

Sosialisasi Kesehatan Tentang Pentingnya Makanan Gizi Seimbang pada Balita di Desa Padang Kalua

Nirwan^{1)*}, Nuraeni Semmagga²⁾, Rafika Sari³⁾, Andi Silfiana⁴⁾, Rini Faramita⁵⁾

^{1,2,4}Program Studi Ilmu Perawat, STIKES Bhakti Pertiwi Luwu Raya, Palopo, Indonesia.

³Program Studi Gizi, STIKES Bhakti Pertiwi Luwu Raya, Palopo, Indonesia.

⁵Program Studi Farmasi, STIKES Bhakti Pertiwi Luwu Raya, Palopo, Indonesia.

Diterima: 16 10 2025

Direvisi: 20 10 2025

Disetujui: 21 10 2025

Abstrak

Nutrisi seimbang merupakan organisasi sistematis asupan makanan harian yang mencakup nutrisi baik dalam jenis maupun kuantitas yang sesuai dengan kebutuhan fisiologis tubuh, sementara juga mempertimbangkan prinsip-prinsip keragaman makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan optimal. Bayi dan balita dikategorikan dalam demografi usia yang menunjukkan kerentanan signifikan terhadap timbulnya gangguan kognitif. Kesadaran ibu dan pemahaman tentang nutrisi seimbang untuk balita sangat penting, karena kecukupan asupan makanan mereka sangat penting untuk memfasilitasi pertumbuhan dan proses perkembangan tubuh. Inti dari nutrisi seimbang melibatkan konsumsi makanan yang kaya nutrisi, disesuaikan dalam jenis dan kuantitas untuk memenuhi kebutuhan spesifik tubuh. Selain itu, sangat penting untuk mempertimbangkan kuantitas dan kualitas makanan yang dicerna karena faktor-faktor ini dapat secara substansif mempengaruhi status kesehatan seseorang, terutama dalam populasi anak. Nutrisi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal, perkembangan fisik, dan kemajuan kognitif anak-anak. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa kekurangan gizi pada anak dapat menyebabkan pertumbuhan terhambat, peningkatan kerentanan terhadap infeksi, dan pada akhirnya menghambat perkembangan anak secara keseluruhan.

Kata kunci: sosialisasi, pemahaman tentang gizi seimbang

PENDAHULUAN

Pengetahuan nutrisi mencakup pemahaman tentang berbagai nutrisi yang ada dalam makanan. Pengetahuan gizi ibu secara signifikan mempengaruhi perilaku menyusui bayi, termasuk praktik dan sikap ibu terhadap pemilihan makanan, yang dibentuk oleh pemahaman mereka tentang nutrisi, praktik pemberian makan, dan kuantitas dan kualitas asupan makanan pada balita, sehingga mempengaruhi status gizi balita secara keseluruhan (Suriani, Moleong, & Kawuwung, 2021).

Kekurangan ibu dalam memahami prinsip-prinsip nutrisi dapat secara signifikan mempengaruhi status diet balita. Kemanjuran keseluruhan dari status gizi balita sebagian besar bergantung pada pemahaman ibu tentang nutrisi dan kesehatan, yang dapat ditingkatkan melalui pendidikan nutrisi yang ditargetkan (Chabibah et al., 2020).

Fenomena malnutrisi pada balita dapat mempengaruhi kesehatan secara keseluruhan karena membahayakan perkembangan kognitif, pertumbuhan fisik, kesejahteraan psikologis, dan meningkatkan risiko kematian (Fitria & Sudiarti, 2021). Balita yang mengalami kekurangan gizi cenderung mengalami peningkatan risiko penyakit tidak menular di kemudian hari, termasuk penyakit kardiovaskular, diabetes mellitus, hipertensi, gangguan endokrin, osteoporosis, dan sleep apnea, di samping menghadapi tantangan terkait pertumbuhan dan perkembangan psikososial (Rahmadia & Mardiyah, 2023).

