



**Upaya Peningkatan Status Gizi Anak Melalui Program Posyandu Balita
"Anggrek Merah" Kelurahan Karang Anyar Pantai**

***Efforts to Improve the Nutritional Status of Children Through the "Anggrek Merah"
Toddler Posyandu Program in Karang Anyar Pantai Sub-District***

**Nurul Hidayat^{1*}, Gea Dilah Hermila², Jesika Dela Maharani³, Fahrul Ilham Muhti⁴,
Owen Petit⁵, Prithi Arvana Angody⁶, Febrianingsih. A⁷, Nanda Saputra⁸**

¹ Program Studi Manajemen, Universitas Borneo Tarakan, Indonesia

²⁻⁸ Program Studi Ekonomi Pembangunan, Universitas Borneo Tarakan, Indonesia

Email: nurul.hidayat8910@gmail.com ^{1*}, geahermila@gmail.com ²

*Penulis Korespondensi: nurul.hidayat8910@gmail.com

Article History:

Naskah Masuk: 17 Oktober 2025;

Revisi: 21 November 2025;

Diterima: 11 Desember 2025;

Terbit: 13 Desember 2025

Keywords: Education; Nutritious Food; Posyandu; Stunting; Toddler Nutrition.

Abstract Nutritional problems in toddlers remain a public health challenge in Indonesia, including in Tarakan City, North Kalimantan. The 2018 Basic Health Research (Riskesdas) data shows a high prevalence of malnutrition, severe malnutrition, and stunting in toddlers, with data showing that based on the body weight index (BB/A) the prevalence of malnourished toddlers is 3.9% while 13.8% of toddlers are undernourished. Based on the height-for-age (H/A) index, there are 11.5% of toddlers with very short nutritional status and 19.3% of toddlers with stunted nutritional status. Meanwhile, based on the weight-for-height (BB/H) index, the proportion of very wasted children is 3.5%, undernourished children are 6.7%, and overweight children are 8% (Riskesdas, 2018). Because of these problems, early nutrition education efforts are needed. This community service activity aims to increase the knowledge of toddler mothers about the importance of balanced nutrition for children, especially through the use of UHT milk as a nutritional supplement, as well as strengthening the role of integrated health posts (Posyandu) in monitoring child growth and development. Thus, this community service activity contributes to raising public awareness of the importance of meeting toddler nutritional needs and is expected to support government programs to reduce the prevalence of stunting in Tarakan City.

Abstrak

Masalah gizi pada balita masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat di Indonesia, termasuk di Kota Tarakan, Kalimantan Utara. Data Riskesdas 2018 menunjukkan tingginya prevalensi gizi kurang, gizi buruk, dan stunting pada balita, dengan data yang menunjukkan bahwa berdasarkan indeks berat badan menurut (BB/U) prevalensi balita gizi buruk sebesar 3,9% sedangkan 13,8% balita berdasarkan gizi kurang. Berdasarkan indeks tinggi badan menurut umur (TB/U) terdapat 11,5% balita dengan status gizi yang sangat pendek dan 19,3% balita dengan status gizi pendek. Sedangkan berdasarkan indeks berat badan menurut tinggi badan (BB/TB), proporsi status gizi anak sangat kurus sebesar 3,5%, status gizi kurang sebanyak 6,7%, dan balita dengan status gizi gemuk sebesar 8% (Riskesdas, 2018), karena masalah tersebutlah sehingga diperlukan upaya edukasi gizi sejak dini. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu balita mengenai pentingnya gizi seimbang pada anak, khususnya melalui pemanfaatan makanan dan minuman bergizi sebagai tambahan nutrisi, serta memperkuat peran posyandu dalam pemantauan tumbuh kembang anak. Asupan karbohidrat yang berlebihan akan di simpan dalam bentuk lemak dalam tubuh menjadi sumber energi cadangan (Hidayat, N. et al, 2025). Lemak yang tersimpan berperan dalam membantu melarutkan vitamin serta menjadi sumber energi yang mudah diserap oleh usus. Sementara itu, protein berfungsi untuk membangun dan memperbaiki sel serta jaringan tubuh (Nursyamsiyah, N. et al, 2021). Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pemenuhan gizi balita, serta diharapkan dapat mendukung program pemerintah dalam upaya menurunkan prevalensi stunting di Kota Tarakan.

