

## UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI BALITA PADA WALI MURID DI TK ABA 13 TANAH MERAH SAMARINDA

*Rini Ernawati<sup>1\*</sup>, Milkhatun<sup>2</sup>, Faried Rahman H<sup>3</sup>, Zulmah Astuti<sup>4</sup>*

<sup>1-3</sup> Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur  
e-mail: [re840@umkt.ac.id](mailto:re840@umkt.ac.id)

**Abstract.** *The issue of stunting remains a critical concern that requires serious attention as it is closely related to the future of the next generation. The short-term and long-term impacts of stunting on children are alarming, including an increased risk of cardiovascular diseases in the future. Therefore, preventive measures must be taken as early as possible. Parents, as the primary caregivers, need to understand that one of the main causes of stunting is chronic malnutrition. To enhance parents' knowledge about nutrition and stunting in toddlers, a health education activity was conducted. The purpose of this activity was to improve mothers' understanding of the importance of proper nutrition so they can prevent stunting in their children through better caregiving practices. This program involved 25 mothers of toddlers and included a series of activities such as a pre-test, educational session, discussion, and a Q&A session, concluded with a post-test. The results showed that the average pre-test score was 5 indicating a lack of understanding among participants regarding toddler nutrition and stunting. However, the average post-test score significantly improved to 9 which falls into the excellent category. This demonstrates that the health education activity was highly effective in increasing mothers' knowledge about the importance of toddler nutrition and stunting prevention.*

**Keywords:** *Toddler Nutrition, Knowledge, Parents*

**Abstrak.** Masalah stunting masih menjadi isu penting yang perlu mendapatkan perhatian serius karena berkaitan dengan masa depan generasi mendatang. Dampak jangka pendek dan jangka panjang dari stunting pada anak sangat mengkhawatirkan, termasuk risiko penyakit kardiovaskular di masa depan, oleh karena itu, upaya pencegahan perlu dilakukan sedini mungkin. Orang tua, sebagai kunci utama dalam pengasuhan anak, perlu memahami bahwa salah satu penyebab stunting adalah kekurangan gizi kronis. Untuk meningkatkan pengetahuan orang tua tentang gizi dan stunting pada balita maka dilakukan kegiatan penyuluhan kesehatan. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman para ibu tentang pentingnya gizi sehingga mereka dapat mencegah stunting pada anak mereka melalui pola pengasuhan yang lebih baik. Kegiatan ini diikuti oleh 25 ibu yang memiliki balita, dengan rangkaian acara berupa pre-test, penyuluhan, diskusi, dan sesi tanya jawab yang diakhiri dengan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan nilai rata-rata pre-test sebesar 5 yang mengindikasikan kurangnya pemahaman peserta tentang gizi balita dan stunting. Namun, nilai rata-rata post-test meningkat signifikan menjadi 9 yang tergolong kategori sangat baik. Hal ini membuktikan bahwa kegiatan penyuluhan ini sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan para ibu mengenai pentingnya gizi balita dan pencegahan stunting.

**Kata kunci:** *Gizi balita, Pengetahuan, wali murid*

### 1. Pendahuluan dan Rumusan Masalah

Masalah stunting saat ini di dunia masih merupakan prioritas dalam Kesehatan anak. Data menurut WHO tahun 2017 22,2% atau sekitar 150,8 juta balita di dunia mengalami stunting, setengah balita stunting di dunia berasal dari Asia (55%) sedangkan lebih dari sepertiganya (39%) tinggal di Afrika (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Faktor

pengetahuan ibu tentang nutrisi balita sangat penting, karena jika pengetahuan ibu kurang tentang nutrisi balita, maka dapat mempengaruhi kemampuan keluarga untuk memberikan nutrisi pada balita, karena stunting bisa terjadi pada keluarga yang secara ekonomi cukup mampu namun tidak memahami dalam memenuhi gizi anak. Maka pengetahuan sangat mempengaruhi terjadinya stunting pada balita.

