

KEGIATAN PENYULUHAN TENTANG MENU GIZI SEIMBANG DAN PEMERIKSAAN KESEHATAN PADA BALITA DI DESA SIPONJOT KECAMATAN LINTONGNIHUTA KABUPATEN HUMBANG HASUNDUTAN TAHUN 2025

COUNSELING ACTIVITIES ON BALANCED NUTRITION MENUS AND HEALTH CHECKS FOR TODDLERS IN SIPONJOT VILLAGE, LINTONGNIHUTA DISTRICT, HUMBANG HASUNDUTAN REGENCY IN 2025

Debora Natalia Simamora¹, Oknalita Simbolon²

E-mail: Debora.simamora@stikeskb.ac.id

Abstrak

Pemberian menu gizi seimbang merupakan salah satu upaya penting dalam mencegah masalah gizi pada balita. Menu gizi seimbang harus mengandung zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur yang berasal dari berbagai jenis makanan seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral dalam jumlah yang sesuai. Menurut United Nations Children's Fund, praktik pemberian makan yang tepat, termasuk variasi makanan dan keseimbangan zat gizi, berperan penting dalam mendukung pertumbuhan optimal dan mencegah malnutrisi pada anak. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan keluarga balita dan keterampilan orang tua balita dalam melakukan pemenuhan gizi seimbang pada balitanya serta pemantauan pertumbuhan sebagai upaya deteksi dini pada balita di Desa Siponjot. Metode kegiatan meliputi penyuluhan gizi seimbang kepada orang tua balita, pemeriksaan Kesehatan tentang pengukuran berat badan dan tinggi badan sesuai standar WHO, pendampingan langsung pada kegiatan posyandu, serta evaluasi pemantauan pertumbuhan balita selama dua bulan. Kegiatan diikuti oleh 25 orang tua dan balitanya. Hasil pemeriksaan kesehatan balita menunjukkan bahwa sebagian besar balita memiliki status gizi normal, namun masih ditemukan 4 orang balita dengan berat badan kurang. Berdasarkan hasil evaluasi, sebelum penyuluhan sebagian besar peserta berada pada kategori pengetahuan **cukup dan kurang** mengenai gizi seimbang dan pemeriksaan kesehatan balita. Setelah dilakukan penyuluhan, terjadi peningkatan jumlah peserta dengan kategori **pengetahuan baik**.

Kata kunci: *Penyuluhan, Menu Gizi Seimbang, Balita*

PENDAHULUAN

Balita merupakan kelompok usia yang sangat rentan terhadap masalah kesehatan dan gizi karena berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Pada periode ini, kebutuhan zat gizi harus terpenuhi secara optimal untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, sistem imun, serta mencegah terjadinya gangguan gizi seperti stunting, wasting, dan underweight. Menurut World Health Organization, kekurangan gizi pada anak usia dini dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan, penurunan daya tahan tubuh, serta peningkatan risiko kesakitan dan kematian pada anak. Selain itu, kekurangan gizi kronis juga dapat berdampak jangka panjang terhadap kemampuan kognitif, prestasi belajar, dan produktivitas di masa dewasa. Masa balita (bawah lima tahun) dan batita (bawah tiga tahun) adalah periode penting dalam proses tumbuh kembang seorang anak. Pertumbuhan dan perkembangan di masa itu menjadi patokan keberhasilan anak di periode selanjutnya. Masa ini tumbuh kembang seorang anak berlangsung sangat cepat dan tidak akan pernah terulang, maka dari itu sering disebut dengan golden age atau masa keemasan. Namun, tantangan pada masa golden age ini adalah kecukupan gizi balita. Apabila balita tidak cukup energy dan gizi, maka sangat rentan mengalami gangguan

kesehatan berupa malnutrisi (Utomo & Anggraini, 2010).

Masalah gizi pada balita masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat, khususnya di negara berkembang termasuk Indonesia. Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi stunting di Indonesia masih berada pada tingkat yang memerlukan perhatian serius, meskipun telah mengalami penurunan dalam beberapa tahun terakhir. Kondisi ini menunjukkan bahwa masih terdapat balita yang belum mendapatkan asupan gizi yang cukup dan seimbang sesuai dengan kebutuhan usianya. Faktor penyebab masalah gizi pada balita bersifat multifaktorial, antara lain kurangnya pengetahuan orang tua tentang gizi seimbang, pola pemberian makan yang tidak tepat, penyakit infeksi, serta kurangnya pemantauan kesehatan secara rutin.