Kata kunci: Edukasi; Gizi Balita; Makanan Bergizi; Posyandu; Stunting.

1. PENDAHULUAN

Makanan sehat yang mengandung gizi seimbang yang dibutuhkan tubuh manusia. Susu merupakan asupan gizi yang dibutuhkan balita untuk tumbuh kembang karena termasuk dalam makanan empat sehat lima sempurna. Menurut data Asian Development Bank, pada tahun 2022 angka prevalensi stunting pada anak di bawah usia lima tahun di Indonesia mencapai 31,8%. Persentase tersebut menempatkan Indonesia pada peringkat ke-10 di kawasan Asia Tenggara (Hidayat, N., et al, 2025). Makanan sehat dan bergizi seperti bubur dan susu sangat baik untuk balita. Bahan susu memiliki nilai gizi yang tinggi, karena mengandung unsur kimia yang dibutuhkan oleh tubuh seperti Calsium, Phospor, Vitamin A, Vitamin B, dan Riboflavin yang tinggi untuk bayi sampai usia dua tahun (Mahadikaningtyas et al, 2013), sedangkan dalam bubur terdapat berbagai nutrisi penting seperti zat besi, protein, dan serat yang sangat di butuhkan oleh tubuh untuk meningkatkan produksi hemoglobin (Hidayat, N., et al, 2024).

Susu formula dengan berbagai merek dan disesuaikan dengan tingkat usia, masyarakat terutama ibu-ibu merasa terbantu dalam menyediakan kecukupan gizi bagi anaknya (Switrayni et al, 2016), berbagai produk susu formula telah beredar dimasyarakat, salah satunya adalah susu UHT (*Ultra High Temperature*).

Susu UHT (*Ultra High Temperature*) adalah susu yang dibuat menggunakan proses pasteurisasi, umumnya mengacu pada kombinasi waktu dan suhu tertentu dalam rangka memperoleh produk komersil yang steril. Kondisi ini tentu menjadikan peluang bagi pelaku indistri pengolahan susu UHT untuk lebih meningkatkan jumlah penjualan produk susu UHT mereka (Mahadikaningtyas et al, 2013).

Susu UHT memberikan manfaat yang cukup besar bagi balita usia di atas satu tahun. Kandungan kalsium dan vitamin D di dalamnya sangat penting untuk mendukung pertumbuhan tulang dan gigi yang kuat. Selain itu, protein hewani dan lemak dalam susu UHT juga berperan sebagai sumber energi serta membantu pembentukan jaringan tubuh, termasuk perkembangan otak (Almatsier, 2019; Ikatan Dokter Anak Indonesia [IDAI], 2020; World Health Organization [WHO], 2023).

Selain pemberian Susu UHT, posyandu juga memberikan bubur sebagai bentuk upaya membantu tercukupinya kebutuhan gizi balita, terutama bagi anak-anak yang berisiko mengalami gizi kurang atau gizi buruk. Bubur kacang hijau bukan hanya makanan tradisional yang lezat, tetapi juga kaya akan manfaat kesehatan karena mengandung banyak nutrisi yang penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak-anak (Ningsih, 2020).

