

---

---

**PENINGKATAN STATUS GIZI BALITA MELALUI PENYAJIAN MENU MAKANAN  
SECARA VARIATIF**

Oleh ;

Sri Untari<sup>1)</sup>; Dhiyan Nany Wigati<sup>2)</sup>; Meity Mulya Susanti<sup>3)</sup>; Ruli Mawarista Kori<sup>4)</sup>

---

**ABSTRACT**

Published Online  
March 20, 2024  
This online publication has been  
corrected

**Authors**

1) Universitas An  
Nuur Email :  
untariharsono@g  
mail.com

doi: -

**Correspondence to:**

Sri Untari  
Universitas An Nuur  
Address : Jl. Gajahmada No 7  
Purwodadi  
Email  
:untariharsono@gmail.com

**Background:** Toddlers are a vulnerable age group where the problem of underweight in toddlers can have a serious impact on the level of health and quality of life of toddlers in the following period. Lack of knowledge about nutrition has an impact on the mother's low ability and awareness in choosing types of food and providing appropriate food variations. with the needs of toddlers. **Method:** This activity was carried out to find solutions to problem solving through village community deliberations and then health education about balanced nutritional menus toddler and prepaing varied menus. **Results:** After carrying out health education about balanced nutrition and preparing varied menus, there was an increase in knowledge among mothers of toddlers and they were able to prepare varied menus. **Conclusion:** Parents' knowledge about balanced menus increases, they are able to prepare menus in a varied manner so that it is hoped that they can improve the nutritional status of toddlers.

**Keywords:** Balanced, Varied Menu, Nutritional Status

## LATAR BELAKANG

Angka kejadian balita dengan gizi kurang (stunting, berat badan kurang, dan wasting) masih tergolong tinggi dan menjadi permasalahan di masyarakat. Sebanyak 17,8% balita memiliki berat badan kurang berdasarkan data Riskesdas 2018. Angka kejadian balita yang mengalami gizi kurang mengalami penurunan berdasarkan data Studi Status Gizi Balita tahun 2019 sebanyak 16,1% balita (Kementerian Kesehatan RI, 2018; Sudikno et al., 2019).

Balita merupakan kelompok usia rentan yang mana terjadinya permasalahan berat badan kurang pada balita dapat berdampak serius terhadap derajat kesehatan dan kualitas hidup balita pada periode selanjutnya. Balita yang mengalami berat badan kurang memiliki risiko gangguan pertumbuhan fisik, mental, dan kognitifnya (Sudikno et al., 2019).

Dampak lainnya adalah rendahnya perkembangan kognitif balita sehingga menurunkan kemampuan belajar dan produktivitas kerja pada balita dikemudian hari. Dampak yang lebih serius pada balita underweight adalah meningkatnya risiko kecacatan, frekuensi kesakitan, dan percepatan kematian (Rahmi, 2014; Samino, Christin

Angelina F., 2020).

Pola asuh terkait makan berperan dalam menyediakan makan anak yang bervariasi dan sesuai dengan jumlah kebutuhan anak. Ibu dan keluarga yang memberikan anak menu makanan yang kurang bervariasi menyebabkan anak menjadi pemilih dan tidak terbiasa dengan variasi makanan lokal sehingga pemenuhan gizi anak kurang. (Fauziah et al., 2017; Mutika & Syamsul, 2018).

Pengetahuan gizi ibu dan keluarga berpengaruh pada penerapan pola asuh terkait makan balita dalam pemberian asupan makan yang sesuai dengan kebutuhan gizi balita. Pengetahuan tentang gizi yang kurang berdampak pada rendahnya kemampuan dan kesadaran ibu dalam memilih jenis makanan dan menyediakan variasi makanan yang sesuai dengan kebutuhan balita (Izhar, 2017; Widyanata et al., 2019).

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. (Kemenkes RI, 2014).

Kader Kesehatan merupakan

penggerak utama seluruh kegiatan yang dilaksanakan diposyandu. Keberadaan kader penting dan strategis, ketika layanan diberikan mendapat simpati dari masyarakat akan menimbulkan implikasi positif terhadap kepedulian dan partisipatif masyarakat. Kader diharapkan berperan aktif dalam kegiatan promotif dan preventif serta mampu menjadi pendorong, motivator dan penyuluh masyarakat. Salah satu permasalahan yang paling mendasar adalah rendahnya tingkat pengetahuan baik dari sisi akademik maupun teknik, karena itu untuk dapat memberikan pelayanan yang optimal dimasyarakat kader perlu mendapatkan bekal pengetahuan dan keterampilan yang benar dalam melakukan penimbangan dan konseling serta penyuluhan gizi (Pusat Promosi Kesehatan, 2012).

