



Peningkatan Pengetahuan Ibu Balita Terkait Gizi Seimbang Balita untuk Mencegah *Stunting* Melalui Penyuluhan

Deviana Laurenzy Tadale, Kadar Ramadhan✉, Nurfatimah

Poltekkes Kemenkes Palu

✉ kadarlaure@gmail.com

doi <https://doi.org/10.31603/ce.4379>

Abstrak

Pemenuhan gizi sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak terutama dalam 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Keluarga, terutama Ibu-ibu berperan penting dalam pemberian gizi seimbang, karena itu Ibu-ibu harus memiliki pengetahuan yang baik tentang itu. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan Ibu-ibu balita tentang gizi seimbang pada balita. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Saatu. Sasaran kegiatan ini adalah Ibu-ibu yang memiliki anak balita yang berjumlah 5 Orang. Metode kegiatan ini adalah melakukan *pre-test*, kemudian dilanjutkan dengan pemberian penyuluhan menggunakan media leaflet, dan diakhiri dengan pengisian *post-test*. Hasil evaluasi melalui pengisian kuesioner *pre-post test* menunjukkan ada peningkatan pengetahuan Ibu-ibu. Rata-rata pengetahuan sebelum penyuluhan adalah 66 dan rata-rata setelah penyuluhan adalah 77. Kami menyarankan kepada petugas kesehatan lebih banyak memberikan penyuluhan yang berkelanjutan setiap bulan sehingga akan berdampak pada peningkatan status gizi balita.

Kata Kunci: Gizi seimbang, Balita, *Stunting*

1. Pendahuluan

Saat ini, *stunting* merupakan salah satu masalah yang dunia sedang hadapi, khususnya terjadi pada negara-negara yang miskin dan negara berkembang salah satunya Indonesia. Kematian anak di dunia juga berkaitan dengan masalah *stunting* atau gizi kurang. Ada sekitar sepertiga kasus kematian yang diakibatkan gizi kurang setiap tahunnya. Masalah gizi pada balita ini memiliki efek yang serius, dimana akan terjadi gagal tumbuh serta memiliki keterlambatan baik dalam perkembangan dan kecerdasan, yang lebih buruk lagi dapat menyebabkan kematian (Utaminingsyas, 2020).

Hasil PSG 2016 mendapatkan balita yang *stunting* sebanyak 27,6%. Target presentase adalah kurang dari 20% (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Tahun 2017 menunjukkan prevalensi balita dengan masalah *stunting* sebesar 30,6%. Prevalensi *stunting* menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 untuk Nasional, sebanyak 30,8%, tahun 2018 untuk tingkat Provinsi Sulawesi Tengah prevalensi *stunting* 32,2% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 2018). Untuk Provinsi Sulawesi Tengah pada tahun 2019 menunjukkan prevalensi dengan masalah *stunting* sebesar 21,4% dari target RPJM 28%, prevalensi paling tinggi yaitu di Donggala sebesar 34,9%. Di Kabupaten Poso, prevalensi *stunting* tahun 2013 sebesar 39,4% dan turun menjadi 26,2% tahun 2018 (Ramadhan, 2019), tahun 2019 sebanyak 21,8% (Dinas Kesehatan Sulawesi Tengah, 2020). Data *stunting* pada balita di wilayah kerja Puskesmas

Mapane Kecamatan Poso Pesisir tahun 2017 sebesar 19,1%, mengalami kenaikan di tahun 2019 yaitu sebesar 33,5% (Puskesmas Mapane, 2017, 2019).

Di Indonesia tingkat kesadaran akan gizi masih kurang sehingga tingkat malnutrisi masih tinggi. Pengetahuan pemenuhan kebutuhan pangan dan nilai pangan masih sangat kurang, akibat kurangnya informasi atau pengetahuan tentang gizi (Azria & Husnah, 2016). Gizi seimbang adalah pemenuhan kebutuhan makanan yang di konsumsi sehari-hari dan mengandung zat gizi dengan jenis dan jumlah yang sesuai dibutuhkan tubuh (Fajriani et al., 2020).

