

**PROGRAM EDUKASI GIZI PADA IBU RUMAH TANGGA TERKAIT  
GIZI KURANG PADA BALITA DI DESA LHOK BEUTONG KEC.SUKA  
MAKMUE KABUPATEN NAGAN RAYA**

**Lilis sutria nengsi<sup>1</sup>, Nurhidaya anak ampun<sup>2</sup>, Rohanita<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Program studi S-1 Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Teuku Umar

E-mail: [lilissutria15@gmail.com](mailto:lilissutria15@gmail.com)

---

**ARTICLE INFO**

**Article history:**

Received: 10-11-2024

Revised : 03-12-2024

Accepted: 09-12-2024

**Key words:** Edukasi gizi,  
Ibu rumah tangga  
Balita gizi kurang

**DOI: 10.62335**

**ABSTRACT**

*Increased knowledge about nutrition among housewives who have an important role in dealing with the problem of malnutrition in toddlers, which can affect children's physical and mental development. This service aims to assess the success of the nutrition education program implemented in Lhok Beutong Village, Suka Makmue District, Nagan Raya Regency, especially for housewives who have toddlers, especially children with malnutrition. This program is designed to increase housewives' understanding of how to provide nutritious food for their children. The methods used include counseling, interactive discussions, and distribution of educational materials that are easy to understand. Data was collected through interviews and observations of participants. This service shows that after participating in this program, housewives' knowledge about the importance of providing nutritious food has increased significantly. Apart from that, they also become more aware of the importance of nutritional management in supporting the growth of toddlers. These results show that community-based education has great potential to reduce the problem of malnutrition in children, especially in Lhok Beutong Village. Thus, it is hoped that this program can contribute to improving nutritional status in the region.*

**ABSTRAK**

Peningkatan pengetahuan tentang gizi pada ibu rumah tangga yang memiliki peran penting dalam menangani masalah gizi kurang pada balita, yang dapat memengaruhi perkembangan fisik dan mental anak. Pengabdian kali ini bertujuan untuk menilai keberhasilan program edukasi gizi yang dilaksanakan di Desa Lhok Beutong, Kecamatan Suka Makmue, Kabupaten Nagan Raya, khususnya pada ibu rumah tangga yang memiliki balita terutama balita dengan

kondisi gizi kurang. Program ini dirancang untuk meningkatkan pemahaman ibu rumah tangga mengenai cara pemberian makanan bergizi bagi anak-anak mereka. Metode yang digunakan mencakup penyuluhan, diskusi interaktif, dan distribusi materi edukasi yang mudah dipahami. Data dikumpulkan melalui wawancara serta observasi terhadap para peserta. Pengabdian ini menunjukkan bahwa setelah mengikuti program ini, pengetahuan ibu rumah tangga tentang pentingnya pemberian makanan bergizi meningkat secara signifikan. Selain itu, mereka juga menjadi lebih sadar akan pentingnya pengelolaan gizi dalam mendukung pertumbuhan balita. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis komunitas memiliki potensi besar untuk mengurangi masalah gizi kurang pada anak-anak, khususnya di Desa Lhok Beutong. Dengan demikian, program ini diharapkan dapat berkontribusi pada perbaikan status gizi di wilayah tersebut.

## **PENDAHULUAN**

Prevalensi masalah gizi pada anak masih tinggi dan tidak hanya masalah gizi buruk saja yang menjadi penyebab stunting dan underweight, bahkan lebih banyak lagi yang menyebabkan obesitas dan diabetes. Salah satu penyebab permasalahan gizi adalah ketidaktahuan akan pola makan sehat dan kurangnya kesadaran tentang kadar gizi (kesadaran gizi keluarga). Kegiatan ini bertujuan untuk menambah pengetahuan ibu tentang pola makan seimbang untuk memenuhi kebutuhan gizi keluarga (Yunita et al., 2022).

