

## PENERAPAN GIZI SEIMBANG PADA BAYI DAN BALITA UMUR 0-6 TAHUN DI RT 02/RW 04 KELURAHAN SEPANJANG JAYA

Nurti Yunika Kristina Gea<sup>1</sup>, Friska Junita<sup>2</sup>, Emi Purwanti<sup>3</sup>, Ernauli Meliyana<sup>4</sup>, Annysa Ellycornia Silvyana<sup>5</sup>, Rupdi Lumban Siantar<sup>6</sup>

Program Studi S1 Keperawatan<sup>1,2,4</sup>, Program Studi S1 Kebidanan<sup>2,6</sup>, Program Studi S1 Farmasi<sup>5</sup>, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia

[kknstikesmi07@gmail.com](mailto:kknstikesmi07@gmail.com)

### Abstract

*Nutritional status as signs or appearances associated with a state of nutritional balance on the one hand and expenditure of organisms on the other hand can be seen through nutritional variables. Nutritional status is a measure of the condition of a person's body which can be seen from the food consumed and the use of nutrients in the body. Nutritional status is divided into three categories, namely undernutrition, normal nutrition, and overnutrition. Balanced nutrition is the composition of daily meals that contain nutrients in the type and amount according to the body's needs, taking into account the principles of diversity or variety of food, physical activity, hygiene, and ideal body weight (BB) of food. Application of balanced nutrition in the family is needed to fulfill nutrition in the family, especially for toddlers where toddlers really need attention, especially in fulfilling the nutritional needs they consume. If the nutritional consumption of food in a toddler is not balanced with the body's needs, then there will be errors due to nutrition (malnutrition).*

**Keywords:** Baby toddler, balanced nutrition, exercise

### Abstrak

Status gizi sebagai tanda- tanda atau penampilan yang dikaitkan oleh keadaan keseimbangan gizi disatu pihak dan pengeluaran organisme dipihak lain yang terlihat melalui variabel gizi. Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Status gizi dibagi menjadi tiga kategori, yaitu status gizi kurang, gizi normal, dan gizi lebih. Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan (BB) ideal makanan. Penerapan gizi seimbang pada keluarga sangat dibutuhkan guna terpenuhinya gizi dalam keluarga terutama untuk anak balita dimana anak balita sangat memerlukan perhatian terutama dalam pemenuhan kebutuhan gizi yang dikonsumsinya. Apabila konsumsi gizi makanan pada seorang balita tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh, maka akan terjadi kesalahan akibat gizi (malnutrition)

**Kata Kunci:** Bayi balita, gizi seimbang, senam

Submitted: 2023-10-20

Revised: 2023-10-26

Accepted: 2023-10-30

### Pendahuluan

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan (BB) ideal makanan. Penerapan gizi seimbang pada keluarga sangat dibutuhkan guna terpenuhinya gizi dalam keluarga terutama untuk anak balita dimana anak balita sangat memerlukan perhatian terutama dalam pemenuhan kebutuhan gizi yang dikonsumsinya. Apabila konsumsi gizi makanan pada seorang balita tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh, maka akan terjadi kesalahan akibat gizi (malnutrition).

Malnutrition ini mencakup kelebihan gizi disebut gizi lebih (over nutrition), dan kekurangan gizi atau gizi kurang (undernutrition) yang merupakan masalah yang terjadi di Indonesia yang sampai saat ini belum dapat teratasi. Faktor pencetus masalah gizi dapat berbeda beda antar wilayah ataupun antar kelompok masyarakat bahkan masalah ini akan berbeda antar kelompok untuk usia balita. Pola asuh adalah sikap dan perilaku ibu atau pengasuh lain dalam hal memberikan makan, kebersihan, memberi kasih sayang, dan sebagainya. Faktor- faktor tersebut sangat terkait dengan tingkat pendidikan, pengetahuan, dan keterampilan keluarga.

## Metode

Kegiatan ini dilakukan untuk mengetahui pengetahuan masyarakat tentang gizi seimbang pada bayi dan balita umur 0-6 bulan dengan penyuluhan, melukis pot, senam dan penerapan menu gizi seimbang berbasis bahan pangan lokal untuk meningkatkan status gizi bayi dan balita di rt 02 / rw 04 kelurahan sepanjang jaya di Rt 02/Rw 04 Kelurahan Sepanjang Jaya.