Faktor penyebab langsung masalah gizi yaitu melalui makanan dan penyakit, sedangkan penyebab tidak langsung yaitu kebutuhan pangan keluarga yang kurang, kurangnya pola asuh anak yang tidak memadai, pelayanan lingkungan dan kesehatan yang kurang memadai, pokok dari permasalahan di masyarakat, keluarga serta kurangnya pemanfaatan sumber daya masyarakat (Fajriani et al., 2020). Pengetahuan gizi bagi orang tua sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan mengurangi masalah gizi pada keluarga (Masrikhiy & Ah, 2020).

Data e-PPGBM januari 2020 di desa Saatu menunjukkan prevalensi balita *underweight* sebesar 13,5%, *stunting* 10,8%, dan *wasting* 10,8% (Puskesmas Mapane, 2020). Salah satu masalah dalam pemenuhan gizi yang baik pada anak adalah kurangnya pengetahuan Ibu-ibu balita tentang gizi seimbang. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan Ibu-ibu balita tentang gizi seimbang pada balita.

2. Metode

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan di Desa Saatu pada 17 Oktober 2020. Sasarannya adalah Ibu-ibu balita yang datang ke posyandu. Untuk prosedur kegiatan yang pertama kami lakukan pengisian absen yang dilakukan peserta posyandu, pengisian absen dibantu oleh kader. Kemudian kami membagikan kuesioner *pre-test*. Setelah *pre-test* diisi, dilanjutkan dengan membagikan leaflet penyuluhan lalu mulai memberikan penyuluhan mengenai pemberian gizi yang benar pada balita serta hal-hal yang meningkatkan gizi pada balita. Pemberian penyuluhan dilakukan satu-satu kepada peserta.

Setelah melakukan penyuluhan kami membagikan kuesioner *post-test* untuk mengevaluasi pengetahuan Ibu-ibu. Pemberian *post-test* dilakukan ketika ibu hendak meninggalkan posyandu, sekitar 15-20 menit setelah penyuluhan.

Pengukuran tingkat pengetahuan dapat dibagi menjadi 3 kategori yaitu baik jika nilainya >75%, cukup jika nilainya 60 - 75 %, dan kurang jika nilainya <60% (Arikunto, 2006). Kuesioner *pre-post test* terdiri dari 10 pertanyaan pilihan ganda dengan 3 pilihan, 2 pilihan salah dan 1 pilihan benar. Setiap pertanyaan benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0. Hasil *pre-post test* kami sajikan dalam bentuk diagram batang untuk skor pengetahuan dan dalam bentuk tabel untuk kategori pengetahuan.

3. Hasil dan Pembahasan

Jumlah peserta dalam kegiatan ini kami batasi hanya 5 orang saja karena penyuluhan yang dilakukan menerapkan protokol kesehatan pandemik Covid-19. Kami dan peserta

wajib menggunakan masker dan sebisa mungkin menjaga jarak. Tempat pelaksanaan posyandu yang cukup sempit sedangkan ibu yang datang ke posyandu banyak sehingga pemberian penyuluhan dilakukan satu-satu kepada ibu balita. Kegiatan dimulai dengan pembagian kuesioner *pre-test* seperti terlihat pada [Gambar 1](#). Setelah pengisian selesai maka dilanjutkan dengan pemberian penyuluhan menggunakan media leaflet seperti terlihat pada [Gambar 2](#).

