



**PERBAIKAN STATUS GIZI ANAK MELALUI PROMOSI KESEHATAN
TENTANG PENERAPAN POLA MAKAN DENGAN GIZI SEIMBANG DAN ASI
EKSKLUSIF DI MASYARAKAT KELURAHAN SUKAJAYA PALEMBANG**

Shinta Maharani^{1*}, Lenny Astuti², Dewi Rury Arindari³, Lela Aini⁴

^{1, 2, 3, 4} Program Studi Ilmu Keperawatan, STIK Siti Khadijah, Palembang

Article Info

Article History:

Received : Sept 19, 2025

Revised : Sept 22, 2025

Accepted : Oct 10, 2025

Keywords:

Diet

Nutritional status

Exclusive breastfeeding

ABSTRAK

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan memperbaiki status gizi anak melalui peningkatan pengetahuan mengenai pola makan seimbang serta penerapan ASI eksklusif. Pelaksanaan program dilakukan dengan pendekatan promosi kesehatan yang mengikutsertakan keluarga, khususnya ibu, dalam penerapan konsumsi pangan bergizi yang terdiri dari protein, karbohidrat, lemak sehat, vitamin, dan mineral. Ibu juga didorong untuk memberikan ASI eksklusif pada enam bulan pertama kehidupan bayi, karena praktik ini terbukti menunjang pertumbuhan serta perkembangan yang optimal. Aktivitas program dilaksanakan melalui sesi penyuluhan tatap muka dengan ibu-ibu di komunitas. Materi yang diberikan mencakup penjelasan mengenai urgensi ASI eksklusif, informasi gizi dari makanan sesuai usia anak, serta pedoman penyajian makanan seimbang. Peserta juga diajak untuk mempraktikkan pemberian makanan yang sesuai guna mencegah masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan, termasuk stunting dan obesitas. Program ini diharapkan mampu memperluas pemahaman mengenai pentingnya pola makan sehat serta ASI eksklusif dalam menunjang kesehatan anak sekaligus menurunkan angka malnutrisi di masyarakat. Efektivitas program dievaluasi dengan cara memantau perubahan pengetahuan dan perilaku gizi masyarakat, disertai penilaian status gizi anak pasca kegiatan.

ABSTRACT

The objective of this community service programme is to improve the nutritional status of children by disseminating knowledge on the importance of a balanced diet and exclusive breastfeeding. The programme was implemented through a health promotion approach that involves families, especially mothers, in the consumption of a diet that includes a variety of nutritious foods, including proteins, carbohydrates, healthy fats, vitamins and minerals. In addition, mothers are encouraged to exclusively breastfeed their babies for the first six months of life, as this is believed to support optimal growth and development. This activity was conducted through direct counselling to mothers in the local community. The materials presented included an overview of the importance of exclusive breastfeeding, an introduction to the nutritional value of age-appropriate foods, and guidance on how

to prepare balanced meals. In addition, participants were encouraged to implement appropriate feeding practices to prevent under- and over-nutrition, including stunting and obesity. It is expected that the programme will facilitate a deeper understanding of the importance of nutritious diets and exclusive breastfeeding in improving child health and reducing the incidence of malnutrition in the community. The success of the programme will be evaluated through monitoring changes in community nutrition knowledge and behaviour, as well as assessing the nutritional status of children after the implementation of the programme.

**Corresponding Author: laksamanadzaki@gmail.com*

PENDAHULUAN

Masalah gizi buruk pada anak masih menjadi isu kesehatan masyarakat yang krusial. Di Indonesia, prevalensi stunting dan wasting tergolong tinggi dan berdampak negatif terhadap proses tumbuh kembang anak. Upaya perbaikan gizi melalui penerapan pola makan seimbang serta pemberian ASI eksklusif menjadi strategi penting untuk meningkatkan status gizi anak. Oleh karena itu, promosi kesehatan yang efektif diperlukan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat.

Menurut data dari Kementerian Kesehatan, prevalensi stunting di Indonesia mencapai 24,4% pada tahun 2021, dengan angka yang lebih tinggi di daerah tertentu. Hal ini menunjukkan adanya masalah serius dalam pemenuhan gizi anak (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Banyak keluarga yang masih mengandalkan makanan instan dan kurangnya konsumsi sayur dan buah. Pengetahuan tentang gizi seimbang masih rendah, sehingga pola makan yang diterapkan tidak memenuhi kebutuhan gizi anak. Begitupun dengan pemberian ASI. Meskipun ada program pemerintah yang mendukung pemberian ASI eksklusif, banyak ibu yang tidak menerapkannya secara konsisten. Faktor-faktor seperti kurangnya dukungan dari keluarga dan masyarakat, serta informasi yang salah, menjadi hambatan.

