

PENINGKATAN LITERASI GIZI IBU BALITA MELALUI EDUKASI
PEMENUHAN GIZI BALITA DI RW 05 DESA CILELES
KECAMATAN JATINANGOR

Dadang purnama^{1*}, Gina Utami², Witdiawati³

^{1,3}Departemen Keperawatan Komunitas Fakultas Keperawatan, Universitas
Padjadjaran

²Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Email Korespondensi: dadang.purnama2017@unpad.c.id

Disubmit: 20 Juni 2026

Diterima: 02 Juli 2026

Diterbitkan: 13 Juli 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i8.26613>

ABSTRAK

Masalah gizi pada balita masih menjadi isu penting dalam kesehatan masyarakat karena dapat berdampak pada pertumbuhan, perkembangan, daya tahan tubuh, dan kualitas hidup anak. Ibu memiliki peran utama dalam pemenuhan gizi balita, sehingga peningkatan literasi gizi menjadi salah satu strategi penting untuk memperbaiki pemahaman dan praktik pemberian makan anak. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan literasi gizi ibu balita melalui edukasi pemenuhan gizi balita. Metode kegiatan dilakukan melalui penyuluhan kesehatan dengan materi mengenai kebutuhan gizi balita, prinsip gizi seimbang, variasi makanan, pencegahan masalah gizi, serta praktik pemberian makan yang sesuai usia anak. Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk menilai perubahan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu balita sebesar 34,6% setelah diberikan edukasi. Peningkatan ini menunjukkan bahwa edukasi gizi yang diberikan secara terarah, sederhana, dan sesuai dengan kebutuhan ibu balita dapat membantu meningkatkan pemahaman mengenai pemenuhan gizi anak. Kegiatan ini menegaskan pentingnya edukasi berkelanjutan bagi ibu balita sebagai upaya promotif dan preventif dalam mendukung tumbuh kembang optimal serta mencegah masalah gizi pada balita. Program edukasi serupa perlu dilakukan secara rutin dengan melibatkan kader, tenaga kesehatan, dan keluarga agar perubahan pengetahuan dapat berlanjut menjadi praktik pemberian makan yang lebih baik.

Kata Kunci: Balita, Edukasi Gizi, Ibu Balita, Literasi Gizi, Pengabdian Masyarakat.

ABSTRACT

Nutritional problems among children under five remain an important public health issue because they may affect children's growth, development, immunity, and quality of life. Mothers play a central role in fulfilling children's nutritional needs; therefore, improving maternal nutrition literacy is an important strategy to strengthen knowledge and feeding practices. This community service activity aimed to improve mothers' nutrition literacy through education on fulfilling the nutritional needs of children under five. The

activity was conducted through health education covering nutritional requirements for toddlers, balanced nutrition principles, food variety, prevention of nutritional problems, and age-appropriate feeding practices. Evaluation was carried out using pre-test and post-test assessments to measure changes in participants' knowledge before and after the education. The results showed a 34.6% increase in mothers' knowledge after the educational intervention. This improvement indicates that structured, simple, and needs-based nutrition education can enhance mothers' understanding of child nutrition fulfillment. This activity highlights the importance of continuous education for mothers of children under five as a promotive and preventive effort to support optimal growth and development and prevent nutritional problems. Similar educational programs should be implemented regularly by involving cadres, health workers, and families so that improved knowledge can be translated into better feeding practices.

Keywords: *Children Under Five, Community Service, Mothers of Toddlers, Nutrition Education, Nutrition Literacy.*

1. PENDAHULUAN

Kesehatan adalah hal terpenting dan sangat berharga bagi masyarakat pada umumnya untuk mewujudkan kondisi ini, diperlukan asupan gizi yang cukup. Gizi merupakan zat makanan yang apabila dikonsumsi seseorang maka bisa mendatangkan kesehatan. Permasalahan gizi pada anak umumnya dipengaruhi oleh dua kelompok faktor, yaitu penyebab langsung dan tidak langsung. Penyebab langsung, Makanan anak dan penyakit infeksi yang mungkin diderita anak. Penyebab tidak langsung, Ketahanan pangan di keluarga, pola pengasuhan anak, serta kesehatan dan kesehatan lingkungan. (Dan & Pencegahannya, 2019). Masa balita merupakan tahap yang sangat cepat dalam kehidupan sehingga membutuhkan gizi yang tepat untuk mempertahankan pertumbuhan dan perkembangannya. (Chawla et al., 2020).

Pengetahuan gizi sangat penting untuk dipahami dan dimengerti terutama bagi ibu yang memiliki anak balita, karena ibu tersebut harus bisa mengetahui tentang kebutuhan gizi pada balita. Pengetahuan ibu akan status gizi anak yang baik, berdampak pada pengetahuan ibu pada pemberian nutrisi pada balita (Kusumaningrum et al., 2022). Orang tua dengan pemahaman nutrisi yang terbatas cenderung menyediakan makanan yang tidak sesuai kebutuhan gizi anak dan kurang mampu mengenali tanda awal gangguan gizi, sejalan dengan hasil penelitian bahwa orang tua berperan sentral dalam membentuk pola makan sehat, menjaga kebersihan, dan menyediakan lingkungan yang mendukung tumbuh kembang anak. Edukasi gizi dan peningkatan literasi kesehatan terbukti menjadi kunci penting dalam optimalisasi peran orang tua. (Khotimah et al., 2025). Berdasarkan hal diatas, edukasi kesehatan menjadi intervensi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku orang tua dalam memenuhi kebutuhan gizi balita. Situasi serupa ditemukan pada keluarga di Desa Cileles.

