



Edukasi Gizi Seimbang dan Penguatan Partisipasi Ibu dalam Kegiatan Posyandu untuk Meningkatkan Status Gizi Balita

Ayu irawati¹, Susianti², Arifa Usman³, Hijrah⁴

^{1,2,3}Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Mega Buana Palopo, Indonesia

⁴Kebidanan, Universitas Mega Buana Palopo, Indonesia

Korespondens Penulis: irawati03ayu@gmail.com

Article History:

Naskah Masuk: 17 November, 2025;

Revisi: 21 Desember, 2025;

Diterima: 24 Januari, 2026;

Terbit: 26 Januari, 2026

Keywords: *Balanced Nutrition; Integrated Health Post; Maternal Participation; Nutrition Education; Toddlers.*

Abstract. *Balanced Nutrition Education and Strengthening Mothers' Participation in Posyandu Activities to Improve Toddler Nutritional Status Toddler nutrition continues to be a key focus in public health initiatives. Mothers' diet and active use of health services, particularly integrated health posts (Posyandu), are two factors that influence the nutritional status of toddlers. To help improve children's nutritional status, this community service project aims to strengthen mothers' involvement in Posyandu activities and raise their awareness of balanced nutrition. Thirty mothers of toddlers were targeted for this project, which was implemented in the Campalagian Community Health Center (Puskesmas) working area. Mothers were encouraged to actively participate in Posyandu activities through mentoring and education on balanced nutrition through counseling and interactive conversations. Mothers' attendance at Posyandu activities was monitored, and knowledge gains were measured using pre- and post-tests. The study found that mothers' average knowledge scores increased from 60 to 82, and mothers' attendance at Posyandu activities increased from 65% to 85%. This project demonstrates that balanced nutrition education and strengthening mothers' participation in Posyandu activities are effective in increasing mothers' knowledge and involvement, potentially supporting efforts to improve and prevent nutritional problems in toddlers on a sustainable basis.*

Abstrak

Edukasi Gizi Seimbang dan Penguatan Partisipasi Ibu dalam Kegiatan Posyandu untuk Meningkatkan Status Gizi Balita. Gizi balita terus menjadi perhatian utama dalam inisiatif kesehatan masyarakat. Pola makan dan penggunaan aktif layanan kesehatan oleh ibu, terutama pos layanan kesehatan terpadu (Posyandu), adalah dua faktor yang memengaruhi status gizi balita. Untuk membantu peningkatan status gizi anak, proyek pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memperkuat keterlibatan ibu dalam kegiatan Posyandu dan meningkatkan kesadaran mereka tentang gizi seimbang. Tiga puluh ibu balita menjadi sasaran kegiatan ini, yang dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Campalagian. Para ibu didorong untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan Posyandu melalui pendampingan dan pendidikan gizi seimbang melalui konseling dan percakapan interaktif. Kehadiran para ibu di acara Posyandu dipantau dan peningkatan pengetahuan diukur menggunakan tes pra dan pasca. Menurut hasil penelitian, rata-rata skor pengetahuan para ibu meningkat dari 60 menjadi 82. serta peningkatan kehadiran ibu balita dalam kegiatan Posyandu dari 65% menjadi 85%. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang dan penguatan partisipasi ibu dalam kegiatan Posyandu efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterlibatan ibu, sehingga berpotensi mendukung upaya perbaikan dan pencegahan masalah gizi balita secara berkelanjutan.

Kata kunci: Balita; Edukasi Gizi; Gizi Seimbang; Partisipasi Ibu; Posyandu.

1. PENDAHULUAN

Status gizi balita merupakan prediktor penting bagi kesehatan masyarakat dan kualitas sumber daya manusia di masa depan. Karena masa balita adalah masa pertumbuhan dan perkembangan yang luar biasa, masa ini disebut sebagai periode emas. Masalah gizi pada

balita, seperti gizi kurang, stunting, maupun gizi lebih, dapat berdampak jangka panjang terhadap perkembangan fisik, kecerdasan, serta meningkatkan risiko penyakit tidak menular di usia dewasa.

Gizi balita masih menjadi perhatian utama nasional. Menurut data resmi, Masalah gizi baik stunting, wasting, underweight, dan overweight di seluruh dunia pada tahun 2022 berdasarkan data World Health Organization dilaporkan bahwa prevalensi stunting sebesar 22,3%, wasting sebesar 6,8%, dan overweight sebesar 5,6%, prevalensi stunting di Asia mencapai 22,3%, wasting mencapai 9,3%, dan overweight mencapai 5,1%, sedangkan prevalensi stunting di Asia Tenggara mencapai 26,4%, wasting sebesar 7,8%, dan overweight sebesar 7,4% (UNICEF et al., 2023). Prevalensi balita stunting di Indonesia pada tahun 2022 mencapai 21,6%, wasting mencapai 7,7% ,underweight mencapai 17,1%, dan overweight mencapai 3,5% . Kejadian balita dengan masalah gizi khususnya, stunting dan malnutrisi masih relatif tinggi dan belum mencapai target nasional. Kondisi ini menunjukkan bahwa upaya perbaikan gizi balita perlu terus diperkuat melalui pendekatan promotif dan preventif, terutama di tingkat keluarga dan masyarakat.(Kemenkes RI, 2023)

