

PENINGKATAN LITERASI GIZI BAGI IBU YANG MEMILIKI BALITA DI BANJAR KUBUR, DESA KETEWEL

**Yura Karlinda Wiasa Putri¹⁾, Putu Nur Ayomi²⁾, I Made Yogi Wirananda³⁾,
Kadek Bagus Permana Putra. R⁴⁾, Kadek Bagus Sumardika⁵⁾**

¹⁾²⁾³⁾⁴⁾⁵⁾Universitas Mahasaraswati Denpasar

Email: yurakarlinda@unmas.ac.id

ABSTRAK

Pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui penerapan ilmu pengetahuan. Program ini dilaksanakan di Br. Kubur, Desa Ketewel dengan fokus pada peningkatan literasi gizi bagi ibu yang memiliki balita. Permasalahan yang dihadapi masyarakat adalah masih kurangnya pemahaman ibu mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang bagi balita, yang berpotensi memengaruhi tumbuh kembang anak. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam memenuhi kebutuhan gizi balita. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan, pemberian makanan tambahan (PMT), serta pelatihan pembuatan makanan sehat. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman ibu terkait gizi balita, serta kemampuan dalam mengolah makanan sehat secara mandiri. Kegiatan ini memberikan dampak positif berupa meningkatnya kesadaran masyarakat akan pentingnya gizi bagi balita serta diharapkan dapat diterapkan secara berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Literasi gizi, Balita, PMT, Penyuluhan, Kesehatan Masyarakat

ANALISIS SITUASI

Pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu bentuk implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi yang memberi ruang untuk mengaplikasikan ilmu pengetahuan secara langsung dalam kehidupan sosial masyarakat. Kegiatan ini tidak hanya berfungsi sebagai wadah pembelajaran kontekstual, tetapi juga sebagai sarana pemberdayaan masyarakat melalui program yang sesuai dengan kebutuhan lapangan. Oleh karena itu, program kerja kemanusiaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat menjadi penting karena berorientasi pada peningkatan kualitas hidup masyarakat, khususnya kelompok rentan seperti balita.

Kelompok balita merupakan kelompok usia yang membutuhkan perhatian khusus karena berada pada masa emas pertumbuhan dan perkembangan. Pada fase ini, pemenuhan gizi, pemantauan kesehatan, dan stimulasi yang tepat sangat menentukan kualitas tumbuh kembang anak pada tahap berikutnya. Kementerian Kesehatan menjelaskan bahwa upaya kesehatan bayi dan balita mencakup aspek gizi, pemantauan pertumbuhan dan perkembangan, pola asuh, serta penyediaan lingkungan yang sehat dan aman. Hal ini menunjukkan bahwa perhatian terhadap balita harus dilakukan secara menyeluruh, terpadu, dan berkesinambungan agar risiko gangguan pertumbuhan dapat dicegah sejak dini (Kementerian Kesehatan RI, 2024).

Desa Ketewel merupakan desa yang memiliki potensi di sektor pertanian, perdagangan, dan industri rumah tangga, serta telah didukung oleh fasilitas pelayanan kesehatan masyarakat seperti posyandu. Keberadaan posyandu sangat penting karena menjadi layanan kesehatan dasar berbasis masyarakat yang berfungsi memantau pertumbuhan dan perkembangan balita secara rutin. Posyandu balita di Banjar Kubur, Desa Ketewel, memiliki peran strategis dalam meningkatkan kesehatan ibu dan anak, khususnya balita. Kegiatan yang dilaksanakan, seperti penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, pemberian makanan tambahan, dan penyuluhan kesehatan, merupakan bentuk intervensi dasar yang penting untuk menjaga status gizi anak. Pemberian makanan tambahan penyuluhan bukan sekadar pemberian makanan, tetapi juga merupakan upaya edukasi bagi keluarga dan stimulan kehadiran balita ke posyandu agar pertumbuhan anak dapat dipantau secara rutin. Ini berarti kegiatan posyandu akan lebih efektif apabila disertai edukasi dan keterlibatan aktif ibu balita dalam memahami kebutuhan gizi anak (Kementerian Kesehatan RI, 2024).

