

## Optimalisasi Edukasi Gizi Balita melalui Kegiatan Kelompok Diskusi kepada Ibu Balita di Desa Wonojati Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember

Surya Dewi Puspita<sup>1</sup>, Wahyu Dwi Nur Fitriana<sup>2</sup>, Dina Fitriyah<sup>3</sup>, Dessya Putri Ayu<sup>4</sup>, Putri Rahayu Ratri<sup>5</sup>, Miftahul Jannah<sup>6</sup>

<sup>1,3,4,5,6</sup>Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember

[surya\\_puspita@polije.ac.id](mailto:surya_puspita@polije.ac.id), [dinafitriyah@polije.ac.id](mailto:dinafitriyah@polije.ac.id), [dessya.putri@polije.ac.id](mailto:dessya.putri@polije.ac.id)

<sup>2</sup>Puskesmas Jenggawah

[wahyu.nurfitriana@gmail.com](mailto:wahyu.nurfitriana@gmail.com)

### Abstrak

Studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Wonojati yaitu 5 dari 7 ibu balita memiliki pengetahuan yang rendah tentang gizi balita. Sosialisasi terkait gizi balita juga kurang optimal sehingga pemahaman orangtua terkait gizi seimbang kurang, sehingga banyak orang tua balita belum memahami tentang gizi balita dengan baik. Hal ini akan memiliki dampak pada tumbuh kembang balita karena kurangnya pengetahuan orang tua tentang gizi balita. Pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor penting bagi orang tua dalam memastikan bahwa anak-anak mendapatkan gizi yang cukup. Pengetahuan gizi yang baik dapat membantu orang tua untuk mengenali masalah gizi seperti gizi kurang atau gizi lebih pada balita dan mengambil tindakan yang tepat untuk mengatasinya. Tanpa pengetahuan gizi yang cukup, orang tua tidak dapat mengenali masalah gizi yang muncul pada balita mereka dan tidak dapat memberikan dukungan yang tepat untuk meningkatkan kesehatan gizi balita. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan optimalisasi pemahaman gizi balita pada orangtua balita Desa Wonojati, dengan kegiatan sosialisasi berupa penyuluhan gizi dengan metode kelompok diskusi. Partisipan dalam penelitian ini adalah orangtua balita. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa setelah penyuluhan, terjadi peningkatan dalam pengetahuan ibu balita tentang gizi seimbang. Kesimpulan dari kegiatan ini yaitu penyuluhan gizi melalui kelompok diskusi efektif dalam meningkatkan status gizi balita dengan masalah gizi kurang di Desa Wonojati.

**Kata Kunci:** *gizi balita, kelompok diskusi, pengetahuan*

### Abstract

*The preliminary study conducted in Wonojati Village showed that 5 out of 7 mothers of toddlers had low knowledge about toddler nutrition. The socialization related to toddler nutrition was also less than optimal so that many parents had inadequate understanding of balanced nutrition, leading to inadequate knowledge about toddler nutrition. This will have an impact on the growth and development of toddlers due to the lack of parents' knowledge on toddler nutrition. Nutritional knowledge is an important factor for parents to ensure that children get adequate nutrition. Good nutritional knowledge can help parents to recognize nutrition problems such as undernutrition or overnutrition in toddlers and take appropriate action to address them. Without adequate knowledge of nutrition, parents can not recognize the nutritional problems that arise in their toddlers and can not provide the right support to improve the nutritional health of toddlers. In this community service activity, optimization of understanding of toddler nutrition in Wonojati Village parents was carried out through nutrition socialization in the form of group discussion counseling. The participants in this study were parents of toddlers. The results of the activities showed that after counseling, there was an increase in the knowledge of mothers of toddlers about balanced nutrition. The conclusion from this activity is that nutrition counseling through group discussion is effective in improving the nutritional status of toddlers with undernutrition problems in Wonojati Village.*