### 1. Gizi Seimbang

Keadaan gizi yang baik akan meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat. Keadaan gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bagi bayi, anak-anak, remaja, dan semua kelompok umur. Tingginya kasus malnutrisi di Indonesia menunjukkan masih rendahnya tingkat kesadaran masyarakat mengenai gizi. Kurangnya pengetahuan dan salah persepsi tentang kebutuhan pangan dan nilai pangan adalah umum dijumpai setiap negara di dunia. Pengetahuan gizi yang kurang berdampak kurangnya pengetahuan atau informasi tentang gizi untuk menerapkan informasi tersebut di kehidupan sehari-hari

### 2. Melukis Pot

Dampak positif pertama dari kegiatan melukis adalah dapat meningkatkan kreativitas anak. Saat melukis anak-anak akan memvisualisasikan hasil dari imajinasi mereka kedalam sebuah hasil karya. Ketika melakukan kegiatan kreatif seperti melukis, anak akan menggunakan bagian otak kanan yang menjadi tempat kreativitas tersebut berasal. Setiap lukisan mempunyai makna masing-masing. Mungkin lukisan anak akan terlihat berantakan, namun itu bukan hal yang harus kita khawatirkan. Ketika melukis, anak akan menggerakkan jari jemarinya untuk memegang kuas, melukis media lukis dan lainnya.

### 3. Senam

Aktivitas senam sangat mempengaruhi aktivitas gerak anak. Tujuan senam sangat bermanfaat untuk kebugaran fisik anak, pelurusan tubuh dan keterampilan-keterampilan lainnya. Anak akan menggunakan pola pikirnya secara kreatif untuk memecahkan gerakan yang dilakukan dan gerakan apa yang akan dilakukan selanjutnya. Dengan pemecahan masalah tersebut anak akan berkembang kemampuan mentalnya. Kegiatan ini bisa terjadi karena senam menyediakan banyak pengalaman dimana anak mampu mengontrol tubuhnya dengan keyakinannya yang membantunya membentuk konsep diri.

## Hasil dan Pembahasan

### 1. Hasil Uji Organoleptik

Hasil kuesioner pada table 1. Hasil pengelolaan pada masyarakat rt002/rw 004 Kelurahan Sepanjang Jaya.

**Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok Usia**

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia dewasa awal (26-35 Thn)	13	50
Usia dewasa akhir (36-45 Thn)	13	50
<b>Total</b>	<b>26</b>	<b>100</b>

Tabel 1. Menunjukkan bahwa kelompok usia dewasa awal 13 responden (50%), dan kelompok usia dewasa akhir 13 responden (50%).

**Tabel 2 Distribusi Usia Anak Dari Responden Berdasarkan Kelompok Usia**

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia bayi (0-12 Bln)	10	38.5
Usia batita (12-32 Bln)	8	30.8
Usia balita (32-56 Bln)	5	19.2
Usia Pra-sekolah (>5-6 Thn)	3	11.5
<b>Total</b>	<b>26</b>	<b>100</b>

Tabel 2. Menunjukkan bahwa kelompok anak usia bayi dari responden 10 orang (38.5%), kelompok anak usia batita dari responden 8 orang (30.8%), kelompok anak usia balita dari responden 5 orang (19.2%), dan kelompok anak usia pra-sekolah 3 orang (11.5%).

**Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Sebelum Penyuluhan**

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	1	3,8
Cukup	6	23,1
Kurang	19	73,1
<b>Total</b>	<b>26</b>	<b>100</b>

Tabel 3. Menunjukkan bahwa responden dengan pengetahuan kurang paling banyak yaitu 19 responden (73.1%), pengetahuan cukup yaitu 6 responden (23.1%), dan pengetahuan baik berjumlah 1 responden (3.8%).