Selain itu, pengetahuan ibu mengenai gizi balita menjadi faktor penting yang memengaruhi kualitas tumbuh kembang anak. Astuti et al. (2024) menyatakan bahwa pengetahuan ibu tentang gizi berhubungan dengan kejadian stunting. Hasil ini memperlihatkan bahwa semakin baik pengetahuan ibu tentang gizi, semakin baik pula peluang pencegahan gangguan pertumbuhan pada balita. Dengan kata lain, edukasi gizi kepada ibu tidak dapat dipandang sebagai kegiatan pelengkap, melainkan sebagai komponen utama dalam intervensi kesehatan balita di masyarakat. Tidak hanya pengetahuan, praktik pemberian makan yang tepat juga sangat berpengaruh terhadap status gizi balita. Oleh sebab itu, pelatihan pembuatan makanan sehat sederhana, seperti salad buah atau menu bergizi berbahan lokal, menjadi relevan untuk mendukung kemampuan ibu dalam menerapkan pola makan sehat secara mandiri di rumah (Sunarto, 2024).

Berdasarkan kondisi tersebut, dapat dipahami bahwa permasalahan yang dihadapi di Banjar Kubur, Desa Ketewel, tidak hanya berkaitan dengan pemenuhan makanan tambahan bagi balita, tetapi juga menyangkut efektivitas penyuluhan gizi dan keterampilan ibu dalam mengolah makanan sehat. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat yang memadukan penyuluhan gizi bersama tim Puskesmas dan Posyandu, pemberian makanan tambahan berupa snack sehat dan minuman bergizi, serta pelatihan pembuatan makanan sehat sederhana merupakan langkah yang tepat untuk mendukung peningkatan kualitas gizi balita secara berkelanjutan. Pendekatan ini diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan ibu, tetapi juga membentuk praktik pengasuhan gizi yang lebih baik dalam keluarga.

PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan analisis situasi, maka rumusan masalah dapat disusun sebagai berikut:

- 1) Masih terdapat keterbatasan pemahaman ibu balita atau masyarakat mengenai pentingnya literasi gizi dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak.
- 2) Pemenuhan kebutuhan gizi balita belum optimal sehingga diperlukan dukungan melalui pemberian makanan tambahan (PMT) yang bergizi.
- 3) Keterampilan masyarakat, khususnya ibu-ibu, dalam mengolah dan menyajikan makanan sehat, sederhana, dan bergizi bagi balita masih perlu ditingkatkan.

SOLUSI YANG DIBERIKAN

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka solusi yang dapat diberikan melalui kegiatan pengabdian masyarakat adalah sebagai berikut:

- 1) Melaksanakan edukasi tentang literasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat, khususnya ibu balita, mengenai pentingnya gizi seimbang bagi pertumbuhan dan perkembangan anak.
- 2) Memberikan makanan tambahan (PMT) sebagai upaya mendukung pemenuhan asupan gizi balita sekaligus memberikan contoh makanan yang sehat dan bergizi.
- 3) Melaksanakan edukasi dan praktik pembuatan makanan sehat agar masyarakat memiliki keterampilan dalam mengolah makanan bergizi yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan di rumah.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada Banjar Kubur yang berlokasi di Desa Ketewel pada tanggal 7 Maret. Mitra dalam kegiatan ini adalah Ni Kadek Ardianti selaku Ketua Posyandu Balita. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam memenuhi kebutuhan gizi balita.

Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan yang dimulai dari observasi hingga evaluasi program. Tahap pertama adalah observasi, yaitu melakukan observasi langsung ke lingkungan masyarakat Br. Kubur, Desa Ketewel. Observasi ini bertujuan untuk mengetahui kondisi nyata terkait pemahaman ibu terhadap gizi balita, pola konsumsi makanan anak, serta kebiasaan dalam pengolahan makanan sehari-hari.

