

**Peningkatan Kesadaran Ibu Tentang Gizi Seimbang melalui Edukasi Gizi  
Guna Menekan Angka Stunting di Ds. Jambu, Kec. Jambu, Kab.  
Semarang**

*Increasing Mothers' Awareness of Balanced Nutrition through Nutrition  
Education to Reduce Stunting Rates in Jambu Village, Jambu District,  
Semarang Regency*

Istadea Anjani\*<sup>1</sup>, Rifka Eriana Saputri<sup>2</sup>, Shafa Kayyah Salsabila<sup>3</sup>, Alif Deri Mahendra<sup>4</sup>,  
Nabilatun Nisa<sup>5</sup>, Nurul Irsyadah<sup>6</sup>, Muhammad Syukron Abdul Fatah<sup>7</sup>

<sup>1-7</sup> Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Indonesia

Korespondensi penulis : [istadeaa@gmail.com](mailto:istadeaa@gmail.com)\*

**Article History:**

Received: Februari 20, 2025

Revised: Maret 02, 2025

Accepted: Maret 17, 2025

Published : Maret 19, 2025

**Keywords:** *Balanced Nutrition,  
Content, Diet, Education, Format,  
Prevention, Stunting, Toddlers.*

**Abstract:** *Toddlers are in an important stage of growth and development. During this period, rapid growth and development are greatly influenced by adequate nutritional intake. One of the health problems that toddlers can experience is stunting, which is a growth disorder caused by long-term malnutrition. Stunting can affect brain development, reduce cognitive abilities, and increase the risk of chronic diseases later in life. Based on data from the 2022 Indonesian Nutritional Status Survey (SSGI), the prevalence of stunting in Indonesia is still high, although there has been a decline. Mothers have a very important role in monitoring and providing adequate nutrition for children. It is hoped that by increasing mothers' knowledge about nutrition, stunting can be prevented so that superior human resources are created in the future.*

**Abstrak**

Balita berada dalam tahap penting untuk tumbuh dan berkembang. Pada masa ini, pertumbuhan dan perkembangan yang pesat sangat dipengaruhi oleh asupan gizi yang cukup. Salah satu masalah kesehatan yang dapat dialami balita adalah stunting, yaitu gangguan pertumbuhan yang disebabkan oleh kekurangan gizi dalam jangka panjang. Stunting dapat mempengaruhi perkembangan otak, mengurangi kemampuan kognitif, serta meningkatkan risiko penyakit kronis di kemudian hari. Berdasarkan data dari Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, prevalensi stunting di Indonesia masih tinggi, meskipun sudah terjadi penurunan. Ibu memiliki peran yang sangat penting dalam mengawasi dan memberikan gizi yang cukup bagi anak. Diharapkan, dengan peningkatan pengetahuan ibu mengenai gizi, stunting dapat dicegah sehingga tercipta sumber daya manusia yang unggul di masa depan.

**Kata kunci:** Gizi Seimbang, Konten, Diet, Edukasi, Format, Pencegahan, Stunting, Balita.

**1. PENDAHULUAN**

Balita merupakan anak yang berusia lebih dari satu tahun dan umumnya merujuk pada anak di bawah lima tahun. Istilah ini mencakup dua kelompok usia, yaitu batita (1-3 tahun) dan anak prasekolah (3-5 tahun) (Darwis, 2021). Masa balita adalah fase yang memerlukan perhatian khusus dalam proses tumbuh kembang manusia dikarenakan tumbuh kembang pada masa ini berlangsung cepat. Pertumbuhan dan perkembangan pada usia balita berperan penting dalam menentukan keberhasilan perkembangan anak di masa depan. Terdapat banyak faktor

yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan pada anak, salah satunya adalah asupan gizi.

Stunting adalah gangguan pertumbuhan pada anak yang disebabkan oleh kekurangan gizi dalam jangka waktu lama akibat pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi (Kemenkes RI, 2016). Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya stunting pada anak. Faktor tersebut diantaranya adalah ibu, anak, dan lingkungan. Faktor ibu meliputi status gizi ibu hamil, genetik, stres selama kehamilan, dan sosio-ekonomi. Kemudian, faktor anak meliputi berat badan saat lahir, infeksi berulang, kesulitan makan, dan konsumsi mikronutrien. Terakhir ada faktor lingkungan yang meliputi kondisi rumah, paparan terhadap asap rokok, dan akses air bersih (Fauzia, Achmad, & Yuda, 2024).

Stunting berpotensi memperlambat perkembangan otak. pengaruh dapat dilihat pada kemampuan kognitif bayi atau balita. Perkembangan kognitif yang terhambat di masa mendatang dapat menyebabkan anak mengalami penurunan kemampuan intelektual, kesulitan dalam memproses informasi, dan hambatan dalam berkomunikasi. Hal ini tentu berdampak pada proses belajar, baik di sekolah maupun di rumah, serta menyulitkan mereka dalam bersosialisasi dan bermain dengan teman sebaya. Dampak lainnya berupa sistem kekebalan tubuh yang menjadi lebih rentan terhadap penyakit. Dampak jangka panjang berupa rendahnya kemampuan belajar, gangguan perkembangan mental, dan peningkatan risiko timbulnya penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, hingga obesitas. Permasalahan yang timbul sebagai dampak dari stunting ini dapat berkembang menjadi masalah besar kelak di masa mendatang dalam membentuk sumber daya manusia yang unggul.

Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, angka stunting di Indonesia berada di angka 21,6%. Terdapat penurunan dari tahun sebelumnya yaitu 24,4% tetapi angka tersebut masih terbilang tinggi dan jauh dari target penurunan stunting di tahun 2024 yang sebesar 14%. Sementara itu, di Kabupaten Semarang, angka prevalensi stunting sampai dengan September 2024 tercatat berada di angka 3,1% (PPID, 2024). Persentase ini merupakan yang terendah kedua di Jawa Tengah. Meski angka yang tercatat sudah rendah, tetap diperlukan langkah untuk pencegahan stunting sehingga kelak angka prevalensi tidak bertambah.

Langkah preventif terhadap stunting perlu dilakukan sebagai bentuk upaya dalam mengurangi ataupun mempertahankan angka prevalensi stunting agar tidak semakin meningkat. Dalam proses tersebut, faktor yang mempengaruhi kejadian stunting dikaji dan diberikan penanganan, salah satunya faktor ibu. Pertumbuhan dan perkembangan anak sangat dipengaruhi oleh ibu yang memberikan pengasuhan. Apabila mengasuh dilakukan secara

kurang tepat, maka akan memberikan dampak buruk yang signifikan bagi anak. Ibu harus memiliki pengetahuan yang cukup mengenai pengasuhan. Maka dari itu, ibu perlu memiliki pengetahuan mengenai pola asuh yang baik dan asupan makanan yang tepat serta sikap yang baik sebagai orang tua anak sejak masih mengandung hingga setelah lahir.

Pemberian sosialisasi merupakan salah satu cara yang digunakan untuk mencapai tujuan preventif stunting. Sosialisasi diberikan kepada ibu bayi dan balita dengan materi yang berkaitan dengan kesehatan dan gizi untuk bayi dan balita. Harapan dari pemberian sosialisasi ini adalah pengetahuan ibu semakin meningkat sehingga terjadi perubahan dari segi pola asuh, pemberian makanan, maupun sikap yang lebih baik ke depannya. Kemudian, perubahan yang telah terjadi mampu mencegah terjadinya stunting pada bayi dan balita. Dengan begitu, angka prevalensi dapat menurun ataupun tidak bertambah dan kelak akan menghasilkan sumber daya manusia yang unggul.

Pencegahan terhadap stunting harus segera dilakukan agar angka Kasus stunting balita tidak bertambah. Maka dari itu, Mahasiswa KKN MIT 19 UIN Walisongo Posko 02 di Desa Jambu melakukan upaya untuk mencegah stunting pada balita dengan cara memberikan edukasi terkait pola makan gizi seimbang untuk bayi dan balita, aturan makan yang sesuai, contoh menu untuk sehari, dan resep makanan sehat untuk bayi dan balita yang dapat dipraktikkan di rumah. Tujuan dari Kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu mengenai pentingnya pola makan gizi seimbang untuk bayi dan balita dalam pencegahan stunting. Hal ini juga dilakukan sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat Desa Jambu, Kabupaten Semarang.

## 2. METODE

Secara umum, bagian ini menguraikan bagaimana proses penelitian dilakukan. Materi utama dari bagian ini mencakup: (1) Waktu dan lokasi pelaksanaan kegiatan sosialisasi mengenai kesehatan balita yang berlangsung pada tanggal 7 Februari 2025, di dusun Dedor Ngisrep rt.03 rw.04 Desa Jambu, Kecamatan Jambu, Kabupaten Semarang. Kegiatan ini diadakan bersamaan dengan posyandu yang dilakukan secara bersamaan, di mana para kader posyandu dan kelompok target turut berpartisipasi. (2) Target dari kegiatan ini adalah ibu-ibu yang memiliki bayi serta balita. Total peserta yang hadir dalam kegiatan ini sebanyak 26 orang. (3) Metode pengabdian dilaksanakan dengan pendekatan konseling, yang bertujuan untuk memberikan wawasan kepada ibu-ibu mengenai pedoman gizi seimbang, termasuk pola makan bergizi dan resep makanan sehat untuk bayi dan balita. Bayi dan balita yang berpartisipasi telah

menerima pengukuran antropometri yang meliputi pengukuran berat dan tinggi badan, serta pemberian vitamin A oleh para kader posyandu.

Selanjutnya, dilakukan konseling oleh tim pelaksana KKN MIT 19 UIN Walisongo Semarang posko 2 di Desa Jambu. Setelah pengukuran antropometri, dilakukan konseling kepada ibu bayi dan balita mengenai pentingnya gizi seimbang untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, informasi tersebut disampaikan oleh tim pelaksana KKN MIT 19 posko 2 UIN Walisongo Semarang. Dalam program edukasi, para peserta diajarkan cara menerapkan pedoman isi piringku, dan tim juga memanfaatkan media berupa leaflet serta buku resep sebagai pendukung dalam memberikan edukasi kepada ibu-ibu yang memiliki bayi dan balita.

### 3. HASIL

#### Karakteristik Partisipan

**Tabel 1.** Sebaran Frekuensi Karakteristik Partisipan

<b>Karakteristik</b>	<b>N</b>	<b>Persentase (%)</b>
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki-laki	20	58,8
Perempuan	14	41,2
<b>Umur (bulan)</b>		
0-24	10	29,4
25-60	24	70,6
Total	34	100

Acuan: Data Primer 2025.