Bubur kacang hijau merupakan salah satu makanan bergizi yang mudah dijangkau masyarakat dan memiliki banyak kandungan gizi penting seperti protein nabati, serat,

karbohidrat kompleks, vitamin B, serta mineral seperti zat besi dan kalium. Kandungan tersebut berperan dalam membantu pertumbuhan, menjaga fungsi metabolisme tubuh, dan meningkatkan daya tahan tubuh. pembagian bubur kacang hijau tidak hanya bertujuan sebagai wujud kepedulian sosial, tetapi juga sebagai upaya memberikan asupan gizi tambahan bagi anak-anak. Makanan ini dinilai sehat karena mampu memberikan energi dan nutrisi yang dibutuhkan, terutama bagi anak-anak yang memiliki risiko kekurangan gizi. Namun demikian, nilai gizinya sangat dipengaruhi oleh cara pengolahan; penggunaan gula dan santan berlebih dapat mengurangi manfaat kesehatannya. Oleh karena itu, penyajian bubur kacang hijau yang seimbang dan sesuai takaran dapat menjadi alternatif pangan bergizi dalam kegiatan sosial maupun program peningkatan gizi masyarakat (Hidayat, N., et al, 2025).

Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa berdasarkan indeks berat badan menurut (BB/U) prevalensi balita gizi buruk sebesar 3,9% sedangkan 13,8% balita berdasarkan gizi kurang. Berdasarkan indeks tinggi badan menurut umur (TB/U) terdapat 11,5% balita dengan status gizi yang sangat pendek dan 19,3% balita dengan status gizi pendek. Sedangkan berdasarkan indeks berat badan menurut tinggi badan (BB/TB), proporsi status gizi anak sangat kurus sebesar 3,5%, status gizi kurang sebanyak 6,7%, dan balita dengan status gizi gemuk sebesar 8% (Riskesdas, 2018). Data tersebut menunjukkan bahwa masalah gizi pada balita masih menjadi masalah Kesehatan yang perlu penanganan khusus.

Pengertian kader dalam Permenkes RI No.25 Tahun 2014 adalah orang yang terpilih dan dilatih untuk membantu mengatasi masalah kesehatan masyarakat dan bekerjasama dengan layanan kesehatan terdekat (Permenkes, RI., 2014). Pembentukan kader merupakan salah satu bentuk pemberdayaan masyarakat agar ikut serta dalam menangani masalah gizi yang ada di lingkungan sekitar. Jumlah kader posyandu di Indonesia adalah sebanyak 244.470 posyandu dengan jumlah kader posyandu sebanyak 1.133.057 orang. Kader posyandu yang aktif terdapat banyak 784.505 orang (69,2%), sedangkan sisa terdata sebagai kader namun tidak aktif lagi (Husna et al, 2021).

Di kota Tarakan, posyandu atau pos pelayanan terpadu memperlihatkan peran yang semakin vital dalam system layanan kesehatan primer masyarakat. Pemerintah Kota Tarakan terus memfokuskan program pengurangan stunting sebagai prioritas, melalui posyandu dilakukan kegiatan pemantauan, pengukuran, serta intervensi serentak di beberapa posyandu. Hasilnya cukup positif, prevalensi stunting berhasil turun dari sekitar 25,6% pada tahun 2022 ke angka 14,8% setelah serangkaian intervensi.

Banyak posyandu balita, termasuk yang berada di lingkungan perkotaan seperti Kota Tarakan, peran kader posyandu tidak hanya terbatas pada pelayanan kesehatan dasar seperti

penimbangan dan imunisasi. Posyandu juga menjadi pemberian susu UHT dan bubur yang tepat untuk balita, setiap kali kegiatan posyandu berlangsung para kader yang telah dibekali pelatihan dari pukesmas atau dinas kesehatan biasanya menyampaikan edukasi kepada para ibu dan pengasuh balita. Sederhana salah satunya topik yang sering dibahas adalah pemilihan dan pemberian susu UHT yang sesuai untuk anak usia 1 tahun ke atas.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan di kelurahan karang anyar Pantai kecamatan tarakan barat, Kota Tarakan, Provinsi Kalimantan Utara pada 13 September 2025 pada pukul 08.00 - 09.00 WITA. Kegiatan di lakukan di rumah Abi Dermawan dikelurahan Karang Anyar Pantai, Kemudian dilaksanakan di posyandu balita kelurahan karang anyar Pantai.

