



## **Promosi Kesehatan Gizi Seimbang Pada Anak Balita Melalui Penyuluhan, Media Leaflet, dan Video di Posyandu Melati 01 Jatimulya Kota Depok**

**Fransiska Widyaningrum<sup>1</sup>, Agustina Sari<sup>2</sup>, Berliana Aullia Shaleha<sup>3</sup>, Rosifatul Azmi Tasya<sup>4</sup>, Al Farel Dimas Wibisono<sup>5</sup>**

*<sup>1,2,3,4,5</sup>Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Departemen Kesehatan Masyarakat  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju*

*Jl. Harapan No.50, Lenteng Agung, Kec. Jagakarsa, Kota Jakarta Selatan*

*Email: fransiskawidyan@gmail.com<sup>1</sup>*

---

Editor: YY

Diterima: 17/11/2021

Direview: 05/01/2022

Publish: 16/04/2022

Hak Cipta:

©2022 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah **Lisensi Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 Internasional**.

---

### **ABSTRACT**

**Latar belakang:** Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilatar belakangi oleh kurangnya pengetahuan ibu mengenai dampak yang ditimbulkan akibat kekurangan gizi seimbang pada anak balita.

**Tujuan:** Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang pada anak balita melalui media promosi kesehatan yang menarik. Sasaran kegiatan ini adalah ibu yang memiliki anak balita, juga melibatkan Ketua Posyandu, Kader di Lingkungan Posyandu Melati 01 Jatimulya Kota Depok yang diselenggarakan secara daring pada tanggal 07 Agustus 2021.

**Metode:** Berbentuk promosi kesehatan dengan metode penyuluhan secara langsung dengan menggunakan media leaflet dan video edukasi. Dan mengukur pengetahuan Gizi Seimbang Pada Anak Balita menggunakan kuesioner pada saat sebelum dan sesudah penyuluhan.

**Hasil:** Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu sesudah diberikan penyuluhan.

**Kesimpulan:** Promosi kesehatan melalui penyuluhan media leaflet dan video dapat meningkatkan pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang pada anak balita. Sehingga, diharapkan ibu yang memiliki anak balita lebih mengoptimalkan pemenuhan asupan gizi seimbang yang baik dalam upaya pertumbuhan dan perkembangan balita.

**Kata kunci:** anak balita, gizi seimbang, leaflet, promosi kesehatan

---



## Pendahuluan

Kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) merupakan syarat mutlak menuju pembangunan di segala bidang. Status gizi merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh pada kualitas SDM terutama yang terkait kecerdasan, produktivitas, dan kreativitas.<sup>1</sup> Pada masa balita, perkembangan kemampuan berbahasa, kreativitas, kesadaran sosial, emosional, dan inteligensia berjalan dengan sangat cepat dan merupakan landasan perkembangan berikutnya.<sup>2,3,4</sup> Orang tua sangat berperan penting dalam pemberian asupan gizi seimbang anak.<sup>5</sup> Salah satu prinsip yang harus diperhatikan dalam makanan seimbang adalah keanekaragaman pangan.<sup>6,7</sup> Prinsip keanekaragaman yang dimaksud adalah keanekaragaman jenis pangan termasuk proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur.<sup>8,9</sup>

Menurut data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 disebutkan bahwa proporsi status gizi buruk dan gizi kurang pada balita mencapai 17,7% dan proporsi status gizi stunting mencapai 30,8%.<sup>10</sup> Hal ini menunjukkan bahwa belum tercapainya Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) dengan target proporsi status gizi buruk dan gizi kurang sebesar 17% dan status gizi stunting sebesar 28% pada tahun 2019.<sup>11</sup> Berdasarkan profil kesehatan kota Depok tahun 2016 balita dengan gizi lebih sebanyak 8.094 (6,06%), jumlah balita gizi baik sebanyak 121.397 (90,96%), jumlah balita gizi kurang sebanyak 4.029 (3,02%), dan kasus balita gizi buruk sebanyak 85 balita, dibandingkan dengan tahun 2017 mengalami penurunan dengan jumlah balita gizi lebih sebanyak 7.217 orang (5,57%), jumlah balita gizi baik sebanyak 118.385 orang (91,37%), jumlah balita kurus sebanyak 3.879 orang (2,99%), dan jumlah balita sangat kurus/gizi buruk sebanyak 83 orang (0,06%).<sup>12</sup>

Berdasarkan hasil survey kami sebelum melaksanakan pengabdian di Posyandu Melati I Jatimulya Kota Depok terdapat 31 responden, dengan pengetahuan ibu baik terdapat 27 responden (87%), dengan pengetahuan cukup 1 responden (3,2%), dan 3 responden dengan pengetahuan kurang (9,6%). Hasil tersebut kami dapat dengan mengukur rata-rata jumlah responden dengan pengetahuan baik, rata-rata jumlah responden dengan pengetahuan cukup, dan rata-rata jumlah responden dengan pengetahuan kurang.

