

# ABDIMAS

Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat  
<https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/abdimas/>

---

## Penyuluhan Gizi Seimbang Melalui Posyandu Anak Sebagai Upaya Peningkatan Nutrisi Balita

Fatona Suraya, Muhamad Suprayitno, Ririn Andika Sari, Faizatur Rifqiyah,  
Durotun Nafisah

Universitas Negeri Semarang, Indonesia

---

### Abstrak

Gizi yang seimbang adalah asupan yang dapat memenuhi kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan tubuh dalam proses metabolisme. Salah satu upaya desa dalam menjamin kesehatan berbasis masyarakat adalah Pos Pelayanan Terpadu, permasalahan kesehatan di masyarakat tidak jauh terlepas dari permasalahan kurang gizi yang diderita anak-anak. Melalui Posyandu berbagai permasalahan dasar kesehatan masyarakat dinilai dapat diatasi. Maka diperlukan pelayanan yang tepat dan terencana dalam Posyandu. Tujuan dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah pendampingan Posyandu anak dan juga penyuluhan gizi seimbang yang dibutuhkan anak untuk pemenuhan nutrisi dalam tubuh, memberikan pemahaman akan pentingnya pemenuhan gizi seimbang, menjelaskan berbagai jenis makanan untuk pemenuhan gizi anak, dan memberikan pemahaman akan dampak buruk kurangnya gizi terhadap pertumbuhan anak. Sasaran dari kegiatan ini adalah seluruh masyarakat desa Muntung agar terhindar dari kurang gizi. Metode pengabdian pada masyarakat ini didahului dengan penyuluhan dan pendampingan Posyandu secara berlanjut. Manfaat yang diperoleh dari kegiatan ini antara lain masyarakat dapat memahami pentingnya pemenuhan gizi bagi anak dan dapat memilih makanan-makanan yang tepat untuk memenuhi gizi anak sehingga anak-anak desa Muntung dapat terhindar dari penyakit kurang gizi.

**Kata kunci :** Posyandu, gizi, anak

---

### PENDAHULUAN

Salah satu Upaya Kesehatan Berbasis Masyarakat (UKMB) yang mendukung pelaksanaan program kesehatan di masyarakat adalah Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu). Posyandu merupakan wadah untuk mendapatkan pelayanan dasar terutama dalam bidang kesehatan dan Keluarga Berencana (KB) yang dikelola oleh masyarakat sebagai penyelenggaranya, dilaksanakan oleh kader yang telah dilatih di bidang kesehatan dan anggotanya berasal dari Pendidikan Kesejahteraan Keluarga (PKK) dan tokoh masyarakat (Zulkifli, 2010).

Posyandu berperan penting dalam menurunkan angka kematian ibu dan anak balita. Pelaksanaan kegiatan Posyandu ini terdapat sistem lima meja dimana setiap meja mempunyai kegiatan khusus. Sistem lima meja tidak berarti harus ada lima meja dalam Posyandu tersebut tetapi harus mencakup lima pokok kegiatan yaitu meja pertama adalah pendaftaran, meja kedua adalah penimbangan balita, meja ketiga adalah pencatatan hasil penimbangan balita, meja keempat adalah pemberian penyuluhan dan meja kelima adalah pelayanan kesehatan KB dan imunisasi (Ismawati, 2010).

Tujuan Posyandu adalah memantau peningkatan status gizi masyarakat terutama anak balita dan ibu hamil. Agar hal tersebut tercapai maka ibu yang memiliki anak balita hendaknya aktif dalam kegiatan Posyandu agar status gizi balitanya terpantau (Risqi, 2013).

Makanan yang tepat sesuai usia balita biasanya selalu disampaikan kepada petugas kesehatan

yang ada di Posyandu-posyandu terdekat. Sehingga dengan rutin datang keposyandu diharapkan kasus kekurangan gizi ataupun permasalahan lainnya yang berkaitan dengan kesehatan balita itu menurun. Karena sesungguhnya kesehatan balita berpengaruh terhadap pertumbuhannya (Kartika, 2019).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes) tahun 2007, sebanyak 62,5% rumah tangga tidak memanfaatkan kegiatan Posyandu karena tidak membutuhkan dan 10,3% rumah tangga tidak memanfaatkan Posyandu untuk berbagai alasan seperti tidak ada Anggota Rumah Tangga (ART) yang sakit dan tidak ada ibu hamil atau tidak mempunyai bayi dan balita.

