

Balanced Nutrition Education as an Effort to Prevent Malnutrition in Toddlers at the Budi Luhur I Integrated Health Post (Posyandu)

Diyah Chadaryanti^{1*}, Sekar Ayuningtyas Inayah²

¹ Program Studi S1 Kebidanan dan Pendidikan Profesi, Fakultas Kesehatan, Universitas Mohammad Husni Thamrin

² Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Mohammad Husni Thamrin

Correspondence author: Diyah Chadaryanti, diyahchadaryanti@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.37012/jpkmht.v7i2.3134>

Abstract

Introduction One of the simplest and most effective ways to prevent malnutrition in toddlers is by implementing a balanced nutrition pattern from an early age. Balanced nutrition plays an important role in supporting children's growth and development, as well as enhancing their immune systems. However, many mothers of toddlers still lack understanding of the principles of balanced nutrition, including the appropriate proportions of carbohydrates, proteins, fats, vitamins, and minerals according to children's needs. Therefore, nutrition education activities were conducted for mothers of toddlers at the Halim Perdanakusuma Posyandu. *Method* The activity was carried out through interactive health education sessions with mothers of toddlers at the Halim Perdanakusuma Posyandu. The materials covered principles of balanced nutrition, the importance of providing nutritious food, and the prevention of malnutrition. Evaluation was conducted using pre-test and post-test assessments to measure participants' knowledge improvement after the educational session. *Results* Before the education session, most participants (10 out of 15) had moderate knowledge about balanced nutrition, and 5 participants had low knowledge. After the session, all participants (15 out of 15) demonstrated improved understanding, with post-test scores categorized as good (70–100). In addition, participants were able to mention examples of balanced menus appropriate for toddlers' age and nutritional needs. *Conclusion:* Balanced nutrition education was proven effective in increasing mothers' knowledge about the importance of applying balanced nutrition to prevent malnutrition in children. Continuous education and regular mentoring by Posyandu cadres are necessary to ensure the implementation of balanced nutrition practices in daily life. *Recommendation:* Regular nutrition education and comprehensive monitoring of toddlers' nutritional status by health workers and Posyandu cadres are recommended.

Keywords: Balanced Nutrition, Toddlers, Education, Posyandu, Malnutrition

Abstrak

Pendahuluan: Salah satu cara sederhana dan efektif untuk mencegah masalah gizi kurang pada balita adalah dengan penerapan pola makan gizi seimbang sejak dini. Gizi seimbang berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak, serta meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit. Namun, masih banyak ibu balita yang belum memahami prinsip gizi seimbang, termasuk proporsi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang sesuai dengan kebutuhan anak. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan edukasi gizi seimbang bagi ibu balita di Posyandu Halim Perdanakusuma. **Metode:** Kegiatan dilakukan melalui penyuluhan dan edukasi interaktif kepada ibu balita yang hadir di Posyandu Budi Luhur 1 Halim Perdanakusuma. Materi meliputi prinsip gizi seimbang, pentingnya pemberian makanan bergizi, serta pencegahan gizi kurang. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta setelah edukasi. **Hasil:** Hasil menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan, sebagian besar peserta (10 dari 15 orang) memiliki pengetahuan cukup mengenai gizi seimbang, dan 5 orang memiliki pengetahuan kurang. Setelah dilakukan penyuluhan, seluruh peserta (15 dari 15 orang) menunjukkan peningkatan pemahaman dengan nilai post-test berada pada kategori baik (70–100). Selain itu, peserta mampu menyebutkan contoh menu gizi seimbang untuk balita sesuai usia dan kebutuhan gizinya. **Simpulan:** Edukasi gizi seimbang terbukti efektif meningkatkan pengetahuan ibu balita tentang pentingnya penerapan gizi seimbang sebagai upaya pencegahan gizi kurang pada anak. Edukasi berkelanjutan serta pendampingan rutin oleh kader posyandu sangat diperlukan untuk memastikan penerapan praktik gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. **Rekomendasi:** Perlu dilakukan kegiatan penyuluhan gizi secara berkala dan pengawasan status gizi balita oleh petugas kesehatan serta kader posyandu secara komprehensif.

Kata Kunci: Gizi Seimbang, Balita, Edukasi, Posyandu, Pencegahan Gizi Kurang

PENDAHULUAN

Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal. Penerapan gizi seimbang pada balita memiliki peran yang sangat penting karena masa balita merupakan periode emas (golden age) yang menentukan kualitas tumbuh kembang anak di masa depan (Kemenkes RI, 2014). Pada masa ini, kebutuhan zat gizi relatif tinggi untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, serta pembentukan sistem kekebalan tubuh. Kekurangan gizi dalam periode ini dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan linear, penurunan daya tahan tubuh, serta risiko gangguan kognitif jangka panjang (UNICEF, 2021).