**Keywords :** *toddler nutrition, group discussion, knowledge.*

---

## I. PENDAHULUAN

Gizi merupakan salah satu faktor penting dalam perkembangan dan pertumbuhan anak, khususnya balita. Gizi yang baik dapat memastikan perkembangan yang optimal dari segi fisik maupun mental serta dapat mengurangi risiko masalah kesehatan yang akan dihadapi di masa depan. Namun, masih tingginya angka gizi kurang pada balita di Indonesia menunjukkan masih ada upaya yang perlu dilakukan untuk

---

meningkatkan status gizi balita (Permenkes, 2019). Menurut data dari Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) pada tahun 2022, tingkat gizi kurang di Indonesia masih cukup tinggi, dengan angka kejadian stunting sebesar 21,6% (SSGI, 2022). Angka ini menunjukkan bahwa masih ada upaya yang perlu dilakukan untuk meningkatkan status gizi masyarakat Indonesia, khususnya balita.

Penyuluhan gizi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan status gizi balita. Melalui penyuluhan gizi, orang tua dapat memperoleh pengetahuan tentang gizi seimbang, pengenalan masalah gizi, dan cara mengatasinya. Penyuluhan gizi juga dapat meningkatkan sikap positif orang tua terhadap gizi seimbang dan perilaku yang sehat. Penyuluhan gizi dapat dilakukan dengan berbagai metode, seperti kelompok diskusi, pameran, kampanye massa (Aisyah et al., 2022). Penyuluhan gizi yang efektif memerlukan partisipasi aktif dari orangtua dan masyarakat serta dukungan dari pemerintah dan profesional kesehatan. Penyuluhan juga harus disesuaikan dengan kondisi lokal dan budaya masyarakat yang diharapkan dapat menurunkan angka gizi kurang pada balita (Kumar, 2018)

Penyuluhan gizi bisa dilakukan melalui kegiatan kelompok diskusi. Kelompok diskusi adalah sebuah bentuk interaksi di mana sekelompok orang berkumpul untuk bertukar ide dan memecahkan masalah (Wirawan *et al.*, 2018). Diskusi kelompok dapat dilakukan secara online, melalui forum diskusi, atau secara offline, dengan menggunakan metode diskusi tradisional. Diskusi kelompok, biasanya mencakup beberapa orang yang berbeda pandangan, latar belakang, dan perspektif (Yaumi, 2021). Diskusi kelompok bertujuan untuk menciptakan sebuah solusi yang berfungsi untuk menyelesaikan masalah yang dimiliki oleh anggota kelompok. Diskusi kelompok juga bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan komunikasi antar anggota kelompok (Siregar, Harahap and Aidha, 2020). Kegiatan penyuluhan melalui kelompok diskusi diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan orang tua balita.

Pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor penting bagi orang tua dalam memastikan bahwa anak-anak mereka mendapatkan gizi yang cukup. Pengetahuan gizi yang baik dapat membantu orang tua untuk mengenali masalah gizi seperti gizi kurang atau gizi lebih pada balita dan mengambil tindakan yang tepat untuk mengatasinya (Hadi, 2021). Pengetahuan gizi ibu yang kurang akan berpengaruh terhadap status gizi balitanya dan akan sukar memilih makanan yang bergizi untuk anaknya dan keluarganya. Pengetahuan tentang gizi dan pangan yang harus dikonsumsi agar tetap sehat merupakan faktor penentu kesehatan seseorang, tingkat pengetahuan ibu tentang gizi juga berperan dalam besaran masalah gizi di Indonesia (Adriani and Wijatm, 2014). Pengetahuan ibu mengenai gizi akan berdampak terhadap sikap serta peran ibu khususnya dalam penyusunan menu makanan keluarga serta pemenuhan nutrisi pada anak. Pengetahuan seorang ibu akan mempengaruhi status gizi balitanya, karena ibu yang tahu bagaimana kebutuhan nutrisi bagi balitanya akan berusaha memenuhi kebutuhan gizi balitanya sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya (Akbar *et al.*, 2021)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Desa Wonojati yaitu 5 dari 7 ibu balita memiliki pengetahuan yang rendah tentang gizi balita disebabkan karena pendidikan ibu yang rendah, metode penyuluhan terkait gizi balita juga kurang optimal sehingga pemahaman orangtua terkait gizi seimbang juga kurang. Kegiatan edukasi mengenai gizi seimbang perlu dilakukan melalui penyuluhan gizi dengan model diskusi kelompok, orang tua dapat memperoleh pengetahuan tentang gizi seimbang, pengenalan masalah gizi, dan cara mengatasinya. Penyuluhan gizi juga dapat meningkatkan sikap positif orang tua terhadap gizi seimbang dan perilaku yang sehat.