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini yaitu, peningkatan status gizi pada anak serta dokumentasi. Sosialisasi dilakukan oleh pihak posyandu dan para anggota kelompok dengan menyampaikan pentingnya peningkatan gizi pada anak. Manfaat dari edukasi yang diberikan kepada ibu dan balita yaitu, agar ibu mengetahui bahwa peningkatan gizi pada balita sangat penting karena masa balita (0 – 5 Tahun) merupakan masa emas yang menentukan kualitas pertumbuhan dan perkembangan anak dimasa depan.

Kegiatan ini dilakuakan melalui beberapa rangkaian, yaitu pengenalan yang dilakukan oleh mahasiswa kepada pihak posyandu, persiapan konsumsi yang akan di berikan kepada ibu dan balita, dilanjut dengan Medical Check Up balita Bersama dengan pihak posyandu, dan di tutup dengan foto bersama.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam pengabdian ini terdapat 2 petugas dari pihak puskesmas, 4 dari pengurus posyandu dan 40 ibu dan balita yang mengikuti kegiatan posyandu, serta diikuti oleh 7 orang anggota kelompok pengabdian sehingga peserta dalam kegiatan ini memiliki total sekitar 53 orang.

Dari pengamatan yang telah kami lakukan, ibu-ibu balita yang hadir di Posyandu sangat antusias mengikuti kegiatan edukasi tentang pentingnya gizi seimbang untuk tumbuh kembang anak. Saat memberikan edukasi, para ibu-ibu balita cepat memahami materi tentang pentingnya peningkatan gizi terhadap anak di bawah umur 5 tahun. Kegiatan pengabdian ini dapat meningkatkan pengetahuan para ibu di Posyandu Anggrek Merah Kelurahan Karang Anyar tentang pentingnya gizi pada balita apalagi di umur sekitar 0 sampai 5 tahun merupakan masa yang tepat untuk meningkatkan kualitas pertumbuhan dan

perkembangan anak dimasa depan. Acara berbagi susu uht yang sehat dan bergizi pada kegiatan pengabdian ini juga menjadi sarana mempererat hubungan antara petugas Posyandu, ibu balita, serta anggota kelompok. Selain itu, kegiatan ini mampu memberikan pengalaman baru bagi para anggota kelompok pengabdian tentang praktik edukasi gizi di lapangan.

4. UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terima kasih yang sebesar – besarnya kepada pihak posyandu balita Anggrek Merah Kelurahan Karang Anyar Pantai beserta pihak puskesmas yang telah mendukung penuh kegiatan ini. Tidak lupa juga kami ucapkan terima kasih kepada ibu – ibu balita yang dengan penuh antusias mengikuti kegiatan sosialisasi dan edukasi mengenai pentingnya gizi seimbang bagi tumbuh kembang anak. Semoga kegiatan ini dapat memberi manfaat bagi masyarakat serta menjadi amal kebaikan bagi semua pihak yang terlibat.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Posyandu Balita Anggrek Merah Kelurahan Karang Anyar Pantai menunjukkan bahwa edukasi mengenai pentingnya gizi seimbang mampu meningkatkan pemahaman ibu – ibu balita terhadap peran gizi bagi tumbuh kembang anak. Pemberian edukasi terkait pemilihan serta konsumsi susu UHT dan bubur yang tepat juga dapat menjadi solusi pendukung dalam pemenuhan gizi balita, asalkan tidak berlebihan dan tetap diimbang dengan makanan bergizi lainnya.