## **METODE**

### **1. Teknik Penyuluhan**

Sebelum dilakukan pengabdian ini sebelumnya telah dilakukan studi pendahuluan bahwa pengetahuan orang tua balita terkait gizi seimbang sudah cukup baik, tetapi praktik penyajian pemberian makanan pada balita kurang bervariasi.

### **2. Lokasi dan Waktu Kegiatan Pengabdian Masyarakat**

Pengabdian ini dilaksanakan di Desa Krangganharjo Kecamatan Toroh pada

Bulan Januari 2024. Pemilihan lokasi ini disebabkan masih terdapat balita yang mengalami masalah gizi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Identifikasi dan Alternatif Pemecahan Masalah**

Identifikasi dalam pemecahan masalah pengabdian ini merupakan sebuah kegiatan dalam memberikan pemecahan masalah yang ada dimasyarakat. Sehingga dilakukan upaya peningkatan pengetahuan dan penyajian makanan balita secara bervariasi.

### **2. Proses Kegiatan**

Setelah dilakukan pengkajian ditemukan masalah gangguan tumbuh kembang pada balita di desa Krangganharjo, maka implementasi jalan keluar dari masalah berdasarkan musyawarah masyarakat desa yaitu dengan pendidikan kesehatan tentang gizi seimbang pada balita serta penyajian makanan pada balita secara bervariasi. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 27 Januari 2024. Kegiatan dimulai pukul 13.00 Wib diawali dengan pendidikan kesehatan tentang gizi seimbang pada ibu balita kemudian dilanjutkan bagaimana cara penyajian makanan balita secara bervariasi.

**Dokumentasi:**



**3. Hasil Pelaksanaan Kegiatan**

Hasil pelaksanaan kegiatan dalam pengabdian dapat dilihat pada tabel berikut:

Hasil/ Capaian Luaran

| No | Target   | Capaian |
|----|--|---------|
| 1  | Survei lokasi  | 100%    |
| 2  | Mengurus perijinan   | 100%    |
| 3  | Sosialisasi dan penyuluhan tentang gizi seimbang dan penyusunan menu yang variatif | 100%    |
| 4  | Diskusi metode pengabdian  | 100%    |
| 5  | Membuat dokumentasi kegiatan dalam pengabdian                                      | 100%    |
| 6  | Kebermanfaatan   | 100%    |

**4. Potensi Keberlanjutan**

Aspek terpenting dalam program pengabdian masyarakat adalah pada potensi keberlanjutan. Keberlanjutan program ini dapat didukung dengan penggunaan masalah yang ada dalam memberikan edukasi tentang gizi seimbang pada balita dan penyajian menu balita secara variatif.

Keberlanjutan program ini juga mampu mendukung beberapa aspek kehidupan seperti:

a. Aspek Pengetahuan

Dalam pengabdian masyarakat ini aspek pengetahuan menjadi tujuan utama yang membuat pengetahuan ibu balita tentang gizi seimbang dan penyajian menu secara variatif pada balita meningkat.

b. Aspek Sosial

Dalam segi aspek sosial manfaat bagi masyarakat secara umum akan menambah pengetahuan tentang gizi gizi seimbang dan penyajian menu secara variatif pada balita.

**SIMPULAN**

1. Pengetahuan orang tua balita tentang menu seimbang pada balita meningkat 100%
2. Pelaksanaan pendidikan kesehatan tercapai 100% dan ibu balita dapat menyusun menu seimbang secara variatif.

**UCAPAN TERIMAKASIH**

Ucapan terimakasih disampaikan kepada:

1. Rektor Universitas An Nuur;
2. Dinas Kesehatan Kab. Grobogan;
3. Kepala Desa Krangganharjo;
4. Kader Desa Krangganharjo.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Fauziah, L., Rahman, N., & Hermiyanti. (2017). Faktor Resiko Kejadian Gizi Kurang pada Balita Usia 24-59 Bulan Di Kelurahan Taipa Kota Palu. *Jurnal Ilmiah Kedokteran*, 4, 3.
- Izhar, M. D. (2017). Hubungan Antara Pengetahuan Ibu Dengan Pola Asuh Makan Terhadap Status Gizi Anak Di Kota Jambi. *Jurnal KesmasJambi*, 1(2), 61–75. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v1i1.6531>
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia RI No.41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. 564, 1–73.
- Rahmi, F. K. (2014). Faktor Resiko Underwight Balita Umur 7-59 Bulan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 33(5), 25–31.
- Sudikno, Irawan, I. R., Setyawati, B., Sari, Y. D., Wiryawan, Y., Puspitasari, D. S., Widodo, Y., Ahmadi, F., Rachmawati, R., Amaliah, N., Arfines, P. P., Rosha, B. C., Pambudi, J., Aditianti, Julianti, E. D., & Safitri, A. (2019). *Laporan Akhir Penelitian Status Gizi Balita Tahun 2019*. Kemenkes RI, 1–150. <https://cegahstunting.id/unduh/publikasi-data/>