



**PENYULUHAN GIZI SEIMBANG PADA IBU BALITA GIZI
KURANG DI DESA BELEKE KABUPATEN LOMBOK
BARAT**

***EXPLANATION OF BALANCED NUTRITION TO MOTHERS OF
NUTRITIONAL CHILDREN IN BELEKE VILLAGE, WEST LOMBOK
REGENCY***

Baiq Dewi Sukma Septiani¹, Nurmaningsih², Solatia Hairun Nisa³

¹Fakultas Kesehatan, Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat, Indonesia
dewisukma180989@gmail.com

²Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat
nurmaningsih.uinmtr@gmail.com

³Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat
solatiahairunnisa@gmail.com

Abstrak

Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi gizi kurang pada balita di Indonesia sebesar 17,7% dan Provinsi Nusa Tenggara Barat menduduki urutan kedua tertinggi yaitu sebesar 29,5%. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Lombok Barat Tahun 2019 diketahui bahwa angka kejadian gizi kurang terbesar pada wilayah kerja Puskesmas Dasan Tapen yaitu Desa Beleke Kabupaten Lombok Barat sebesar 26%. Kurangnya pengetahuan ibu mengenai kesehatan balita serta menganggap semua makanan sama tanpa memperhatikan nilai gizi dari makanan yang diberikan menyebabkan anak mudah mengalami status gizi kurang. Berdasarkan fakta tersebut, edukasi dan kampanye tentang pentingnya gizi seimbang bagi balita sangat penting untuk menyelesaikan masalah ini. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan mengenai gizi seimbang pada ibu balita gizi kurang di Desa Beleke Kabupaten Lombok Barat. Program Pengabdian Kepada Masyarakat Program Studi Ilmu Gizi Universitas Nahdlatul Ulama NTB berupa penyuluhan gizi seimbang yang diadakan di Desa Beleke Kabupaten Lombok Barat sebagai wujud pelaksanaan Tridharma Perguruan Tinggi. Lokasi penelitian dilakukan di Desa Beleke Kabupaten Lombok Barat. Jumlah ibu balita gizi kurang beserta kader Desa Beleke yang mengikuti kegiatan penyuluhan dengan tema gizi seimbang sebanyak 20 orang dengan hasil yaitu adanya peningkatan pengetahuan ibu terkait pentingnya gizi seimbang dalam pola pemberian makan balita gizi kurang

Kata Kunci : *Penyuluhan; Gizi Seimbang; Ibu Balita; Balita Gizi Kurang*

ABSTRACT

The result of the 2018 Basic Health Research showed that the prevalence of malnutrition in children under five years old (toddlers) in Indonesia was 17.7% and the Province of West Nusa Tenggara ranks the second highest at 29.5%. Based on data from the West Lombok Health Office in 2019, it is known that the largest incidence of malnutrition is in the working area of the Dasan Tapen Health Center, namely Beleke Village, West Lombok Regency, by 26%). Lack of knowledge of mothers about the health of children under five years old and assume all foods are the same regardless of the nutritional value of the food provided causes children to easily experience malnutrition. Based on these facts, education and campaigns about the importance of balanced nutrition for toddlers are very important to solve this problem. This community service aims to provide insight into balanced nutrition for mothers of toddlers with malnutrition in Beleke Village, West Lombok Regency. The Community Service Program of the Nutrition Science Study Program at the Nahdlatul Ulama University NTB in the form of counseling on balanced nutrition and health education held in Beleke Village, West Lombok Regency as a form of implementing the Tridharma of Higher Education. The research location was conducted in Beleke Village, West Lombok Regency. The result was an increase in maternal knowledge regarding the importance of balanced nutrition in the feeding pattern of undernourished toddlers

Keywords: *Counseling; Balanced nutrition; Mother Toddler; Undernourished Toddler*

© 2021 Universitas Negeri Gorontalo
Under the license CC BY-SA 4.0

Correspondence author: Baiq Dewi Sukma Septiani,
dewisukma180989@gmail.com, [Mataram](#), and Nusa Tenggara Barat

1. PENDAHULUAN

Permasalahan gizi balita adalah kurangnya pemenuhan gizi seimbang yang disebabkan oleh kurangnya pengetahuan ibu mengenai gizi yang harus dipenuhi balita pada masa pertumbuhan (1). Anak di bawah 5 tahun (balita)

merupakan kelompok yang menunjukkan pertumbuhan yang pesat, sehingga memerlukan zat-zat gizi yang maksimal setiap kilogram berat badannya. Jika masalah gizi pada balita tidak mampu teratasi maka akan menyebabkan berat badan kurang, mudah terserang penyakit, badan

letih, penyakit defisiensi gizi, malas, terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun psikomotor dan mental (2).