* Korespondensi Penulis. E-mail: nirwanpandawa5@gmail.com

JBIMA: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, Vol 2, No.3, November 2025: 77-81

Sosialisasi Kesehatan Tentang pentingnya makanan gizi seimbang pada balita di Desa Padang Kalua

Adapun prinsip gizi seimbang untuk anak usia dini, antara lain:

- a. Dianjurkan untuk mengonsumsi makanan bergizi, karena disarankan bahwa setiap makanan yang disajikan di piring anak harus mencakup sumber karbohidrat mendasar (nasi atau kentang), lauk-pauk untuk sumber protein (ikan, daging ayam, tahu, tempe, kacang-kacangan), sayur-mayur untuk sumber mineral dan serat (bayam, wortel, kol, brokoli, dsb.), dan buah-buahan untuk sumber vitamin (jeruk, apel, pisang, dll).
- b. Mengonsumsi minyak dan garam secukupnya, serta memperhatikan konsumsi gula harian pada anak.
- c. Penerapan perilaku yang kondusif untuk hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah yang terpenting; misalnya, sangat penting untuk menutup mulut dan hidung saat bersin atau batuk, mencuci tangan secara menyeluruh dengan sabun dan air minum, untuk menjaga kebersihan di ruang hidup, untuk memastikan lingkungan tetap murni, dan untuk menahan diri dari mengonsumsi makanan yang telah jatuh, di antara praktik-praktik lainnya.
- d. Terlibat dalam aktivitas fisik, termasuk olahraga ringan, permainan rekreasi, dan tugas-tugas pendidikan seperti menyapu atau menyiram tanaman, sama pentingnya.
- e. Memantau berat badan anak secara teratur direkomendasikan praktek rutin.

METODE

Pada bagian ini menjelaskan bagaimana pengabdian kepada masyarakat itu dilakukan. Minimal memuat: (a) sasaran kegiatan (keterlibatan dan peran tim pengabdian, jumlah masyarakat yang terlibat, lokasi dan lama kegiatan) (b) tahapan pelaksanaan, (c) proses pelaksanaan dan (d) teknik analisis (uraian indikator keberhasilan program)

Terlibat dalam aktivitas fisik, termasuk olahraga ringan, permainan rekreasi, dan tugas-tugas pendidikan seperti menyapu atau menyiram tanaman, sama pentingnya.

Dalam pelaksanaan inisiatif yang terkait dengan program pengabdian masyarakat ini, tim pelaksana secara sistematis mengkategorikan kegiatan menjadi penyuluhan, pendampingan, pemantauan, dan aplikasi praktis. Tiga metodologi berbeda digunakan: pertama, pendidikan kesehatan, yang berfungsi untuk mencerahkan orang tua, sehingga mendorong kolaborasi dan memfasilitasi pencapaian tujuan mereka. Kedua, perlindungan kesehatan, yang dianggap sebagai bentuk perlindungan khusus, dilaksanakan melalui intervensi khusus, seperti memastikan kebersihan lingkungan sekitar dan mempromosikan praktik hidup sehat. Terakhir, fokus ketiga adalah pada pencegahan, yang mencakup berbagai strategi yang bertujuan untuk mengurangi munculnya beragam masalah terkait kesehatan.

Metodologi yang digunakan dalam inisiatif pengabdian masyarakat ini digambarkan sebagai berikut:

- a. Ceramah bervariasi

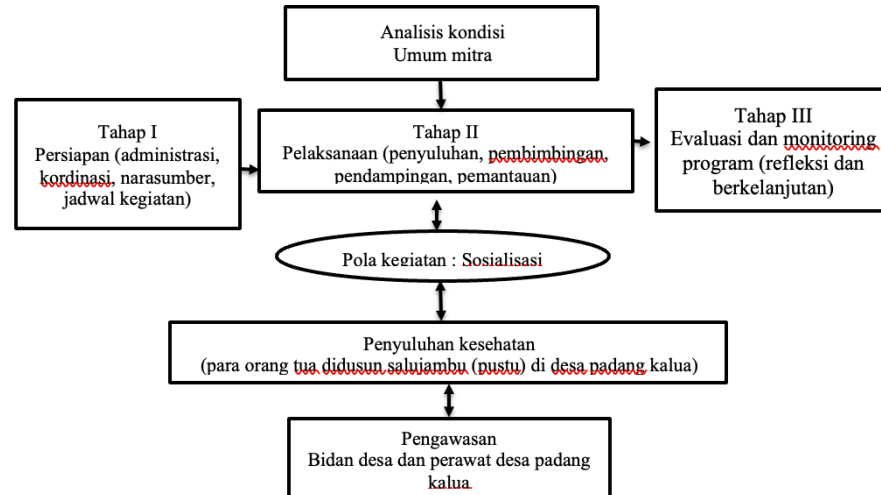
Pendekatan metodologis ini telah dipilih untuk mengartikulasikan konsep yang sangat penting untuk pemahaman peserta yang terlibat dalam program penyuluhan. Dianjurkan untuk menggunakan metode ini dengan kesadaran bahwa mengintegrasikan teknik instruksional bersama alat bantu visual, animasi, dan presentasi dapat memfasilitasi pemahaman yang lebih mendalam tentang materi pelajaran. Materi yang disediakan meliputi: definisi nutrisi seimbang, keuntungan yang terkait dengan nutrisi seimbang, prinsip-prinsip dasar kebutuhan diet untuk balita, kebutuhan nutrisi khusus untuk balita, triguna makanan nutrisi seimbang, dan konten pendidikan tentang malnutrisi pada balita.

- b. Demonstrasi

Pendekatan metodologis ini dipilih untuk menggambarkan dan memberikan contoh yang relevan dengan prosedur yang terlibat dalam manajemen, pengendalian

kesehatan agar dapat menjaga pola hidup sehat dan mencapai status gizi yang normal.

c. Tahapan Kegiatan



Gambar 1. Tahapan Kegiatan

d. Partisipasi kelompok Masyarakat sasaran

Pelaksanaan program pengendalian ini di dalam masyarakat harus dilakukan secara efektif melalui upaya kolaboratif dan keterlibatan proaktif baik pelaksana maupun demografis masyarakat yang dituju. Kelompok komunitas yang ditunjuk akan diposisikan sebagai subjek dan objek program yang bersangkutan. Selain peran mereka sebagai kelompok sasaran atau peserta dalam sesi pelatihan yang akan datang, kelompok masyarakat yang ditunjuk juga akan terlibat secara komprehensif dari awal hingga akhir kegiatan, termasuk organisasi tugas administrasi dan penyediaan peralatan yang diperlukan, yang akan difasilitasi oleh tim pelaksana.

e. Monitoring dan evaluasi

Kegiatan pemantauan dan evaluasi dilakukan secara komprehensif sejak awal survei lapangan awal hingga akhir program. Sebelum pelaksanaan penyuluhan, penilaian kebutuhan dan beragam tantangan yang dihadapi oleh Kelompok Masyarakat Target dilakukan secara sistematis. Tim yang bertanggung jawab untuk melaksanakan inisiatif pengabdian masyarakat dapat membantu meningkatkan basis pengetahuan anggota masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan gizi dilaksanakan di Pustu Salujambu pada Rabu, 30 Juli 2025, mulai pukul 09.00 hingga selesai. Kegiatan ini dilaksanakan oleh Nirwan dan mahasiswa STIKES Bhakti Pertiwi Luwu Raya Palopo dengan sasaran peserta yaitu ibu-ibu yang memiliki balita. Selama kegiatan berlangsung, ditemukan adanya beberapa balita dengan status gizi kurang, serta masih banyak masyarakat yang belum memahami tentang pentingnya gizi seimbang untuk balita. Sebagai upaya pemecahan, dilakukan pemberian materi dan edukasi yang disampaikan secara benar dan tepat agar peserta dapat memahami dan menerapkan pola makan bergizi seimbang bagi anak-anak mereka. Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan berjalan dengan baik dan lancar. Para peserta menunjukkan antusiasme yang

JBIMA: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, Vol 2, No.3, November 2025: 77-81

Sosialisasi Kesehatan Tentang pentingnya makanan gizi seimbang pada balita di Desa Padang Kalua tinggi, yang terlihat dari banyaknya peserta yang hadir serta aktif mengajukan pertanyaan kepada pemateri.

Adapun realisasi pemecahan masalah dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sesuai dengan permasalahan Kelompok Masyarakat Sasaran dan solusi yang telah ditawarkan adalah sebagai berikut.