Meskipun penting, penerapan pola makan gizi seimbang pada balita masih menjadi tantangan di masyarakat, termasuk di wilayah kerja Posyandu Budi Luhur I Halim Perdanakusuma. Berdasarkan hasil pemantauan pertumbuhan yang dilakukan oleh kader posyandu, masih ditemukan balita dengan berat badan di bawah standar dan riwayat asupan gizi yang tidak seimbang. Faktor penyebab utama masalah ini antara lain rendahnya pengetahuan ibu mengenai prinsip gizi seimbang, kebiasaan makan yang monoton, serta keterbatasan ekonomi yang mempengaruhi pemilihan bahan makanan (Rahmadani et al., 2020). Selain itu, kurangnya kegiatan edukasi gizi secara berkala di tingkat posyandu menyebabkan minimnya pemahaman masyarakat tentang pentingnya variasi pangan dan porsi makan yang sesuai kebutuhan anak (Sari & Wulandari, 2022).

Sebagai upaya untuk mengatasi masalah tersebut, kegiatan edukasi gizi seimbang bagi ibu balita menjadi salah satu solusi yang efektif. Edukasi dilakukan melalui penyuluhan interaktif di Posyandu Halim Perdanakusuma dengan materi mengenai prinsip empat pilar gizi seimbang, kebutuhan gizi berdasarkan usia anak, serta contoh menu harian bergizi seimbang yang terjangkau. Kegiatan edukasi semacam ini terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu dalam memberikan makanan bergizi kepada anak (Hidayat et al., 2021). Selain penyuluhan, kegiatan ini juga melibatkan sesi diskusi dan tanya jawab agar peserta dapat memahami dan menerapkan langsung pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.

Urgensi dari kegiatan ini sangat tinggi mengingat masih tingginya prevalensi balita dengan masalah gizi kurang dan stunting di Indonesia. Menurut hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, prevalensi stunting nasional mencapai 21,6%, sementara gizi kurang

masih ditemukan sebesar 7,7% (Kemenkes RI, 2022). Edukasi gizi di tingkat masyarakat, khususnya melalui posyandu, merupakan bentuk intervensi promotif-preventif yang sangat strategis karena menjangkau langsung kelompok sasaran utama, yaitu ibu dan anak. Peningkatan pengetahuan gizi ibu diharapkan dapat mengubah perilaku makan keluarga menuju pola makan yang lebih sehat dan bergizi seimbang, sehingga mampu menurunkan risiko gizi kurang pada balita (WHO, 2020).

Dengan demikian, kegiatan edukasi gizi seimbang di Posyandu Budi Luhur I Halim Perdanakusuma menjadi langkah penting dalam mendukung program nasional pencegahan gizi kurang dan stunting. Melalui edukasi yang terstruktur, berkelanjutan, dan berbasis kebutuhan masyarakat, diharapkan ibu balita dapat lebih memahami pentingnya gizi seimbang dan menerapkannya secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari untuk menciptakan generasi yang sehat dan berkualitas.

METODE PELAKSANAAN

1. Tahap Persiapan

Persiapan dilakukan dengan mengurus perizinan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat kepada pihak Puskesmas dan pengurus Posyandu Budi Luhur I Halim Perdanakusuma. Selanjutnya dilakukan koordinasi dengan kader posyandu untuk menentukan jadwal kegiatan dan jumlah peserta. Tim pengabdian juga menyiapkan materi edukasi mengenai “Gizi Seimbang untuk Pencegahan Gizi Kurang pada Balita” yang mencakup empat pilar gizi seimbang, kebutuhan gizi berdasarkan usia anak, serta contoh menu harian bergizi seimbang. Media yang digunakan berupa leaflet, poster, dan presentasi PowerPoint untuk memudahkan pemahaman peserta.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan edukasi dilaksanakan pada tanggal 19 Oktober 2025 di Posyandu Budi Luhur I Halim Perdanakusuma. Pelaksanaan dilakukan melalui penyuluhan interaktif yang melibatkan pemberian materi oleh tim pengabdian, sesi tanya jawab, serta demonstrasi penyusunan menu seimbang bagi balita. Sasaran kegiatan: Ibu-ibu yang memiliki balita dan kader posyandu dengan jumlah peserta sebanyak 15 orang. Peserta diberikan pre-test sebelum kegiatan untuk mengukur pengetahuan awal, kemudian diberikan post-test setelah penyuluhan untuk menilai peningkatan pemahaman.