Desa Cileles merupakan salah satu desa yang berada di wilayah kerja Puskesmas Jatinangor. Hasil survey mawas diri pada salah satu RW, yaitu RW 05 menunjukkan bahwa meskipun sebagian orang tua telah memiliki

pemahaman yang cukup baik mengenai nutrisi balita, masih terdapat keluarga yang membutuhkan peningkatan pengetahuan, terutama terkait prinsip pemberian MPASI, pengenalan tanda gizi buruk, pemilihan bahan makanan yang sehat dan bergizi, serta pemantauan tumbuh kembang anak. Keluarga menunjukkan motivasi dan kesiapan untuk menerima informasi tambahan mengenai pemenuhan gizi balita berdasarkan hasil wawancara awal (observasi lapangan, 2025). Penyebab dari masalah gizi multifaktor sehingga harus melibatkan berbagai sektor yang terkait. Masalah gizi muncul diakibatkan masalah ketahanan pangan ditingkat rumah tangga yaitu kemampuan rumah tangga memperoleh makanan untuk semua anggota keluarga, serta bagaimana keluarga mengolah, menyajikan serta memenuhi kebutuhan gizi keluarga agar mendapatkan gizi seimbang. (Suryani, 2017)

Kurangnya pengetahuan mengenai cara memantau status gizi secara sederhana, seperti pengukuran berat badan dan tinggi badan secara berkala, dapat menyebabkan gangguan gizi tidak terdeteksi sejak dini. Padahal, pemantauan pertumbuhan anak secara rutin di posyandu merupakan langkah penting untuk mengetahui apakah balita tumbuh sesuai kurva pertumbuhan dan standar kesehatan anak. (Suryani, 2017) Selain itu, permasalahan gizi pada balita dipengaruhi oleh kondisi sosial dan ekonomi keluarga. Orang tua dengan keterbatasan akses informasi kesehatan terkadang masih mengandalkan kebiasaan tradisional dalam pemberian makan, tanpa mempertimbangkan rekomendasi kesehatan terbaru. (Kusumaningrum et al., 2022).

Di beberapa keluarga, pemenuhan makanan bergizi dianggap membutuhkan biaya besar, padahal bahan pangan lokal yang terjangkau seperti telur, ikan, tempe, tahu, sayuran hijau, dan buah-buahan telah mampu memenuhi sebagian besar kebutuhan nutrisi anak apabila diberikan secara seimbang (Herliafifah, 2025). Kondisi ini menunjukkan perlunya peningkatan pendampingan dan edukasi kepada keluarga mengenai cara memenuhi kebutuhan nutrisi balita dengan memanfaatkan sumber daya pangan yang tersedia di lingkungan sekitar. Asuhan keperawatan komunitas merupakan pendekatan yang tepat untuk mengatasi permasalahan tersebut melalui kegiatan penyuluhan, konseling, demonstrasi penyajian MPASI, serta pemantauan tumbuh kembang secara rutin (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Intervensi ini membantu tenaga kesehatan dalam mengidentifikasi kendala, memberikan solusi praktis, serta meningkatkan kemampuan orang tua dalam mengenali tanda gangguan gizi sejak dini. Melalui pendampingan tersebut, diharapkan orang tua mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku dalam pemberian nutrisi yang tepat pada balita. Upaya ini diharapkan dapat mencegah terjadinya gangguan gizi, mendukung tumbuh kembang anak, serta meningkatkan derajat kesehatan keluarga di Desa Cileles RT 01-03 RW 05 (Herliafifah, 2025).

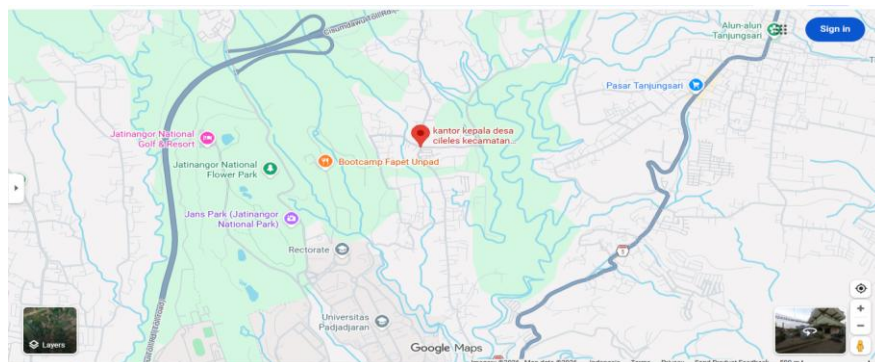
2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Masa balita merupakan masa emas (*golden age*) pertumbuhan dan perkembangan anak, di mana pemenuhan gizi yang optimal sangat krusial untuk mencegah terjadinya masalah gizi kurang, maupun obesitas. Ibu memegang peran sentral sebagai pengambil keputusan utama dalam penyediaan dan pola asuh makan anak di tingkat rumah tangga. Sejalan

dengan hasil penelitian yang menyebutkan, peran orangtua berpengaruh dalam perkembangan yaitu membentuk kemampuan dan keterampilannya dalam mengasuh dan mendidik anak-anaknya. Sedangkan pola makan memiliki hubungan dengan perkembangan anak dimana orang tua yang memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang pola makan, akan mampu untuk memantau dan melatih anak untuk perkembangan dengan optimal sehingga jika terjadi kelainan tumbuh kembang pada anak dapat dideteksi secara dini. (Peran et al., 2017).

Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa literasi gizi ibu balita masih relatif rendah. Banyak ibu yang belum memahami dengan benar konsep gizi seimbang (seperti "Isi Piringku"), cara membaca tabel nutrisi, atau cara mengolah makanan lokal yang bergizi. Ketidapahaman ini sering kali diperparah oleh paparan mitos seputar makanan dan informasi hoaks di media sosial. Akibatnya, praktik pemberian makan (*feeding practices*) menjadi tidak tepat, yang berdampak langsung pada tingginya angka masalah gizi pada balita. Oleh karena itu, diperlukan sebuah intervensi berupa edukasi pemenuhan gizi yang terstruktur untuk menjembatani kesenjangan pengetahuan tersebut dan mengubah perilaku ibu dalam mengasuh balitanya.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di RW 05 Desa Cileles Kecamatan Jatinangor Kabupaten Sumedang.



Gambar 1. Lokasi Kegiatan Pengabdian

3. KAJIAN PUSTAKA

Gizi pada balita adalah elemen kunci dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak di usia dini. Selama masa balita (0-5 tahun), anak membutuhkan gizi yang optimal untuk mendukung perkembangan fisik, kognitif, dan emosional nya. Kebutuhan gizi pada balita mencakup kebutuhan energi, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang sesuai dengan usia dan tahap tumbuh kembangnya (Kemenkes RI, 2023). Gizi yang seimbang mencakup pemenuhan kebutuhan energi, protein, lemak, serta vitamin dan mineral yang tepat sesuai dengan tahap tumbuh kembang anak. Pemenuhan gizi yang tidak tercapai dengan baik dapat menyebabkan gangguan tumbuh kembang, seperti stunting, gizi kurang, bahkan gizi lebih. (Azizah et al., 2025).

Gizi berfungsi untuk menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses-proses kehidupan. Gizi baik memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja

dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin kematangan perkembangan yang dialami oleh anak-anak akan meningkatkan kemampuannya pada lingkup perkembangan karena perkembangan anak saat ini akan mempengaruhi perkembangan selama rentang kehidupannya. (Juliana et al., 2022).

Balita termasuk kelompok usia yang sangat bergantung pada orang tua untuk pemenuhan gizinya karena pada masa 1000 hari pertama kehidupan anak mengalami pertumbuhan yang pesat namun masih rentan terhadap gangguan nutrisi akibat imunitas dan sistem pencernaan yang belum matang, menurut laily dalam Nursifa, Kekurangan gizi pada 1.000 hari pertama kehidupan dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan yang sulit dipulihkan, seperti masalah kognitif yang berdampak pada performa saat dewasa. (Nursifa et al., 2025).

Peran orang tua sangat besar dalam pemenuhan gizi balita, terutama memahami informasi mengenai kebutuhan nutrisi anak, pola makan seimbang, pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI), serta praktik pemberian makan yang sesuai dengan usia anak. Rendahnya literasi gizi dapat menyebabkan kesalahan dalam pemilihan makanan, ketidakseimbangan asupan zat gizi, dan meningkatnya risiko terjadinya stunting pada balita. Beberapa faktor yang memengaruhi tingkat literasi gizi ibu antara lain tingkat pendidikan, akses terhadap informasi kesehatan, kondisi sosial ekonomi, pengalaman mengasuh anak, dukungan keluarga, serta keterpaparan terhadap program edukasi kesehatan. Semakin tinggi pendidikan dan akses informasi yang dimiliki ibu, semakin besar peluang ibu untuk memahami informasi gizi dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Pengetahuan orang tua tentang cara memilih, mengolah, dan menyajikan makanan yang bergizi untuk anak-anak mereka sangat mempengaruhi keberhasilan pemenuhan gizi yang baik. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa meskipun orang tua sudah memiliki pemahaman dasar tentang gizi, banyak yang belum tahu cara terbaik untuk menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Sejalan dengan penelitian Munawaroh, Peranan orang tua terhadap pemenuhan gizi seimbang sebagai upaya pemenuhan kebutuhan gizi pada anak usia 4-5 tahun sebagai educator, organizer serta fasilitator dengan memberikan edukasi pemenuhan gizi seimbang selama di rumah, melakukan penyusunan menu yang bervariasi, pemilihan kualitas bahan makan yang baik, pengolahan bahan makanan yang tepat, penyajian hidangan yang menarik, serta melakukan pemantauan tumbuh kembang dengan rutin datang ke posyandu. (Munawaroh et al., 2022).