Tahap kedua adalah wawancara, yaitu melakukan wawancara sederhana dengan ibu-ibu yang memiliki balita serta kader Posyandu untuk memperoleh informasi lebih mendalam mengenai permasalahan yang dihadapi, seperti kurangnya variasi makanan sehat dan minimnya pengetahuan tentang gizi seimbang.

Tahap ketiga adalah perencanaan program, yaitu melakukan koordinasi dengan pihak terkait, yaitu tim Puskesmas dan Posyandu setempat. Koordinasi ini bertujuan untuk menyusun rencana kegiatan secara terstruktur, Menentukan waktu dan tempat

pelaksanaan program, Menyiapkan materi penyuluhan yang relevan, Menentukan jenis makanan tambahan (PMT) yang akan diberikan

Tahap keempat adalah implementasi program, yaitu Pelaksanaan program yang dilakukan melalui tiga kegiatan utama yaitu Penyuluhan Gizi Balita, Pemberian Makanan Tambahan (PMT), Pelatihan Pembuatan Makanan Sehat.

Tahap terakhir adalah evaluasi program, melakukan monitoring dan evaluasi untuk mengetahui tingkat keberhasilan kegiatan. Evaluasi dilakukan dengan cara Mengamati partisipasi dan antusiasme peserta selama kegiatan, Melakukan tanya jawab untuk mengukur pemahaman ibu terkait materi yang telah diberikan, Melihat kemampuan peserta dalam mempraktikkan pembuatan makanan sehat.

HASIL PENGABDIAN DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program peningkatan literasi gizi bagi ibu yang memiliki balita di Br. Kubur, Desa Ketewel berlangsung dengan baik dan mendapatkan respon positif dari masyarakat. Kegiatan yang dilaksanakan meliputi penyuluhan gizi, pemberian makanan tambahan (PMT), serta pelatihan pembuatan makanan sehat. Setiap kegiatan memberikan kontribusi terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterampilan ibu dalam pemenuhan gizi balita.

Program pertama yang dilaksanakan adalah Kegiatan penyuluhan dilaksanakan dengan melibatkan tenaga kesehatan dari Puskesmas serta kader Posyandu. Materi yang disampaikan mencakup pentingnya gizi seimbang, jenis makanan bergizi, serta dampak kekurangan gizi seperti stunting dan penurunan daya tahan tubuh. Berdasarkan hasil pengamatan selama kegiatan, sebagian besar peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi. Hal ini terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan oleh ibu-ibu terkait pola makan anak, jenis makanan yang baik, serta cara mengatasi anak yang sulit makan. Setelah kegiatan penyuluhan, terjadi peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya gizi bagi balita. Sebelum kegiatan, masih terdapat ibu yang beranggapan bahwa pemberian makanan hanya bertujuan untuk mengenyangkan, tanpa memperhatikan kandungan gizi. Namun setelah penyuluhan, ibu-ibu mulai memahami pentingnya keseimbangan antara karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral dalam makanan anak.

Program kedua adalah Program pemberian makanan tambahan (PMT) dilaksanakan sebagai bentuk intervensi langsung dalam membantu pemenuhan kebutuhan gizi balita. PMT yang diberikan berupa snack sehat dan minuman bergizi seperti susu. Selama kegiatan berlangsung, balita menunjukkan respon yang baik terhadap makanan yang diberikan. Selain itu, ibu-ibu juga mendapatkan contoh nyata mengenai jenis makanan sehat yang dapat diberikan kepada anak. Dari hasil observasi, program PMT tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek berupa tambahan asupan nutrisi, tetapi juga berperan sebagai media edukasi. Ibu-ibu menjadi lebih

memahami bahwa makanan sehat tidak harus mahal, tetapi dapat disesuaikan dengan bahan yang tersedia di lingkungan sekitar.