3. Tahap Evaluasi

- a. Evaluasi dilakukan melalui perbandingan hasil pre-test dan post-test untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta mengenai gizi seimbang.
- b. Evaluasi juga dilakukan secara praktik, yaitu dengan meminta peserta menyusun contoh menu harian bergizi seimbang untuk balita sesuai prinsip empat pilar gizi seimbang.
- c. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman peserta setelah diberikan edukasi, yang ditunjukkan oleh peningkatan nilai tes dan kemampuan peserta dalam menyusun menu sehat bagi anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tahap Persiapan

Tim pelaksana kegiatan membawa surat izin pelaksanaan edukasi kepada pihak Puskesmas dan pengurus Posyandu Budi Luhur I Halim Perdanakusuma. Persiapan dilakukan dengan melakukan setting lokasi dan tempat kegiatan di ruang pertemuan posyandu. Tim juga memastikan durasi kegiatan edukasi, ketersediaan peralatan presentasi, serta menyiapkan media penyuluhan berupa leaflet, poster, dan alat peraga menu gizi seimbang. Materi yang disiapkan berfokus pada prinsip empat pilar gizi seimbang, kebutuhan zat gizi balita, dan contoh menu bergizi sesuai usia anak.

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Pelaksanaan edukasi dilakukan pada tanggal 19 Oktober 2025 dengan pemberian materi “Penerapan Gizi Seimbang sebagai Upaya Pencegahan Gizi Kurang pada Balita” kepada para ibu balita.
- b. Tim pelaksana memberikan penjelasan mengenai prinsip gizi seimbang, pentingnya keanekaragaman pangan, serta pembagian porsi karbohidrat, protein, sayur, dan buah dalam satu piring makan anak.
- c. Dilakukan demonstrasi penyusunan contoh menu harian bergizi seimbang menggunakan bahan makanan lokal yang mudah dijangkau oleh masyarakat.



Gambar 1. Contoh Menu Seimbang untuk Balita

- d. Peserta, yang terdiri dari 15 ibu balita dan 2 kader posyandu, tampak sangat antusias mengikuti setiap rangkaian kegiatan. Mereka aktif bertanya mengenai cara mengatur jadwal makan anak dan alternatif bahan pangan pengganti.



Gambar 2. Antusiasme Peserta saat Diskusi Interaktif

3. Tahap Evaluasi

- a. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebelum kegiatan, sebagian besar peserta (10 dari 15 orang) memiliki pengetahuan dalam kategori cukup, sedangkan 5 peserta berada dalam kategori kurang. Setelah kegiatan edukasi, hasil post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan secara signifikan, di mana seluruh peserta (15 dari 15 orang) memperoleh nilai baik (70–100).
- b. Pada evaluasi praktik, 12 peserta (80%) mampu menyusun contoh menu harian sesuai prinsip gizi seimbang dengan benar, sedangkan 3 peserta masih membutuhkan pendampingan dalam penentuan porsi dan variasi lauk.
- c. Tim pengabdian memberikan hadiah simbolis kepada peserta yang mampu menjawab pertanyaan dengan benar sebagai bentuk apresiasi.

Berdasarkan hasil evaluasi, terdapat peningkatan yang jelas terhadap pengetahuan dan keterampilan peserta dalam memahami serta menerapkan prinsip gizi seimbang. Peserta menunjukkan pemahaman lebih baik tentang pentingnya variasi makanan, jumlah porsi yang sesuai, serta dampaknya terhadap pertumbuhan anak.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Hidayat et al. (2021) yang menyatakan bahwa edukasi gizi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap ibu balita dalam pemberian makanan bergizi seimbang. Demikian pula dengan temuan Sari dan Wulandari (2022) yang menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan gizi di posyandu dapat meningkatkan kesadaran ibu terhadap pentingnya pengaturan pola makan anak yang seimbang.

Lebih lanjut, studi Rahmadani et al. (2020) mengungkapkan bahwa rendahnya pengetahuan ibu merupakan salah satu faktor risiko utama terjadinya gizi kurang dan stunting pada anak. Hal ini diperkuat oleh laporan UNICEF (2021), yang menyebutkan bahwa pemberian edukasi gizi secara konsisten kepada ibu dapat menurunkan risiko gizi kurang hingga 30% di komunitas berisiko tinggi.