Penelitian Oresti dan Handiny menunjukkan bahwa sebanyak 68,6% orang tua masih memiliki pola pemberian makan yang tidak tepat, seperti kurangnya pemberian protein hewani, tidak teraturnya jadwal makan, dan rendahnya variasi makanan. Kebiasaan ini membuat banyak anak mengonsumsi makanan siap saji atau makanan ringan sehingga kebutuhan gizinya tidak terpenuhi optimal (Oresti & Handiny, 2023). Praktik pemberian makan pada balita dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya pola asuh makan, waktu pemberian MPASI, kualitas nutrisi MPASI, dan pengetahuan ibu terkait gizi. Contoh pola asuh yang tidak tepat adalah pola asuh permisif atau pengabaian, yaitu kecenderungan membiarkan anak memilih makanan

sendiri tanpa arahan. Pola asuh ini ditemukan berhubungan dengan stunting karena menurunkan kualitas asupan makanan balita. (Sultanea et al., 2022).

Praktik pemberian makan balita yang tepat sangat penting untuk memastikan pemenuhan kebutuhan gizi optimal bagi pertumbuhan dan perkembangan balita. Pemberian MP ASI harus memenuhi empat syarat utama meliputi (1) tepat waktu, yaitu mulai pada usia 6 bulan, karena saat bayi sudah menginjak usia 6 bulan ASI saja tidak lagi dapat memenuhi kebutuhan energi bayi. (2) Adekuat, MP ASI yang berkualitas harus mengandung zat gizi makro dan mikro yang beragam, termasuk sumber protein hewani dan nabati, sayur, buah, serta karbohidrat kompleks untuk memastikan keseimbangan nutrisi, dengan memperhatikan usia, frekuensi, tekstur, variasi dan porsi yang sesuai. (3) Aman, MP ASI juga harus disiapkan dan disimpan dengan higienis, diberikan menggunakan tangan dan peralatan yang bersih. (4) Diberikan dengan cara benar, perlu diperhatikan juga cara pemberian MP ASI yang benar seperti pola makan yang teratur dengan jadwal makan yang konsisten sangat dianjurkan agar anak terbiasa dengan rutinitas makan yang sehat, memberikan dalam porsi yang kecil, menstimulasi bayi untuk dapat makan sendiri, dan membersihkan mulut hanya setelah makan selesai (Kemenkes RI, 2024).

Status gizi merupakan deskripsi keseimbangan antara asupan gizi dengan kebutuhan tubuh secara individual. Pada dasarnya status gizi dipengaruhi oleh banyak faktor yaitu konsumsi makanan, pendidikan orang tua, pendapatan orang tua, dan kesadaran orang tua tentang pentingnya masalah gizi, akan tetapi akan tetapi faktor yang dominan adalah faktor konsumsi makanan. (Sari et al., 2017). Pemantauan status gizi balita dilakukan secara rutin melalui pengukuran antropometri, seperti berat badan, tinggi badan, dan lingkar kepala, untuk menilai pertumbuhan fisik secara berkala serta mendeteksi risiko gangguan gizi sejak dini.

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang pentingnya pemenuhan yang optimal pada balita untuk mencegah masalah kesehatan yang berkaitan dengan kebutuhan gizi pada ibu yang memiliki anak balita. Sehingga rumusan pertanyaan yang dapat ditegakkan dari masalah ini adalah bagaimana tingkat pengetahuan orang tua mengenai konsep gizi seimbang, pengetahuan orang tua tentang kebutuhan gizi, keterampilan orang tua dalam memilih bahan makanan seha, menerapkan pemberian makan yang benar, termasuk frekuensi, porsi, dan variasi menu pada balita. Berdasarkan hal diatas perlukah kemampuan orang tua dalam hal memperoleh, memahami, mengolah, serta menggunakan informasi terkait gizi dalam pengambilan keputusan sehari-hari yang berhubungan dengan pemilihan makanan dan pola konsumsi yang sehat ?

4. METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan metode pelaksanaan pendidikan kesehatan Kesehatan dengan tehnik ceramah dan diskusi secara langsung dilokasi RW 05 Desa Cileles Kecamatan Jatinangor. Pendidikan kesehatan akan membawa dampak peningkatan pengetahuan sehingga wawasan literasi peserta akan lebih meningkat melalui pendekatan ini, sejalan dengan hasil penelitian bahwa, pendekatan literasi dengan model penyuluhan, pre- post test untuk menilai efek dari penyuluhan, hasilnya menunjukkan bahwa pengetahuan gizi-kesehatan kaum perempuan

mengalami peningkatan sebesar 19.4% secara signifikan. (Patimah et al., 2022)

Dengan tahapan kegiatan sebagai berikut:

Tahap Persiapan Sebelum terlaksana kegiatan dilakukan beberapa persiapan, diantaranya:

- 1) Merumuskan rencana kegiatan pengabdian berdasarkan hasil survey mawas diri
- 2) Menyusun media untuk pendidikan kesehatan
- 2) Menyusun TOR (Term of Reference)
- 3) Berkoordinasi dengan Ketua RW 05 Desa Cileles dan Puskesmas Jatinangor terkait pelaksanaan kegiatan