Tabel data 1 memperlihatkan bahwa mayoritas partisipan yang berlandaskan gender atau jenis kelamin adalah laki-laki sebanyak 20 balita (58,8%), sedangkan perempuan dengan jumlah 14 balita (41,2%). Lalu data karakteristik partisipan terbanyak berdasarkan umur adalah kelompok umur 25-60 bulan sebanyak 24 balita (70,6%), sedangkan kelompok umur 0-24 bulan sebanyak 10 balita (29,4%).

#### Penilaian Status Gizi

**Tabel 2.** Sebaran Status Gizi Balita Berdasarkan Berat Badan/Umur

<b>BB/U</b>	<b>N</b>	<b>Persentase (%)</b>
BB sangat kurang	0	0
BB kurang	1	3
BB normal	27	79,4
Risiko BB lebih	6	17,6
Total	34	100

Acuan : Data Primer 2025.

Tabel data 2 memperlihatkan sebaran status gizi partisipan berlandaskan berat badan menurut umur didominasi oleh kategori normal yaitu sebanyak 27 balita (79,4%). Sedangkan balita dengan berat badan kurang berjumlah 1 balita (3%), dan balita berisiko kelebihan berat badan berjumlah 6 balita (17,6%).

**Tabel 3.** Sebaran Status Gizi Balita Berdasarkan Panjang Badan atau Tinggi Badan Menurut Umur.

<b>BB/U</b>	<b>N</b>	<b>Persentase (%)</b>
Sangat pendek	0	0
Pendek	5	14,7
Normal	29	85,3
Tinggi	0	100
Total	34	100

Acuan: Data Primer 2025.

Tabel data 3 memperlihatkan status gizi balita mayoritas termasuk dalam kategori normal, yaitu berjumlah 29 balita (85,4%), sedangkan status gizi pendek berjumlah 5 balita (14,7%).

**Tabel 4.** Sebaran Status Gizi Balita Berdasarkan Rasio Berat Badan terhadap Tinggi Badan.

<b>BB/PB atau BB/TB</b>	<b>N</b>	<b>Persentase (%)</b>
Gizi Buruk	0	0
Gizi Kurang	1	3
Gizi Baik	25	73,5
Berisiko gizi lebih	4	11,7
Gizi Lebih	8	8,8
Obesitas	1	3
Total	34	100

Acuan: Data Primer 2025.

Tabel data 4 memperlihatkan status gizi balita sebagian besar baik yaitu sebanyak 25 balita (73,5%). Selain itu, 3 balita (8,8%) tergolong gizi lebih, 1 balita (3%) gizi kurang, 1 balita (3%) obesitas, dan tidak ada balita (0%) yang tergolong gizi buruk.

**Tabel 5.** Sebaran Status Gizi Balita Ditentukan dari Pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA)

<b>Status Gizi</b>	<b>N</b>	<b>Persentase (%)</b>
Gizi Buruk	0	0
Gizi Kurang	5	14,7
Gizi Baik	29	85,3
Total	34	100

Sumber: data primer 2025.

Tabel data 5 memperlihatkan bahwasanya mayoritas status gizi partisipan berada dalam kategori baik yakni sebanyak 29 anak (85,3%). Sementara itu, 5 anak (14,7%) tergolong gizi buruk, dan tidak ada anak (0%) yang termasuk dalam kategori gizi buruk.

#### **4. PEMBAHASAN**

##### **Usia**

Berdasarkan Tabel data 1 mengenai karakteristik usia, sebaran karakteristik partisipan mengacu pada usia balita yang paling dominan terdapat pada kelompok usia 25-59 bulan yaitu berjumlah 24 balita (70,6%). Sedangkan jumlah balita pada kelompok usia 0-24 bulan relatif lebih sedikit yaitu berjumlah 10 balita (29,4%).

Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas partisipan berada pada rentang usia balita yang lebih tua. Anak dalam kategori usia berkisar 1-5 tahun (balita) cukup mudah untuk mengalami permasalahan gizi, dengan beberapa permasalahan yang umum terjadi antara lain Kurang Energi Protein (KEP) yang dapat menyebabkan berat badan kurang, obesitas, stunting (perawakan pendek), wasting (berat badan rendah dikomparasi dengan tinggi badan), berat badan lahir rendah (BBLR), defisiensi vitamin A, defisiensi mikronutrien, asupan yodium kurang, serta anemia defisiensi besi (Solihin, Anwar, & Sukandar, 2013; Hartono, Widjanarko, & EM, 2017; Davidson, Khomsan, & Riyadi, 2020)

##### **Jenis Kelamin**

Berdasarkan Tabel data 1, sebaran karakteristik partisipan dengan berlandaskan jenis kelamin menunjukkan mayoritas balita dengan jenis kelamin laki-laki, yakni sejumlah 58,8% dari total partisipan. Sebaliknya, persentase sisanya adalah balita perempuan. Temuan ini menunjukkan bahwa terdapat sedikit dominasi balita laki-laki dalam populasi penelitian.

Dalam upaya memahami faktor-faktor yang memengaruhi status gizi, berbagai aspek telah diteliti, termasuk peran gender dalam menentukan kondisi gizi seseorang. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa gender tidak mempunyai korelasi secara langsung dengan status gizi seseorang (Anggraeni et al., 2020; Kurniawati dan Yulianto, 2022). Namun, dalam beberapa kasus, perbedaan jumlah balita laki-laki dan perempuan dapat dikaitkan dengan faktor demografi atau sosial, seperti pola kelahiran di suatu wilayah atau faktor budaya yang memengaruhi tingkat kelangsungan hidup anak.