Pemberian menu gizi seimbang merupakan salah satu upaya penting dalam mencegah masalah gizi pada balita. Menu gizi seimbang harus mengandung zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur yang berasal dari berbagai jenis makanan seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral dalam jumlah yang sesuai. Menurut United Nations Children's Fund, praktik pemberian makan yang tepat, termasuk variasi makanan dan

keseimbangan zat gizi, berperan penting dalam mendukung pertumbuhan optimal dan mencegah malnutrisi pada anak. Namun, pada kenyataannya masih banyak orang tua yang belum memahami cara menyusun menu gizi seimbang yang sesuai dengan kebutuhan balita.

Selain pemberian menu gizi seimbang, pemeriksaan kesehatan secara rutin juga sangat penting untuk memantau pertumbuhan dan perkembangan balita. Pemeriksaan kesehatan meliputi pengukuran berat badan, tinggi badan, lingkar kepala, serta pemantauan perkembangan sesuai usia. Kegiatan ini bertujuan untuk mendeteksi secara dini adanya gangguan pertumbuhan atau masalah kesehatan sehingga dapat segera dilakukan intervensi yang tepat. Pemantauan kesehatan secara berkala merupakan bagian dari upaya promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan anak.

Pengetahuan dan tindakan merupakan komponen dan prasyarat penting terjadinya perubahan sikap dan perilaku gizi untuk menurunkan masalah gizi. Pengetahuan mengenai gizi menyumbangkan pengaruh yang cukup besar terhadap status gizi seseorang. Tingkat pengetahuan gizi seseorang akan mempengaruhi tindakan. Kurangnya pengetahuan mengenai gizi akan mengurangi kemampuan seseorang dalam menerapkan informasi gizi dalam

kehidupannya sehari-hari. Pengetahuan atau tingkah laku model yang terdapat dalam media audio visual akan merangsang masyarakat untuk meniru atau menghambat tingkah laku yang tidak sesuai dengan tingkah laku yang ada di media audio visual. Sedangkan sikap atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu objek dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu media massa. Peran ibu sebagai pengasuh dan pendidik yang berperan penting dalam pemenuhan gizi pada anak terutama usia 1–5 tahun. Pemenuhan gizi pada balita tidak cukup hanya dengan memberikan PMT saja, tetapi juga dengan peningkatan pengetahuan gizi keluarga. Peningkatan pengetahuan gizi telah dilakukan oleh dinas kesehatan seperti penyuluhan gizi, keluarga sadar gizi, dan pemberian makanan tambahan, namun dampaknya belum mampu menekan angka kejadian gizi kurang dan gizi buruk pada balita. Orangtua bertanggungjawab terhadap masalah makanan di rumah, jenis-jenis makanan apa yang tersedia dan kapan makanan tersebut disajikan. Tenaga kesehatan diharapkan mampu memberikan penyuluhan dan mengikutsertakan orang tua, anggota keluarga, serta pengasuh anak dalam kegiatan pembinaan kesehatan menyangkut perbaikan gizi, perbaikan kesehatan lingkungan, maupun tumbuh kembang anak.

Penyuluhan gizi yaitu suatu prinsip pemasaran yang bersifat pengetahuan untuk memperbaiki kesadaran gizi kepada ibu dan menghasilkan perilaku peningkatan gizi yang baik. Ibu sangat berperan dalam terbentuknya pola perilaku makan balita di karenakan ibu lah yang berperan mengatur pola si anak di mulai dari kecil hingga bertumbuh dewasa, sehingga diharapkan terjadi perubahan perilaku dalam pemilihan makan pada balita. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran orang tua adalah melalui kegiatan penyuluhan kesehatan. Penyuluhan tentang menu gizi seimbang dan pemeriksaan kesehatan balita diharapkan dapat meningkatkan pemahaman orang tua tentang pentingnya pemenuhan gizi dan pemantauan kesehatan secara rutin. Dengan meningkatnya pengetahuan orang tua, diharapkan terjadi perubahan perilaku dalam pemberian makanan yang lebih sehat dan seimbang serta peningkatan partisipasi dalam pemeriksaan kesehatan balita.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan tentang menu gizi seimbang dan pemeriksaan kesehatan pada balita. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan orang tua dalam memenuhi kebutuhan gizi serta memantau kesehatan balita, sehingga

dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal serta mencegah terjadinya masalah gizi pada balita.

