



PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU TENTANG ASUPAN GIZI SEIMBANG DAN PENILAIAN STATUS GIZI ANAK USIA DINI DI WILAYAH KERJA KELURAHAN GRAHA INDAH BALIKPAPAN

Oleh

Rus Andraini¹, Grace Carol Sipasulta², Rahmawati Shoufiah³

^{1,2,3} Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur

E-mail: rus.andraini@gmail.com

Article History:

Received: 10-07-2025

Revised: 30-07-2025

Accepted: 13-08-2025

Keywords:

Pengetahuan Ibu,
Gizi Seimbang,
Penilaian Status Gizi,
Anak Usia Dini

Abstract: Fulfilling balanced nutritional needs in early childhood is the main foundation in determining the quality of optimal child growth and development. Therefore, the role of mothers as the primary managers of children's food intake is crucial in ensuring that balanced nutritional needs are met. The method of implementing community service in efforts to increase knowledge about balanced nutritional intake is carried out through counseling. Prior to the counseling activity, a nutritional status assessment of children is first carried out, and the results obtained are presented to parents, as a form of evaluation of nutritional status assessment. The results of the activity indicate that there has been an increase in mothers' knowledge about balanced nutritional intake. This demonstrates that interactive and contextual educational methods are effective in changing the target's knowledge. This indicates that sustainable and community-based educational interventions are essential to support nutrition improvement programs at the family level, especially for vulnerable groups such as early childhood.

PENDAHULUAN

Pemenuhan kebutuhan gizi seimbang pada anak usia dini merupakan fondasi utama dalam menentukan kualitas tumbuh kembang anak secara optimal. Pada masa pertumbuhan awal, terutama dalam periode seribu hari pertama kehidupan (0–2 tahun), anak sangat rentan terhadap gangguan gizi yang dapat berdampak jangka panjang terhadap kecerdasan, daya tahan tubuh, dan risiko penyakit kronis di kemudian hari (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Oleh karena itu, peran ibu sebagai pengelola utama asupan makanan anak menjadi sangat penting dalam memastikan terpenuhinya kebutuhan gizi yang seimbang.

Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak ibu yang memiliki keterbatasan pengetahuan mengenai konsep gizi seimbang dan indikator penilaian status gizi anak. Ketidaktahuan ini berpotensi menyebabkan kesalahan dalam pemberian makanan, baik dalam kuantitas maupun kualitas, yang pada akhirnya dapat menimbulkan masalah gizi seperti stunting, wasting, atau bahkan obesitas (Pradana et al., 2021). Oleh karena itu, edukasi gizi yang komprehensif dan berbasis masyarakat sangat diperlukan untuk meningkatkan kesadaran serta kemampuan ibu dalam memberikan asupan yang sesuai dengan kebutuhan anak usia dini.

Di wilayah kerja Kelurahan Graha Indah, Balikpapan, hasil observasi awal menunjukkan

bahwa sebagian besar ibu belum sepenuhnya memahami prinsip-prinsip gizi seimbang berdasarkan pedoman “Isi Piringku” serta belum terbiasa melakukan penilaian status gizi anak secara mandiri. Hal ini menjadi hambatan dalam upaya pencegahan dan deteksi dini gangguan gizi, yang seharusnya dapat dilakukan secara sederhana melalui pemantauan berat badan menurut umur (BB/U), tinggi badan menurut umur (TB/U), dan indikator lain yang direkomendasikan (Fauziah et al., 2022).

Pengabdian kepada masyarakat melalui kegiatan edukasi gizi ini bertujuan untuk memberikan informasi praktis dan aplikatif kepada para ibu, agar mereka dapat memahami pentingnya gizi seimbang serta mampu menilai status gizi anak secara mandiri. Pendekatan edukatif ini menjadi bagian penting dari strategi promotif dan preventif dalam peningkatan derajat kesehatan anak usia dini dan mendukung program pemerintah dalam percepatan penurunan angka stunting di Indonesia (Bappenas, 2021).

Dengan peningkatan pengetahuan ibu, diharapkan akan terjadi perubahan positif dalam praktik pemberian makan anak dan pemantauan status gizi secara berkelanjutan, yang pada akhirnya akan memperbaiki kualitas hidup anak di masa kini dan mendatang.