Visi dari Kementerian Kesehatan RI adalah masyarakat sehat yang mandiri dan berkeadilan dengan salah satu misinya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui pemberdayaan masyarakat termasuk swasta dan masyarakat mandiri. Visi dan misi tersebut harus dicapai maka diperlukan berbagai kegiatan diantaranya adalah menggerakkan masyarakat untuk memanfaatkan pos pelayanan terpadu (posyandu) sebagai salah satu sarana pelayanan kesehatan dasar yang tumbuh dan berkembang di masyarakat (Pangestuti, 2016).

Berdasarkan hasil survei tim KKN Lokai Unnes 2019 di Desa Muntung Kecamatan Candiroto Kabupaten Temanggung dan hasil wawancara yang dilakukan bersama bidan Desa Muntung Ibu Marwati Andaryani mendapatkan data bahwa masyarakat Desa Muntung masih belum sadar sepenuhnya dengan pentingnya memenuhi pola gizi sejak dini, sehingga di Desa Muntung terindikasi beberapa anak yang didiagnosa kurang gizi. Dampak yang dialami balita bila ibu balita tidak aktif dalam kegiatan Posyandu antara lain tidak mendapatkan penyuluhan kesehatan tentang pertumbuhan balita yang normal, tidak mendapatkan vitamin A untuk kesehatan mata, ibu balita tidak mengetahui pertumbuhan, berat badan balita tiap bulan, ibu balita tidak mendapatkan pemberian dan penyuluhan tentang makanan tambahan (Depkes RI, 2007).

Faktor lain yang mempengaruhi rendahnya pemanfaatan Posyandu yaitu sikap ibu untuk menyadari bahwa Posyandu merupakan hal yang utama untuk meningkatkan derajat kesehatan balita. Kehadiran ibu balita dapat memantau tumbuh kembang balitanya dengan pengawasan dari petugas kesehatan. (Notoadmodjo, 2007).

Rendahnya status kurangnya gizi masyarakat akan menurunkan tingkat kesehatan dan usia harapan hidup. Anak yang kurang gizi imunitasnya rendah dan untuk menanggulangi masalah ini perlu dilakukan dengan beberapa cara antara lain; peningkatan pelayanan kesehatan masyarakat, peningkatan pendidikan (penyuluhan) gizi, perbaikan pola konsumsi pangan (Amalia, 2018).

Banyak faktor yang mempengaruhi status gizi balita. Terdapat faktor langsung dan tidak langsung. Faktor langsung adalah penyakit infeksi dan konsumsi makanan. Salah satu faktor langsung adalah kejadian infeksi penyakit (morbiditas) yang erat kaitannya dengan pelayanan kesehatan. Status Gizi selalu sering dikaitkan dengan berbagai faktor yang mempengaruhinya yaitu: faktor konsumsi makanan, penyakit infeksi, sosiodemografi, sanitasi lingkungan dan pelayanan kesehatan. Penyebab kurang gizi secara langsung karena konsumsi makanan tidak seimbang dan penyakit infeksi. Sedangkan penyebab tidak langsung adalah tidak cukup persediaan pangan, pola asuh anak tidak memadai, pelayanan kesehatan masyarakat dan sanitasi lingkungan tidak memadai (Hidayat, 2012).

Oleh karena itu, kami tim KKN Lokasi Unnes 2019 mengadakan program kerja berupa penyuluhan mengenai pola asuh orang tua terhadap anak dan pemenuhan gizi yang seimbang untuk balita. Namun, program kerja tersebut tidak hanya kami berikan pada anak-anak atau balita saja akan tetapi kami juga melakukan pendampingan pada Posyandu Lansia dan Posbindu di masing-masing dusun yang terdapat di Desa Muntung antara lain; Dusun Mangli, Dusun Kementiran, Dusun Kauman, Dusun Klombeyan dan Dusun Candi.

## **METODE**

Kegiatan penyuluhan dan pendampingan Posyandu ini dilaksanakan di Desa Muntung, Kecamatan Candiroto, Kabupaten Temanggung Pada 23 Oktober 2019. Sasaran dari kegiatan ini yaitu balita, lansia dan masyarakat (Ibu-ibu) Desa Muntung yang mempunyai balita.