Berdasarkan survei awal dengan melakukan wawancara kepada 5 ibu balita bahwa pola konsumsi balita yang diberikan oleh ibu, rata-rata masih kekurangan protein tetapi berlebihan karbohidrat, ibu memberikan makanan tambahan pada usia dibawah 6 bulan yang seharusnya hanya ASI saja diberikan, dan ibu juga salah dalam pengelolaan makanan balita sehari-hari. Serta telah dilakukan wawancara juga kepada tenaga gizi bahwa mereka telah melakukan penyuluhan setiap posyandu. Namun, kurangnya partisipasi dan minat ibu mendengarkan isi penyuluhan dan beranggapan bahwa penyuluhan tersebut tidak penting bagi ibu. Serta ibu balita kurang memanfaatkan hasil lahan pertanian sebagai makanan pendamping balita, dengan begitu maka saya tertarik untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Siponjot Kecamatan Lintongnihuta.

Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

1. Bagaimana tingkat pengetahuan orang tua tentang menu gizi seimbang pada balita?

2. Bagaimana pemahaman orang tua tentang pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin pada balita?
3. Bagaimana upaya meningkatkan pengetahuan dan kesadaran orang tua tentang menu gizi seimbang dan pemeriksaan kesehatan balita melalui kegiatan penyuluhan?
4. Bagaimana kegiatan pemeriksaan kesehatan dapat membantu deteksi dini masalah pertumbuhan dan kesehatan balita?

Tujuan Kegiatan

Untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran orang tua tentang pentingnya pemberian menu gizi seimbang dan pemeriksaan kesehatan secara rutin untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan balita yang optimal di Desa Siponjot Kecamatan Lintongnihuta tahun 2025.

Manfaat Kegiatan

Untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan orangtua tentang gizi seimbang dan menambah kemampuan dalam Menyusun menu makanan sehat dan bergizi serta membantu mendeteksi dini masalah Kesehatan dan pertumbuhan Balita

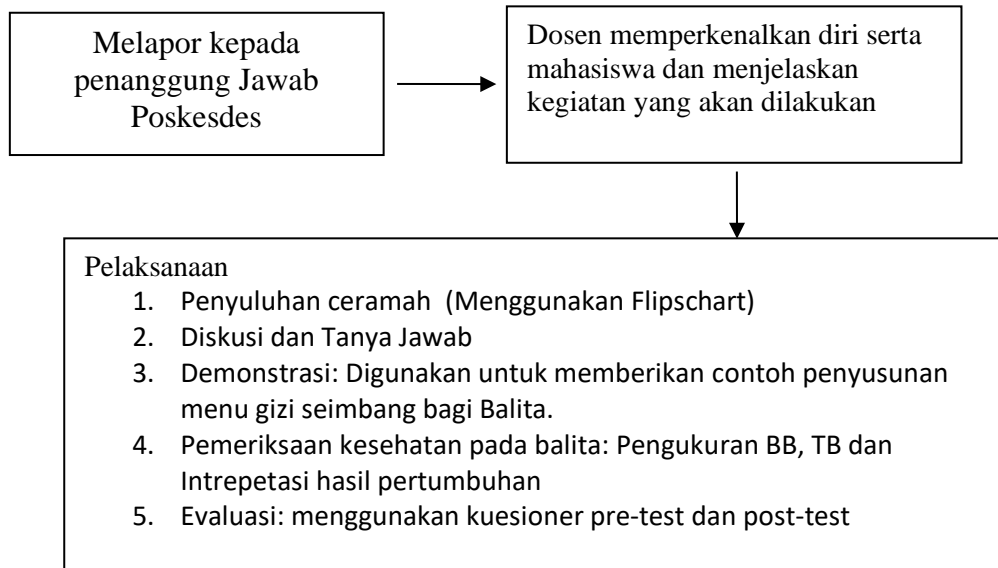
di Desa Siponjot Kecamatan Lintongnihuta Kabupaten Humbang Hasundutan Tahun 2025.