Program ketiga adalah Pelatihan pembuatan makanan sehat merupakan kegiatan yang berfokus pada peningkatan keterampilan ibu dalam mengolah makanan bergizi. Dalam kegiatan ini, peserta diajarkan cara membuat menu sederhana seperti salad buah dan salad sayur. Hasil pelatihan menunjukkan bahwa ibu-ibu mampu mengikuti setiap tahapan pembuatan makanan dengan baik, mulai dari pemilihan bahan, proses pengolahan, hingga penyajian. Selain itu, peserta juga menunjukkan ketertarikan dalam mencoba variasi menu sehat lainnya.

Dampak dari kegiatan pengabdian ini terlihat dari Peningkatan pengetahuan yang terlihat dari pemahaman ibu mengenai pentingnya gizi seimbang, Perubahan sikap yaitu meningkatnya kesadaran untuk memberikan makanan bergizi kepada anak, Peningkatan keterampilan terutama dalam mengolah makanan sehat dan menarik bagi balita. Selain itu, kegiatan ini juga memperkuat peran Puskesmas dan Posyandu sebagai pusat edukasi kesehatan masyarakat. Kolaborasi antara tim pengabdian masyarakat, tenaga kesehatan, dan masyarakat menjadi faktor penting dalam keberhasilan program. Namun demikian, terdapat beberapa kendala yang dihadapi selama pelaksanaan kegiatan, seperti keterbatasan waktu pelaksanaan, perbedaan tingkat pemahaman peserta.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan

Secara keseluruhan, kegiatan ini telah berhasil mencapai tujuan yang diharapkan, yaitu meningkatkan literasi gizi ibu serta mendorong perubahan perilaku dalam pemenuhan kebutuhan gizi balita. Dengan adanya keberlanjutan program, diharapkan dapat berkontribusi dalam menurunkan angka masalah gizi pada anak, seperti stunting dan kekurangan gizi.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai peningkatan literasi gizi bagi ibu yang memiliki balita di Br. Kubur, Desa Ketewel,

dapat disimpulkan bahwa program yang dilaksanakan telah berjalan dengan baik dan memberikan dampak positif bagi masyarakat. Program yang terdiri dari penyuluhan gizi, pemberian makanan tambahan (PMT), serta pelatihan pembuatan makanan sehat terbukti efektif dalam meningkatkan literasi gizi ibu. Penyuluhan yang dilakukan mampu meningkatkan pengetahuan ibu terkait pentingnya gizi seimbang, jenis makanan bergizi, serta dampak kekurangan gizi pada balita. Pemberian PMT tidak hanya berfungsi sebagai tambahan asupan nutrisi bagi balita, tetapi juga sebagai media edukasi yang memberikan contoh nyata makanan sehat. Sementara itu, pelatihan pembuatan makanan sehat mampu meningkatkan keterampilan ibu dalam mengolah makanan bergizi yang praktis, menarik, dan sesuai dengan kebutuhan anak.

Disarankan kepada masyarakat agar terus menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, diharapkan kegiatan serupa dapat dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan lebih banyak pihak agar manfaat yang diberikan semakin luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, C. G. T., Yugistyowati, A., & Dewi, I. M. (2024). Hubungan pengetahuan ibu tentang gizi dan pola asuh pemberian makan terhadap kejadian stunting pada balita di Desa Margomulyo. *Juru Rawat: Jurnal Update Keperawatan*, 4(2), 42–49. <https://doi.org/10.31983/juk.v4i2.11845>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Bayi dan balita < 5 tahun. *Ayo Sehat Kementerian Kesehatan RI*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024, February 23). Buku saku kader kesehatan pemberian makanan tambahan (PMT) penyuluhan balita 6–59 bulan. *Ayo Sehat Kementerian Kesehatan RI*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024, July 26). Manfaat penimbangan balita di Posyandu untuk cegah stunting. *Ayo Sehat Kementerian Kesehatan RI*.
- Sunarto, S. (2024). Pola pemberian MP-ASI, pengetahuan gizi ibu dan tingkat ekonomi keluarga dengan kejadian stunting baduta usia 6–24 bulan. *Jurnal LINK*, 20(1).