
Edukasi Kesehatan Tentang Menu Seimbang Pada Ibu Balita di Desa Lembar Selatan

Ni Putu Aryani^{1*}, Baiq Ricca Afrida², Susilia Idyawati³, Sri Hawari Jannati⁴.

^{1,2,3,4}Prodi Kebidanan Jenjang D.3, Fakultas Kesehatan INKES Yarsi Mataram, 83117, NTB, Indonesia

*Email : ary.jegeg99@gmail.com

Abstract

Stunting is a critical menu problem related to the growth and development of toddlers. Stunting is a menu problem that continues to occur due to insufficient food intake over a long period of time and inappropriate or unbalanced food intake with the child's menu needs. The purpose of this community service is to provide information on providing a balanced menu to mothers who have toddlers through health education. This activity will be carried out in Lembar Selatan Village, Lembar District, West Lombok Regency in July 2024. The target of this activity is 30 mothers who have toddlers. The expected results of this community service activity are increased cognitive, affective and psychomotor skills about providing a balanced menu to mothers who have toddlers. The methods used are health education and discussion. Before the community service activity is carried out, of course, a licensing process will be carried out with the local government first. Coordination is carried out with the village head to invite participants and determine the location of the activity. The next preparation is the creation of leaflets, materials and guidebooks.

Keywords: *balanced menu; stunting; health education*

Abstrak

Stunting merupakan masalah Kesehatan yang berkaitan dengan pertumbuhan dan perkembangan balita, masalah stunting ini juga muncul akibat asupan makanan yang tidak mencukupi dalam jangka waktu lama dan pemberian makanan yang tidak tepat atau tidak seimbang dengan kebutuhan menu anak. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan manfaat bagi masyarakat terutama ibu yang memiliki balita. Ibu balita mendapatkan pengetahuan dan pemahaman tentang menu seimbang dan cara pengolahannya. Hasil evaluasi didapatkan bahwa pengetahuan ibu balita tentang menu seimbang dan cara pengolahannya didapatkan peningkatan pemahaman peserta tentang menu seimbang dan cara pengolahannya sebanyak 60%. Berdasarkan hasil pretest dan post test didapatkan hasil dimana ibu balita memiliki kesadaran untuk memberikan menu seimbang kepada balitanya sebagai upaya untuk mencegah terjadinya stunting.

Kata Kunci: edukasi kesehatan, menu seimbang

PENDAHULUAN

Stunting merupakan masalah kesehatan yang berkaitan dengan pertumbuhan dan perkembangan balita akibat kekurangan asupan gizi dalam jangka waktu lama. Kondisi ini sering kali disebabkan oleh pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan anak serta kurangnya pemahaman mengenai pola makan yang seimbang¹. Stunting dapat dimulai sejak dalam kandungan dan biasanya baru teridentifikasi saat anak mencapai usia dua tahun. Dampak dari kondisi ini sangat serius, termasuk peningkatan angka kematian bayi, penurunan daya tahan tubuh terhadap penyakit, gangguan perkembangan kognitif, serta pertumbuhan fisik yang tidak optimal². Dalam jangka panjang, stunting dapat menyebabkan hilangnya produktivitas dan kesejahteraan nasional³.

Beberapa faktor utama yang berkontribusi terhadap terjadinya stunting meliputi asupan gizi yang tidak memadai, malnutrisi ibu selama kehamilan, pola pemberian makan yang tidak tepat, serta infeksi yang dialami ibu dan anak. Selain itu, kualitas makanan yang dikonsumsi, kurangnya asupan vitamin dan mineral, serta minimnya protein dalam menu sehari-hari juga menjadi penyebab utama stunting. Tidak hanya faktor gizi, aspek sosial ekonomi juga berperan dalam menentukan status kesehatan anak⁴. Keluarga dengan kondisi ekonomi yang kurang baik cenderung memiliki akses terbatas terhadap makanan bergizi, layanan kesehatan, serta pendidikan gizi yang memadai. Ketidaktahuan orang tua mengenai pentingnya pola makan seimbang serta kurangnya pemantauan terhadap tumbuh kembang anak turut memperparah kondisi ini⁵.