Beberapa permasalahan yang mungkin terjadi di masyarakat antara lain adalah kurangnya pengetahuan dan edukasi, akses terhadap pangan bergizi, budaya dan kebiasaan makan, dan dukungan dari tenaga kesehatan. Masyarakat, terutama ibu-ibu, memiliki pengetahuan yang terbatas tentang pentingnya gizi seimbang dan manfaat ASI eksklusif. Hal ini menyebabkan pola makan yang tidak sehat dan rendahnya tingkat pemberian ASI.

Akses terhadap pangan bergizi juga menjadi permasalahan yang harus menjadi perhatian. Ketersediaan pangan bergizi di pasar lokal sering kali terbatas. Masyarakat kesulitan untuk mengakses makanan sehat yang terjangkau. Budaya dan kebiasaan makan pun seringkali menjadi masalah dalam pemenuhan pola makan yang bergizi pada anak. Kebiasaan makan yang sudah mengakar dalam masyarakat sulit untuk diubah. Masyarakat lebih memilih makanan cepat saji yang tidak sehat (UNICEF, 2019).

Dukungan dari tenaga kesehatan dalam pemenuhan asupan gizi yang seimbang pun terkadang masih kurang. Terdapatnya kesenjangan dalam komunikasi antara tenaga kesehatan dan masyarakat. Kurangnya interaksi dan edukasi yang efektif dari puskesmas atau klinik dapat mengurangi pemahaman masyarakat terhadap gizi yang baik (Soekirman, 2018).

Program pengabdian kepada masyarakat sebagai upaya untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya pola makan bergizi seimbang dan penerapan ASI eksklusif. Selain itu, melalui program pengabdian kepada masyarakat ini juga dapat mendorong perubahan perilaku makan yang lebih sehat dalam keluarga dan keluarga dapat meningkatkan akses dan ketersediaan pangan bergizi di masyarakat. Program kegiatan yang dapat dilakukan adalah dengan edukasi dan penyuluhan serta kampanye kesadaran.

Penyuluhan kesehatan berperan penting dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat, termasuk sikap dan perilakunya. Dengan demikian, kegiatan ini menitikberatkan pada

penyediaan serta penyampaian informasi sebagai inti dari proses penyuluhan. Secara hakikat, penyuluhan dimaknai sebagai kegiatan memberikan penjelasan atau informasi. Pengetahuan kesehatan sendiri meliputi apa yang dipahami individu mengenai cara menjaga dan merawat kesehatannya (Admasari et al., 2021).

Melalui analisis situasi dan permasalahan ini, diharapkan program pengabdian masyarakat dapat memberikan solusi yang efektif dalam perbaikan status gizi anak di masyarakat. Dengan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang pola makan yang sehat dan pentingnya ASI eksklusif, diharapkan kondisi kesehatan anak akan membaik dan berdampak positif pada perkembangan mereka di masa depan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dilaksanakan di Kelurahan Sukajaya Palembang dengan sasaran 20 ibu yang memiliki anak balita. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan interaktif, diskusi tanya jawab, distribusi leaflet, serta pengukuran antropometri anak. Tahapan kegiatan meliputi: (1) persiapan, termasuk penyusunan materi, koordinasi, dan logistik; (2) pelaksanaan berupa ceramah, tanya jawab, serta monitoring status gizi; dan (3) evaluasi melalui pretest dan posttest untuk menilai peningkatan pengetahuan ibu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan menggunakan metode ceramah, tanya jawab, serta evaluasi. Kegiatan ini terlaksana pada 17 Oktober 2024 di Rumah Ketua RT 09 RW 02 Kelurahan Sukajaya Palembang, yang juga difungsikan sebagai lokasi Posyandu. Sasaran utama penyuluhan adalah para ibu yang memiliki anak usia balita, ibu menyusui dengan usia anak dibawah 1 tahun dan belum tahu tentang pola makan anak dengan gizi seimbang. Dalam pelaksanaannya, penyuluhan diikuti oleh 20 ibu bersama anak-anak mereka, termasuk 7 ibu dengan bayi dan 13 ibu dengan balita usia 1–5 tahun. Kegiatan ini berdampingan dengan posyandu di RT 09 RW 02 Kelurahan Sukajaya Palembang, dengan menggunakan leaflet, pamflet, serta perlengkapan alat ukur BB dan tinggi badan anak.