Strategi mobilisasi masyarakat

Pendekatan untuk strategi mobilisasi masyarakat diantaranya dengan Needs Assessment, bekerja dengan tokoh/pimpinan masyarakat dalam hal ini RT, RW, kader kesehatan guna peningkatan kapasitas memberdayakan anggota masyarakat sejalan dengan hasil penelitian menyebutkan bahwa, mobilisasi sumber daya seperti sumber daya manusia fasilitator dan tokoh masyarakat memainkan peran penting dalam memobilisasi partisipasi masyarakat. Penelitian ini menemukan bahwa strategi mobilisasi sumber daya yang efektif dapat menjembatani kesenjangan antara perencanaan dan implementasi pembangunan desa, (Issa et al., 2024). Mobilisasi ibu yang memiliki anak balita melalui strategi komunikasi memanfaatkan saluran komunikasi yang sesuai dengan budaya setempat, yaitu bahasa daerah dalam hal ini adalah Bahasa Sunda. Koordinasi awal Pada tahap ini terdapat beberapa kegiatan yang dilakukan dalam pengorganisasian masyarakat antara lain pengkajian data demografi, koordinasi dengan Puskesmas Jatinangor dan RW 05 Desa Cileles untuk menentukan kegiatan dan mengidentifikasi kebutuhan sasaran kegiatan.

Pengkajian data demografi dilakukan dengan mengunjungi seluruh rumah warga RW 05 Desa Cileles yang memiliki balita, satu per satu dan melakukan wawancara kepada perwakilan dari masing-masing keluarga jika warga menyatakan setuju untuk diwawancara. Kegiatan diikuti oleh 15 orang peserta dari total 27 keluarga/ibu dengan balita, karena 12 orang berhalangan hadir untuk mengikuti kegiatan penyuluhan.

Tahap Pelaksanaan

Kegiatan yang dilaksanakan adalah peningkatan literasi gizi ibu balita melalui edukasi pemenuhan gizi balita di RW 05 Desa Cileles Kecamatan Jatinangor. Pendidikan Kesehatan pada ibu anak balita dilaksanakan pada hari Jumat, 5 Desember 2025 bersama Tim Pengabdian pada masyarakat beserta kader kesehatan terhadap Ibu balita dengan pendampingan dari tim selama proses kegiatan berlangsung dilaksanakan. Dan kegiatan terakhir yaitu pemasangan spanduk.

Pasca Pelaksanaan

Mengevaluasi pengetahuan peserta kegiatan pendidikan kesehatan peningkatan pengetahuan, sikap dan keterampilan dalam pencegahan angka kejadian diare melalui pre dan post test serta menyusun rencana tindak lanjut.

Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan melihat partisipasi masyarakat yang mengikuti kegiatan. Pendidikan Kesehatan di evaluasi dengan pretest dan posttest dan secara kualitatif. Evaluasi dilakukan untuk menilai sejauh mana tujuan penyuluhan mengenai pemenuhan gizi balita tercapai, baik dari aspek pengetahuan, sikap, maupun keterampilan peserta. Evaluasi dilakukan secara formatif dan sumatif dengan mempertimbangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan Pendidikan Kesehatan terkait peningkatan peningkatan literasi gizi ibu balita melalui edukasi pemenuhan gizi balita di RW 05 Desa Cileles Kecamatan Jatinangor sasaran ibu yang memiliki anak balita, dari hasil kegiatan pengabdian ini antara lain terdapatnya peningkatan, pengetahuan, dengan hasil evaluasi dimana pre-post dilakukan untuk menilai efektivitas penyuluhan mengenai pemenuhan gizi balita bagi Masyarakat RW 05 Desa Cileles. Instrumen evaluasi terdiri atas beberapa pertanyaan sederhana terkait kebutuhan gizi balita, ASI eksklusif, prinsip MPASI, tanda gizi buruk dan waktu ke fasilitas kesehatan yang diberikan sebelum dan setelah penyuluhan.

Kegiatan diikuti oleh 15 orang peserta dari total 27 keluarga/ibu dengan balita, karena 12 orang berhalangan hadir untuk mengikuti kegiatan penyuluhan. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan. Rata-rata nilai pre-test sebesar 74,7 sedangkan rata-rata nilai post-test meningkat menjadi 96, dengan selisih peningkatan sebesar 22,7 atau sekitar 34,6%. Temuan ini mengindikasikan bahwa materi penyuluhan yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh peserta dan memberikan dampak positif terhadap pemahaman mereka tentang pemenuhan gizi balita, dan terbentuknya Komitmen bersama masyarakat melalui kader kesehatan dan perangkat masyarakat dalam tingkat RW, dengan pemasangan spanduk Terpenuhinya kebutuhan gizi balita untuk masa depan yang sehat. Pendidikan kesehatan terkait gizi serta peningkatan literasi kesehatan terbukti menjadi kunci penting dalam optimalisasi peran orang tua dalam ketercapaian kesehatan anak balitnya. Dalam konteks ini ditegaskan bahwa perlunya penguatan kapasitas orang tua melalui program sosialisasi dan intervensi masyarakat guna memastikan kesehatan dan nutrisi anak usia dini terpenuhi secara berkelanjutan.