Kegiatan ini diawali dengan identifikasi permasalahan yang timbul di Desa Muntung dengan mewawancarai salah satu bidan, beliau mengatakan bahwa masyarakat Desa Muntung masih belum

sadar sepenuhnya dengan pentingnya memenuhi pola gizi sejak dini, sehingga di Desa Muntung terindikasi beberapa anak yang didiagnosa kurang gizi. Kemudian dilanjutkan dengan penyusunan rancangan tahapan kegiatan. Adapun tahap-tahap kegiatan ini adalah sebagai berikut: 1) Mencari informasi (analisis) permasalahan yang terjadi di Desa Muntung dengan salah satu bidan. 2) Merencanakan kegiatan penyuluhan dan pendampingan posyandu. 3) Koordinasi dengan semua pihak terkait. 4) Melaksanakan kegiatan penyuluhan dan pendampingan posyandu sesuai dengan jadwal yang sudah ada tiap bulannya.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Kondisi masyarakat desa Muntung.**

Tim KKN Lokasi UNNES Tahap II tahun 2019 mengadakan survei terlebih dahulu di lokasi yaitu desa Muntung, kecamatan Candiroto, Kabupaten Temanggung. Desa Muntung terbagi menjadi 5 dusun yaitu dusun Mangli, dusun Kementiran, dusun Kauman, dusun Klombeyan, dan dusun Candi. Untuk kondisi masyarakat di dusun Mangli mayoritas masyarakatnya adalah petani kopi dan padi dengan kondisi perekonomian menengah kebawah, untuk dusun Kementiran mayoritas masyarakatnya berprofesi sebagai pedagang dan penyedia jasa dengan kondisi perekonomian menengah keatas yang dapat dikatakan bahwa di dusun ini masyarakatnya memiliki latar belakang pendidikan yang cukup, kondisi serupa juga terjadi di dusun Kauman yang letaknya berseberangan dengan dusun kementiran mayoritas masyarakatnya adalah pedagang dan penyedia jasa. Dusun Klombeyan dan dusun candi merupakan dusun yang letaknya cukup jauh dari pusat desa Muntung. Kondisi masyarakat di dusun Klombeyan dan Candi mayoritas bekerja sebagai petani kopi dan petani padi, dengan kondisi perekonomian menengah kebawah, di dusun Candi yang merupakan dusun paling ujung di desa Muntung yang membutuhkan perhatian khusus mengenai kesehatan dan pemenuhan gizi masyarakatnya hal ini dituturkan langsung oleh bidan desa Mawarti Andayani yang tim temui ketika melakukan survei lokasi.

Dari hasil survei tersebut kemudian tim melakukan analisis untuk mengetahui permasalahan yang terjadi di desa Muntung pada bidang kesehatan. Didapatkan bahwa di desa Muntung terdapat suatu permasalahan utama dalam bidang kesehatan yaitu kurangnya pemahaman dan kesadaran akan pentingnya pemberian gizi yang seimbang untuk balita dan anak-anak, adapun masalah pendukung lainnya adalah masih tingginya angka pernikahan dibawah batas minimal umur yang ditentukan, kasus tersebut banyak ditemukan di dusun Mangli dan dusun Candi. Oleh karena itu tim KKN Lokasi UNNES tahun 2019 mengunjungi dan melakukan wawancara dengan kepala dusun yang terdapat di desa Muntung dan juga beserta kader-kader Posyandu yang dimiliki di setiap dusunnya. Untuk pelaksanaan Posyandu Balita maupun Lansia di desa Muntung telah berlangsung dengan baik namun kurangnya keaktifan dari kader-kadernya maka ada beberapa kegiatan yang tidak bisa terlaksana dengan baik, contohnya untuk kegiatan Bina Keluarga Kecil Berencana yang merupakan salah satu program yang harusnya terlaksana dengan baik. Dari hasil yang kami temui di lapangan, kondisi kesehatan balita dan anak-anak di desa Muntung masih dalam kategori kurang gizi, sehingga perlu adanya penyuluhan kepada para orangtua di desa Muntung akan pentingnya pemenuhan gizi pada balita dan anak-anak.