Selain itu, meskipun jenis kelamin tidak secara langsung menentukan status gizi, beberapa penelitian menyebutkan bahwa kebutuhan energi dan metabolisme antara balita laki-

laki dan perempuan bisa berbeda. Balita laki-laki biasanya memiliki tingkat metabolisme yang dapat dikatakan lebih tinggi jika dibandingkan dengan perempuan, yang dapat mempengaruhi banyaknya asupan gizi yang dibutuhkan. Namun, faktor lingkungan seperti pola asuh, akses terhadap makanan bergizi, dan praktik pemberian makan lebih berperan dalam menentukan status gizi secara keseluruhan.

Dengan demikian, meskipun dalam penelitian ini ditemukan dominasi balita laki-laki, perbedaan gender kemungkinan besar bukan faktor utama yang memengaruhi status gizi balita, melainkan lebih ditentukan oleh pola konsumsi, pola asuh, dan faktor sosial ekonomi keluarga.

### **Status Gizi Balita Berdasarkan Indikator Berat Badan menurut Umur (BB/U)**



**Gambar 1.** Status Gizi Balita Berdasarkan Berat Badan/Umur

Melalui hasil dalam tabel data 2 dapat kita peroleh kesimpulan bahwa status gizi balita dengan rentang umur 0-59 bulan yang berlandaskan berat badan/umur didominasi oleh balita dengan kondisi normal (79,4%). Berat badan mencerminkan keseluruhan komposisi tubuh, termasuk protein, air, mineral, dan lemak. Ini berfungsi sebagai parameter antropometrik yang penting untuk menilai status gizi karena beberapa alasan utama. Salah satu alasan utamanya adalah berat badan dapat berubah secara relatif cepat, sehingga menjadikannya alat ukur yang berguna untuk mendeteksi variasi jangka pendek dalam asupan nutrisi dan kesehatan secara keseluruhan. Selain itu, berat badan memberikan cerminan langsung status gizi seseorang saat ini, sehingga memungkinkan dilakukannya intervensi tepat waktu bila diperlukan. Keuntungan lain menggunakan berat badan sebagai parameter adalah kepraktisannya, pengukuran dapat dilakukan dengan mudah, hanya memerlukan sedikit tenaga dan waktu. Selain itu, alat penimbangan tersedia secara luas, sehingga penilaian berat badan dapat diakses di berbagai layanan kesehatan (Par'I, 2014).

Status gizi berdasarkan indeks berat badan menurut umur (BB/U) dievaluasi dengan membandingkan berat badan anak terhadap nilai median berat badan standar yang sesuai dengan usianya. Indeks ini dianggap sebagai indikator sensitif untuk mengidentifikasi gangguan pertumbuhan secara umum, karena memberikan gambaran mengenai kondisi gizi anak secara keseluruhan. Namun, salah satu keterbatasannya adalah kurangnya spesifisitasnya.

Deteksi berat badan yang kurang melalui indeks ini tidak membedakan penyebabnya, bisa karena gangguan pertumbuhan kronis (jangka panjang) atau akut (jangka pendek) (Par'I, 2014). Oleh karena itu, meskipun berguna untuk penilaian awal, indeks ini harus dilengkapi dengan indikator gizi lainnya untuk evaluasi yang lebih komprehensif.

Selain kelebihan dan keterbatasannya, indeks berat badan per umur (BB/U) juga memainkan peran penting dalam survei gizi skala besar dan program kesehatan. Data ini umumnya digunakan oleh institusi kesehatan masyarakat untuk melacak tren malnutrisi pada anak balita, sehingga memberikan data berharga untuk pembuatan kebijakan dan program intervensi.

Selain itu, interpretasi data BB/U dapat bervariasi tergantung pada standar pertumbuhan regional dan faktor lingkungan. Anak-anak kecil yang tumbuh pada daerah dengan tingkat kemiskinan atau kerawanan pangan yang lebih tinggi sering kali menunjukkan nilai berat badan per usia yang lebih rendah, yang mencerminkan tantangan sosio-ekonomi yang lebih luas. Namun, BB/U tidak dapat menunjukkan perbedaan komposisi tubuh, seperti massa otot dan distribusi lemak, yang dapat bervariasi antar individu meskipun memiliki ukuran berat badan yang sama.

#### **Status Gizi Panjang Badan atau Tinggi Badan Menurut Umur (PB/U atau TB/U).**



**Gambar 2.** Status Gizi Berlandaskan Tinggi Badan

Berdasarkan Tabel 3 dapat disimpulkan bahwa partisipan dengan usia 0-59 bulan mayoritas mempunyai status gizi normal berlandaskan tinggi badan menurut umur yaitu sebanyak 85,3% partisipan. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa mayoritas balita yang menjadi subjek studi memiliki tinggi badan yang proporsional dengan usia mereka. Temuan ini mencerminkan pertumbuhan yang sesuai dengan standar perkembangan anak, yang dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti konsumsi gizi, pola asuh, serta kondisi kesehatan secara keseluruhan.