Pemahaman ibu mengenai pola makan yang seimbang merupakan salah satu faktor penting dalam mencegah stunting. Ibu yang memiliki pengetahuan yang cukup tentang gizi cenderung mampu menyediakan makanan yang sesuai dengan kebutuhan anak, baik dari segi jenis maupun jumlahnya⁶. Sebaliknya, kurangnya pemahaman mengenai pentingnya asupan gizi yang tepat dapat berdampak negatif pada pertumbuhan anak, bahkan hingga masa remaja. Anak yang mengalami stunting berisiko mengalami berbagai masalah kesehatan kronis, termasuk obesitas, gangguan metabolisme, serta keterlambatan perkembangan fisik dan kognitif⁷.

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi masalah stunting, antara lain pemenuhan kebutuhan gizi selama kehamilan, pemberian ASI eksklusif hingga usia enam bulan, hingga edukasi mengenai pola makan seimbang bagi balita. Selain itu, promosi gaya hidup sehat, seperti menjaga kebersihan diri dan lingkungan, juga berperan dalam menurunkan angka stunting. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan adalah penyuluhan kepada ibu yang memiliki balita mengenai pentingnya pemberian makanan seimbang⁸. Melalui penyuluhan, diharapkan ibu dapat memahami konsep gizi yang baik serta menerapkannya dalam pola makan anak sehari-hari⁹.

Berdasarkan urgensi permasalahan ini, maka diperlukan kegiatan edukasi kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu mengenai pentingnya gizi seimbang dalam penanganan stunting. Edukasi Kesehatan merupakan metode intervensi yang efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat mengenai kesehatan. Dengan adanya penyuluhan yang berbasis informasi positif, diharapkan ibu dapat mengubah pola makan anak menjadi lebih baik sehingga tumbuh kembang mereka dapat optimal dan risiko stunting dapat diminimalkan.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Januari 2025, bertempat di Desa Lembar Selatan Kecamatan Lembar Kabupaten Lombok Barat, jumlah sasaran sebanyak 30 orang ibu yang memiliki balita stunting. Metode yang digunakan adalah edukasi dan diskusi interaktif. Tahapan kegiatan meliputi:

a. Persiapan

1. Perizinan dari INKES Yarsi Mataram berupa surat tugas.
2. Perizinan lokasi pengabdian kepada masyarakat yaitu di Desa Lembar Selatan, Kecamatan Lembar, Kabupaten Lombok Barat.
3. Survei lokasi dilaksanakan pada tanggal 1 Desember 2024, dengan menemui Kepala Desa Lembar Selatan, dan dilakukan kesepakatan tanggal pelaksanaan kegiatan yaitu tanggal 11 Januari 2025.
4. Persiapan alat dan bahan, serta persiapan tempat berlangsungnya kegiatan.

b. Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pada hari sabtu, 11 Januari 2025 meliputi:

a. Pemberian *Pretest*

Sebelum dilakukan penyampaian materi kepada ibu untuk mengevaluasi sejauh mana pengetahuan ibu tentang menu seimbang. *Pretest* dilakukan menggunakan lembar kuesioner.

- b. Setelah dilakukannya *Pretest* kemudian dilakukan evaluasi awal dan dilanjutkan dengan penyampaian materi. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan dilanjutkan dengan diskusi. Penyuluhan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang pemberian menu seimbang kepada anaknya. Materi penyuluhan dengan menggunakan media leaflet yang dibagikan masing – masing ibu balita dengan mencakup pemberian menu seimbang dan cara pengolahannya guna untuk mencegah kejadian stunting pada balita.

c. Diskusi

Diskusi dilakukan setelah pemberian materi selesai dilaksanakan. Peserta bertanya tentang materi yang belum dipahami tentang pemberian menu seimbang.