## II. METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan ini terbagi dalam tahapan-tahapan sebagai berikut:

1. Pembuatan media KIE  
Pembuatan media KIE dilakukan menggunakan Microsoft Power Point serta pembuatan Modul Gizi Seimbang untuk Balita
2. Persiapan
  - a. Menentukan jumlah anggota kelompok
  - b. Menyiapkan materi yang akan disampaikan
  - c. Menyiapkan fasilitas dan alat bantu diskusi
  - d. Menyiapkan ruangan yang nyaman
3. Pelaksanaan
  - a. Memberikan *pre-test* kepada ibu balita
  - b. Menjelaskan tema kegiatan
  - c. Membagi anggota kelompok berdasarkan jumlah anggotanya
  - d. Menyampaikan materi tentang gizi balita
  - e. Meminta setiap anggota kelompok untuk membahas materi yang telah disampaikan
  - f. Memberikan tanggapan, saran dan pertanyaan
  - g. Meminta anggota kelompok untuk menyimpulkan materi yang telah dibahas
4. Penutup
  - a. Mengakhiri kegiatan diskusi
  - b. Memberikan evaluasi dan penilaian tentang kegiatan diskusi (*post tes*)
  - c. Memberikan hadiah bagi anggota kelompok yang berpartisipasi aktif

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di salah satu rumah kader Posyandu di Desa Wonojati dengan peserta ibu balita sejumlah 20 orang. Kegiatan dilakukan dengan pemaparan atau edukasi terkait dengan bahasan yaitu pengertian konsep gizi seimbang, tujuan gizi seimbang, pengaruh status gizi terhadap pertumbuhan dan perkembangan, penyebab kesulitan makan pada balita, tindakan keliru orang tua dalam praktek pemberian makan, tindakan yang seharusnya dilakukan dalam praktek pemberian makan. Bentuk pertanyaan yang diberikan kepada peserta berupa soal pilihan ganda sebanyak 15 soal. Sebelum dan setelah kegiatan penyuluhan peserta akan diberikan *pre-test* dan *post-test*. Soal *pre-test* maupun *post-test* yang diberikan kepada peserta adalah dengan soal yang sama. Soal *pre-test* akan diberikan sebelum kegiatan berlangsung dan soal *post-test* akan diberikan setelah kegiatan berlangsung.

Setelah kegiatan *pre-test* akan dilakukan kegiatan pembagian kelompok diskusi. Kelompok diskusi bertujuan untuk mengoptimalkan kegiatan agar bisa tersampaikan dengan maksimal. Adanya kegiatan diskusi ini sebagai sarana untuk membahas semua permasalahan yang dialami oleh ibu, memberikan

tanggapan, saran, pertanyaan, membahas terkait materi yang disampaikan dan menyimpulkan materi yang telah dibahas.



Gambar 1. Peserta sedang mengerjakan soal *pre-test*



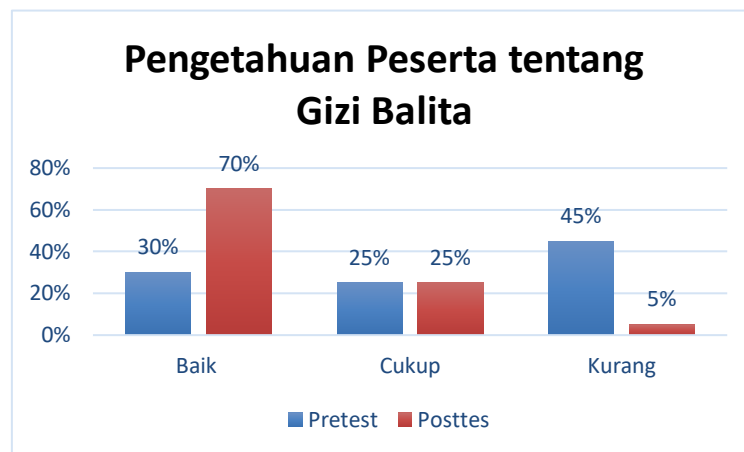
Gambar 2. Penyampaian Materi oleh Pemateri