Salah satu upaya untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan yang berkesinambungan adalah dengan menyertakan beberapa media informasi terkait gizi balita diantaranya spanduk dan baner yang sangat mungkin dapat dibaca oleh masyarakat, khususnya ibu yang memiliki anak balita. Hasil penelitian menjelaskan, bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam kreativitas guru dan pemahaman siswa. Para guru menunjukkan peningkatan keterampilan dalam merancang dan memanfaatkan alat bantu pengajaran, sementara siswa menunjukkan pemahaman yang lebih baik. (Setyawati & Yogyakarta, 2024). Pemasangan spanduk dilakukan di gerbang masuk ke RW 05 dan di posyandu dalam bentuk baner. Melalui pendidikan kesehatan kesepakatan

dan kesepahaman untuk melaksanakan rencana yang sudah ditetapkan dapat terwujud. Menyajikan hasil pengabdian kepada masyarakat sesuai dengan urutan rumusan pertanyaan dan menyertakan foto yang berbeda dari kegiatan Pendidikan Kesehatan terkait peningkatan literasi gizi ibu balita melalui edukasi pemenuhan gizi balita.



Gambar 2. Kegiatan Pengabdian

b. Pembahasan

Pendidikan kesehatan berpengaruh terhadap perilaku masyarakat, hal tersebut di dasari dari hasil evaluasi kegiatan pendidikan kesehatan, khususnya Pendidikan Kesehatan terkait peningkatan literasi gizi ibu balita melalui edukasi pemenuhan gizi balita di RW 05 Desa Cileles Kecamatan Jatinangor. Dari hasil pengkajian hingga intervensi berupa penyuluhan kesehatan, terlihat adanya respons positif dari masyarakat khususnya ibu yang memiliki anak balita, meskipun beberapa kendala seperti partisipasi yang tidak merata dan kurangnya pengelolaan lingkungan dan perangkat tokoh masyarakat dalam hal ini RW, RT dan kader kesehatan serta masyarakat tetap menjadi tantangan.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu balita sebesar 34,6% setelah diberikan edukasi mengenai pemenuhan gizi balita. Peningkatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan mampu memperbaiki pemahaman ibu terkait kebutuhan gizi anak, prinsip pemberian makanan bergizi seimbang, variasi sumber pangan, serta pentingnya pemantauan tumbuh kembang balita. Hal ini dapat terjadi karena ibu memiliki peran utama dalam pemilihan bahan makanan, pengolahan makanan, pengaturan jadwal makan, serta pengawasan konsumsi anak sehari-hari. Dengan demikian, ketika informasi gizi diberikan secara jelas, sederhana, dan sesuai dengan kebutuhan keluarga, ibu lebih mudah mengaitkan materi edukasi dengan praktik perawatan anak di rumah. Temuan ini sejalan dengan penelitian Muluye et al. (2020) yang menunjukkan bahwa edukasi gizi mampu meningkatkan pengetahuan dan praktik ibu dalam pemberian makanan pendamping pada anak usia dini.

Secara konseptual, literasi gizi tidak hanya berkaitan dengan kemampuan mengetahui jenis makanan sehat, tetapi juga kemampuan memahami, menilai, dan menerapkan informasi gizi dalam pengambilan keputusan sehari-hari. Edukasi yang diberikan kepada ibu balita berperan

sebagai stimulus awal untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kecukupan energi, protein, vitamin, mineral, dan variasi makanan dalam mendukung pertumbuhan anak. Peningkatan pengetahuan setelah edukasi mengindikasikan bahwa ibu mulai memiliki dasar kognitif yang lebih baik dalam mengenali kebutuhan gizi balita, risiko ketidakseimbangan asupan, serta pentingnya pola makan yang sesuai usia. Penelitian Hien et al. (2023) mendukung hal tersebut dengan menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi berbasis konseling dan demonstrasi memasak dapat meningkatkan pengetahuan ibu mengenai pemberian makan bayi dan anak, serta memperbaiki sebagian praktik pemberian makan.

Hasil pengabdian ini juga memperkuat pentingnya metode edukasi yang bersifat komunikatif, kontekstual, dan mudah dipahami. Edukasi gizi yang hanya bersifat satu arah sering kali belum cukup untuk mengubah pemahaman ibu secara optimal. Sebaliknya, pendekatan yang melibatkan diskusi, tanya jawab, contoh menu, demonstrasi, atau penggunaan media visual dapat meningkatkan perhatian dan daya ingat peserta. Harli and Adhisty (2025) menemukan bahwa edukasi berbasis demonstrasi pengolahan makanan lokal dan emotional demonstration mampu meningkatkan kompetensi ibu dalam pemberian makanan pendamping berbasis pangan lokal untuk pencegahan stunting. Temuan tersebut relevan dengan kegiatan pengabdian ini karena peningkatan pengetahuan ibu dapat menjadi lebih bermakna apabila materi edukasi dikaitkan dengan bahan pangan yang mudah diperoleh, ekonomis, dan sesuai budaya makan keluarga.