Di tingkat daerah, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Campalagian, masalah gizi balita juga masih ditemukan berdasarkan laporan pemantauan pertumbuhan balita melalui kegiatan Posyandu. Beberapa balita tercatat mengalami masalah gizi yang berkaitan dengan pola pemberian makan yang belum sesuai prinsip gizi seimbang serta kurang optimalnya pemantauan pertumbuhan secara rutin. Rendahnya tingkat kehadiran ibu balita dalam kegiatan Posyandu menjadi salah satu faktor yang memengaruhi keterlambatan deteksi dini masalah gizi.

Hasil survey awal di Puskesmas Campalagian tahun 2023 jumlah balita sebanyak 3051 dengan kasus gizi kurang 80 balita, tahun 2024 jumlah balita sebanyak 2983 dengan kasus gizi kurang 88 balita, dan tahun 2025 jumlah balita sebanyak 2942 dengan kasus gizi kurang 99 balita.

Posyandu merupakan salah satu tempat untuk pelayanan bagi masyarakat untuk mengetahui dan memeriksa kesehatan terutama ibu hamil dan balita. Keaktifan seorang ibu pada setiap kegiatan posyandu akan berdampak pada kasus gizi seorang anak. (Sari, 2020). Peran ibu dalam keaktifan kunjungan ke posyandu sangat penting untuk memantau kesehatan dan gizi anak dengan cara melakukan penimbangan berat badan balita secara rutin dengan membawa kartu menuju sehat (KMS) (Ayu et al., 2020).

Ibu yang aktif dalam membawa anaknya ke posyandu memperoleh informasi terkait status gizi balita yang diberikan oleh petugas kesehatan. Ketidakaktifan ibu dalam kegiatan penimbangan di posyandu menyebabkan tidak mendapat penyuluhan kesehatan, tidak mendapat vitamin A, ibu balita tidak mengetahui pertumbuhan dan perkembangan berat badan balita, ibu balita tidak mendapatkan pemberian dan penyuluhan tentang makanan tambahan (PMT) (Nurdin et al., 2019)

Ibu memiliki peran sentral dalam menentukan status gizi balita, terutama dalam pengaturan pola makan sehari-hari. Kurangnya pengetahuan dan pemahaman ibu mengenai gizi seimbang dapat berdampak pada pemilihan jenis, jumlah, dan kualitas makanan yang diberikan kepada balita. Selain itu, keaktifan ibu dalam memanfaatkan Posyandu sangat penting untuk memantau pertumbuhan balita, memperoleh edukasi kesehatan, serta mendapatkan intervensi dini apabila ditemukan masalah gizi.

Posyandu sebagai upaya kesehatan berbasis masyarakat memiliki peran strategis dalam meningkatkan status gizi balita melalui kegiatan penimbangan, penyuluhan gizi, dan pemantauan tumbuh kembang. Namun, manfaat Posyandu belum sepenuhnya optimal akibat rendahnya partisipasi ibu balita. Berdasarkan hasil Penelitian sebelumnya kondisi gizi balita di wilayah kerja Puskesmas Campalagian ditemukan berkorelasi dengan kebiasaan makan dan kehadiran ibu di Posyandu. Oleh karena itu, tindak lanjut dalam bentuk kegiatan pengabdian masyarakat diperlukan. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini difokuskan pada edukasi gizi seimbang dan penguatan partisipasi ibu dalam kegiatan Posyandu sebagai upaya meningkatkan status gizi balita. Melalui peningkatan pengetahuan, kesadaran, dan keterlibatan aktif ibu, diharapkan masalah gizi balita dapat dicegah dan ditangani secara lebih efektif serta berkelanjutan.

2. METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Campalagian dengan sasaran ibu yang memiliki balita. Metode pelaksanaan diawali dengan koordinasi bersama pihak Puskesmas dan kader Posyandu untuk menentukan sasaran, waktu, dan teknis pelaksanaan kegiatan. Pada tahap ini juga disusun materi edukasi mengenai gizi seimbang yang disesuaikan dengan kebutuhan balita.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui edukasi gizi seimbang kepada ibu balita dengan metode penyuluhan dan diskusi. Materi yang disampaikan meliputi prinsip gizi seimbang, pola makan sehat balita, serta pentingnya pemantauan pertumbuhan dan perkembangan balita. Selain itu, dilakukan pendampingan kepada ibu balita untuk mendorong penerapan pola makan

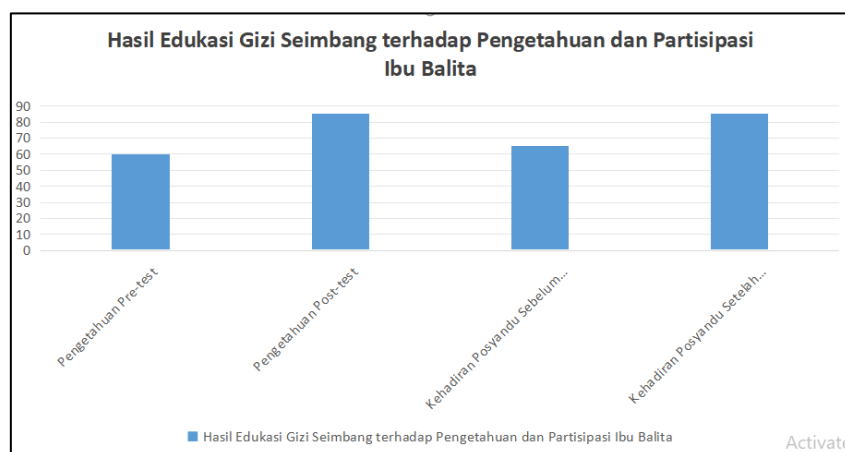
gizi seimbang di tingkat keluarga dan meningkatkan keaktifan ibu dalam mengikuti kegiatan Posyandu.

Evaluasi kegiatan dilakukan untuk menilai keberhasilan pelaksanaan pengabdian. Evaluasi meliputi pengukuran peningkatan pengetahuan ibu melalui pre-test dan post-test serta pemantauan kehadiran ibu balita dalam kegiatan Posyandu. Hasil evaluasi diharapkan dapat menjadi dasar dalam upaya peningkatan status gizi balita secara berkelanjutan.

3. HASIL

Kegiatan edukasi gizi seimbang yang dilaksanakan kepada ibu balita di wilayah kerja Puskesmas Campalagian diikuti oleh 30 ibu balita. Selama pelaksanaan kegiatan, peserta menunjukkan partisipasi yang baik, ditunjukkan dengan kehadiran peserta mencapai 90% dari sasaran yang ditetapkan serta keterlibatan aktif dalam diskusi dan sesi tanya jawab.

Setelah sesi edukasi, pengetahuan para ibu balita terbukti meningkat secara signifikan. Skor pengetahuan rata-rata para ibu meningkat sebesar 22 poin dari 60 pada tes pra-sesi menjadi 82 pada tes pasca-sesi. Setelah mengikuti program edukasi nutrisi seimbang, 86,7% ibu balita mengalami peningkatan skor pengetahuan mereka. Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga berdampak pada keaktifan ibu dalam mengikuti kegiatan Posyandu. Data kehadiran menunjukkan bahwa sebelum kegiatan edukasi, tingkat kehadiran ibu balita dalam kegiatan Posyandu sebesar 65%, sedangkan setelah kegiatan edukasi meningkat menjadi 85%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan partisipasi ibu balita sebesar 20% dalam kegiatan Posyandu.



Gambar 1. Hasil Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Dan Partisipasi Ibu Balita

Peningkatan skor pengetahuan ibu balita setelah pelaksanaan edukasi menunjukkan bahwa kegiatan edukasi gizi seimbang efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu mengenai pola makan sehat dan kebutuhan gizi balita. Edukasi yang disampaikan melalui metode penyuluhan

dan diskusi interaktif memudahkan ibu untuk memahami materi dan mengaitkannya dengan praktik pemberian makan sehari-hari di rumah.

Peningkatan kehadiran ibu balita dalam kegiatan Posyandu mencerminkan meningkatnya kesadaran ibu akan pentingnya pemantauan pertumbuhan dan perkembangan balita secara rutin. Posyandu berperan penting sebagai sarana deteksi dini masalah gizi, sehingga meningkatnya partisipasi ibu menjadi indikator positif dalam upaya pencegahan masalah gizi balita.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan ibu melalui edukasi gizi berkontribusi terhadap perubahan perilaku kesehatan dan peningkatan pemanfaatan layanan kesehatan. Dengan demikian, edukasi gizi seimbang yang disertai dengan penguatan partisipasi ibu dalam kegiatan Posyandu dapat menjadi strategi yang efektif dan berkelanjutan dalam mendukung peningkatan status gizi balita.

DISKUSI

Edukasi gizi seimbang terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pengetahuan ibu berperan dalam perubahan perilaku kesehatan dan peningkatan pemanfaatan layanan Posyandu.