METODE

Metodologi yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat tentang Peningkatan pengetahuan ibu mengenai asupan gizi seimbang dan penilaian status gizi anak dibagi menjadi beberapa tahapan, yaitu:

1. Persiapan Awal

Persiapan awal dari kegiatan ini berupa study lapangan dan peninjauan ke lokasi tempat kegiatan pengabdian masyarakat akan dilakukan. Pertemuan dengan kelurahan dan pihak Puskesmas Ghara Indah mengenai perijinan akan dilakukannya pengabdian masyarakat di Kelurahan Graha Indah Balikpapan. Tujuan kegiatan adalah untuk sosialisasi, mengakrabkan diri, membangun kepercayaan, mendapatkan sasaran dan menyepakati lokasi kegiatan sesuai dengan target capaian yang diinginkan dalam pengabdian masyarakat. Setelah target PAUD disepakati, maka dilakukan kunjungan ke PAUD di temani oleh kader setempat, tetapi pelaksanaan tertunda dikarenakan sekolah akan liburan dan adanya masih informasi bahwa sekolah masih melakukan pembelajaran online.

2. Tahap kedua

Pertemuan sosialisasi dan perijinan ke PAUD untuk menyampaikan tentang rencana kegiatan yang akan dilakukan kepada pihak sekolah, meminta izin untuk melaksanakan kegiatan pengabdian dan bersama sama pihak PAUD menentukan waktu yang tepat untuk melakukan edukasi guna meningkatkan pengetahuan orang tua tentang asupan gizi seimbang dan melakukan pengukuran antropometri guna mengetahui status gizi anak saat ini. Kegiatan sosialisasi dilakukan di 2 lokasi PAUD yaitu PAUD Cahaya Bintang dan PAUD Asih.

3. Tahap ketiga (Implementasi)

- Penilaian status gizi anak dilakukan dengan cara terlebih dahulu mengukur antropometri pada anak yang meliputi tinggi badan, berat badan, lingkaran dada, lingkaran kepala. Kemudian penilaian status gizi dilakukan dengan menggunakan penilaian berdasarkan tabel berat badan/tinggi badan dan juga perhitungan IMT.
- Peningkatan pengetahuan tentang asupan gizi seimbang dilakukan dengan memberikan penyuluhan. Sebelum kegiatan penyuluhan dilakukan penilaian status gizi pada anak terlebih dahulu, hasil yang diperoleh disampaikan kepada orang tua,

sebagai bentuk evaluasi penilaian status gizi. Hal tersebut dilakukan di 2 PAUD yang telah disepakati

- c. Kegiatan dilakukan di 2 PAUD yg berbeda dengan waktu yang berbeda pula, sesuai dengan waktu yang telah di sepakati bersama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Kelurahan Graha Indah Balikpapan dilakukan di 2 lokasi PAUD yaitu PAUD Cahaya Bintang dan PAUD Asih dan dilaksanakan selama 2 hari dan diikuti oleh sebanyak 80 orang peserta. Kegiatan dimulai dengan Penilaian status gizi anak dilakukan dengan cara terlebih dahulu mengukur antropometri pada anak yang meliputi tinggi badan, berat badan, lingkaran dada, lingkaran kepala. Kemudian penilaian status gizi dilakukan dengan menggunakan penilaian berdasarkan table berat badan/tinggi badan dan juga perhitungan IMT. Hasil yang diperoleh disampaikan kepada orang tua, sebagai bentuk evaluasi penilaian status gizi dan sekaligus dilakukan penyuluhan kesehatan untuk peningkatan pengetahuan tentang asupan gizi seimbang.



Gambar 1. Pelaksanaan Penilaian Status Gizi Anak Usia Dini Di Wilayah Kerja Kelurahan Graha Indah Balikpapan.

Kegiatan Penyuluhan Kesehatan pada orang tua untuk peningkatan pengetahuan tentang asupan gizi seimbang Anak Usia Dini dan dihadiri oleh 57 orang responden.



Gambar 2. Pelaksanaan Penyuluhan Kesehatan Tentang Asupan Gizi Seimbang Anak Usia Dini Di Wilayah Kerja Kelurahan Graha Indah Balikpapan.