Tinggi badan adalah parameter antropometri penting yang digunakan untuk menilai pertumbuhan linier dan memantau perkembangan panjang tubuh dari waktu ke waktu. Pertumbuhan tinggi badan yang tepat mencerminkan kecukupan asupan gizi dan status kesehatan secara keseluruhan, menjadikannya indikator penting dalam mengevaluasi kesejahteraan gizi anak dalam jangka panjang.

Berbeda dengan berat badan yang dapat mengalami fluktuasi dalam jangka pendek, perubahan tinggi badan terjadi secara bertahap dalam periode yang lebih lama, sehingga menjadi indikator utama dalam mendeteksi masalah gizi kronis. Tinggi badan seorang anak dapat memberikan wawasan mengenai pola pertumbuhan jangka panjang serta kecukupan gizinya secara keseluruhan. Jika balita atau anak kecil belum bisa berdiri secara tegak sempurna, pengukuran panjang tubuh dapat digunakan sebagai substitusi ukuran tinggi badan pada yang bersangkutan untuk memastikan penilaian yang akurat (Kemenkes RI, 2020).

Indeks tinggi badan menurut umur (TB/U), digunakan untuk menilai status gizi dengan memkomparasikan atau melakukan perbandingan tinggi badan anak dengan standar referensi (median) sesuai kelompok usianya. Indeks ini sangat efektif dalam mendeteksi kelainan pertumbuhan karena sangat responsif terhadap gangguan pertumbuhan yang dialami seorang anak. Salah satu keunggulan utama dari indeks TB/U adalah kemampuannya dalam secara sensitif menunjukkan adanya gangguan pertumbuhan jangka panjang, sehingga sering digunakan dalam mengidentifikasi kasus stunting pada anak.

Akan tetapi, meskipun memiliki banyak manfaat, indeks TB/U juga memiliki beberapa keterbatasan. Salah satu kelemahannya adalah ketidakmampuannya dalam mendeteksi gangguan pertumbuhan akut, karena perubahan tinggi badan terjadi secara perlahan dan tidak akan berkurang setelah seorang anak tumbuh. Hal ini membuat indeks TB/U kurang efektif untuk mengidentifikasi defisiensi gizi jangka pendek atau perubahan kesehatan yang terjadi secara cepat. Selain itu, pengukuran tinggi badan cenderung lebih rumit dibandingkan dengan pengukuran berat badan, karena membutuhkan asisten terlatih agar hasilnya lebih akurat (Par'I, 2014).

Data usia yang tepat juga sangat penting dalam penilaian ini, karena kesalahan dalam menentukan usia anak dapat menyebabkan kesalahan dalam interpretasi status pertumbuhannya. Karena keterbatasan tersebut, indeks TB/U biasanya dikombinasikan dengan metode antropometri lainnya, seperti BB/U dan BB/TB, guna memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh tentang status gizi serta perkembangan anak.

**Penentuan Status Gizi Berdasarkan Rasio Berat Badan terhadap Panjang atau Tinggi Badan (BB/PB atau BB/TB).**

Merujuk pada tabel data 4, dapat disimpulkan bahwa mayoritas balita berusia 0–59 bulan mempunyai status gizi baik (73,5%) mengacu pada indikator berat badan terhadap panjang atau tinggi badan. Tinggi badan sendiri merupakan salah satu parameter antropometri yang cukup penting dalam menilai pertumbuhan linier serta mengevaluasi perkembangan panjang tubuh seiring berjalannya waktu. Perubahan tinggi badan umumnya berlangsung secara bertahap dalam waktu yang relatif panjang.

Hal ini menjadikan tinggi badan sebagai indikator yang berharga untuk mengidentifikasi masalah gizi kronis yang dapat mempengaruhi pertumbuhan serta perkembangan jangka panjang pada anak. Penyimpangan yang konsisten dari pola pertumbuhan standar dapat menandakan adanya kekurangan nutrisi atau masalah kesehatan.

Jika seorang bayi atau anak yang masih tergolong sangat kecil tidak mampu berdiri tegak, pengukuran panjang badan merupakan alternatif yang tepat untuk menilai status pertumbuhannya secara akurat (Kemenkes RI, 2020). Metode ini memastikan bayi atau anak dengan keterbatasan fisik sekalipun tetap dapat menjalani evaluasi tumbuh kembang yang baik dengan menggunakan teknik yang terstandar.

Evaluasi status gizi berdasarkan indeks BB/PB atau BB/TB dilakukan dengan membandingkan berat badan anak dengan standar median yang cocok dengan tingginya. Proses ini bertujuan untuk mengevaluasi apakah status gizi anak berada dalam kategori normal, kurang, atau berlebih, sehingga dapat menjadi acuan dalam pemantauan pertumbuhan dan perkembangan anak secara lebih akurat.

Indeks ini merupakan indikator antropometri yang sangat sensitif yang membantu mengidentifikasi potensi gangguan pertumbuhan. Selain itu, laporan ini memberikan wawasan mengenai permasalahan gizi akut, yang mencerminkan asupan gizi saat ini atau saat ini. Namun, salah satu keterbatasan dari indeks ini adalah ketidakmampuannya dalam mendeteksi masalah gizi kronis yang mengalami perkembangan dalam kurun waktu yang relatif panjang. Indeks ini lebih berfokus pada kondisi gizi saat ini daripada perubahan jangka panjang, sehingga kurang efektif dalam mengidentifikasi gangguan pertumbuhan yang terjadi akibat defisiensi gizi yang berlangsung dalam waktu lama. Selain itu, indeks BB/PB atau BB/TB mempunyai karakteristik serupa dengan indeks massa tubuh berdasarkan usia (IMT/U), sehingga berguna dalam mengevaluasi keseimbangan pertumbuhan dan mengidentifikasi penyimpangan dari status gizi normal.