Gambar 2. Kegiatan penyuluhan tentang Gizi seimbang pada masyarakat untuk memberikan gambaran pada masyarakat untuk diaplikasikan di menu sehari-hari

Sosialisasi mengenai Nutrisi Seimbang. Saat ini, status gizi yang tidak memadai merupakan aspek signifikan dari malnutrisi yang memerlukan perhatian terfokus, karena kondisi gizi yang tidak optimal selama periode yang lama dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan balita, menyebabkan disfungsi sistem kekebalan tubuh, meningkatkan kemungkinan tertular penyakit menular, dan meningkatkan risiko kematian di antara populasi rentan ini.

Pengetahuan tentang gizi seimbang mempunyai hubungan yang signifikan dengan status gizi anak balita, hal ini dikarenakan pengetahuan adalah komponen dasar dari perilaku yang dapat memberikan gambaran.

Pemeriksaan perilaku yang berhubungan dengan kesehatan dalam keberadaan sehari-hari seseorang adalah yang terpenting. Penyebaran pengetahuan yang berkaitan dengan nutrisi optimal, ditandai dengan variasi dalam setiap repast, dicontohkan oleh kerangka Fill My Plate, menggambarkan komposisi sepertiga makanan pokok, sepertiga sayuran, sepertiga iringan, dan buah-buahan.. Kesehatan Perkembangan individu harus dimulai pada usia yang baru lahir, terutama selama tahun-tahun formatif yang terkait dengan pendidikan dasar.

KESIMPULAN

Nutrisi seimbang mengacu pada organisasi sistematis asupan makanan harian yang mencakup nutrisi baik dalam jenis dan kuantitas yang sepadan dengan kebutuhan fisiologis tubuh manusia, sementara juga mempertimbangkan prinsip-prinsip keragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, sanitasi, dan massa tubuh yang optimal. Balita dikategorikan dalam demografis usia yang sangat rentan terhadap munculnya defisit kognitif. Pemahaman ibu tentang nutrisi seimbang sangat penting untuk memastikan bahwa asupan makanan dan nutrisi memadai untuk memfasilitasi proses pertumbuhan dan perkembangan balita.

Dalam konteks mencapai kesehatan yang optimal, nutrisi seimbang didefinisikan sebagai konsumsi bahan makanan yang menyediakan nutrisi dalam jenis dan jumlah yang sesuai yang selaras dengan kebutuhan fisiologis tubuh manusia. Selain itu, sangat penting

untuk mempertimbangkan tidak hanya kuantitas tetapi juga kualitas asupan makanan, karena faktor-faktor ini secara signifikan mempengaruhi status kesehatan individu, terutama di antara populasi anak. Nutrisi yang memadai sangat penting untuk mendorong pertumbuhan normal, perkembangan fisik, dan fungsi kognitif pada anak-anak. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa kekurangan gizi pada anak dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan, peningkatan kerentanan terhadap infeksi, dan pada akhirnya, menghambat kemajuan perkembangan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan Pengabdian ini terlaksana karena Kerjasama antara stikes bhakti pertiwi luwu raya palopo dengan antar pihak aparat desa dan puskesmas. Terima kasih kepada pemerintah Desa dan Masyarakat yang sangat antusias dalam kegiatan ini, sehingga kegiatan pengabdian ini dapat berjalan dengan lancar dan sukses sebagaimana mestinya. Kepada teman-teman Tim Pengabdian yang telah ikut serta dalam menyelesaikan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Emmaria, R., Sinaga, K., Manurung, B., Tobing, R. A. L., Lubis, R. D., & Sihombing, P. A. (2024). Edukasi Penanganan dan Pencegahan Gizi Kurang Pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Rantang Kota Medan Tahun 2024. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS*, 2(4), 1309-1314.
- Rahmawati, M., Hidyati, N., Susanti, T., Redowati, T. E., & Rahayu, R. M. (2024). Pemeriksaan Dan Penyuluhan Gizi Seimbang Kepada Anak Balita. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 5(1), 708-714.
- Fariza, Wigati Atun, Tri Suwanto (2022). Pentingnya edukasi Gizi Seimbang Untung Pencegahan Stunting Pada Balita. *Jurnal Abdimas Indonesia Volume 4 Nomor 2 (2022)* 155-162