Dengan demikian, hasil kegiatan edukasi gizi seimbang di Posyandu Budi Luhur I Halim Perdanakusuma menunjukkan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan ibu dan keterampilan praktis dalam menyusun menu seimbang bagi balita. Namun, diperlukan tindak lanjut berupa edukasi berkelanjutan dan pemantauan status gizi anak secara rutin untuk memastikan penerapan pola makan seimbang dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 3. Tahap Pelaksanaan Pelatihan

SIMPULAN

Kegiatan edukasi gizi seimbang yang dilaksanakan di Posyandu Budi Luhur I Halim Perdanakusuma berjalan dengan baik dan mendapat antusiasme tinggi dari para peserta. Berdasarkan hasil evaluasi melalui pre-test dan post-test, terjadi peningkatan pengetahuan ibu balita mengenai konsep gizi seimbang, porsi makan yang sesuai, serta pentingnya variasi bahan pangan dalam menu harian anak. Peserta juga menunjukkan peningkatan kemampuan dalam menyusun contoh menu seimbang yang praktis dan bergizi sesuai dengan usia balita. Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi gizi berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap pencegahan gizi kurang pada balita. Peningkatan pengetahuan tersebut diharapkan dapat diikuti dengan perubahan perilaku positif dalam penerapan pola makan keluarga yang lebih sehat dan seimbang.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa edukasi gizi seimbang merupakan salah satu strategi efektif dalam upaya pencegahan gizi kurang di masyarakat. Untuk mempertahankan hasil yang dicapai, diperlukan kegiatan edukasi lanjutan secara berkala serta pemantauan status gizi anak oleh kader posyandu dan tenaga kesehatan agar penerapan gizi seimbang dapat dilakukan secara berkelanjutan.

REFERENSI

- Fanany, I, & Dessritina, P (2025). Edukasi Gizi Seimbang sebagai Upaya Pencegahan dan Penatalaksanaan Gizi Kurang pada Balita. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Patikala*, etdci.org, <https://www.etdci.org/journal/patikala/article/view/3890>
- Hidayat, A., Lestari, D., & Putri, A. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Ibu Balita tentang Gizi Seimbang. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 55–62.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022. Jakarta: Kemenkes RI.
- Maesaroh, M, Sartika, S, Rohaeni, E, & ... (2025). Edukasi Gizi Seimbang Bayi Dan Balita. *Jurnal Inovasi ...*, myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id, <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/jippm/article/view/1722>
- Rahmadani, S., Widodo, T., & Ningsih, E. (2020). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Balita di Wilayah Perkotaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 23–30.
- Rotua, M, Terati, T, & Rosiana, R (2022). Edukasi Gizi dan Peningkatan Keterampilan dalam Mempersiapkan Makanan Bergizi Seimbang bagi Ibu Balita Wasting. *Jurnal Pustaka ...*, jurnal.pustakagalerimandiri.co.id, <https://jurnal.pustakagalerimandiri.co.id/index.php/pustakamitra/article/view/187>
- Ristiani, R, Pakpahan, ALH, Sari, II, & ... (2025). Edukasi Gizi Seimbang Anak Pada Ibu Di Posyandu Balita Dalam Upaya Pencegahan Stunting. *Martabe: Jurnal ...*, jurnal.um-tapsel.ac.id, <https://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/martabe/article/view/20381>
- Sari, R., & Wulandari, F. (2022). Peran Edukasi Gizi di Posyandu dalam Meningkatkan Pengetahuan Ibu Balita. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 3(1), 14–21.

- Safitri, LN, Sriyani, E, & Khayati, YN (2025). Gizi Seimbang Balita untuk Tumbuh Kembang Optimal. ... *Seminar Nasional dan ...*, callforpaper.unw.ac.id, <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/1206>
- Sari, NAME, Mirayanti, NAK, & ... (2022). Hubungan pengetahuan dan sikap ibu dalam pemberian gizi seimbang dengan upaya pencegahan stunting pada balita. *Jurnal ...*, journal2.stikeskendal.ac.id, <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/4>
- Sitohang, TR, & Saragi, MM (2024). Edukasi “Gizi Seimbang “sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Balita. *Jurnal ...*, repository.poltekkes-medan.ac.id, <https://repository.poltekkes-medan.ac.id/id/eprint/674/1/Tiur%2C%20Maria%2C%20Yusniar.pdf>
- Sihite, H, Sinaga, MS, & ... (2025). Hubungan Pengetahuan dan Pola Asuh Orang Tua tentang Gizi Seimbang dalam Pencegahan Gizi Kurang pada Balita. *Journal Scientific of ...*, ojs.cahayamandalika.com, <https://ojs.cahayamandalika.com/index.php/jomla/article/view/4468>
- UNICEF. (2021). Nutrition, For Every Child: UNICEF Global Nutrition Strategy 2020–2030. New York: UNICEF.
- Wirakhmi, IN, Safitri, M, Purnawan, I, & ... (2024). Edukasi Pada Ibu Tentang Gizi Seimbang di Posyandu Balita Mugi Sehat Desa Dukuwaluh. *Jurnal Altifani Penelitian ...*, altifani.org, <https://altifani.org/index.php/altifani/article/view/571>