Peningkatan literasi gizi ibu balita sangat penting karena pengetahuan ibu berhubungan erat dengan praktik pemberian makan anak. Ibu yang memahami kebutuhan gizi balita cenderung lebih mampu memilih makanan yang beragam, memperhatikan frekuensi makan, mengombinasikan sumber karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayur, dan buah, serta mengurangi pemberian makanan yang rendah nilai gizi. Rachmah et al. (2023) menunjukkan bahwa intervensi edukasi berbasis *Theory of Planned Behavior* dapat memengaruhi pengetahuan dan perilaku ibu dalam pemberian makanan pendamping. Demikian pula, Sharma et al. (2020) melaporkan bahwa intervensi edukasi gizi yang sesuai budaya dan diberikan melalui layanan kesehatan dapat memperbaiki praktik pemberian makan anak dan mendukung pertumbuhan bayi. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan dalam kegiatan ini dapat menjadi langkah awal menuju perubahan perilaku pemenuhan gizi balita di tingkat keluarga. Sejalan dengan penelitian terkait pendidikan atau penyuluhan kesehatan menyebutkan bahwa penyuluhan kesehatan merupakan salah satu metode yang digunakan untuk menambah pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui teknik praktik belajar atau instruksi dengan tujuan mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia secara individu, kelompok, maupun masyarakat agar dapat lebih mandiri dalam mencapai tujuan hidup sehat. (Ariyanti et al., 2019).

Meskipun terjadi peningkatan pengetahuan yang cukup baik, hasil ini tetap perlu dimaknai secara proporsional. Peningkatan pengetahuan belum selalu menjamin terjadinya perubahan perilaku secara langsung. Perubahan praktik pemberian makan balita dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti ketersediaan pangan di rumah, pendapatan keluarga, kebiasaan makan keluarga, dukungan suami dan anggota

keluarga lain, waktu ibu dalam menyiapkan makanan, serta akses terhadap pelayanan kesehatan. Oleh karena itu, edukasi gizi perlu dilakukan secara berkelanjutan dan tidak hanya diberikan satu kali. Pendampingan lanjutan melalui posyandu, kunjungan rumah, kelas ibu balita, atau media komunikasi digital dapat membantu mempertahankan pengetahuan dan mendorong penerapan perilaku gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

6. KESIMPULAN

Kegiatan pemberdayaan masyarakat dapat menjadi salah satu strategi peningkatan pengetahuan, sejalan dengan penelitian Yuliantini, terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu balita, kader, dan pejabat desa mengenai pencegahan, deteksi dini, dan manfaat program strategi pengurangan dan pencegahan stunting di Kabupaten Seluma, (Yuliantini & Wijaya, 2023). terkait peningkatan literasi gizi ibu balita melalui edukasi pemenuhan gizi balita merupakan hal yang perlu menjadi alasan untuk meningkatkan pengetahuan terkait gizi balita. Sehingga penting untuk melibatkan semua elemen masyarakat dalam hal ini adalah ibu anak balita.

Peningkatan pengetahuan menjadi dasar awal dalam pemberdayaan masyarakat. Disarankan keberlanjutan program kegiatan di masa yang akan datang melalui sinergitas program layanan Kesehatan dengan melibatkan partisipasi masyarakat salah satunya ibu ibu yang memiliki anak balita. Edukasi gizi dan peningkatan literasi kesehatan terbukti menjadi kunci penting dalam optimalisasi peran orang tua (Khotimah et al., 2025).

Simpulan utama dari kegiatan ini menegaskan perlunya penguatan kapasitas orang tua melalui program sosialisasi dan intervensi komunitas guna memastikan kesehatan dan nutrisi anak usia dini terpenuhi secara berkelanjutan, serta mengadaptasi program untuk mengatasi perubahan kebutuhan, konteks, dan trend yang muncul.

Saran

Pentingnya peningkatan pelaksanaan program pemberdayaan masyarakat dimasa yang akan datang melalui kegiatan edukasi dan pendampingan yang berkelanjutan untuk meningkatkan pengetahuan serta literasi gizi ibu balita terkait pemenuhan kebutuhan gizi anak, agar terjadi kesinambungan informasi antara lain dengan melibatkan berbagai unsur masyarakat, seperti kader kesehatan, tenaga kesehatan, pemerintah desa, dan keluarga, dalam upaya peningkatan pengetahuan gizi balita agar pesan kesehatan dapat tersampaikan secara lebih efektif.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanti, K. S., Sariyani, M. D., & Utami, L. N. (2019). Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Remaja Untuk Meningkatkan Pengetahuan Siswa di SMP Negeri 3 Selemadeg Timur. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*, 1161, 7-11.
- Azizah, A. A., Sari, A. N., Nurhidayati, S., Kusmawati, I. I., & Sukamto, I. S. (2025). *Penerapan Feeding Rules dan Hubungannya dengan Status Gizi Anak Usia 6-24 Bulan di Puskesmas Sangkrah*. 15, 88-94.