Indeks BB/TB umumnya digunakan dalam penilaian status gizi pasien, apakah menderita penyakit menular atau degeneratif. Penyakit menular sangat erat kaitannya dengan respon imun tubuh, yang bergantung pada keberadaan antibodi. Antibodi ini terbentuk dari protein yang

diperoleh melalui asupan makanan. Oleh karena itu, individu dengan konsumsi protein yang tidak mencukupi akan mengakibatkan cenderung sistem imun yang lebih lemah sehingga lebih relatif kurang kuat terhadap infeksi dan proses pemulihan lebih lambat (Par'I, 2014).

### **Status Gizi Balita Ditentukan dari Pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA).**

Menurut hasil Tabel data 5, bisa diambil kesimpulan yakni status gizi baik (85,3%) dimiliki oleh sebagian besar balita usia 0–59 bulan, yang dinilai berdasarkan berat badan relatif terhadap panjang atau tinggi badan. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar anak-anak pada kelompok usia ini berada dalam kategori berat badan yang tergolong sehat sesuai dengan tinggi badan mereka, sehingga menunjukkan asupan nutrisi yang cukup dan pertumbuhan yang baik. Tingginya persentase balita dengan status gizi baik mencerminkan kesejahteraan keseluruhan populasi yang diteliti dan menyoroti pentingnya pemantauan berkelanjutan untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

Lingkar lengan atas berfungsi sebagai indikator cadangan lemak tubuh secara keseluruhan. Lingkar lengan atas yang lebih besar menggambarkan jumlah simpanan lemak dalam tubuh yang lebih tinggi, sedangkan lingkar lengan yang lebih kecil menunjukkan persediaan lemak yang lebih rendah. Karena cadangan lemak memainkan peran penting dalam penyimpanan energi dan kesehatan secara keseluruhan, mengukur lingkar lengan atas dapat memberikan wawasan berharga mengenai status gizi dan komposisi tubuh seseorang.

Penilaian status gizi menggunakan indeks lingkar lengan atas berdasarkan usia (LILA/U) (Rasmaniar et al., 2022) melibatkan perbandingan lingkar lengan atas anak dengan nilai standar (median) berdasarkan usianya. Pengukuran ini berkaitan erat dengan berat badan menurut umur (BB/U) dan berat badan menurut tinggi badan (BB/TB), sehingga berguna dalam mengevaluasi status gizi secara keseluruhan. Namun lingkar lengan atas dianggap sebagai parameter yang tidak stabil karena dapat dipengaruhi oleh perubahan komposisi tubuh yang bersifat sementara. Meskipun demikian, indeks LILA/U sangat efektif dalam mengidentifikasi kasus kekurangan energi protein (KEP) yang parah, sehingga menjadikannya alat yang berharga untuk mendeteksi defisiensi nutrisi yang signifikan pada anak-anak (Par'i, 2014).

### **Edukasi Gizi.**

Pengetahuan gizi mengacu pada pemahaman individu terhadap zat gizi yang terkandung dalam makanan, fungsinya dalam tubuh, dan dampaknya terhadap kesehatan secara keseluruhan. Dalam konteks pengasuhan ibu, pengetahuan gizi ibu sangat berperan dalam membentuk kebiasaan makan balita. Pengetahuan tersebut tidak hanya mempengaruhi sikap dan perilaku ibu dalam memilih makanan, tetapi juga mempengaruhi pola makan secara

keseluruhan, variasi makanan yang diberikan, dan jumlah makanan yang dikonsumsi balita. Akibatnya, tingkat kesadaran gizi seorang ibu berdampak langsung pada status gizi dan kesehatan anaknya secara keseluruhan (Suriani, Moleong, & Kawuwung, 2021).

Terbatasnya pengetahuan seorang ibu tentang gizi dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap status gizi balitanya. Ibu memiliki kontribusi yang cukup krusial dalam menentukan pola makan dan kesehatan anak secara keseluruhan, pemahaman mereka tentang nutrisi yang tepat sangatlah penting. Keberhasilan mempertahankan status gizi yang baik pada balita sangat bergantung pada kesadaran dan pengetahuan ibu terhadap gizi dan kesehatan (Chabibah et al., 2020). Namun, pengetahuan ini dapat ditingkatkan melalui pendidikan gizi yang tepat, yang dapat membantu para ibu membuat pilihan makanan yang lebih baik dan menerapkan praktik pemberian makan yang lebih sehat untuk anak-anak mereka.

Gizi buruk pada balita dapat memberikan dampak tidak baik bagi kesehatannya, karena dapat mengganggu fungsi kognitif, menghambat pertumbuhan fisik, mempengaruhi kesejahteraan mental, dan meningkatkan risiko kematian (Fitria & Sudiarti, 2021). Sebaliknya, anak yang mendapat nutrisi yang tidak tepat, di kemudian hari akan rentan terhadap berbagai penyakit seperti penyakit kardiovaskular, penyakit gula darah, permasalahan tekanan darah, ketidakseimbangan hormon, osteoporosis, dan gangguan pernapasan ketika tidur. Selain itu, ketidakseimbangan gizi baik karena kekurangan atau kelebihan gizi dapat berkontribusi terhadap gangguan pertumbuhan dan masalah perkembangan psikososial sepanjang masa kanak-kanak dan dewasa (Rahmadia & Mardiyah, 2023).