Setelah selesai rangkaian diskusi, dilakukannya *posttest* untuk mengevaluasi kembali sejauh mana pengetahuan ibu balita tentang menu seimbang.

c. Evaluasi.

Sasaran dalam kegiatan pengabdian ini adalah ini adalah 30 ibu balita. Evaluasi yang dilakukan untuk menilai keberhasilan kegiatan ini terdiri dari evaluasi awal, evaluasi proses dan evaluasi akhir. Evaluasi awal dilakukan dengan memberikan *pretest* kepada peserta yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan diberikan. Evaluasi proses dilakukan dengan melihat tanggapan peserta melalui pertanyaan-pertanyaan yang diajukan ataupun umpan balik yang diberikan dalam diskusi. Evaluasi akhir dilakukan dengan memberikan *posttest* kepada peserta yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang sama yang telah diberikan pada *pretest*. Skor nilai *posttest* dibandingkan dengan skor nilai *pretest*. Apabila nilai *posttest* lebih tinggi dari nilai *pretest* maka kegiatan penyuluhan yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan tentang menuseimbang pada balita.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Melakukan *pre-test* dan *post-test* kepada 30 orang ibu balita Evaluasi awal dilakukan dengan memberikan *pre-test* kepada peserta yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan diberikan. Hasil dari evaluasi ini berupa nilai skor tiap peserta, yang merupakan hasil pembagian dari jawaban benar dengan total jumlah pertanyaan dikalikan 100.

Tabel 1: Hasil Keusioner Pre dan Post pengetahuan masyarakat tentang menu seimbang pada balita

Pengetahuan tentang Menu seimbang	Pre Test		Post Test		Peningkatan
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	
Baik	10 orang	33,3%	17 orang	56,7%	23,4%
Cukup	5 orang	16,7%	7 orang	23,3%	6,6%
Kurang	15 orang	50,0%	6 orang	20,0%	30,0%
Jumlah					60,0%

Dari hasil penilaian ditabel diatas dapat disimpulkan 50% ibu balita memiliki pengetahuan kurang terhadap menu seimbang pada balita dan setelah mendapatkan materi terjadi peningkatan pengetahuan ibu balita mengenai menu seimbang dimana 56,7% dengan tingkat pengetahuan baik.

2. Pemberian materi

a. Materi Menu Seimbang

Metode yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan kesehatan adalah pemberian materi dan dilanjutkan dengan diskusi. Pemberian materi tentang menu seimbang pada balita diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu balita tentang pengertian, jenis menu seimbang, cara pengolahan menu seimbang dan manfaat menu seimbang bagi balita.

Menu seimbang adalah menu yang mengandung beragam makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai dengan kebutuhan gizi tubuh, sehingga memenuhi kebutuhan energi dan nutrisi. Berikut adalah tips Menyusun menu seimbang:

- 1) Mencakup semua kelompok makanan: makanan yang akan diolah atau dikonsumsi harus lengkap komposisinya seperti karbohidrat, protein, sayuran, buah-buahan
- 2) Porsi yang tepat: sesuaikan porsi makanan dengan kebutuhan energi dan usia
- 3) Beragam makanan: hindari jenis makanan yang sama setiap hari
- 4) Perhatikan cara pengolahan: hindari pengolahan makanan yang terlalu banyak minyak atau gula
- 5) Perhatikan kebersihan: cuci tangan sebelum makan dan pastikan makanan dimasak dengan bersih
- 6) Minum air yang cukup: minum air putih minimal 8 gelas sehari atau sesuai kebutuhan