Pemenuhan kebutuhan gizi merupakan indikator penting dalam proses tumbuh kembang balita. Menurut *World Health Organization* (WHO) diperkirakan 165 juta anak usia di bawah lima tahun mengalami gizi yang buruk. Resiko meninggal dari anak yang bergizi buruk 13 kali lebih besar dibandingkan dengan anak yang normal (3). Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (4) pada tahun 2018 prevalensi gizi kurang pada balita di Indonesia sebesar 17,7% dan Provinsi Nusa Tenggara Barat menduduki urutan kedua tertinggi yaitu sebesar 29,5% dengan angka terbesar pada Wilayah Kerja Puskesmas Dasan Tapen Kabupaten Lombok Barat yaitu pada Desa Beleke sebesar 26% (5).

Lingkungan yang kurang baik dapat mempengaruhi gizi pada anak, sebagai contohnya “seringnya anak jajan sembarangan di tepi jalan”. Faktor yang paling terlihat pada lingkungan adalah kurangnya pengetahuan ibu mengenai gizi yang harus dipenuhi anak pada masa pertumbuhan. Ibu biasanya justru membelikan makanan yang enak kepada anaknya tanpa tahu apakah makanan tersebut mengandung gizi yang cukup atau tidak, dan tidak mengimbangi dengan makanan sehat yang mengandung banyak gizi (Eva Ellya, 2010: 96). Oleh karena itu **Penyuluhan Kesehatan Mengenai Gizi Seimbang Pada Ibu Balita Gizi Kurang** di Desa Beleke Kabupaten Lombok Barat perlu dilaksanakan.

METODE PELAKSANAAN

A. Rancangan Pelaksanaan Program

Program Pengabdian Masyarakat Program Studi Ilmu Gizi Universitas Nahdlatul Ulama NTB berupa penyuluhan gizi seimbang yang diadakan di Desa Beleke Kabupaten Lombok Barat sebagai wujud pelaksanaan Tridharma Perguruan Tinggi dengan khalayak sasaran penyuluhan yaitu ibu balita yang memiliki balita gizi kurang dengan jumlah peserta lebih dari 15 orang.

Adapun tahapan yang dilakukan dalam pelaksanaan program ini adalah Tahap pertama yaitu melakukan persiapan menjalin kerjasama dengan petugas gizi, kader dan Kepala Desa Beleke Kabupaten Lombok Barat serta penentuan waktu pelaksanaan. Tahap kedua yaitu penyusunan proposal dan kelengkapan dokumen pendukung. Tahap ketiga yaitu penandatanganan perjanjian penyediaan dana. Tahap keempat

yaitu tahap pelaksanaan. Tahap kelima yaitu pelaporan.

A. Strategi Pelaksanaan

Kegiatan program pengabdian kepada masyarakat Program Studi Ilmu Gizi Universitas Nahdlatul Ulama NTB terkait penyuluhan gizi seimbang pada ibu balita gizi kurang yang diadakan di Desa Beleke Kabupaten Lombok Barat dilaksanakan selama 2 bulan dengan melibatkan ibu balita gizi kurang dan pihak terkait di Desa Beleke Kabupaten Lombok Barat. Kegiatan ini dilaksanakan oleh ketua dan seluruh anggota tim yang terlibat dalam pelaksanaan pengabdian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Program kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh dosen dan

mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat bertujuan untuk memberikan penyuluhan dan pengetahuan terkait gizi seimbang pada ibu balita gizi kurang di Desa Beleke Kabupaten Lombok Barat. Penyuluhan tersebut telah dilakukan di Kantor Desa Beleke Kabupaten Lombok Barat pada tahun 2020 selama 2 bulan dengan tim pelaksana sebanyak 3 orang.

Kegiatan ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yaitu meliputi tahap persiapan. Adapun hal-hal yang dilakukan pada tahap persiapan antara lain menjalin kerjasama dengan pihak terkait di Desa Beleke Kabupaten Lombok Barat untuk memperoleh izin pelaksanaan selanjutnya menentukan waktu sekaligus konfirmasi kedatangan terkait penyuluhan kepada Ibu Balita

Gizi Kurang di Desa Beleke Kabupaten Lombok Barat. Tahapan kedua adalah tahap penyusunan proposal kegiatan dan dokumen pendukung lainnya yang ditujukan kepada Pihak Lembaga Penelitian dan Pengabdian Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat untuk memperoleh izin pada kegiatan tersebut. Tahapan ketiga adalah tahap penandatanganan perjanjian kerjasama dengan Pihak Lembaga Penelitian dan Pengabdian Universitas Nahdlatul Ulama NTB sebagai tindak lanjut dari proposal yang telah diajukan dengan demikian kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat dilaksanakan. Penyuluhan yang telah dilakukan dihadiri oleh ibu balita gizi kurang dan kader Posyandu Desa Beleke dengan jumlah 20 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan tetap

berlanjut dan dilakukan monitoring setiap waktu oleh tim pelaksana kegiatan.