Permasalahan gizi pada balita dapat dicegah secara efektif dengan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran seorang ibu dalam menyiapkan asupan yang seimbang dan bergizi untuk mendukung tumbuh kembang anaknya secara optimal. Ketika ibu memiliki pengetahuan yang baik tentang nutrisi yang tepat, ibu akan lebih mungkin untuk mengambil keputusan yang tepat mengenai perencanaan makan, pemilihan makanan, dan praktik pemberian makan. Peningkatan pengetahuan ini dapat dicapai melalui program pendidikan yang terstruktur dengan baik dan kegiatan penjangkauan yang disesuaikan dengan kebutuhan spesifik mereka. Selain itu, upaya peningkatan kesadaran dan pemahaman ibu tentang nutrisi yang tepat dapat didukung lebih baik dengan penggunaan alat promosi yang tepat sebagai media edukasi (Utamingtyas & Lestari, 2020).



**Gambar 3.** Media penyuluhan

Media penyuluhan tersedia dalam berbagai bentuk, termasuk format video, visual, audio, cetak, dan multimedia, yang masing-masing berfungsi sebagai alat yang efektif untuk menyebarkan informasi penting terkait kesehatan. Diantaranya, media cetak seperti selebaran atau saat ini lebih dikenal dengan sebutan Leaflet dapat memberikan dampak yang besar dalam kegiatan penyuluhan karena aksesibilitas, kesederhanaan, dan kemudahan distribusinya. Leaflet banyak digunakan karena harganya yang terjangkau, mudah diproduksi, dan dapat dibuka dimanapun dan kapanpun sehingga menjadi pilihan praktis dalam upaya pendidikan kesehatan. Selain selebaran, buku cetak juga berfungsi sebagai materi promosi kesehatan yang berharga, membantu menyebarkan pengetahuan dan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang berbagai masalah kesehatan. Sebagai salah satu bentuk media promosi kesehatan, leaflet berperan penting dalam menyampaikan pesan-pesan penting kesehatan melalui lembaran terlipat, memastikan bahwa informasi mudah dipahami, portabel, dan dapat dibagikan kepada individu dan komunitas (Herdhianta, Assafa, & Saleh, 2023).

Sebagai media pendidikan gizi, leaflet dan buku cetak dipilih sebagai pendekatan yang tepat untuk mengupgrade wawasan orang tua tentang gizi yang seimbang untuk balita. Materi cetak ini berfungsi sebagai alat yang berharga karena menggabungkan visual yang menarik, warna-warna cerah, dan desain terstruktur dengan baik yang membuat proses pembelajaran lebih menarik dan mudah dipahami. Penggunaan selebaran, khususnya, memungkinkan penyajian informasi yang jelas dan ringkas, membantu para ibu memahami konsep-konsep nutrisi penting tanpa merasa kewalahan (Saputra et al., 2022). Selain itu, aksesibilitas dan formatnya yang mudah digunakan memastikan materi dapat dibaca kembali kapan saja, memperkuat pesan-pesan utama dan mencegah kebosanan selama proses pembelajaran.

Pemberian edukasi gizi ini menggunakan media buku cetak serta leaflet berfungsi untuk memberikan informasi yang tepat dan para orang tua dapat memahami bahwa gizi yang seimbang dan mengetahui bagaimana cara menyusun menu harian yang sehat untuk balita,

termasuk porsi yang tepat dan variasi makanan-makanan yang dibutuhkan untuk tumbuh kembang yang maksimal. Tema yang dipilih dalam leaflet yaitu “Isi Piringku” serta buku cetak yang berisi resep-resep makanan dengan gizi seimbang.

Pengetahuan gizi seimbang pada orang tua khususnya ibu memiliki peran krusial mengenai penentuan status gizi sang anak. Kemampuan seorang ibu dalam memberikan nutrisi yang tepat bagi anaknya sangat dipengaruhi oleh informasi dan pemahaman yang dimilikinya mengenai pola makan seimbang dan kebiasaan makan yang sehat. Jika para ibu memiliki informasi yang baik, mereka mampu memilih langkah yang tepat untuk menentukan dan menyiapkan makanan bergizi yang memenuhi kebutuhan nutrisi spesifik balita sekaligus meningkatkan kesehatan keluarga secara keseluruhan. Dengan memastikan anak menerima nutrisi yang cukup dan seimbang sejak usia dini, ibu berkontribusi terhadap tumbuh kembang dan kesejahteraan jangka panjang yang optimal (Chabibah et al., 2020).

## **5. PENUTUP**

### **Kesimpulan**

Secara keseluruhan, mayoritas balita dalam penelitian ini memiliki status gizi yang baik. Namun, masih dijumpai beberapa kasus gizi kurang sebanyak 3%, stunting sebanyak 14,7%, gizi lebih sebanyak 8,8%, dan obesitas sebanyak 3%. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun kondisi gizi partisipan secara umum cukup baik, tetap diperlukan pemantauan dan intervensi secara berkala untuk mencegah serta mengatasi masalah gizi yang terjadi di Desa Jambu.