Hasil yang dapat dicapai dari kegiatan pengabdian masyarakat Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Asupan Gizi Seimbang Dan Penilaian Status Gizi Anak Usia Dini Di Wilayah Kerja Kelurahan Graha Indah Balikpapan kali ini dari table berikut ini :

Tabel 1. Hasil Penilaian Status Gizi Anak Usia Dini Di PAUD Asih dan PAUD Cahaya Bintang Wilayah Kerja Kelurahan Graha Indah Balikpapan.

Variabel	Jumlah (n=80)	Presentase (%)
PAUD ASIH		
Kategori Gemuk	6	7,5
Kategori Gizi Baik	65	81,25
Kategori Kurus	9	11,25

Dari table diatas menunjukkan bahwa, sebagian besar Anak Usia Dini Di PAUD Asih dan PAUD Cahaya Bintang Wilayah Kerja Kelurahan Graha Indah Balikpapan adalah kategori gizi baik yaitu sebanyak 65 orang (81,25%), untuk anak yang kategori gemuk sebanyak 6 orang (7,5%) dan anak kategori kurus 9 orang (11,25%).

Peserta yang mengikuti Penyuluhan Kesehatan tentang Asupan Gizi Seimbang terdiri dari 57 peserta. Kegiatan dimulai dengan pemberian pre-test, kemudian dilanjutkan penyuluhan kesehatan tentang Asupan Gizi Seimbang sebagai upaya peningkatan pengetahuan tentang asupan gizi seimbang pada anak usia dini. Peserta terlihat sangat antusias dan mendengarkan dengan baik selama penyuluhan kesehatan berlangsung, dan interaktif saat sesi diskusi. Setelah diberikan penyuluhan kesehatan peserta juga diberikan post-test untuk mengukur pengetahuan akhir peserta.

Tabel 2. Hasil Nilai Pre-test dan Post-Test pada Kegiatan Penyuluhan Kesehatan Tentang Asupan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Asupan Gizi Seimbang Pada Anak Usia Dini di Kelurahan Graha Indah Balikpapan

Kategori	Mean	Median	Modus	Minimum - Maksimum	Range
Pre-Test	70,82	76,7	76,7	70 - 96,7	45,7
Post-Test	96,15	96,7	95,7	86,7 - 100	43,5

Dari table diatas menunjukkan bahwa, nilai pre-test dalam kegiatan penyuluhan kesehatan tentang Asupan Gizi Seimbang sebagai upaya peningkatan pengetahuan tentang asupan gizi seimbang pada anak usia dini diperoleh data nilai rata-rata (mean) 70,82; nilai median 76,7; dan nilai modus 76,7 dengan nilai terendah 70 dan tertinggi 96,7 dan range



45,7. Dan nilai Post-test diperoleh nilai rata-rata (mean) 96,09; nilai median 96,7; dan nilai modus 95,7 dengan nilai terendah 86,7 dan tertinggi 100 dan range 43,5. Dari hasil pretest dan posttest menunjukkan nilai rata-rata (mean), median, modus, nilai minimum dan maksimum posttest lebih tinggi daripada pretest sedangkan nilai range pada posttest lebih rendah daripada pretest. Hasil tersebut menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan orang tua setelah diberikan Penyuluhan Kesehatan Tentang Asupan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Asupan Gizi Seimbang Pada Anak Usia Dini di Kelurahan Graha Indah Balikpapan.

DISKUSI

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan nilai pengetahuan ibu tentang asupan gizi seimbang dan penilaian status gizi anak usia dini setelah dilakukan penyuluhan dan pelatihan. Peningkatan ini mencerminkan efektivitas pendekatan edukatif yang digunakan dalam kegiatan tersebut, terutama dalam menyampaikan informasi yang relevan, aplikatif, dan sesuai dengan konteks lokal masyarakat di wilayah Kelurahan Graha Indah, Balikpapan.

Pengetahuan ibu yang baik mengenai gizi sangat berpengaruh terhadap pemenuhan kebutuhan gizi anak usia dini. Pada masa pertumbuhan yang pesat, terutama usia 0–5 tahun, anak sangat bergantung pada pola pengasuhan dan pemberian makanan dari orang tua, terutama ibu. Pemahaman yang tepat tentang prinsip gizi seimbang memungkinkan ibu untuk memberikan asupan yang mengandung makronutrien dan mikronutrien sesuai kebutuhan anak, sehingga mendukung pertumbuhan optimal (Kemenkes RI, 2021).