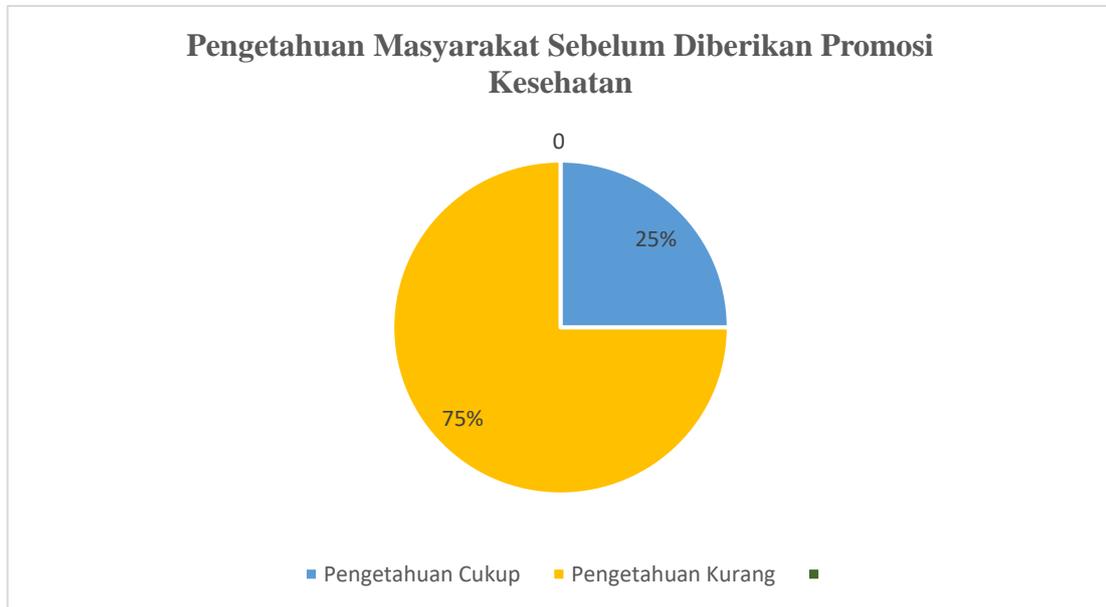


Gambar 1. Sesi pengukuran antropometri anak

Kegiatan diikuti oleh 20 ibu dengan anak bayi dan balita dari RT 09 RW 02 Sukajaya Palembang. Penyelenggaraan kegiatan berjalan dengan baik, begitupun dengan tempat dan perlengkapan yang telah dipersiapkan dengan baik juga. Materi disampaikan secara komunikatif, sehingga peserta dapat memahami isi penyuluhan dan terlibat aktif dalam sesi diskusi.

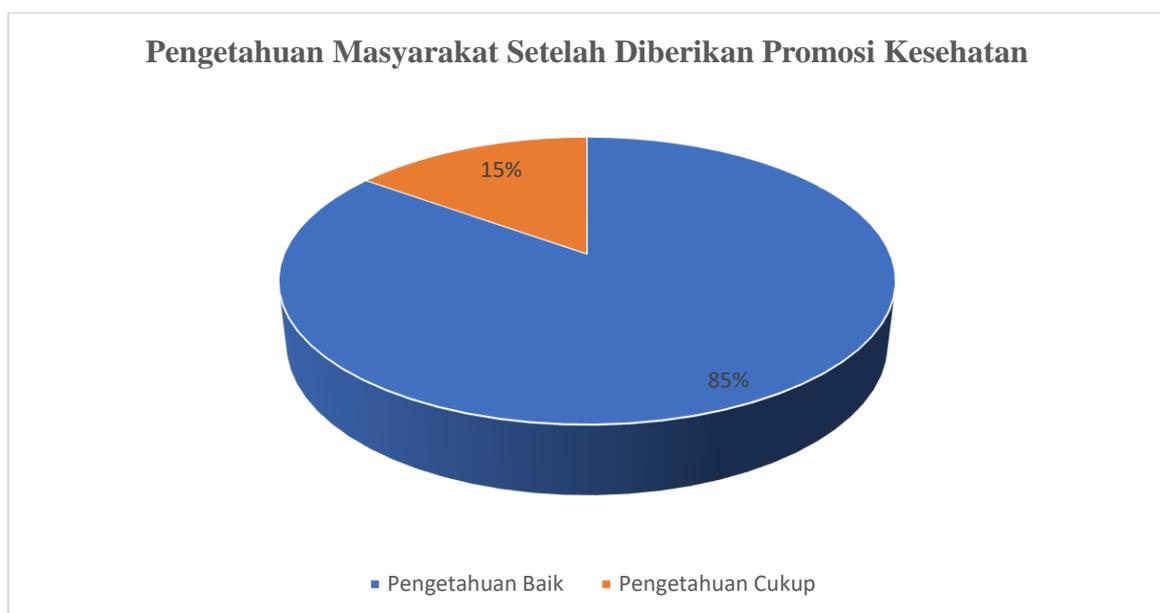
Hasil pretest yang terdiri dari 10 pertanyaan terkait pola makan anak dan konsep gizi seimbang menunjukkan bahwa hanya 5 dari 20 peserta yang memiliki pengetahuan cukup mengenai stunting

