

EDUKASI GIZI SEIMBANG SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN DAN PENATALAKSANAAN GIZI KURANG PADA BALITA

Ravi Masitah^{1*}, Safrida², Irzal Fanany³, Pesona Dessritina⁴

^{1*,2,3}Gizi, Universitas Teuku Umar, Aceh Barat, Indonesia

⁴Kesehatan Masyarakat, Universitas Teuku Umar, Aceh Barat, Indonesia

ravimasitah@utu.ac.id

safridam.si@utu.ac.id

irzalfanany@utu.ac.id

pesona.dessritina@utu.ac.id

Abstract

Nutritional issues in toddlers remain a serious challenge in Indonesia, particularly in Aceh Province and West Aceh Regency, where the prevalence is higher compared to the national figures. Malnutrition during the first 1000 days of life can lead to long-term effects such as stunted growth, decreased learning abilities, and increased risks of morbidity and mortality. Nutritional education efforts through counseling and outreach are necessary to improve mothers' knowledge and nutritional behavior. Outreach was conducted for 57 mothers using PowerPoint media, while counseling was provided for 4 undernourished toddlers through home visits. Evaluation was conducted using pre-tests and post-tests. The results showed that outreach improved understanding of balanced nutrition, risk factors, and prevention of malnutrition. Counseling significantly improved mothers' knowledge scores, from an average of 37.5 to 87.5. It can be concluded that nutrition education effectively encourages changes in knowledge and behavior, thus it needs to be implemented continuously. This successful program, which led to significant improvements, has the potential to be replicated in other regions.

Keywords: nutrition education, nutrition counseling, toddlers, undernutrition

Abstrak

Masalah gizi pada balita masih menjadi tantangan serius di Indonesia, khususnya di Provinsi Aceh dan Kabupaten Aceh Barat yang prevalensinya lebih tinggi dibandingkan angka nasional. Kekurangan gizi pada 1000 hari pertama kehidupan dapat menyebabkan dampak jangka panjang berupa hambatan pertumbuhan, penurunan kemampuan belajar, serta peningkatan risiko morbiditas dan mortalitas. Upaya edukasi gizi melalui penyuluhan dan konseling diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku gizi ibu. Penyuluhan dilaksanakan pada 57 ibu menggunakan media *power point*, sedangkan konseling dilakukan kepada 4 ibu balita gizi kurang dengan kunjungan rumah. Evaluasi menggunakan *pretest* dan *posttest*. Hasil menunjukkan penyuluhan meningkatkan pemahaman mengenai gizi seimbang, faktor risiko, dan pencegahan gizi kurang. Konseling terbukti signifikan meningkatkan skor pengetahuan ibu, dari rata-rata 37,5 menjadi 87,5. Disimpulkan bahwa edukasi gizi efektif mendorong perubahan pengetahuan dan perilaku, sehingga perlu dilaksanakan berkesinambungan. Program ini menunjukkan peningkatan signifikan dan berpotensi direplikasi di wilayah lain.

Kata Kunci: penyuluhan gizi, konseling gizi, balita, gizi kurang

Pendahuluan

Gizi buruk selama 1000 hari pertama kehidupan dapat sangat berbahaya, menyebabkan kerusakan kognitif dan perkembangan jangka panjang yang tidak dapat dipulihkan (Minich et al., 2025). Pertumbuhan yang tidak optimal akibat kekurangan gizi dapat meningkatkan risiko morbiditas dan mortalitas dan dapat menurunkan kemampuan belajar, prestasi sekolah, dan kapasitas kerja (Hjertholm et al., 2025). Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2024, masih ditemukan 16,8% balita di Indonesia yang mengalami gizi kurang. Angka ini menunjukkan bahwa masalah gizi pada anak masih menjadi tantangan serius secara nasional. Provinsi Aceh termasuk dalam

wilayah dengan prevalensi di atas rata-rata nasional, yaitu sebesar 23,8%. Kondisi ini bahkan lebih tinggi di Kabupaten Aceh Barat, dengan prevalensi balita gizi kurang mencapai 26,6% (Kemenkes RI, 2025). Berdasarkan hasil surveilans gizi kurang pada balita di Desa Ujong Tanoh Darat, ditemukan bahwa sebanyak 4 balita (7,01%) mengalami gizi kurang berdasarkan indikator berat badan menurut umur (BB/U).