Pembangunan kesehatan ini bertujuan untuk mencapai derajat kesehatan masyarakat Indonesia yang optimal dengan meningkatkan kesadaran, kemauan dan juga kemampuan untuk menjalani hidup masyarakat sehat. Gizi sendiri merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang paling serius di Indonesia. Salah satu masalah gizi yang masih ada Salah satu tantangan terbesar yang dihadapi petugas kesehatan adalah malnutrisi pada anak. Padahal yang kecil adalah benih generasi penerus bangsa. Oleh karena itu, Indonesia harus memaksimalkan perbaikan gizi di dalam negeri. Kelompok usia muda sendiri sangat rentan terhadap gangguan kesehatan akibat status gizi yang buruk. Sejak masa kanak-kanak menandai dimulainya pertumbuhan dan perkembangan anak. iImpact gratis setelah diskon Berbeda sekali, antara lain menimbulkan peningkatan risiko penyakit menular, menghambat tumbuh kembang anak, menimbulkan gangguan kesehatan pada masa remaja dan dewasa serta dapat meningkatkan risiko kematian pada anak. (Amvina, Meilinda Widyastuti, 2022).

Gizi buruk pada anak juga dapat menyebabkan kelainan fisik dan mental. Perlu lebih diperhatikan bahwa gizi buruk dan gizi buruk terjadi pada masa kanak-kanak pada anak, karena dampaknya tidak dapat diubah atau tidak dapat diubah. Selain itu, kekurangan gizi pada anak dapat mengganggu perkembangan otak dan menyebabkan gangguan jiwa. Permasalahan gizi di Indonesia bukan sekedar sindrom kemiskinan erat hubungannya dengan masalah ketahanan pangan di tingkat keluarga.

Permasalahan gizi juga mencakup aspek pengetahuan, sikap dan perilaku yang kurang untuk menciptakan pola hidup sehat. Tingginya jumlah anak gizi buruk di

Indonesia menunjukkan bahwa kesadaran masyarakat terhadap gizi buruk masih rendah. Kurangnya pengetahuan dan persepsi mengenai perkiraan kebutuhan gizi pada anak itu adalah sesuatu yang umum ditemukan. Kurangnya pengetahuan ibu tentang gizi anak juga akan mempengaruhi gizi anak, karena pengetahuan merupakan hal yang sangat penting dalam pembentukan perilaku, termasuk perilaku gizi (Nugrahaeni, 2018).

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Lhok Beutong, Kecamatan Suka Makmue, Kabupaten Nagan Raya. Untuk ibu rumah tangga yang mempunyai anak, jumlah anak yang terdampak adalah 4 orang perempuan. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk menyadarkan ibu-ibu rumah tangga akan pentingnya pola makan yang baik atau seimbang bagi anak pada masa pertumbuhannya (anak). Dan bahaya gizi buruk pada anak.

Metode pelaksanaan pembelajaran ini dilaksanakan berdasarkan metode langsung yang meliputi pendekatan dan sosialisasi. Kegiatan dilakukan dengan menyerahkan dokumen izin kegiatan kepada aparat kecamatan dan kelurahan. Meminta identitas dan melakukan pendataan ke puskesmas atau rumah sakit terdekat untuk mendeteksi adanya gizi buruk pada anak. Memberikan informasi kepada masyarakat umum agar dapat mengetahui pentingnya pola makan keluarga yang seimbang. Memberikan nasehat dan edukasi kepada masyarakat umum melalui program kegiatan.