dan gizi seimbang, sedangkan 15 peserta lainnya masih berada pada kategori kurang. Setelah penyuluhan, hasil posttest memperlihatkan peningkatan signifikan, dengan 17 ibu berada pada kategori pengetahuan baik dan 3 ibu pada kategori cukup mengenai gizi seimbang anak. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa mayoritas ibu berpendidikan SMA, yang kemungkinan menjadi salah satu faktor pendukung terjadinya peningkatan pemahaman tersebut.



Gambar 1. Diagram Pengetahuan Masyarakat Sebelum Diberikan Promosi Kesehatan

Pelaksanaan penyuluhan kesehatan tentang pola makan dengan gizi seimbang dan pemberian ASI eksklusif di Kelurahan Sukajaya Palembang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu yang signifikan. Sebelum penyuluhan, hanya 25% ibu yang memiliki pengetahuan cukup mengenai gizi anak, sedangkan 75% masih kurang. Setelah diberikan intervensi berupa ceramah, tanya jawab, dan diskusi interaktif, hasil posttest menunjukkan bahwa 85% ibu memiliki pengetahuan baik dan 15% cukup. Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat secara signifikan.



Gambar 1. Diagram Pengetahuan Masyarakat Sebelum Diberikan Promosi Kesehatan

Temuan ini sejalan dengan penelitian (Admasari et al., 2021) yang melaporkan bahwa penyuluhan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai kesehatan reproduksi secara signifikan setelah diberikan edukasi. Hal ini menguatkan bahwa metode penyuluhan berbasis ceramah interaktif, diskusi, serta penggunaan media leaflet dan pamflet efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta. Demikian pula, studi oleh (Sutriminah et al., 2024) juga menunjukkan bahwa penyuluhan mengenai ASI eksklusif berpengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan dan praktik ibu menyusui. Beberapa hasil penelitian yang sejalan dengan kegiatan pengabdian masyarakat ini antara lain adalah penelitian (Fitria & Sudiarti, 2021) yang melaporkan efektivitas sebesar 83,3 % dalam peningkatan pengetahuan gizi ibu balita (skor meningkat secara signifikan). Begitu pula dengan hasil penelitian (Azria & Husnah, 2016) yang menemukan bahwa kelompok intervensi yang mendapat penyuluhan memiliki peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan ($p = 0,001$) dan perilaku ($p = 0,029$) dibandingkan kelompok kontrol. Adriani & Wijatmadi (2016) menegaskan bahwa edukasi gizi melalui penyuluhan dapat meningkatkan pemahaman dan sikap ibu dalam memberikan makanan bergizi pada anak.

Keterlibatan aktif peserta dalam diskusi, penggunaan media leaflet dan pamflet, serta adanya sesi tanya jawab memberikan kontribusi penting terhadap keberhasilan kegiatan ini. Penggunaan bahasa yang komunikatif juga memudahkan ibu-ibu memahami informasi yang disampaikan. Penelitian di Malang, rata-rata skor pengetahuan ibu melonjak dari 63 menjadi 96 setelah penyuluhan (Rastannur et al., 2024). Penelitian sejenis di Salatiga juga menunjukkan bahwa media leaflet secara signifikan memperkuat pengetahuan ibu tentang gizi seimbang (Utamingtyas & Lestari, 2020).

Secara umum, temuan-temuan tersebut konsisten menunjukkan bahwa penyuluhan gizi — khususnya yang melibatkan media edukatif, interaksi langsung, dan pengukuran pre-post test — secara konsisten efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku ibu terkait pola makan seimbang dan pencegahan stunting. Hal ini mendukung teori perubahan perilaku sosial dan pendidikan kesehatan, serta menegaskan bahwa pendekatan langsung dan informatif seperti yang diterapkan dalam program ini dapat mendorong perubahan positif yang signifikan. Hal ini sesuai dengan pendapat (Notoatmodjo, 2017) yang menekankan bahwa penyuluhan kesehatan yang baik tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga memfasilitasi komunikasi dua arah sehingga terjadi proses belajar yang efektif.