Selain itu, pada hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa responden dengan pengetahuan ibu tentang dampak yang diakibatkan jika kekurangan gizi seimbang pada balita kategori kurang, sebagian besar berusia 20-35 tahun, sebanyak 10 responden (32,3%), berpendidikan SMA sebanyak 13 responden (41,9%), status pekerjaan sebagai IRT sebanyak 13 responden (41,9%) dan dengan jumlah anak 1-2 orang sebanyak 16 responden (51,6%).

Maka berdasarkan hasil survey tersebut, kami menarik kesimpulan bahwa masih rendahnya tingkat pengetahuan ibu mengenai dampak kekurangan gizi seimbang pada anak balita di Posyandu Melati 01. Maka dari itu, perlu adanya kegiatan promosi kesehatan dan pendidikan kesehatan yang informatif pada para ibu di Posyandu Melati 01 dengan menggunakan media massa berupa penyuluhan dan leaflet.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa, penyuluhan dan media leaflet efektif dalam meningkatkan pengetahuan pada ibu (fitria<sup>13</sup>, utaminingtyas<sup>14</sup> dan lestari<sup>15</sup>). Tujuan



pengabdian masyarakat adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang pada anak balita melalui penyuluhan dan media leaflet.

## Metode

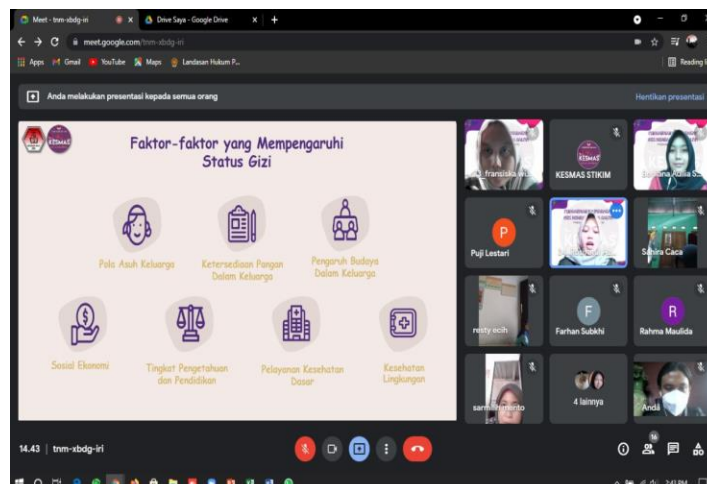
Metode yang digunakan dalam melakukan promosi kesehatan ini adalah metode penyuluhan langsung dengan melibatkan Ketua Posyandu, Kader, serta ibu yang memiliki anak balita di Lingkungan Posyandu Melati 01 Jatimulya Kota Depok secara daring. Kegiatan ini dimulai dengan memberikan kuesioner berupa soal *pretest* yaitu tes yang diberikan sebelum kegiatan dimulai untuk mengetahui sampai dimana pengetahuan ibu dalam memahami topik yang akan dibahas. Setelah *pretest* berakhir dilanjutkan dengan pemberian materi kepada ibu-ibu dan melakukan sesi tanya jawab. Di akhir kegiatan dilakukan tes akhir atau *post test* yang bertujuan untuk mengetahui sampai dimana peningkatan pengetahuan ibu-ibu terhadap topik yang dibahas setelah mengikuti kegiatan penyampain materi.

## Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dengan mempersiapkan materi yang berkaitan dengan gizi seimbang pada anak balita yakni meliputi pengertian gizi seimbang, asupan gizi seimbang, dampak kekurangan gizi seimbang, faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi, pengukuran status gizi, dan penilaian status gizi. Materi tersebut telah disesuaikan dengan sasaran dalam kegiatan ini yaitu ibu yang memiliki anak balita.

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan promosi kesehatan melalui penyuluhan, media leaflet, dan penayangan video edukasi. Kegiatan ini diawali dengan membagikan soal *pre-test* melalui *google form* yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang pada anak balita sebelum dilakukan kegiatan. Selanjutnya para ibu diberikan edukasi melalui penyuluhan mengenai gizi seimbang pada anak balita selama kurang lebih 30 menit. Setelah itu dilakukan sesi tanya jawab dan dilanjutkan dengan pemutaran video edukasi mengenai isi piringku yang berdurasi kurang lebih 3 menit, kemudian dilakukan kegiatan berupa pengisian kuis berhadiah.