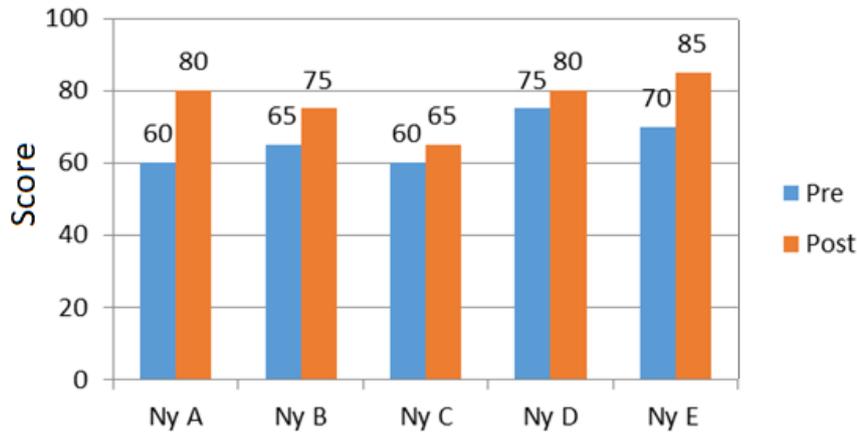


Gambar 1. Pembagian kuesioner *pre-test*



Gambar 2. Penyuluhan menggunakan media leaflet

Hasil pengisian kuesioner dianalisis untuk mengetahui perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Pada [Gambar 3](#) terlihat bahwa terjadi peningkatan skor pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Rata-rata skor pengetahuan sebelum penyuluhan adalah 66 sedangkan sesudah penyuluhan adalah 77. [Tabel 1](#) menunjukkan kategori pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan adalah 100% cukup, sedangkan kategori pengetahuan sesudah penyuluhan adalah 60% baik dan 40% cukup. Perubahan pengetahuan ibu sebelum dan sesudah penyuluhan sangat terlihat. Ibu sudah lebih paham tentang gizi seimbang dan diharapkan untuk ibu dapat memberikan gizi yang baik pada balita.



Gambar 3. Skor pengetahuan ibu sebelum dan sesudah penyuluhan

Tabel 1. Perbandingan kategori pengetahuan peserta

Pengetahuan	Sebelum penyuluhan		Sesudah penyuluhan	
	n	%	n	%
Baik	0	0,0	3	60,0
Cukup	5	100,0	2	40,0

Penyuluhan tentang asupan gizi kepada ibu balita dilakukan melalui pemberian leaflet lalu memberikan kuesioner 10 soal tentang asupan gizi seimbang pada balita. Secara umum melalui kegiatan ini, terdapat kenaikan pengetahuan. Oleh karena itu penyuluhan tentang gizi seimbang sangat penting dilakukan agar bisa mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan balita sehingga mampu mengurangi masalah permasalahan gizi yang masih terjadi.

Lingkungan dan pengetahuan yang baik akan baik pula untuk status gizi pada balita. Lingkungan adalah salah satu faktor pendukung bagi seseorang dalam memperoleh pengetahuan. Karena tidak semua pengetahuan kita dapatkan dari sekolah tetapi juga dari pengalaman (Puspitasari & Kartikasari, 2019). Salah satu faktor yang menyebabkan masalah gizi adalah pola asuh dari orang tua yang memberikan makanan yang kurang sehat. Pola asuh merupakan bentuk asuhan yang diberikan ibu kepada anaknya. Pola asuh ini erat kaitannya dengan pengetahuan. Bentuk asuhan antara lain perilaku dan sikap ibu dalam menjalin kedekatan dengan anaknya, merawat, memberikan makan, mengajarkan untuk selalu bersih dan memberi kasih sayang (Ngoma et al., 2020).

Beberapa penelitian menunjukkan pengetahuan ibu sangat berhubungan dengan status gizi anak. Semakin baik pengetahuan ibu maka semakin normal status gizi anaknya (Nindyna Puspasari & Merryana Andriani, 2017; Susilowati & Himawati, 2017). Peningkatan pengetahuan bisa diperoleh dari berbagai informasi yang disediakan oleh puskesmas ataupun oleh bidan desa melalui kegiatan posyandu. Fasilitas posyandu perlu ditambah, menempelkan poster terkait pesan kesehatan di tempat umum perlu dilakukan agar akses terhadap informasi terkait gizi seimbang dan permasalahan gizi balita lainnya dapat tersalurkan dengan baik.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, dapat disimpulkan adanya perubahan pada skor pengetahuan ibu tentang gizi seimbang pada balita dari sebelum penyuluhan 66 dan sesudah penyuluhan meningkat menjadi 77, dilihat dari hasil evaluasi melalui pengisian kuesioner. Diharapkan petugas kesehatan, khususnya bidan desa dan kader posyandu lebih banyak memberikan penyuluhan yang berkelanjutan setiap bulan sehingga peningkatan status gizi akan senantiasa meningkat.