Faktor penentu kekurangan gizi pada anak bersifat multifaktorial, berakar pada kemiskinan, di antaranya yang utama adalah kerawanan pangan dan gizi, berat badan lahir rendah, tingkat pendidikan ibu yang rendah, kurangnya akses terhadap air, sanitasi, dan layanan Kesehatan (de Albuquerque et al., 2024). Asupan makanan yang tidak memadai dan kualitas makanan yang buruk merupakan penyebab langsung kurang gizi (Singh Yadav et al., 2024). Mengonsumsi makanan kaya zat gizi diketahui memberikan banyak manfaat bagi anak (Lawson et al., 2024). Salah satu upaya penting dalam memperbaiki status gizi balita adalah dengan memberikan makanan yang mengandung seluruh zat gizi yang dibutuhkan sesuai tahapan usianya. Penerapan pola makan seimbang menjadi kunci utama untuk mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Gizi seimbang sendiri berarti pola makan yang mencakup jenis dan jumlah zat gizi sesuai kebutuhan tubuh, sehingga anak dapat tumbuh sehat dan berkembang dengan baik. Dalam praktiknya, makanan seimbang harus mampu memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi makro serta vitamin, dan mineral sesuai dengan usia balita (Apriyanti et al., 2024).

Keluarga khususnya ibu memiliki peranan penting dalam pencegahan masalah gizi anak. Ibu dengan pengetahuan gizi yang baik akan lebih mungkin untuk memberikan variasi makanan yang seimbang, mengidentifikasi tanda-tanda malnutrisi, serta merespon dengan cepat terhadap masalah kesehatan anak. Sebaliknya, pengetahuan yang kurang dapat menyebabkan praktik pengasuhan yang tidak sesuai, seperti pemberian makanan yang tidak adekuat secara kuantitas dan kualitas, atau sanitasi yang buruk yang meningkatkan risiko infeksi, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap masalah gizi (Fanany et al., 2025). Edukasi gizi yang tepat memiliki peran penting dalam upaya mengatasi masalah gizi pada anak. Melalui edukasi, orang tua khususnya ibu dapat memahami kebutuhan gizi sesuai tahapan usia anak. Intervensi edukasi gizi melalui kegiatan penyuluhan terbukti mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman masyarakat mengenai isu-isu gizi. Penyuluhan yang dilakukan secara terarah dan berkesinambungan membantu masyarakat memahami pentingnya asupan gizi seimbang, pola makan yang sesuai kebutuhan, serta praktik pengasuhan yang sehat. Hal ini sangat relevan terutama dalam upaya pencegahan masalah gizi seperti stunting, wasting, dan underweight (Safrida et al., 2025). Edukasi gizi juga dapat dilakukan melalui konseling gizi yang merupakan suatu pendekatan bertujuan membantu klien dalam mengenali, memahami, serta mengambil keputusan yang tepat terkait masalah gizi yang dihadapi. Konseling gizi telah terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan pengetahuan ibu balita mengenai gizi, sehingga mereka lebih mampu mempersiapkan serta memperbaiki pemenuhan kebutuhan gizi anak (Masitah, 2024).

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada bulan Maret-April tahun 2025. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Ujong Tanoh Darat Kabupaten Aceh barat. Sasaran kegiatan pengabdian berupa penyuluhan dalam upaya pencegahan masalah gizi kurang sejak dini adalah ibu hamil, ibu bayi dan balita sebanyak 57 orang sedangkan kegiatan konseling dilakukan pada 4 ibu yang memiliki balita gizi kurang berdasarkan hasil surveilans gizi.