Khalayak Sasaran

Sasaran dari Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini adalah ibu yang memiliki Balita di Desa Siponjot Kecamatan Lintongnihuta Kabupaten Humbang Hasundutan Tahun 2025 yang berjumlah 23 orang.

METODE

Metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa “penyuluhan tentang gizi seimbang pada balita serta pemeriksaan kesehatan pada balita berupa pengukuran berat badan dan tinggi badan balita yang dilaksanakan pada bulan Juli-Agustus 2025 bertempat di Posyandu Balita Desa Siponjot Kecamatan Lintongnihuta Kabupaten Humbang Hasundutan dengan sasaran balita 0-59 bulan sebanyak 525 orang. Kegiatan evaluasi dilakukan setelah memberikan edukasi dengan menanyakan kembali kepada ibu balita. Sedangkan pencatatan berupa: hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan serta edukasi yang diberikan pada lembar pengamatan.

Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai berikut:**HASIL DAN PEMBAHASAN****Tabel Hasil Pengukuran Tinggi Badan dan Berat Badan Balita**

No	Nama	Umur Bayi	Hasil	
			TB	BB
1	Rola Hutabarat	3 Bulan	69 cm	8 Kg
2	Risma Sinaga	4 Bulan	71 cm	9 Kg
3	Sussi L. Toruan	8 Bulan	80 cm	10 Kg
4	Lampita Munthe	3 Bulan	83 cm	12 Kg
5	Lamtiur Purba	3.6 Tahun	81 cm	10 Kg
6	Martina Simanullang	1 Tahun	78 cm	8.2 Kg
7	Mayanti Sihotang	1.5 Tahun	75 cm	8.7 Kg
8	Riris Marmada	2 Tahun	70 cm	7.2 Kg
9	Dea Aulia Siregar	1.5 Tahun	75 cm	6.5 Kg
10	Eva Nababan	3.5 Tahun	90 cm	14 Kg
11	Gomrita Siregar	1 Tahun	75 cm	9,1 Kg
12	Morika Siregar	4 Bulan	70	6.4 Kg
13	Natasya Siregar	2 Tahun 10 Bulan	94 cm	12 Kg
14	Ria Renata L. Gaol	5 Tahun	99 cm	14 Kg
15	Suci L. Gaol	1 Tahun	76 cm	7.7 Kg
16	Steeven	3.5 Tahun	85 cm	8,8 Kg
17	Syalisa	2 Tahun	78 Cm	10 Kg
18	Ria Banjarnahor	2.7 tahun	83 Cm	10 Kg
19	Alvriando Munthe	2.2 Tahun	78 cm	9,22 Kg
20	Binson Siringo-Ringo	1.6 Tahun	77 cm	9,5 Kg
21	Caca L. Gaol	10 Bulan	61 cm	7.3 Kg
22	Januarius L. Gaol	2.6 Tahun	74 cm	10 Kg
23	Ezra Y. Panjaitan	1.5 Tahun	75 cm	8 Kg
24	Rianti Sihotang	2 tahun 7 bulan	82	11 Kg
25	Rosma Sihite	3 tahun	83 cm	11,6 Kg

Tabel Analisis Hasil Pre-Test dan Post-Test

Evaluasi kegiatan penyuluhan dilakukan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah

penyuluhan mengenai menu gizi seimbang dan pemeriksaan kesehatan balita.

Tabel 4.2 Distribusi Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Kategori Pengetahuan	Pre-test (n)	Pre-test (%)	Post-test (n)	Post-test (%)
Baik (8–10)	6	24%	20	80%
Cukup (5–7)	12	48%	5	20%
Kurang (0–4)	7	28%	0	0%
Total	25	100%	25	100%

Berdasarkan hasil evaluasi, sebelum penyuluhan sebagian besar peserta berada pada kategori pengetahuan **cukup dan kurang** mengenai gizi seimbang dan pemeriksaan kesehatan balita. Setelah dilakukan penyuluhan, terjadi peningkatan jumlah peserta dengan kategori **pengetahuan baik**. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai pemenuhan gizi dan kesehatan balita.