Urgensi Pendidikan Kesehatan tentang gizi anak usia dini dan stunting ini sangat perlu dilakukan intervensi karena dari ibu dengan pengetahuan yang rendah akan berisiko 10,2 kali lebih besar anak mengalami stunting dibandingkan dengan ibu yang berpengetahuan cukup. Dampak yang terjadi pada anak dengan stunting yaitu dampak jangka pendek dan dampak jangka panjang, dampak buruk jangka pendek yang dapat ditimbulkan oleh stunting adalah terganggunya perkembangan otak, penurunan kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik dan gangguan metabolisme dalam tubuh, sedangkan dalam jangka panjang stunting akan mengakibatkan penurunan kemampuan kognitif, penurunan prestasi belajar, penurunan kekebalan tubuh berisiko mengalami kegemukan (obesitas), sangat rentan terhadap penyakit tidak menular dan penyakit degeneratif seperti diabetes melitus, penyakit jantung, pembuluh darah, kanker, stroke, serta penurunan produktivitas pada usia dewasa (Saiful anwar, Eko winarti, 2022).

Tugas utama seorang ibu adalah merawat dan mengasuh anak anaknya, termasuk dalam menyediakan makanan yang bergizi, maka perlu pengetahuan dan kemampuan ibu dalam memutuskan dalam memiliki makanan yang akan dikonsumsi oleh seluruh anggota keluarga (Hasnawati, 2022). Pendidikan ibu sangat menentukan dalam mengasuh dan merawat anak (Dawid et al., 2024)

Berdasarkan hasil wawancara di TK ABA 13 Tanah merah Samarinda Utara, didapatkan data bahwa ada beberapa murid yang mengalami gangguan gizi dan di TK ABA 13 belum pernah mendapatkan edukasi tentang pentingnya gizi anak usia dini / balita dan pengetahuan tentang stunting. Hal ini menjadi cukup menjadi masalah saat ini dan juga akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak di masa depan. sehingga harus dilakukan pencegahan dengan baik. Pihak Sekolah menyadari bahwa penyuluhan ini sangat penting dilakukan agar orang tua memahami tentang gizi anak dan berupaya untuk membawakan bekal makanan yang sehat untuk anak-anak. Berdasarkan hal tersebut, maka tim pengabdian mencoba untuk membantu dengan memberikan penyuluhan Kesehatan tentang gizi anak usia dini dan stunting.

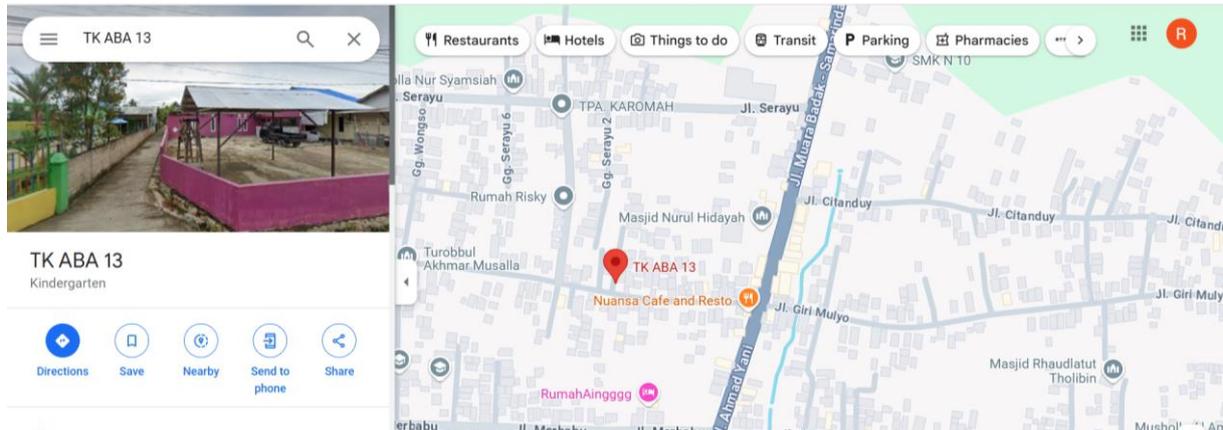
Masalah stunting saat ini di dunia masih merupakan prioritas dalam Kesehatan anak. Data menurut WHO tahun 2017 22,2% atau sekitar 150,8 juta balita di dunia mengalami stunting, setengah balita stunting di dunia berasal dari Asia (55%) sedangkan lebih dari sepertiganya (39%) tinggal di Afrika (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Faktor pengetahuan ibu tentang nutrisi balita sangat penting, karena jika pengetahuan ibu kurang tentang nutrisi balita, maka dapat mempengaruhi kemampuan keluarga untuk memberikan nutrisi pada balita, karena stunting bisa terjadi pada keluarga yang secara ekonomi cukup mampu namun tidak memahami dalam memenuhi gizi anak. Maka pengetahuan sangat mempengaruhi terjadinya stunting pada balita.