Tahapan pelaksanaan kegiatan masyarakat diawali dengan surveilans gizi berupa pengukuran antropometri, persiapan instrumen berupa kuesioner dan materi edukasi. Selanjutnya sosialisasi kegiatan dilakukan pada masyarakat untuk menyampaikan tujuan kegiatan dan menentukan jadwal pelaksanaan. Pelaksanaan kegiatan berupa penyuluhan dilakukan di posyandu dan konseling dengan kunjungan rumah. Kegiatan dilanjutkan dengan pembuatan laporan dan pelaporan. Penyuluhan dan konseling gizi diberikan pada partisipan berkaitan dengan pentingnya asupan gizi yang seimbang, dampak dari kekurangan gizi, serta cara-cara pencegahan dan penatalaksanaannya. Pengukuran

tingkat keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan melalui hasil *pretest* dan *posttest* menggunakan kuesioner.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian berupa edukasi gizi yang terdiri dari penyuluhan dan konseling gizi. Penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 10 April 2025 di Desa Ujong Tanoh Darat. Media penyuluhan menggunakan *power point*. Kegiatan ini ditujukan kepada para ibu yang memiliki bayi dan balita, serta ibu hamil yang mengikuti kegiatan posyandu sebanyak 57 ibu. Kegiatan penyuluhan dimulai dengan memberikan penjelasan pada ibu tentang tujuan dan maksud kegiatan. Tujuan dari penyuluhan ini adalah untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada para ibu mengenai pentingnya gizi seimbang, dampak dari kekurangan gizi, serta cara-cara pencegahan dan penanganannya sejak dini. Melalui kegiatan ini, diharapkan para ibu dapat menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Penyampaian materi berlangsung selama 30 menit. Materi yang disampaikan dalam penyuluhan mencakup beberapa hal penting terkait gizi kurang, antara lain definisi gizi kurang, faktor-faktor yang mempengaruhinya seperti pola makan tidak seimbang, dan kurangnya edukasi gizi, serta dampak negatif yang ditimbulkan terhadap kesehatan ibu dan anak. Selain itu, dibahas pula upaya pencegahan melalui pola makan seimbang dan penatalaksanaan gizi kurang yang meliputi pemberian makanan tambahan. Penyuluhan ini juga memberikan informasi mengenai jenis makanan yang dianjurkan berkaitan dengan konsep gizi seimbang serta makanan yang sebaiknya dihindari. Pemanfaatan bahan pangan lokal turut ditekankan sebagai alternatif bergizi, terjangkau, dan mudah diperoleh untuk menunjang ketahanan pangan keluarga. Kegiatan selanjutnya dilanjutkan dengan sesi tanya jawab selama 15 menit.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan Gizi

Kegiatan ini memberikan kesempatan pada peserta untuk mengajukan pertanyaan serta berdiskusi secara langsung mengenai permasalahan gizi yang mereka hadapi. Sebagai bentuk evaluasi terhadap pemahaman peserta, di akhir kegiatan para ibu diminta untuk menyimpulkan kembali materi yang telah disampaikan. Hal ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana informasi yang diberikan dapat diterima dan dipahami oleh peserta. Kegiatan penyuluhan berjalan dengan lancar dan interaktif, ditunjukkan melalui partisipasi aktif peserta dalam berdiskusi dan bertanya. Pendidikan gizi diperlukan untuk meningkatkan gaya hidup, kesehatan, dan status gizi masyarakat serta mencegah masalah gizi keluarga. Pendidikan gizi dilakukan agar masyarakat, khususnya ibu yang memiliki balita dan kader posyandu, mengetahui apa itu gizi, cara memilih bahan makanan bergizi, dan manfaat gizi bagi kehidupan untuk meningkatkan status gizi balita (Ashar et al., 2025). Penyuluhan gizi merupakan salah satu bentuk edukasi yang berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya ibu rumah tangga, mengenai permasalahan gizi. Melalui kegiatan ini, pemahaman dan wawasan ibu hamil, ibu bayi, serta balita terkait kebutuhan gizi dapat ditingkatkan. Pengetahuan yang lebih baik tersebut diharapkan dapat membentuk sikap dan

perilaku gizi yang lebih positif, sehingga berkontribusi dalam upaya pencegahan berbagai masalah gizi (Masitah et al., 2025).