Temuan ini mengindikasikan bahwa program pengabdian masyarakat berbasis promosi kesehatan dapat menjadi strategi yang tepat dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat terkait gizi seimbang dan ASI eksklusif. Lebih jauh, peningkatan pengetahuan ini diharapkan akan berimplikasi pada perubahan perilaku, yaitu penerapan pola makan sehat dan pemberian ASI eksklusif, yang pada akhirnya dapat mendukung perbaikan status gizi anak dan menurunkan angka stunting di masyarakat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan promosi kesehatan tentang penerapan pola makan dengan gizi seimbang dan pemberian ASI eksklusif telah menunjukkan dampak yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya gizi yang baik untuk anak. Secara keseluruhan, kegiatan promosi kesehatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan perilaku yang dapat berkontribusi pada perbaikan status gizi anak di masyarakat. Keberlanjutan program dan dukungan dari berbagai pihak, termasuk pemerintah dan tenaga kesehatan, sangat penting untuk memastikan bahwa perubahan positif ini dapat dipertahankan dan diperluas di masa depan. Berdasarkan hasil ini, Puskesmas Kelurahan Sukajaya Palembang dapat mengadakan sesi edukasi rutin tentang gizi seimbang dan ASI eksklusif, baik dalam bentuk seminar, lokakarya maupun penyuluhan di komunitas dengan materi yang relevan dan mudah dipahami oleh masyarakat. Kegiatan lain yang dapat dilakukan oleh puskesmas adalah workshop memasak sehat untuk memberikan ide praktis kepada orang tua tentang cara menyajikan makanan bergizi dengan bahan lokal yang terjangkau.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIK Siti Khadijah yang telah membiayai kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini, dan ucapan terima kasih juga tidak lupa penulis ucapkan kepada

Pemerintahan di Kelurahan Sukajaya Palembang, khususnya Ketua RT 09 RW 02 yang telah memfasilitasi terlaksananya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Admasari, Y., Yunita, A., & Nurcahyanti, F. D. (2021). Analisis Perbedaan Pengetahuan Remaja Putri Sebelum Dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Mengenai Menarch Dan Menstruasi Di Smk Bhakti Mulia Kediri. *Indonesian Journal of Health Development*, 3(2), 264–271. <https://doi.org/10.52021/ijhd.v3i2.55>
- Adriani, M., & Wijatmadi, B. (2016). *Pengantar Gizi Masyarakat*. Kencana. <https://books.google.co.id/books?id=kqhADwAAQBAJ&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>
- Azria, C. R., & Husnah. (2016). Pengaruh Penyuluhan Gizi terhadap Pengetahuan dan Perilaku Ibu tentang Gizi Seimbang Kota Banda Aceh. *JKS*, 2, 87–92.
- Fitria, F., & Sudiarti, T. (2021). Pengaruh Penyuluhan terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi dan Kesehatan pada Ibu Balita di Mampang, Depok. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 2(1), 9. <https://doi.org/10.52742/jgkp.v2i1.10329>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Laporan Status Gizi Indonesia*.
- Notoatmodjo, S. (2017). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta . PT. Rineka Cipta. In *Jakarta*. (Vol. 4, Issue 80).
- Rastannur, F., Rosidah, N., & Etitri, F. (2024). Pengaruh Penyuluhan Gizi terhadap Pengetahuan Ibu tentang Gizi Seimbang pada Balita di Puskesmas Pandanwangi Kecamatan Blimbing Kota Malang. *Inovasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 59–64. <https://doi.org/10.54082/ijpm.366>
- Soekirman, et al. (2018). *Gizi Seimbang untuk Kesehatan Optimal*. EGC.
- Sutriminah, E., Hidayanti, R., Devi Widya Astuti, R., Bila, S., Farahatunnisa, S., & Susanti, S. (2024). Pengaruh Penyuluhan ASI Eksklusif Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang ASI Eksklusif. *Wasathon Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 02(02), 47–50.
- UNICEF. (2019). *The State of the World's Children 2019: Children, Food and Nutrition*.
- Utamingtyas, F., & Lestari, R. M. (2020). Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Balita dengan Media Leaflet terhadap Pengetahuan Ibu. *JIKA*, 5(1), 39–47.