Kegiatan edukasi ini dilakukan melalui penyuluhan kepada masyarakat khususnya ibu rumah tangga. Melalui media leaflet dan poster juga pretes untuk meningkatkan kesadaran ibu akan pentingnya gizi yang baik atau seimbang bagi anak dalam masa pertumbuhan. Kegiatan Post test menguji peningkatan pengetahuan dan sikap responden terhadap materi yang diberikan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengetahuan ibu tentang berbagai jenis makanan yang mengandung zat gizi penting, seperti protein, vitamin, dan mineral, memiliki dampak yang signifikan terhadap pola makan anak. Ibu yang memiliki pemahaman yang baik mengenai kandungan gizi dalam makanan akan lebih mampu memilih bahan makanan yang memenuhi kebutuhan gizi balita, serta mengolahnya dengan cara yang sehat dan tepat. Peningkatan pengetahuan gizi pada ibu dapat mempengaruhi keputusan mereka dalam memilih makanan yang bergizi, sehingga mendukung kesehatan dan pertumbuhan anak secara optimal (Suryana .,2019).

Penerapan program edukasi gizi dengan pendekatan yang melibatkan partisipasi aktif dapat meningkatkan pemahaman ibu mengenai pentingnya pola makan yang sehat. Hal ini diharapkan dapat mendorong perubahan pola makan yang lebih baik dalam keluarga. Selain itu, penyuluhan yang disampaikan dengan menggunakan bahasa yang mudah dimengerti dan disesuaikan dengan kebiasaan lokal akan lebih efektif diterima oleh ibu rumah tangga, sehingga mereka lebih mampu menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Aisyah dan Fauziah .,2017)

## **1. Karakteristik Rosponden**

Kegiatan pengabdian ini melibatkan 11 ibu rumah tangga yang memiliki balita dan balita dengan status gizi kurang di Desa Lhok Beutong, Kecamatan Suka Makmue, Kabupaten Nagan Raya, dan 5 dari 11 ibu rumah tangga yang memiliki balita yang status gizi nya baik. Sebagian besar peserta berusia antara 25 hingga 40 tahun, dengan latar belakang pendidikan yang bervariasi. Mayoritas ibu rumah tangga memiliki tingkat pendidikan rendah, yaitu hanya lulusan sekolah dasar atau menengah pertama dan sekolah menengah atas merupakan pendidikan paling tinggi. Berdasarkan hasil wawancara awal, sebagian besar ibu rumah tangga ini memiliki pengetahuan dasar mengenai pentingnya gizi untuk kesehatan, namun pengetahuan mereka terbatas pada hal-hal umum dan kurang mendalam dalam hal praktik pemberian makanan bergizi untuk balita.

Sebelum mengikuti program edukasi, sebagian besar ibu rumah tangga tidak mengetahui dengan jelas mengenai pentingnya variasi makanan bergizi dan cara mengelola asupan gizi seimbang untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak mereka. Beberapa ibu juga mengaku kesulitan dalam memilih makanan bergizi karena terbatasnya pilihan bahan makanan di pasar setempat dan keterbatasan ekonomi.

## **2. Penyuluhan Dan Materi Edukasi**

Program edukasi gizi yang diberikan kepada ibu rumah tangga di Desa Lhok Beutong bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mereka dalam mengelola gizi bagi balita. Program ini terdiri dari beberapa sesi penyuluhan yang membekali peserta dengan pengetahuan praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

### **a. Pentingnya Gizi Seimbang untuk Tumbuh Kembang Balita**

Ibu rumah tangga diberikan pemahaman tentang pentingnya gizi seimbang untuk mendukung pertumbuhan fisik dan mental balita. Mereka mempelajari tentang berbagai zat gizi yang dibutuhkan oleh balita, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral.

### **b. Cara Memilih dan Mengolah Makanan Bergizi**

Dalam sesi ini, ibu diajarkan cara memilih bahan makanan bergizi yang tersedia di sekitar mereka, seperti sayuran, buah-buahan, ikan, dan telur. Mereka juga diberi informasi tentang teknik pengolahan makanan yang sehat, seperti mengukus atau merebus.

### **c. Pencegahan Gizi Kurang pada Balita**

Ibu rumah tangga diberi pengetahuan tentang cara mengidentifikasi tanda-tanda gizi kurang pada balita, serta cara pencegahannya dengan memastikan anak mendapatkan makanan bergizi setiap hari.