Untuk itu kami mahasiswa Tim KKN Lokasi UNNES tahap II tahun 2019 membuat sebuah program kerja pada bidang lingkungan yaitu Penyuluhan Gizi Seimbang pada anak melalui Posyandu di desa Muntung, Kecamatan Candiroto, Kabupaten Temanggung.

### **Koordinasi dengan pihak terkait**

Dari hasil survei lokasi terdapat suatu permasalahan yang terjadi di desa Muntung dibidang kesehatan yaitu kurangnya gizi pada balita dan anak di desa Muntung. Untuk itu kami dari Tim KKN UNNES 2019 ingin bekerja sama dengan bidan desa dan seluruh tokoh-tokoh masyarakat di desa Muntung untuk mengadakan sebuah penyuluhan dan pendampingan Posyandu yang ada di desa Muntung kaitannya dengan pentingnya gizi seimbang untuk tumbuh kembang anak. Untuk pertamanya tim KKN UNNES 2019 berkoordinasi dengan kepala desa dan juga seluruh perangkat desa untuk mengetahui kondisi masyarakat desa Muntung, kemudian setelah mendapatkan informasi an juga

persetujuan dari kepala desa tim juga berkoordinasi dengan Puskesmas Pembantu desa Muntung dan juga Bidan Desa yang memberikan pelayanan kesehatan di desa Muntung. Respon baik dari ketiga pihak dan sangat mendukung adanya program kerja yang ditawarkan oleh tim KKN UNNES 2019. Tim KKN UNNES 2019 dan bidan desa terjun secara langsung dalam merencanakan kegiatan penyuluhan ini, dan setelah mendapat persetujuan dari berbagai pihak, tim KKN UNNES 2019 menyiapkan dan merencanakan teknis dari penyuluhan gizi seimbang pada anak dan pendampingan posyandu dalam upaya meningkatkan nutrisi balita di desa Muntung.

### **Penyuluhan gizi seimbang dan pendampingan posyandu anak**

Pelaksanaan program kerja penyuluhan gizi seimbang dan pendampingan posyandu anak dilakukan beberapa kali di dusun Klombeyan, dusun Candi, dan posyandu di baladesa Muntung yang melayani warga dusun Kementiran, Mangli dan Kauman. Pada tanggal 18 Oktober 2019 kegiatan penyuluhan dan pendampingan posyandu dilaksanakan di dusun Klombeyan bertempat di rumah Kepala Dusun Klombeyan mulai Pukul 09.00-12.00 WIB, acara dimulai dengan penimbangan dan pencatatan berat badan balita yang hadir kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan yang dilakukan oleh tim KKN UNNES 2019 dengan materi Gizi Seimbang untuk anak dan Pola asuh orangtua terhadap tumbuh kembang anak. Kegiatan ini diikuti oleh balita dan orangtuanya msasyarakat dusun Klombeyan yang berjumlah 25 orang dan juga hadir kader-kader BKKB serta bidan desa Muntung. Dari pemaparan materi dan juga penyuluhan yang diberikan oleh tim diharapkan masyarakat khususnya para orangtua di dusun Klombeyan mengerti akan pentingnya pemenuhan nutrisi untuk anak dan memahami makanan-makanan apa saja yang dapat memenuhi kebutuhan gizi anak-anak mereka.



Gambar 1. Penyuluhan Gizi di Balai desa Muntung

Kegiatan tidak hanya berlangsung di dusun Klombeyan saja, namun juga dilaksanakan di dusun Candi pada tanggal 23 Oktober 2019 mulai pukul 09.00-12.00 WIB, dan juga dilaksanakan di baladesa Muntung pada tanggal 24 Oktober 2019 mulai pukul 09.00-12.00 WIB, pelaksanaan penyuluhan dan pendampingan di balai desa Muntung juga disertai dengan pendampingan Bina Keluarga Kecil Berencana.