Urgensi Pendidikan Kesehatan tentang gizi anak usia dini dan stunting ini sangat perlu di lakukan intervensi karena dari ibu dengan pengetahuan yang rendah akan berisiko 10,2 kali lebih besar anak mengalami stunting dibandingkan dengan ibu yang berpengetahuan cukup. Dampak yang terjadi pada anak dengan stunting yaitu dampak jangka pendek dan dampak jangka panjang, dampak buruk jangka pendek yang dapat ditimbulkan oleh stunting adalah terganggunya perkembangan otak, penurunan kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik dan gangguan metabolisme dalam tubuh, sedangkan dalam jangka panjang stunting akan mengakibatkan penurunan kemampuan kognitif, penurunan prestasi belajar, penurunan kekebalan tubuh berisiko mengalami kegemukan (obesitas), sangat rentan terhadap penyakit tidak menular dan penyakit degeneratif seperti diabetes melitus, penyakit jantung, pembuluh darah, kanker, stroke, serta penurunan produktivitas pada usia dewasa (Saiful anwar, Eko winarti, 2022).

Tugas utama seorang ibu adalah merawat dan mengasuh anak anaknya, termasuk dalam menyediakan makanan yang bergizi, maka perlu pengetahuan dan kemampuan ibu dalam memutuskan dalam memiliki makanan yang akan di konsumsi oleh seluruh anggota keluarga (Hasnawati, 2022). Pendidikan ibu sangat menentukan dalam mengasuh dan merawat anak (Dawid et al., 2024)

Berdasarkan hasil wawancara di TK ABA 13 Tanah merah Samarinda Utara, didapatkan data bahwa ada beberapa murid yang mengalami gangguan gizi dan di TK ABA 13 belum pernah mendapatkan edukasi tentang pentingnya gizi anak usia dini / balita dan pengetahuan tentang stunting. Hal ini menjadi cukup menjadi masalah saat ini dan juga akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak di masa depan. sehingga harus di lakukan pencegahan dengan baik. Pihak Sekolah menyadari bahwa penyuluhan ini sangat

penting dilakukan agar orang tua memahami tentang gizi anak dan berupaya untuk membawakan bekal makanan yang sehat untuk anak-anak. Berdasarkan hal tersebut, maka tim pengabdian mencoba untuk membantu dengan memberikan penyuluhan Kesehatan tentang gizi anak usia dini dan stunting.



**Gambar 1. Peta TK ABA 13 Tanah Merah Samarinda**

## 2. Metode

Metode yang digunakan dalam pendidikan kesehatan ini terdiri dari beberapa tahap. Tahap pertama, wali murid diminta untuk mengisi kuesioner pre-test sebelum menerima pendidikan kesehatan. Tahap kedua adalah pemberian materi pendidikan kesehatan mengenai gizi balita dan stunting. Tahap ketiga, wali murid mengisi kuesioner post-test setelah menerima pendidikan kesehatan. Proses penyampaian materi didukung dengan penggunaan presentasi PowerPoint dan metode ceramah serta tanya jawab / diskusi.

Pendidikan kesehatan diakhiri dengan evaluasi yang bertujuan untuk mengukur pencapaian dan pengetahuan wali murid setelah mengikuti kegiatan. Setelah evaluasi, dilakukan penyusunan laporan kegiatan yang dilaksanakan di TK ABA 13 Tanah Merah Samarinda pada tanggal 25 Mei 2024. Kegiatan ini diikuti oleh 25 peserta dan berlangsung selama kurang lebih 3 jam.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dalam rangka mengatasi masalah kurang pengetahuan tentang gizi anak usia dini dan stunting di TK ABA 13 Tanah Merah Samarinda Utara. Pendidikan kesehatan dengan judul “ Upaya peningkatan

pengetahuan tentang gizi balita pada wali murid di TK ABA 13 Tanah Merah Samarinda . ” telah terlaksana pada Hari Sabtu 25 Mei 2024 dengan jumlah responden sebanyak 25 orang wali Murid . Hasil pengetahuan wali murid pada pendidikan kesehatan ini diukur dengan menggunakan instrumen, yaitu kuesioner *pre-test* sebelum diberikan pendidikan kesehatan dan kuesioner *post-test* setelah diberikan pendidikan kesehatan yang terdiri dari 10 pertanyaan.