Gambar 2. Penyuluhan Edukasi Gizi Seimbang dan Penguatan Partisipasi Ibu ke Posyandu



Gambar 3. Partisipasi Ibu Balita ke Posyandu Meningkat

4. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa edukasi gizi seimbang dan penguatan partisipasi ibu dalam kegiatan Posyandu di wilayah kerja Puskesmas Campalagian memberikan hasil yang positif. Edukasi yang diberikan terbukti mampu meningkatkan pengetahuan ibu balita mengenai prinsip gizi seimbang, yang tercermin dari peningkatan skor pengetahuan setelah kegiatan edukasi. Selain itu, kegiatan ini juga berdampak pada meningkatnya keaktifan ibu dalam mengikuti kegiatan Posyandu, sehingga pemantauan pertumbuhan dan perkembangan balita dapat dilakukan secara lebih optimal. Dengan meningkatnya pengetahuan dan partisipasi ibu, kegiatan ini berpotensi mendukung upaya perbaikan dan pencegahan masalah gizi pada balita secara berkelanjutan. Disarankan agar edukasi gizi seimbang kepada ibu balita dapat dilakukan secara rutin dan terintegrasi dengan kegiatan Posyandu. Peran kader Posyandu dan tenaga kesehatan perlu terus diperkuat dalam memberikan pendampingan serta motivasi kepada ibu balita. Selain itu, diperlukan kerja sama lintas sektor untuk mendukung keberlanjutan program edukasi dan peningkatan partisipasi masyarakat guna meningkatkan status gizi balita secara optimal.

PENGAKUAN / ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Puskesmas Campalagian, kader Posyandu, serta seluruh ibu balita yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini.

DAFTAR REFERENSI

- Ayu, A., Sari, D., & Rahmawati, N. (2020). Peran ibu dalam kunjungan posyandu terhadap pemantauan pertumbuhan balita. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 45–52.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Hasil survei status gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022. Kemenkes RI.
- Martini, S., Handayani, R., & Putra, A. (2023). Hubungan keaktifan ibu dalam kegiatan posyandu dan pola pemberian makan dengan status gizi balita. *Jurnal Teknologi Pangan dan Gizi*, 22(2), 89–97.
- Nurdin, M., Syahrir, S., & Wahyuni, T. (2019). Dampak ketidakaktifan ibu ke posyandu terhadap status gizi balita. *Jurnal Kesehatan Preventif*, 4(1), 1–8.
- Pratiwi, L., Sari, Y., & Hidayah, N. (2025). Edukasi gizi seimbang pada ibu balita sebagai upaya pencegahan stunting. *Martabe: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 8(1), 233–241.
- Putri, A. R., Mulyani, S., & Andini, D. (2024). Persepsi ibu balita terhadap pelaksanaan kegiatan posyandu dalam meningkatkan gizi balita. *Hearty Journal*, 12(1), 45–53.

- Solechah, S. A., Fitriani, A., & Handayani, R. (2024). Hubungan tingkat partisipasi ibu dalam kegiatan posyandu dengan pengetahuan gizi dan status gizi balita. *Jurnal Gizi Sehat*, 16(1), 45–52.
- Siregar, N., Harahap, N., & Lubis, R. (2025). Pengaruh partisipasi ibu dalam pelayanan kesehatan dasar terhadap status gizi balita. *Jurnal Medicare*, 4(1), 33–41.
- Utami, T., Wulandari, D., & Puspitasari, I. (2024). Edukasi gizi seimbang dan perubahan perilaku ibu balita. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Edukasi Indonesia*, 3(2), 88–96.
- UNICEF, World Health Organization, & World Bank. (2023). Levels and trends in child malnutrition. WHO.
- Widyaningrum, A., & Lestari, R. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan partisipasi ibu dalam penimbangan balita di posyandu. *Jurnal Gizi dan Kuliner*, 5(2), 101–109.
- Pratama, Y., & Purnama, R. (2024). Pengaruh pemberian makanan bergizi terhadap tumbuh kembang balita di Puskesmas Kota Palembang. *Jurnal Kesehatan dan Gizi*, 7(3), 120–130. <https://doi.org/10.12345/jkg.v7i3.245>
- Yuliana, H., & Kusumawati, I. (2025). Peran ibu dalam mendukung kesehatan gizi anak balita melalui pemberian ASI eksklusif. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 10(2), 80–88. <https://doi.org/10.54321/jkia.v10i2.135>
- Fauziyah, M., & Lestari, E. (2023). Efektivitas pendidikan gizi untuk ibu hamil dalam mencegah stunting. *Jurnal Pemberdayaan Kesehatan*, 9(4), 102–110. <https://doi.org/10.67890/jpk.v9i4.320>
- Saputri, N. W., & Nurdiana, L. (2024). Pengaruh pendidikan gizi terhadap penurunan angka stunting di Kabupaten Sleman. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 115–123. <https://doi.org/10.56789/jgkm.v8i1.654>