**Gambar 1.** Pemaparan Materi Gizi Seimbang





**Gambar 2.** Sesi Tanya Jawab



**Perbedaan *Pre-Test* dan *Post-Test* Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang Pada Anak Balita di Posyandu Melati 01 Jatimulya Kota Depok**

**Tabel 1.** Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa adanya perbedaan tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan dengan media leaflet dan video, terdapat 7 responden (70%) dengan tingkat pengetahuan baik sebelum diberikan penyuluhan meningkat menjadi 9 responden (90%), terdapat perbedaan tingkat pengetahuan cukup dan kurang jumlah responden sesudah diberikan penyuluhan 1 responden (10%) dengan tingkat pengetahuan cukup dan 0 responden (0%) dengan tingkat pengetahuan kurang. Hal ini

Kategori Pengetahuan	Kelompok			
	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Baik	7	70	9	90
Cukup	2	20	1	10
Kurang	1	10	0	0



menunjukkan bahwa promosi kesehatan dengan media leaflet dan video efektif terhadap peningkatan pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang pada anak balita.

Kegiatan Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang pada anak balita melalui media promosi kesehatan yang menarik. Promosi kesehatan dilakukan melalui penyuluhan, media leaflet, dan video yang bertujuan untuk mendapatkan informasi kesehatan yang terdapat dalam materi penyuluhan, leaflet, dan video tersebut.

### **Kesimpulan**

Promosi kesehatan dalam upaya meningkatkan pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang pada anak balita melalui penyuluhan, media leaflet, dan video dapat dikatakan efektif. Kegiatan ini tidak hanya melibatkan ibu yang memiliki anak balita, namun juga melibatkan Ketua dan Para Kader Posyandu Melati 01 Jatimulya Kota Depok sehingga edukasi yang diberikan dapat diterima dengan baik sebab didukung juga dengan media promosi kesehatan yang menarik juga mudah dipahami sebagaimana dilakukan program pengabdian masyarakat ini.

### **Daftar Pustaka**

1. Kemenkes RI. Remaja Sehat Komponen Utama Pembangunan SDM Indonesia; Jakarta; Badan Peneliti Dan Pengembangan Kesehatan. 2021;
2. Lazulfa RWA, Wirjatmadi B, Adriani M. Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Pasien Tuberkulosis Dengan Sputum Bta (+) Dan Sputum Bta (-). *Media Gizi Indones*. 2018;11(2):144.
3. Rohmawati W, Rahmawati NA. Pengaruh Tipe Pola Asuh Ibu Terhadap Pertumbuhan Balita Di Posyandu Srijaya Desa Pucang Miliran Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten. *Involusi Kebidanan*. 2012;
4. Angriani S, Merita M, Aisah A. Hubungan Lama Pemberian ASI dan Berat Lahir dengan Kejadian Stunting pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Siulak Mukai Kabupaten Kerinci Tahun 2019. *J Akad Baiturrahim Jambi*. 2019;8(2):82–8.
5. Bella FD, Fajar NA, Misnaniarti M. Hubungan pola asuh dengan kejadian stunting balita dari keluarga miskin di Kota Palembang. *J Gizi Indones*. 2020;8(1):31.
6. Husnah. Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuan dan Perilaku Ibu Tentang Gizi Seimbang Balita. *J Kedokt Syiah Kuala*. 2016;
7. Bening S. Asupan gizi makro dan mikro sebagai faktor risiko stunting anak usia 2-5 tahun di Semarang. *Medica Hosp J Clin Med*. 2016;4(1).
8. Kemenkes RI. Pedoman gizi seimbang. Jakarta Kemenkes RI. 2014;
9. KOMINFO. Bersama Perangi Stunting. In Jakarta: KOMINFO; 2019. p. 71.
10. Riskesdas. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. 1–100 p.
11. Riskesdas. *RISKESDAS 2018.pdf*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2018.
12. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat 2017. *Disk Jabarprov*. 2017;52.
13. Fitria, Sudiarti T. Pengaruh Penyuluhan terhadap Peningkatan Pengetahuan gizi dan kesehatan pada Ibu Balita di Mampang, Depok. *J Gizi Kerja dan Produkt*. 2021;2(1):9–14.
14. Utaminingsy F. Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Terhadap Seimbang Pada Balita Di Kelurahan Tingkir Lor , Kota Salatiga Effectiveness of Health Education on the Level of Under-Five Children in Tingkir Lor Village , Salatiga. 2020;7:171–84.
15. Utaminingsy F, Lestari M. Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Balita dengan Media Leaflet terhadap Pengetahuan Ibu. *J Ilm Kesehat Ar-Rum Salatiga*. 2020;5(1):39–47.