**Tabel 1. Hasil *Pre-test* dan *Post-test***

<b>Kuesioner</b>	<b><i>Frequency</i></b>	<b><i>Mean</i></b>	<b><i>Median</i></b>	<b><i>Maksimum</i></b>	<b><i>Minimum</i></b>
<i>Pre-test</i>	25	5	5	7	4
<i>Post-test</i>	25	9	9	10	8

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 25 wali murid TK ABA 13 didapatkan hasil sebelum diberi Edukasi kesehatan rata-rata nilai *pre-test rata rata* 5 dan nilai setelah diberi pendidikan kesehatan rata-rata *post-test* sebesar 9. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan wali murid tentang gizi balita dan stunting . Hidayah menyatakan bahwa metode penyuluhan efektif untuk meningkatkan pengetahuan.

Kegiatan pendidikan / penyuluhan kesehatan ini disampaikan oleh Dosen Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Di sesi terakhir pendidikan kesehatan setelah pengisian *post-test* dilakukan evaluasi yang bertujuan untuk menilai pengetahuan wali murid sampai pada tahap evaluasi, yaitu orang tua/ wali murid dapat memahami dan mengerti tentang nutrisi yang dibutuhkan oleh balita dan juga tentang definisi, penyebab dan pencegahan stunting.

Penyuluhan kesehatan yang diberikan kepada ibu atau wali murid TK ABA 13 merupakan upaya untuk meningkatkan wawasan dan pengetahuan mereka. Kegiatan ini dirancang sebagai bentuk pendidikan yang menyampaikan pesan dan informasi, sehingga para ibu dapat mengetahui, memahami, menyadari, dan termotivasi untuk menerapkan saran terkait kesehatan. Penyuluhan dilakukan melalui berbagai metode, termasuk ceramah, diskusi, tanya jawab, dan pemberian contoh. Pengetahuan yang diperoleh dari penyuluhan ini diharapkan mampu mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. (Ernawati, Phenty, 2022).

Pengetahuan yang didasarkan pada pemahaman akan mendorong munculnya tindakan yang baik dan positif. Pengetahuan gizi yang rendah pada seorang ibu dapat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi status gizi balita. Hal ini disebabkan oleh perilaku ibu dalam memilih makanan untuk balitanya, termasuk jumlah, jenis, frekuensi, dan variasi makanan, yang secara langsung berdampak pada asupan gizi anak. (Ayu, Niken dkk, 2021) . Makanan yang diberikan tidak bervariasi dengan frekuensi dan tekstur yang tidak sesuai usia. (Anggryni et al., 2021)

Pemilihan jenis bahan makanan bergizi sangat penting bagi balita karena setiap jenis makanan memiliki fungsi biologis yang spesifik. Makanan mengandung berbagai unsur, seperti protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral, yang masing-masing memiliki peran penting. Secara umum, makanan memiliki tiga fungsi utama: sebagai sumber energi (karbohidrat), zat pembangun (protein dan lemak), serta zat pengatur (vitamin dan mineral). Semua unsur tersebut dapat ditemukan dalam berbagai bahan makanan, baik yang berasal dari hewani maupun nabati. (Pratiwi et al., 2021). Didukung oleh penelitian lain bahwa pengetahuan ibu tentang Keluarga sadar gizi ( Kadarzi ) dan perilaku keluarga sadar gizi (Lestari Nurul Aulia et al., 2019). Sikap ibu juga turut menentukan dalam pemberian gizi pada balita , penelitian menjelaskan bahwa terdapat hubungan pengetahuan dan sikap ibu tentang stunting terhadap pola pemberian nutrisi pada balita di posyandu dahlia 1 di wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sukaraya Tahun 2022 (Budianto & Akbar, 2023).

Pengetahuan gizi masyarakat, khususnya bagi ibu yang memiliki balita, sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Oleh karena itu, diharapkan tenaga kesehatan, dapat meningkatkan pengetahuan gizi ibu melalui penyuluhan, sebagai upaya untuk mengurangi kejadian stunting pada anak. (Murti et al., 2020). Dengan demikian, penting bagi seorang ibu untuk memiliki pengetahuan yang cukup tentang gizi balita agar dapat merawat anak-anaknya dengan baik, sehingga anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal.