Selain memberikan manfaat langsung kepada masyarakat, kegiatan sosialisasi dan edukasi ini juga memperkuat hubungan antara pihak posyandu, petugas puskesmas, serta mahasiswa. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat berkontribusi dalam menurunkan angka stunting dan meningkatkan kualitas kesehatan anak di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2019). *Prinsip dasar ilmu gizi* (Edisi revisi). Gramedia Pustaka Utama.
- Hidayat, N., Hermila, G. D., Chaidir, M., Katim, M. D. S., Saputra, N., Haironi, N., ... Yuniati, Y. (2025). Gizi seimbang dari dapur Nusantara: Edukasi dan berbagi bubur Manado di RT 01 Kelurahan Selumit. *Jurnal Kemitraan Masyarakat*, 2(2), 12–19. <https://doi.org/10.62383/jkm.v2i2.1439>
- Hidayat, N., Putra, G. A., Novianti, D., Nadani, A., Murlani, M., Sari, W. N. F., & Sari, N. I. (2025). Peningkatan gizi anak melalui penyuluhan dan pembagian camilan sehat Jasuke di SDN 035 Tarakan Kelurahan Pamusian Kota Tarakan. *Karya Nyata: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(1), 1–8.
- Hidayat, N., Ripani, A., Febriyanti, R., Raina, R., & NA, M. P. (2024). Meningkatkan kesadaran gizi sehat melalui konsumsi bubur kacang hijau di RT 19 Kelurahan

- Sebengkok Waru, Tarakan. *RENATA: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kita Semua*, 2(3), 277–282.
- Husna, A., Andika, F., Rahmi, N., & Safitri, F. (2022). Determinan peran kader dan dukungan keluarga dengan kehadiran ibu ke posyandu di wilayah kerja Puskesmas Cot Ba'u. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(2), 774–781.
- Ikatan Dokter Anak Indonesia. (2020). *Panduan pemberian nutrisi pada anak usia 1–5 tahun*. IDAI.
- Mahardikaningtyas, R. (2013). *Perilaku konsumen terhadap pembelian susu UHT (Ultra High Temperature) di Giant Hypermarket Kota Malang* (Skripsi). Universitas Brawijaya.
- Ningsih, S. (2020). Manfaat gizi bubur kacang hijau bagi pertumbuhan anak. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 12(3), 200–210.
- Nursyamsiyah, N., Yulida, S., & Bani, S. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian stunting pada anak usia 24–59 bulan. *Promotor: Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 4(3), 611–622. <https://doi.org/10.32832/pro.v4i2.5581>
- Nurul, H., Januari, D., Kartini, K., Nirwana, N., Syarima, Z., & Qoningatun, N. (2024). Kegiatan berbagi kasih: Pembagian bubur kacang ijo untuk anak-anak yatim piatu sebagai bentuk kepedulian sosial di Panti Asuhan Puteri Melati Aisyiyah. *Mengabdi: Jurnal Hasil Kegiatan Bersama Masyarakat*, 2(6), 164–171. <https://doi.org/10.61132/mengabdi.v2i6.1124>
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Upaya kesehatan anak*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Prihatin, T., Sitasi, C., & Prihatin, T. (2018). Implementasi metode simple additive weighting dalam penentuan susu UHT untuk anak balita. *Jurnal Teknik Komputer*, 4(2), 1–6. <https://doi.org/10.59697/jtik.v2i1.679>
- Suhartatik, S., & Al Faiqoh, Z. (2022). Peran kader posyandu dalam pemantauan status gizi balita: Literature review. *Journal of Health Education and Literacy*, 5(1), 19–25. <https://doi.org/10.31605/j-healt.v5i1.1573>
- Switrayni, N. W., & Aini, Q. (2016). Penentuan susu formula ideal untuk bayi menggunakan AHP di wilayah Kota Mataram. *Jurnal Matematika*, 6(2), 100–113. <https://doi.org/10.24843/JMAT.2016.v06.i02.p73>
- World Health Organization. (2023). *Guideline on complementary feeding of infants and young children 6–23 months of age*. World Health Organization.