Pembahasan

Masalah gizi dapat terjadi pada semua kelompok umur terutama pada anak balita yang merupakan kelompok usia rawan gizi dan rawan penyakit. Hal ini disebabkan karena anak balita berada dalam masa transisi asupan makanan bayi ke makanan dewasa. Gizi seimbang adalah gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh melalui makanan sehari-hari sehingga tubuh bisa aktif, sehat optimal, tidak terganggu penyakit, dan tubuh tetap sehat (6). Pemenuhan kebutuhan gizi merupakan indikator penting dalam proses tumbuh kembang balita, sehingga peranan ibu sangatlah penting dalam menunjang tumbuh kembang anak balita.

Menurut Almatsier (2013)(7), susunan hidangan adalah bahan makanan pokok, lauk pauk, sayur, buah, susu dan telur serta makanan selingan. Sedangkan Departemen Kesehatan (DEPKES) melalui Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) menyatakan bahwa susunan menu yang seimbang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur mayur dan buah, serta lebih sempurna bila ditambahkan dengan susu. Karena makanan sapihan ideal bagi balita harus mengandung makanan pokok, lauk pauk, sayur mayur, buah- buahan dan yang tidak boleh dilupakan adalah ASI atau susu, dengan kombinasi variasi paling sederhana dengan mencampur 2 jenis bahan makanan, dan tiga atau empat jenis bahan sebagai campuran majemuk.

Pemberian asupan gizi seimbang dipengaruhi pula oleh

faktor pengetahuan ibu. Semakin tinggi pengetahuan terkait gizi utamanya gizi seimbang makan semakin baik pula sikap dan perilaku ibu dalam pemberian makanan bergizi bagi anak balitanya. Penyuluhan gizi seimbang pada ibu balita gizi kurang ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu mengenai pentingnya gizi seimbang dan asupan bergizi bagi anak balita sehingga akan membantu menurunkan angka kejadian gizi kurang di Desa Beleke tersebut.

Nadhiroh dan Rahma, 2016 dalam penelitiannya juga menyebutkan bahwa pengetahuan ibu yang kurang memiliki hubungan yang bermakna dengan status gizi kurang dibandingkan dengan balita yang ibunya memiliki pengetahuan baik atau cukup (8).

KESIMPULAN

Adapun kesimpulan yang dapat diambil dari kegiatan Pengabdian Masyarakat ini diantaranya menumbuhkan kesadaran untuk menerapkan Pedoman Umum Gizi Seimbang disemua civitas akademika Universitas Nahdlatul Ulama NTB dan masyarakat khususnya ibu balita gizi kurang serta mendukung program pemerintah dalam upaya peningkatan derajat kesehatan melalui Pedoman Umum Gizi Seimbang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini, kami mengucapkan terimakasih kepada Lembaga Penelitian Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan Pengabdian Kepada Masyarakat sebagai wujud penerapan Tridharma

Perguruan Tinggi. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Kepala Desa Beleke yang telah memberikan kesempatan kami untuk melakukan *sharing* ilmu terkait gizi kepada ibu balita gizi kurang.

REFERENCES

1. Sibagariang E. Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi. Jakarta: Trans Info Media (TIM). 2010.
2. Rahayu W. Pemberian Makanan, Suplemen dan Obat Pada Anak. Jakarta: EGC WHO. 2013.; 2010.
3. WHO Press. World Health Statistic. Geneva: 2013.
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. HASIL UTAMA RISKESDAS 2018 Kesehatan [Main Result of Basic Health Research]. Riskesdas [Internet]. 2018;52. Available from: http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/materi_rakorpop_2018/Hasil_Riskesdas_2018.pdf
5. Dinas Kesehatan Lombok Barat. Data Persentase Underweight Februari 2018 dan Februari 2019. 2019.
6. Mafira I. Promosi Kesehatan [Internet]. 2012. Available from: <http://bidanmafira.blogspot.com>
7. Almatsier S. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. 2013.
8. Rahma AC, Nadhiroh SR. Perbedaan Sosial Ekonomi Dan Pengetahuan Gizi Ibu Balita Gizi Kurang Dan Gizi Normal. Media Gizi Indones. 2017;11(1):55.