Gambar 3. Kegiatan Kelompok Diskusi



Gambar 4. Peserta sedang mengerjakan soal *post-test*



Gambar 5. Hasil *pre-test* dan *post-test* peserta kegiatan penyuluhan

Gambar 5 menunjukkan hasil *pre-test* tentang gizi balita dapat diketahui bahwa pengetahuan peserta terkait gizi pada balita sebagian besar kurang. Hal ini menunjukkan bahwa dibutuhkan suatu metode kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan ibu, selama ini sudah sering dilakukan kegiatan penyuluhan akan tetapi dilakukan dalam kelompok besar sehingga materi yang tersampaikan kurang maksimal. Gambar 5 juga menggambarkan pengetahuan peserta setelah dilakukan kegiatan penyuluhan dengan metode diskusi kelompok yaitu terjadi peningkatan pengetahuan baik sebesar 70%. Hal tersebut dikarenakan adanya pengaruh penyuluhan dengan metode kelompok diskusi yang sangat membantu peserta untuk berbagi informasi dan pengalaman, serta saling bertukar pendapat tentang masalah kesehatan dan gizi. Kelompok diskusi juga dapat membantu peserta untuk memahami bagaimana menerapkan ilmu yang mereka pelajari selama penyuluhan, sehingga peserta dapat membuat keputusan yang lebih baik tentang kesehatan dan gizi balita. Kelompok diskusi juga dapat membantu ibu balita untuk mengembangkan relasi yang baik dan saling mendukung dalam komunitas mereka. Hal ini bisa membantu membangun rasa kebersamaan dan kepercayaan di antara ibu balita, sehingga mereka dapat bergabung dalam kelompok kesehatan dan gizi di masa depan.

#### **IV. KESIMPULAN**

Kegiatan penyuluhan dengan metode kelompok diskusi di Posyandu desa Wonojati berjalan dengan baik sesuai dengan yang diharapkan. Hasil dari kegiatan ini yaitu adanya peningkatan pengetahuan yang baik dari peserta mengenai gizi seimbang bagi balita.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami mengucapkan terima kasih kepada pemerintah desa Wonojati, bidan, kader Posyandu serta peserta yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini sehingga kegiatan ini berjalan sesuai dengan harapan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adriani, M. and Wijatm, Prof.B. (2014) *Gizi & Kesehatan Balita: Peranan Mikro Zinc*. Kencana.
- Aisyah, I.S. *et al.* (2022) *Gizi Kesehatan*. Global Eksekutif Teknologi.
- Akbar, F. *et al.* (2021) *Strategi Menurunkan Prevalensi Gizi Kurang pada Balita*. Deepublish.
- Hadi, A.J. (2021) *Obesitas dan Melek Gizi: Intervensi Peer Educator Gizi Melalui Pendampingan*. Epigraf Komunikata Prima.
- Kumar, R. (2018) 'The Delhi declaration 2018: "Healthcare for all rural people" – Alma Ata revisited', *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 7(4), p. 649. Available at: [https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe\\_217\\_18](https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe_217_18).
- Permenkes (2019) *PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA*.
- Siregar, P.A., Harahap, R.A. and Aidha, Z. (2020) *Promosi Kesehatan Lanjutan Dalam Teori dan Aplikasi*. Prenada Media.
- SSGI (2022) *Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*.
- Wirawan, N.N. *et al.* (2018) *Metode Perencanaan Intervensi Gizi di Masyarakat*. Universitas Brawijaya Press.
- Yaumi, M. (2021) *Media dan Teknologi Pembelajaran Edisi Kedua*. Prenada Media.