Faktor utama yang berkontribusi terhadap masalah gizi ini antara lain adalah pola konsumsi pangan yang kurang seimbang, keterbatasan ekonomi keluarga, serta kebiasaan makan yang belum sepenuhnya sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Oleh karena itu, upaya preventif yang kami lakukan adalah dengan membagikan leaflet dan buku resep guna meningkatkan pengetahuan orang tua mengenai gizi seimbang serta memberikan ide makan praktis yang sesuai dengan kondisi setempat.

Antusiasme peserta yang tinggi menjadi faktor pendukung dalam kelancaran jalannya kegiatan. Diharapkan dengan adanya sosialisasi ini, pemahaman orang tua terhadap pentingnya gizi seimbang dapat meningkat, sehingga mampu berdampak positif terhadap status gizi anak-anak mereka.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, Z.E.Y., Dkk. (2020). “Hubungan Berat Badan Lahir, Panjang Badan Lahir, Dan Jenis Kelamin Dengan Kejadian Stunting.” *Indonesian J. Health Sci.*, 12(2), 158–168. Tersedia Di: <https://doi.org/10.32528/Ijhs.V12i1.4856>. Diakses Pada 13,03,2025.
- Chabibah, N., Khanifah, M., & Kristiyanti, K. (2020). “Pengaruh Pemberian Modifikasi Edukasi Booklet Gizi Balita Dan Cooking Class Terhadap Pengetahuan Dan Pola Pemberian Makan Balita.” *Jurnal Kebidanan Indonesia*, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.
- Darwis, D. Y. (2021). Status Gizi Balita.
- Fauzia, F., Achmad, G. N., & Yuda, A. (2024). *Identification Of Factors Causing Stunting In Lamper Tengah Primary Health Care Centre*, Semarang City. *Pharmacy Education*, 24(3), 273-279.
- Herdhianta, D., Assafa, M. R., & H.D.S. (2023). “Pengaruh Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Imunisasi Dasar.” *Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat*, Poltekkes Kemenkes Bandung.
- Kemenkes RI. (2016). *Situasi Balita Pendek*. ACM SIGAPL APL Quote Quad, 29(2), 63-76.
- Kurniawati, N., & Yulianto, Y. (2022). “Pengaruh Jenis Kelamin Balita, Usia Balita, Status Keluarga, Dan Pendapatan Keluarga Terhadap Kejadian Pendek (Stunted) Pada Balita Di Kota Mojokerto.” *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 1(1), 76–92. Tersedia Di: <https://doi.org/10.56586/Pipk.V1i1.192>. Diakses Pada 13,03,2025.
- Par’I, H.M. (2014). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC. Tersedia Di: EGC Medbooks.
- PPID. (2024, November 25). *UNICEF Bersama UNDIP Dampingi Kabupaten Semarang Dalam Penyusunan Strakom Perubahan Perilaku Dan Sosial Untuk Percepatan Penurunan Stunting*. Retrieved From PPID: [https://webppid.semarangkab.go.id/berita\\_detail/600/unicef\\_bersama\\_undip\\_dampingi\\_kabupaten\\_semarang\\_dalam\\_penyusunan\\_strakom\\_perubahan\\_perilaku\\_dan\\_sosial\\_untuk\\_percepatan\\_penurunan\\_stunting#:~:Text=Untuk%20di%20Kabupaten%20Semarang%2C%20Dinas,Jawa%20Ten](https://webppid.semarangkab.go.id/berita_detail/600/unicef_bersama_undip_dampingi_kabupaten_semarang_dalam_penyusunan_strakom_perubahan_perilaku_dan_sosial_untuk_percepatan_penurunan_stunting#:~:Text=Untuk%20di%20Kabupaten%20Semarang%2C%20Dinas,Jawa%20Ten). Diakses Pada 13,03,2025.
- Rahmadia, Z. R., & Mardiyah, S. (2023). “Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Balita Di Kelurahan Sungai Bambu.” *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Universitas Mohammad Husni Thamrin.
- Rasmaniar, R., Et Al. (2022). “Pendidikan Teman Sebaya Melalui Pemberdayaan Kader Posyandu Remaja Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Remaja Tentang Manfaat Gizi Dalam Pencegahan Stunting: Penelitian Kuasi Eksperimen.” *Health Information: Jurnal Penelitian*, 14(1). Tersedia Di: <https://doi.org/10.36990/Hijp.V14i1.498>. Diakses Pada 13,03,2025.
- Solihin, R.D.M., Anwar, F., & Sukandar, D. (2013). “Motorik Pada Anak Usia Prasekolah (Relationship Between Nutritional Status, Cognitive Development, And Motor Development In Preschool Children).” *Penelitian Gizi Dan Makanan*, 36(1), 62–72.

Tersedia Di: <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.22435/pgm.v36i1.3396.62-72>.  
Diakses Pada 13,03,2025.

Suriani, N., Moleong, M., & K.W. (2021). “Hubungan Antara Pengetahuan Ibu Dengan Kejadian Gizi Kurang Pada Balita Di Desa Rambusaratu Kecamatan Mamasa.” *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Universitas Negeri Manado.

Utamingtyas, F., & Lestari, R.M. (2020). “Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Balita Dengan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Ibu.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum*, Universitas Aufo Royhan.