### **d. Peran Ibu dalam Menjamin Makanan Bergizi**

untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan balita. Ibu juga diajarkan cara mengatasi tantangan dalam memberikan makanan bergizi dengan anggaran terbatas.

Penyuluhan dilakukan melalui ceramah, diskusi interaktif, dan pembagian materi edukasi berupa leaflet dan poster bergambar yang memudahkan pemahaman. Selama sesi, ibu rumah tangga aktif berdiskusi, bertanya, dan berbagi pengalaman seputar tantangan gizi yang dihadapi di rumah.



**Gambar 1 : Kegiatan Program Edukasi Gizi Pada Ibu Rumah Tangga Di Desa Lhok Beutong Kec.Suka Makmue Kabupaten Nagan Raya**

## **KESIMPULAN**

Mengenai peran ibu rumah tangga dalam membesarkan anak gizi buruk, mencakup beberapa poin penting: Pentingnya peran ibu rumah tangga dalam mengatur pola makan keluarga, termasuk makanan bergizi bagi anak. Pengetahuan dan kesadaran ibu tentang gizi berpengaruh langsung terhadap kesehatan anak. Pendidikan gizi, ibu yang sadar pangan mampu mengenali kebutuhan gizi anak dan memilih bahan makanan yang tepat. Memang benar, Anda akan menciptakan menu yang seimbang. Pendidikan ini dapat dicapai melalui pelatihan, nasehat atau materi informasi. Penerapan praktis: Ibu berperan tidak hanya dalam teori, namun juga dalam penerapan sehari-hari. Kemampuan ibu dalam menerapkan pengetahuan gizinya untuk menyiapkan makanan sehat sangat penting untuk mencegah dan mengatasi masalah gizi buruk pada anak. Pentingnya lingkungan yang mendukung, dukungan sangat diperlukan masyarakat, pemerintah dan institusi kesehatan untuk memberdayakan ibu dalam peran ini.

Program edukasi yang melibatkan ibu dan lingkungan sekitar dapat meningkatkan efektivitas pendidikan gizi. Dampak jangka panjang, kesadaran dan praktik gizi baik yang diterapkan oleh para ibu dapat memberikan dampak positif jangka panjang terhadap kesehatan dan perkembangan anak, termasuk pertumbuhan fisik dan kognitif yang optimal. Secara umum peran ibu Edukasi anak mengenai gizi buruk sangat penting dalam keluarga, dan pemberdayaan ibu melalui pendidikan gizi harus menjadi prioritas dalam upaya meningkatkan status gizi anak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amvina, Meilinda Widyastuti, F. L. E. B. (2022). *Pengabdian Deli Sumatera Jurnal Pengabdian Masyarakat Penyuluhan Kesehatan Tentang Gizi Pada Balita di Posyandu Teratai 1 Kota Padangsidempuan Pengabdian Deli Sumatera Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 1(1), 47–52.
- Aisyah, S., & Fauziah, N. (2017). Pengaruh Penyuluhan Gizi terhadap Pengetahuan Ibu Rumah Tangga tentang Gizi Anak Balita di Desa Tegal Rejo. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 12(1), 42-47.
- Nugrahaeni, D. E. (2018). *Pencegahan Balita Gizi Kurang Melalui Penyuluhan Media Lembar Balik Gizi Prevention of Undernourished Children through Nutrition Education using Nutrition Flipchart*.
- Suryana, A. (2019). Pengaruh Penyuluhan Gizi terhadap Perilaku Pemberian Makanan Seimbang pada Anak Balita. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 112-118.
- Yunita, A., Asra, R. H., Nopitasari, W., Putri, R. H., & Fevria, R. (2022). *Hubungan Sosial Ekonomi Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Socio-Economic Relations with Stunting Incidents in Toddlers*. 812–819.