4.2 Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan adalah penyuluhan pada ibu yang mempunyai balita tentang menu gizi seimbang dan pemeriksaan kesehatan pada balita di Desa Siponjot Kecamatan Lintongnihuta Kabupaten Humbang Hasundutan, tempat pelaksanaannya dipusatkan di Poskesdes Bidan R.Sitorus Kecamatan Lintongnihuta Kabupaten Humbang Hasundutan. Tim Pengabdian melakukan survey lapangan 2

minggu sebelum melakukan kegiatan intinya.

Kegiatan pemeriksaan timbang badan dan ukur tinggi badan pada balita dilakukan selama 1 hari tepatnya pada tanggal 21 Juli 2025 di Poskesdes Bidan R.Sitorus Desa Siponjot Kecamatan Lintongnihuta. Hasil pemeriksaan kesehatan balita menunjukkan bahwa sebagian besar balita memiliki status gizi normal, namun masih ditemukan beberapa balita dengan berat badan kurang. Kondisi ini menunjukkan bahwa pemantauan pertumbuhan balita masih perlu dilakukan secara rutin agar masalah gizi dapat dideteksi sejak dini. Pemantauan pertumbuhan melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan secara berkala merupakan salah satu indikator penting dalam menilai status gizi anak. Menurut World Health Organization, pemantauan pertumbuhan anak secara rutin dapat membantu mendeteksi masalah gizi sejak dini sehingga intervensi yang tepat dapat

segera dilakukan.

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah dilakukan penyuluhan mengenai menu gizi seimbang dan pemeriksaan kesehatan balita. Hal ini terlihat dari peningkatan jumlah peserta yang memiliki kategori pengetahuan baik pada hasil post-test dibandingkan dengan hasil pre-test.

Peningkatan pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan kesehatan merupakan salah satu metode yang efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya pemenuhan gizi dan pemantauan kesehatan anak. Menurut Soekidjo Notoatmodjo, pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat yang selanjutnya dapat mempengaruhi sikap dan perilaku dalam menjaga kesehatan.

Melalui kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan balita ini, diharapkan masyarakat khususnya orang tua dapat lebih memahami pentingnya pemenuhan gizi seimbang serta melakukan pemeriksaan kesehatan anak secara berkala di posyandu atau fasilitas kesehatan terdekat.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat terlaksana dengan lancar dan

tertib sampai pelaksanaan kegiatan selesai dan timbul kerjasama anatar pihak kami yaitu STIKes Kesehatan Baru dengan bagian pihak Desa Siponjot dan Poskesdes Bidan R. Sitorus di Desa Sipojot Kecamatan Lintongnihuta Tahun 2025.

Balita merupakan kelompok usia yang sangat memerlukan perhatian dalam pemenuhan kebutuhan gizi dan pemantauan kesehatan. Pemberian menu gizi seimbang serta pemeriksaan kesehatan secara rutin merupakan upaya penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan balita secara optimal serta mencegah terjadinya masalah gizi dan gangguan kesehatan.

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan tentang menu gizi seimbang dan pemeriksaan kesehatan pada balita, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku orang tua dalam memenuhi kebutuhan gizi anak serta melakukan pemantauan kesehatan secara berkala. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat berkontribusi dalam meningkatkan status kesehatan balita dan mendukung upaya pencegahan masalah gizi di masyarakat.

Saran

1. Diharapkan orang tua balita dapat menerapkan pengetahuan yang diperoleh mengenai menu gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

2. Kegiatan penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan kesehatan balita perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.
3. Perlu adanya kerja sama antara tenaga kesehatan, kader posyandu, dan masyarakat dalam upaya pemantauan pertumbuhan dan perkembangan balita.
4. Institusi pendidikan diharapkan terus melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai bentuk implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kemenkes RI.

DOKUMENTASI



Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Studi Status Gizi Indonesia (SSGI). Jakarta: Kemenkes RI.

World Health Organization. (2020). Child Growth and Malnutrition. Geneva: WHO.

United Nations Children's Fund. (2021). Infant and Young Child Feeding Guidelines. New York: UNICEF.

Ikatan Dokter Anak Indonesia. (2020). Pemantauan Tumbuh Kembang Anak. Jakarta: IDAI.

Notoatmodjo, S. (2018). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.



Dokumentasi Ukur Tinggi Badan