Peningkatan pengetahuan juga berdampak positif terhadap kemampuan ibu dalam menilai status gizi anak dengan menggunakan indikator antropometri seperti berat badan menurut usia (BB/U), tinggi badan menurut usia (TB/U), dan berat badan menurut tinggi badan (BB/TB). Hal ini penting untuk mendeteksi dini masalah gizi seperti stunting, wasting, dan underweight, yang masih menjadi tantangan gizi anak di Indonesia (Unicef, 2022). Edukasi yang diberikan dalam kegiatan ini menggunakan media interaktif, visual, dan praktik langsung, yang terbukti meningkatkan pemahaman dan retensi informasi pada peserta (Fitriyani et al., 2021).

Keberhasilan peningkatan pengetahuan juga tidak terlepas dari peran pendekatan partisipatif yang mendorong keterlibatan aktif ibu dalam proses belajar. Pendekatan ini sejalan dengan teori perubahan perilaku yang menyatakan bahwa pengetahuan adalah komponen awal yang penting dalam membentuk sikap dan praktik yang sehat (Notoatmodjo, 2020). Dalam konteks pengabdian ini, ibu-ibu yang semula kurang memahami konsep gizi seimbang dan cara menilai status gizi, setelah diberikan edukasi dan pendampingan, menunjukkan peningkatan skor pengetahuan secara signifikan.

Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif melalui kegiatan pengabdian masyarakat memiliki potensi besar dalam mendukung upaya pencegahan masalah gizi di tingkat keluarga. Untuk keberlanjutan, diperlukan sinergi antara tenaga kesehatan, kader posyandu, dan tokoh masyarakat agar hasil edukasi tidak hanya berhenti pada pengetahuan, tetapi juga berlanjut pada perubahan perilaku pemberian makan yang lebih baik dan pemantauan rutin status gizi anak.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Kelurahan Graha Indah, Balikpapan, menunjukkan hasil yang positif dalam upaya peningkatan pengetahuan ibu mengenai asupan gizi seimbang dan penilaian status gizi anak usia dini. Edukasi yang diberikan melalui penyuluhan dan pelatihan terbukti mampu meningkatkan pemahaman ibu terhadap pentingnya pemberian makanan bergizi seimbang, serta kemampuan mereka dalam menilai status gizi anak berdasarkan indikator sederhana seperti berat badan menurut umur dan tinggi badan menurut umur.

Peningkatan skor pengetahuan setelah intervensi menunjukkan bahwa metode edukasi yang interaktif dan kontekstual efektif dalam mengubah pengetahuan sasaran. Hal ini menjadi indikator bahwa intervensi edukatif yang berkelanjutan dan berbasis komunitas sangat diperlukan untuk mendukung program perbaikan gizi di tingkat keluarga, khususnya pada kelompok rentan seperti anak usia dini.

PENGAKUAN

Terima kasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur atas dukungan pada pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dan semua pihak yang telah berkontribusi dalam pengabmas ini, dan juga kepada Lurah Kelurahan Graha Indah Balikpapan dan Pimpinan PAUD Asih dan PAUD Cahaya Bintang Balikpapan sehingga pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Bappenas, 2021. *Strategi Nasional Percepatan Penurunan Stunting 2021–2024*. Jakarta: Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/Bappenas.
- [2] Fauziah, D., Pramesti, D. & Latifah, R., 2022. Pengetahuan ibu tentang gizi seimbang dan status gizi anak balita. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 17(1), pp.33–42.
- [3] Fitriyani, D., Zulkarnain, A., & Nurlaelawati, I. (2021). **Peningkatan Pengetahuan Gizi Ibu Melalui Edukasi Interaktif Tentang MP-ASI**. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 13(2), 67–75.
- [4] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI. Tersedia di: <https://gizi.kemkes.go.id>
- [5] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021. *Pedoman Gizi Seimbang untuk Anak Usia Dini*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.
- [6] Notoatmodjo, S. (2020). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [7] Pradana, A.A., Suryani, A. & Lestari, I.A., 2021. Hubungan pengetahuan ibu dengan praktik pemberian makan pada balita di wilayah perkotaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(2), pp.98–105.
- [8] Unicef. (2022). *Situation of Children in Indonesia 2022*. Jakarta: Unicef Indonesia. Tersedia di: <https://www.unicef.org/indonesia>