Gambar 2. Kegiatan Konseling Gizi

Kegiatan edukasi gizi lainnya yang dilakukan adalah konseling gizi. Konseling gizi di Desa Ujong Tanoh Darat dilakukan sebanyak 5 kali dengan mengunjungi rumah ibu balita yang terdeteksi mengalami masalah gizi kurang. Kegiatan edukasi dimulai dengan memberikan soal *pretest* pada partisipan untuk mengetahui pengetahuan gizi sebelum intervensi. Partisipan diberikan materi konseling mencakup pola makan gizi seimbang, tinggi protein hewani, dampak gizi kurang, serta cara penatalaksanaannya. Setelah sesi konseling, dilakukan diskusi dan tanya jawab. Kegiatan selanjutnya adalah penutup dengan meminta ibu menyimpulkan materi yang telah disampaikan. Bagian akhir kegiatan membagikan kuesioner *posttest* untuk mengukur pengetahuan partisipan setelah diberikan edukasi. Pengetahuan gizi ibu sebelum dan setelah konseling gizi dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Pengetahuan Gizi Ibu Sebelum dan Setelah Konseling Gizi

Pengetahuan Gizi	Minimu m	Maksimum	Mean
Pretest	30	50	37,5
Posttest	80	100	87,5

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa konseling gizi mampu meningkatkan pengetahuan ibu secara signifikan. Sebelum diberikan konseling, skor pengetahuan gizi ibu masih rendah dengan nilai maksimum 50 dan rata-rata 37,5. Setelah dilakukan konseling, nilai maksimum meningkat signifikan menjadi 100 dan rata-rata 87,5. Hasil ini menunjukkan bahwa konseling gizi efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi ibu sehingga berpotensi memengaruhi sikap dan perilaku gizi yang lebih baik dalam upaya penatalaksanaan masalah gizi. Konseling pada ibu merupakan metode yang efektif untuk memberikan edukasi gizi karena materi yang disampaikan lebih sesuai dengan kebutuhan peserta. Melalui konseling, ibu dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam, sekaligus mendapatkan dukungan, motivasi, serta arahan yang jelas dari konselor. Dengan demikian, anjuran perubahan perilaku gizi dapat lebih terarah dan berkesinambungan (Masitah, 2025). Melalui konseling, para ibu dan pengasuh memahami manfaat positif dari pemberian beragam makanan bergizi kepada anak-anak, yang memotivasi mereka untuk menerapkan praktik ini (Pienaa et al., 2025).

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi gizi melalui penyuluhan dan konseling gizi di Desa Ujong Tanoh Darat berjalan dengan baik dan interaktif. Penyuluhan berhasil meningkatkan pemahaman ibu mengenai pentingnya gizi seimbang, dampak gizi kurang, serta upaya pencegahan

dan penanganannya. Konseling gizi terbukti efektif meningkatkan pengetahuan ibu secara signifikan, yang terlihat dari perbedaan hasil pretest dan posttest, dengan rata-rata nilai meningkat dari 37,5 menjadi 87,5. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi gizi yang terstruktur mampu memperkuat pemahaman, membentuk sikap, serta mendorong perubahan perilaku gizi yang lebih baik, sehingga berkontribusi dalam pencegahan dan penatalaksanaan masalah gizi pada balita. Sebagai tindak lanjut, disarankan pembentukan kelompok pendukung ibu (*mother support group*) di desa untuk memastikan keberlanjutan perubahan perilaku. Selain itu, perlu dirancang program pendampingan berkala oleh tenaga kesehatan setempat serta integrasi materi edukasi gizi ke dalam kegiatan posyandu secara rutin. Replikasi program ini ke desa-desa lain di wilayah Aceh Barat juga sangat direkomendasikan untuk memperluas dampak positifnya.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih ditujukan kepada masyarakat Desa Ujong Tanoh Darat yang telah bersedia mengikuti kegiatan dengan baik.