b. Dokumentasi kegiatan

1) Pretest



2) Pemberian Materi dan diskusi



KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan manfaat bagi masyarakat, terutama pada ibu balita Mereka mendapatkan pengetahuan dan pemahaman tentang menu seimbang dan cara pengolahannya. Hasil evaluasi didapatkan bahwa pengetahuan ibu balita tentang menu seimbang dan cara pengolahannya didapatkan peningkatan pemahaman ibu balita tentang menu seimbang dan cara pengolahannya sebanyak 60%. Berdasarkan hasil penyuluhan dan post test didapatkan hasil dimana ibu balita memiliki kesadaran dalam memberikan menu yang seimbang pada balitanya dan memahami bagaimana cara pengolahan menu yang tepat untuk balita sesuai dengan kebutuhan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada INKES Yarsi Mataram karena telah memberikan dukungan dalam segala hal dan juga terimakasih kami ucapkan kepada Kepala Desa Lembar Selatan, Kepala dusun lembar dan Kader yang telah membantu berlangsungnya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Pratama RSP, Dasuki MS, Agustina T, Soekiswati S. ASI Eksklusif Sebagai Faktor Protektif Terhadap Kejadian Stunting Pada Balita 24-59 Bulan. *J Ilm Kesehat Sandi Husada*. 2022;11(1):262–70.
2. Satriawan E. Strategi nasional percepatan pencegahan stunting 2018-2024. Jakarta: Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan; 2018.
3. Arnita S, Rahmadhani DY, Sari MT. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu dengan Upaya Pencegahan Stunting pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Kawat Kota Jambi. *J Akad Baiturrahim Jambi*. 2020;9(1):7.
4. Nurfatimah N, Anakoda P, Ramadhan K, Entoh C, Sitorus SBM, Longgupa LW. Perilaku Pencegahan Stunting pada Ibu Hamil. *Poltekita J Ilmu Kesehat [Internet]*. 2021 Aug 31;15(2):97–104. Available from: <https://jurnal.poltekkespalu.ac.id/index.php/JIK/article/view/475>
5. Rosmalina Y, Luciasari E, Aditianti A, Ernawati F. Upaya pencegahan dan penanggulangan batita stunting: systematic review. *Gizi Indones [Internet]*. 2018 Mar 15;41(1):1.Availablefrom:

- https://persagi.org/ejournal/index.php/Gizi_Indon/article/view/221
6. Yanti ND, Betriana F, Kartika IR. Faktor Penyebab Stunting Pada Anak: Tinjauan Literatur. REAL Nurs J [Internet]. 2020 May 1;3(1):1. Available from: <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/article/view/447>
 7. Syahleman R. Pemenuhan Kebutuhan Gizi Pada Anak Prasekolah Di TK Alwardah Pangkalan Bun. J Insa Cendekia [Internet]. 2019 Jul 2;5(1):150–6. Available from: <http://digilib.stikesicme-jbg.ac.id/ojs/index.php/jic/article/view/492>
 8. Munawaroh H, Nada NK, Hasjiandito A, Faisal VIA, Heldanita H, Anjarsari I, et al. Peranan Orang Tua Dalam Pemenuhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak Usia 4-5 Tahun. Sentra Cendekia [Internet]. 2022 Jun 12;3(2):47. Available from: <https://ejournal.ivet.ac.id/index.php/Jsc/article/view/2149>
 9. Sofa IM, Rusady YP, Madura UI. Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang pada Balita. J Gembira Pengabdian Kpd Masy. 2024;2(5):1885–91.
 10. Wigati A, Sari FYK, Suwanto T. Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Stunting Pada Balita. J Abdimas Indones [Internet]. 2023 Jan 28;4(2):155–62. Available from: <https://ejr.umku.ac.id/index.php/JAI/article/view/1677>
 11. Wantu FM, Hippy J. Model Pemberdayaan Kader Kesehatan Desa Dalam Upaya Menekan Kasus Stunting Di Desa Suka Makmur Kecamatan Patilanggio Kabupaten Pohuwato. DAS SEIN J Pengabdian Huk dan Hum [Internet]. 2022 Jul 7;1(1):1–12. Available from: <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/dassein/article/view/8255>