Gambar 2. Pendampingan Posyandu

Selama kegiatan berlangsung terlihat antusias masyarakat khususnya para ibu-ibu yang memiliki anak usia balita. Hal ini tampak dari semangat para peserta selama sesi pemaparan materi dan pemberian kesempatan tanya jawab mengenai permasalahan-permasalahan yang mereka hadapi berkaitan dengan gizi anak dan pola asuh orangtua terhadap anak. Antusiasme ini kami rasakan tidak hanya di satu dusun saja, namun dari 3 tempat tim KKN UNNES 2019 mengadakan penyuluhan dan pendampingan Posyandu ketiga-tiganya mendapatkan respon positif dari seluruh peserta maupun kader-kadernya. Kendala yang dihadapi dari pengadaan program kerja ini adalah waktu datang dari setiap peserta yang tidak dalam satu waktu, umumnya peserta yang datang tidak dalam 1 kelompok besar, sehingga penyampaian materi kami lakukan 2-3 sesi menyesuaikan peserta yang datang, dan waktu yang terbatas juga yang membuat acara hanya dapat berlangsung singkat. Secara umum, kegiatan penyuluhan gizi seimbang dan pendampingan Posyandu anak yang dilakukan oleh tim KKN Unnes ini terselenggara dengan baik dan lancar. Semua pihak yang terlibat mendukung penuh kegiatan ini. Peserta kegiatan juga aktif dan antusias selama kegiatan berlangsung.



Gambar 3. Antusiasme peserta dalam Penyuluhan

## SIMPULAN

Setelah kegiatan penyuluhan terlaksana, beberapa hal yang dapat dicapai adalah:

1. Peserta paham akan pentingnya pemenuhan gizi seimbang pada anak akan mempengaruhi tumbuh kembang anak.
2. Peserta paham akan dampak yang terjadi apabila asupan gizi kurang pada anak.
3. Peserta paham akan makanan-makanan apa saja yang dapat memenuhi kebutuhan nutrisi anak.
4. Masyarakat desa Muntung dapat dengan sadar memenuhi kebutuhan gizi anak untuk tumbuh kembang anak.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim KKN Lokasi UNNES tahun 2019 mengucapkan terima kasih kepada Bapak Waluyo selaku Kepala Desa Muntung, Ibu Mawarti Andayani selaku Bidan Desa Muntung, dan seluruh kader-kader BKKB desa Muntung, masyarakat desa Muntung, Kecamatan Candiroto, Kabupaten Temanggung, serta seluruh pihak yang telah memberi dukungan dan membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, P., & Widawati, W. (2018). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gizi Dengan Keaktifan Ibu Membawa Balita Ke Posyandu Di Desa Makmur Kecamatan Gunung Sahilan Tahun 2017. *Jurnal Gizi: Nutritions Journal*, 2(2).
- Departemen Kesehatan RI. 2007. *Pedoman Kajian dan Pemanfaatan Data Penimbangan Bulanan Balita Bagi Pembina Posyandu*. Jakarta: Jurnal Gizi.
- Hidayat, T. S., & Jahari, A. B. (2012). *Perilaku pemanfaatan posyandu hubungannya dengan status gizi dan morbiditas balita*. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 40(1 Mar), 1-10.
- Ismawati, Cahyo, S, 2010. *Posyandu dan Desa Siaga, Nuha Medika*. Yogyakarta: Jurnal Gizi.

- Kartika, A., Handaiyani, S., & Mukharomah, E. (2019). Status Gizi Balita Berdasarkan Frekuensi Kunjungan Ke Posyandu Dan Tingkat Pengetahuan Ibu Di Kecamatan Jakabaring Palembang. Promotif: *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 28-32.
- Kementrian Kesehatan RI Riset Kesehatan Dasar [Riskesdas] 2007.
- Notoatmodjo. 2007. *Promosi kesehatan dan ilmu Perilaku*. Jakarta (ID): Rineka Cipta.
- Pangestuti, N. A et al. 2016. Beberapa Faktor yang berhubungan dengan praktik kader dalam Penyuluhan di Meja 4 pada Posyandu di Kelurahan Ngaliyan, Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat ( e-journal)*, 4(5), 347-353.
- Risqi, RA. 2013. Keaktifan Kader Kesehatan dan Partisipasi Ibu dalam Pelaksanaan Kegiatan Posyandu. [*Jurnal*] *Widyatama*. Vol 22, No. 1.
- Zulkifli, 2010. Posyandu dan Kader Kesehatan. Pelaksana Program Deteksi Dini Tumbuh Kembang Balita di Posyandu. [*Jurnal*]. Institusi Pertanian Bogor.