Referensi

- Apriyanti, D., Ervina, A., & Karim, M. E. (2024). Hubungan Frekuensi Pemberian Makan Seimbang dengan Status Gizi Balita (BB/U). *Jurnal Obsetrika Scientia*, 12(1), 201–215. <https://doi.org/https://doi.org/10.55171/obs.v12i1.1328>
- Ashar, H., Rahfiludin, M. Z., Nugraheni, S. A., Tjandrarini, D. H., Murwani, A., Supadmi, S., Yunitawati, D., Kusumawardani, H. D., Musoddaq, M. A., & Latifah, L. (2025). A qualitative study in Magelang Central Java Indonesia: Mothers' knowledge, parenting styles and national priority programs managing of stunting in toddlers. *Social Sciences and Humanities Open*, 12. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2025.101874>
- de Albuquerque, M. P., Ibelli, P. M. E., & Sawaya, A. L. (2024). Child undernutrition in Brazil: the wound that never healed. In *Jornal de Pediatria* (Vol. 100, pp. S74–S81). Elsevier Editora Ltda. <https://doi.org/10.1016/j.jped.2023.09.014>
- Fanany, I., Masitah, R., & Dessritina, P. (2025). The Relationship Between Maternal Knowledge And History Of Acute Respiratory Infection With The Nutritional Status Of Toddlers In Meukek District, South Aceh. In *Journal of Healthcare Technology and Medicine* (Vol. 11, Issue 1).
- Hjertholm, K. G., Iversen, P. O., Holmboe-Ottesen, G., & Jepsen, R. (2025). Risk factors for undernutrition and poor growth during the first 6 months of life in sub-Saharan Africa: A scoping review. In *Clinical Nutrition ESPEN* (Vol. 68, pp. 309–318). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2025.05.019>
- Kemenkes RI. (2025). *Survei Status Gizi Indonesia 2024*. Jakarta : Kemenkes RI.
- Lawson, Y., Mpasi, P., Young, M., Comerford, K., & Mitchell, E. (2024). A review of dairy food intake for improving health among black infants, toddlers, and young children in the US. *Journal of the National Medical Association*, 116(2), 228–240. <https://doi.org/10.1016/j.jnma.2024.01.014>
- Masitah, R. (2024). Konseling Gizi Keluarga Pencegahan Stunting melalui Konsumsi Protein Hewani. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 4(3), 01–09. <https://doi.org/10.55606/jpikes.v4i3.4895>
- Masitah, R. (2025). Peningkatan Ketepatan Jenis, Porsi Dan Tekstur Pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI) Melalui Konseling dan Penyuluhan Gizi. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 4(1), 76–83. <https://doi.org/10.56303/jppmi.v4i1.388>
- Masitah, R., Fanany, I., Dewi, S. N., & Dessritina, P. (2025). Penyuluhan Pemanfaatan Pangan Lokal Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Jurnal Abdimas Patikala*, 4(4), 1239–1244. <https://doi.org/https://doi.org/10.51574/patikala.v4i4.3017>
- Minich, J. J., Allsing, N., Din, M. O., Tisza, M. J., Maleta, K., McDonald, D., Hartwick, N., Mamerto, A., Brennan, C., Hansen, L., Shaffer, J., Murray, E. R., Duong, T., Knight, R., Stephenson, K., Manary, M. J., & Michael, T. P. (2025). Culture-independent meta-

- pangenomics enabled by long-read metagenomics reveals associations with pediatric undernutrition. *Cell*. <https://doi.org/10.1016/j.cell.2025.08.020>
- Pienaaah, C. K. A., Molle, M. N., & Luginaah, I. (2025). The role of child nutrition counselling, gender dynamics, and intra-household feeding decision-making on child dietary diversity in semi-arid northern Ghana. *Appetite*, 204. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107755>
- Safrida, Mulyani, I., Masitah, R., Duana, M., & Marniati. (2025). Edukasi Gizi dan Penyuluhan Produk PMT sebagai Upaya Pencegahan Masalah Gizi pada Balita di Desa Blang Beurandang Aceh Barat. *Journal Of Contemporary Community Service*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.35308/lok%20seva.v4i1.12410>
- Singh Yadav, S., Matela, H., Panchal, P., & Menon, K. (2024). *Household food insecurity, dietary diversity with undernutrition among children younger than five years in Indian subcontinent-a narrative review*. www.thelancet.com