- Chawla, S., Gupta, V., Singh, A., Grover, K., Panika, R. K., Kaushal, P., & Kumar, A. (2020). *Undernutrition and associated factors among children 1-5 years of age in rural area of Haryana , India : A community based cross - sectional study.* 4240-4246. <https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc>
- Dan, G., & Pencegahannya, U. (2019). *Gangguan kesehatan pada anak usia dini akibat kekurangan gizi dan upaya pencegahannya.* 12-25.
- Herliafifah, R. (2025, March 19). Panduan memenuhi kebutuhan gizi balita usia 1-5 tahun.Hello Sehat. <https://hellosehat.com/parenting/anak-1-sampai-5-tahun/gizi-balita/gizi-pada-balita/>
- Issa, A. K., Tulis, R. S., Setiawan, F., & Hikmah, N. (2024). *Partisipasi Masyarakat Dalam Musrenbang : Analisa Berdasarkan Teori Mobilisasi Sumber Daya Community Participation In Musrenbang : Analysis Based On Resource Mobilization Theory.* 10, 165-178.
- Juliana, E., Aisyah, I., Studi, P., Fakultas, A., Universitas, P., Mukti, W., Studi, P., Fakultas, A., Universitas, P., & Mukti, W. (2022). *Sadeli : Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Winaya Mukti Sadeli : Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Winaya Mukti.* 2(1).
- Kemenkes RI. (2023). Buku Resep MPASI (Makanan Pendamping ASI). Diakses pada 16 Juni 2026 dari <https://ayosehat.kemkes.go.id/buku-resep-makanan-lokal>
- Khotimah, K., Hasibuan, R., Susilowati, E., Bunayyah, S., Zumara, N. I., Surabaya, U. N., Timur, J., & Artikel, R. (2025). *Peran orang tua dalam meningkatkan kesehatan serta nutrisi anak pada pendidikan anak usia dini.* 6(2), 166-174.
- Kusumaningrum, P. R., Khayati, F. N., & Arvita, D. (2022). *Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Pada Balita Description Of Mother ' S Knowledge About Nutrition In Tolls berhubungan dengan status kesehatan untuk dipahami dan dimengerti terutama merupakan kelompok umur yang paling pada kelompok rentan gizi . Kelompok faktor sosioekonomi dan latar belakang.* 10, 51-60.
- Munawaroh, H., Nada, N. K., Hasjiandito, A., Imam, V., Faisal, A., Anjarsari, I., & Fauziddin, M. (2022). *Peranan Orang Tua Dalam Pemenuhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak Usia 4-5 Tahun.* 3(2), 47-60.
- Nursifa, A. F., Hafiz, M. I., Khoirunnisa, S., Ridwan, H., Haryeti, P., Indonesia, U. P., & Scholar, S. (2025). *Pemenuhan gizi pada seribu hari pertama kehidupan terhadap kejadian stunting di indonesia : literature review 1.* 13(Juni).
- Oresti, S., & Handiny, F. (2023). *Print ISSN : 2580-930X Praktik Pemberian Makan Dengan Kejadian Stunting Pada Balita 12-59 Bulan Feeding Practice with Stunting Incidence in Toddler 12-59 Months.* 7(2).
- Patimah, S., Sharief, S. A., Yusuf, R. A., Law, E., & Muslim, U. (2022). *Peningkatan Literasi Gizi-Kesehatan Perempuan sebagai Upaya Pencegahan Malnutrisi pada Kelompok Rawan Gizi di Level Keluarga.* 7(4), 580-586.
- Peran, H., Tua, O., & Makan, A. (2017). *Artikel penelitian.* 1-7.
- Sari, D. Y., Dewanto, W. K., Politeknik, M., Jember, N., & Mif, P. (2017). *Aplikasi Pemantauan Status Gizi Berdasarkan Pengukuran*

- Antropometri Menggunakan Metode Fuzzy Logic*. 04(01).
- Setyawati, D. E., & Yogyakarta, A. A. (2024). *Penerapan Media Konkret Untuk Meningkatkan Pemahaman Konsep Dalam Proses Pembelajaran*. 1(1), 8-14.
- Sultanea, R., Lestari, D., Azizah, U., Fatimah, R., Muzaki, A., Munir, M., & Farhan, M. M. (2022). *Pola Asuh Orangtua Dan Kurangnya Gizi Anak Penyebab Stunting Di Desa email : christina@unsiq.ac.id*. 188-195.
- Suryani, L. (2017). *Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru*. 1(2), 47-53.
- Yuliantini, E., & Wijaya, A. S. (2023). *Pemberdayaan Masyarakat Melalui Edukasi Gizi : Strategi Pencegahan Stunting di Kabupaten Seluma*. 1(3), 519-525.
- Harli, K., & Adhistry, W. A. (2025). Enhacing Maternal Competence In Preventing Stunting Through Local Food-Based Complementary Feeding: A Quasi-Experimental Study In West Sulawesi, Indonesia. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 11(2), 201-213.
- Hien, A., Somé, J. W., Meda, R. N.-T., Zeba, A. N., Traoré, I., & Ouedraogo, G. A. (2023). Effect of a nutrition education intervention on mothers' infant and young child feeding knowledge and practices in the peri-urban areas of Bobo-Dioulasso: before and after study.
- Muluye, S. D., Lemma, T. B., & Diddana, T. Z. (2020). Effects of nutrition education on improving knowledge and practice of complementary feeding of mothers with 6-to 23-month-old children in daycare centers in Hawassa town, southern Ethiopia: An institution-based randomized control trial. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2020(1), 6571583.
- Rachmah, Q., Astina, J., Atmaka, D. R., & Khairani, L. (2023). The effect of educational intervention based on theory of planned behavior approach on complementary feeding: a randomized controlled trial. *International journal of pediatrics*, 2023(1), 1086919.
- Sharma, N., Gupta, M., Aggarwal, A. K., & Gorle, M. (2020). Effectiveness of a culturally appropriate nutrition educational intervention delivered through health services to improve growth and complementary feeding of infants: A quasi-experimental study from Chandigarh, India. *PLoS One*, 15(3), e0229755.