Acknowledgement

Kami mengucapkan terima kasih kepada Kepala Desa Saatu, Bidan Koordinator Puskesmas Mapane, Bidan Desa Saatu, kader posyandu, serta Ibu-ibu balita yang bersedia berpartisipasi dalam kegiatan ini.

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta. <http://kin.perpusnas.go.id/DisplayData.aspx?pId=5666&pRegionCode=TRU NOJOYO&pClientId=639>
- Azria, C. R., & Husnah. (2016). Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuan Perilaku Ibu Tentang Gizi Seimbang Balita Kota Banda Aceh. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 16(2), 87-92. <http://www.jurnal.unsyiah.ac.id/JKS/article/view/5055>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Kementerian Kesehatan R.I.
- Dinas Kesehatan Sulawesi Tengah. (2020). *Profil kesehatan Provinsi Sulawesi tengah Tahun 2019*. <https://dinkes.sultengprov.go.id/profil-dinas-kesehatan-provinsi-sulawesi-tengah/>
- Fajriani, Aritonang, E. Y., & Nasution, Z. (2020). Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Gizi Seimbang Keluarga dengan Status Gizi Anak Balita Usia 2-5 Tahun. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1-11. <http://journals.stikim.ac.id/index.php/jikm/article/view/470>
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016*. In Kementerian Kesehatan RI. Kementerian Kesehatan RI.
- Masrikhiy, R., & Ah. (2020). Peningkatan Pengetahuan Ibu Mengenai Gizi Seimbang dalam Pemenuhan Gizi Keluarga. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 476-481. <https://journal.unilak.ac.id/index.php/dinamisia/article/view/3636/2336>
- Ngoma, D. N., Adu, A. A., & Dodo, D. O. (2020). Fakyor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Gizi Kurang Pada Balita di Kelurahan Oesapa Kota Kupang. *Media Kesehatan Masyarakat*, 16(1), 116-126. <https://ejurnal.undana.ac.id/MKM/>
- Nindyna Puspasari, & Merryana Andriani. (2017). Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Gizi dan Asupan Makan Balita dengan Status Gizi Balita (BB/U) Usia 12-24 Bulan. *Amerta Nutrition*, 1(4), 369-378. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1.i4.2017.369-378>
- Puskesmas Mapane. (2017). *Laporan Program Gizi Tahun 2017*.

- Puskesmas Mapane. (2019). Laporan Program Gizi Tahun 2019.
- Puskesmas Mapane. (2020). Laporan e-PPGBM Januari 2020.
- Puspitasari, B., & Kartikasari, M. (2019). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Balita dengan Status Gizi Balita Umur 1-3 Tahun (di Posyandu Jaan Desa Jaan Kecamatan Gondang Kabupaten Nganjuk). *Jurnal Kebidanan*, 5(2), 53-59. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v5i2.68>
- Ramadhan, K. (2019). Status Gizi menurut Tinggi Badan per Umur pada Balita. *Poltekita : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 13(2), 96-101. <https://doi.org/10.33860/jik.v13i2.38>
- Susilowati, E., & Himawati, A. (2017). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Balita Dengan Status Gizi Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Gajah 1 Demak. *Jurnal Kebidanan*, 6(13), 21-25. <https://doi.org/10.31983/jkb.v6i13.2866>
- Utamingtyas, F. (2020). Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Terhadap Seimbang pada Balita di Kelurahan Tingkir Lor , Kota Salatiga. *Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 7(1), 171-184. <https://jurnal.poltekkesbanten.ac.id/Medikes/article/view/218/174>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License