**Gambar 2. Kegiatan penyampaian materi**



**Gambar 2. Kegiatan diskusi / tanya jawab dengan peserta**



**Gambar 4. Foto bersama setelah kegiatan selesai**

#### 4. Simpulan

Kegiatan penyuluhan berjalan dengan lancar tanpa kendala apapun. Kegiatan penyuluhan dilakukan pada hari Sabtu tanggal 25 Mei 2024. Para peserta sangat antusias dalam mengikuti penyuluhan ditandai dengan banyak pertanyaan yang disampaikan, dan semua pertanyaan dapat dijawab oleh narasumber dan peserta sangat memahami materi yang disampaikan. Kegiatan ini memberi perubahan terhadap pengetahuan peserta dan berdampak kepada peningkatan pengetahuan ibu terbukti dengan didapatkan nilai rata rata pre tes 5 dan nilai post tes 9

Diharapkan kepada para ibu agar dapat menerapkan ilmu yang sudah didapatkan selama mengikuti edukasi dalam hal merawat anak, utamanya yaitu dalam memberikan nutrisi kepada anak, salah satu cara yaitu ibu dapat menyiapkan bekal yang bergizi untuk dibawa anak ke sekolah agar anak tidak jajan sembarangan dan tetap sabar dalam memberikan makan kepada anak, karena anak cepat bosan terhadap jenis makanan yang sama, maka ibu harus dapat memberikan makanan yang bervariasi setiap hari..

#### Daftar Pustaka

Anggryni, M., Mardiah, W., Hermayanti, Y., Rakhmawati, W., Ramdhanie, G. G., & Mediani, H. S. (2021). Faktor Pemberian Nutrisi Masa Golden Age dengan Kejadian Stunting pada Balita di Negara Berkembang. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2),

1764–1776. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.967>

- Ayu, Niken dkk, (2021). (2021). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dalam Pemberian Gizi Seimbang Dengan Upaya Pencegahan Stunting Pada Balita. *Jurnal Keperawatan*, 14, 27–38.
- Budianto, Y., & Akbar, M. A. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu tentang Stunting dengan Pola Pemberian Nutrisi pada Balita. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(3), 1315–1320. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i3.1726>
- Dawid, N. D., Bawiling, N. S., & Munthe, D. P. (2024). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Tinumbala Kelurahan Pateten Satu Kota Bitung. (*JIKMurnal Ilmiah Kesehatan Manado*, 3(2), 151–162.
- Ernawati, Phenty, I. (2022). Hubungan Pengetahuan Ibu dengan kejadian balita Stunting di Tenggarong. *Husada Mahakam*, 12(2), 136–144. <https://dspace.umkt.ac.id/handle/463.2017/3025%0A%0A>
- Hasnawati, H. (2022). Pengetahuan Orang Tua dengan Kejadian Stunting. *AACENDIKIA: Journal of Nursing*, 1(2), 31–34. <https://doi.org/10.59183/aacendikiajon.v1i2.5>
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Pusat data dan informasi. In *Kementerian Kesehatan RI*. [https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/buletin/buletin-Situasi-Stunting-di-Indonesia\\_opt.pdf](https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/buletin/buletin-Situasi-Stunting-di-Indonesia_opt.pdf)
- Lestari Nurul Aulia, D., Dwi Anjani, A., & Author, C. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Balita dengan Perilaku Keluarga Sadar Gizi (KADARZI). *Journal for Quality in Women's Health* |, 2(1), 36–42. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v2i1.25>
- Murti, L. M., Budiani, N. N., Widhi, M., & Darmapatni, G. (2020). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Balita Dengan Kejadian Stunting Anak Umur 36-59 Bulan. *The Journal Of Midwifery*, 8(2), 3–10.
- Pratiwi, R. D., Martini, N. K., & Nyandra, M. (2021). Peran Ibu dalam Pemberian Makanan Bergizi pada Balita Status Gizi Baik yang Kesulitan Makan. *Jurnal Kesehatan*, 14(2), 119–125. <https://doi.org/10.23917/jk.v14i2.11759>
- Saiful anwar, Eko winarti, S. (2022). Faktor risiko penyebab dan dampak stunting pada anak. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(1), 88–94. <http://www.ejurnaladhkdr.com/index.php/jik/article/view/445>