**Tabel 4 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Sesudah Diberikan Penyuluhan**

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	13	50
Cukup	5	19,2
Kurang	8	30,8
<b>Total</b>	<b>26</b>	<b>100</b>

Tabel 4. Menunjukkan bahwa responden dengan pengetahuan baik paling banyak yaitu 13 responden (50%), pengetahuan kurang yaitu 8 responden (30.8%), dan pengetahuan cukup berjumlah 5 responden (19.2%).

**Tabel 5 Perbedaan nilai pretest dan posttest tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang**

Kategori	N	Mean	Std.Deviation	Sig.(2-tailed)
Kategori tingkat pengetahuan pre-test dan post-test	26	0,884	1,10	0,000

Berdasarkan tabel 5. dapat diketahui bahwa ada perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan tentang gizi seimbang pada 26 responden dengan nilai rata-rata (*Mean*) 0,884, dan nilai *Sig. (2-tailed)* 0,00.

## 2. Pembahasan

Berdasarkan hasil penyuluhan pada ibu yang mempunyai bayi dan balita di rt 002 kelurahan sepanjang jaya :

- a. Setelah diberikan pemaparan materi masyarakat yang terdiri dari ibu yang mempunyai bayi dan balita rt 002 memahami apa itu pengertian gizi seimbang. Pemaparan menjelaskan juga tentang bahan pangan lokal untuk meningkatkan status gizi bayi dan balita. Kurangnya informasi dari tenaga kesehatan dan lokasi yang jauh membuat masyarakat kesulitan untuk mengetahui tentang gizi seimbang.
- b. Setelah dilakukan demonstrasi penerapan menu gizi seimbang berbasis bahan pangan lokal ibu jadi mengetahui tujuan dan manfaat untuk meningkatkan status gizi bayi dan balita.
- c. Setelah dilakukan melukis pot dan senam banyak balita yang meningkatkan kreativitas, meningkatkan imajinasi, melatih otak, membangun kepercayaan diri, dan keterampilan sensorik.

Berdasarkan dari data yang didapat ada factor yaitu kurangnya informasi dari tenaga kesehatan yang membuat ibu yang mempunyai bayi dan balita sulit memahami tentang gizi seimbang.

## Kesimpulan

Setelah diberikan pemaparan materi masyarakat yang terdiri dari ibu yang mempunyai bayi dan balita di rt 002 memahami apa itu pengertian gizi seimbang pada bayi dan balita dengan umur 0-6 bulan. Mengetahui tujuan dan manfaat untuk meningkatkan status gizi bayi dan balita. Setelah dilakukan melukis pot dan senam balita dapat meningkatkan kreativitas, meningkatkan imajinasi, melatih otak, membangun kepercayaan diri, dan keterampilan sensorik.

## Daftar Pustaka

- Azizah, N. (n.d.). Penerapan Senam Sehat Gembira Dalam Mengembangkan Motorik Kasar Pada Anak Usia Dini Di RA NU Miftahut Tholibin Mejobo Kudus.
- Azria, C. R., & Husnah. (2016). Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuandan Perilaku Ibu Tentang Gizi Seimbang Balita Kota Banda Aceh. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 16(2), 87–92.
- Fajriani, F., Aritonang, E. Y., & Nasution, Z. (2020). Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Gizi Seimbang Keluarga dengan Status Gizi Anak Balita Usia 2-5 Tahun. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(01), 1–11. <https://doi.org/10.33221/jikm.v9i01.470>
- Martono. (2017). Pembelajaran Seni Lukis Anak Untuk Mengembangkan Imajinasi Ekspresi dan Apresiasi. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP UNTIRTA*, 437–446.
- Supardi, N., & dkk. (2023). Gizi pada Bayi dan Balita (Issue March).
- Suriyany Simamora, R., & Kresnawati, P. (2021). Pemenuhan Pola Makan Gizi Seimbang Dalam Penanganan Stunting Pada Balita Di Wilayah Puskesmas Kecamatan Rawalumbu Bekasi. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 11(1), 34–45. <https://doi.org/10.52643/jbik.v11i1.1345>

Utamingtyas, F., & Royhan Padangsidempuan, A. (2020). Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang Pada Balita Di Kelurahan Tingkir Lor, Kota Salatiga Effectiveness of Health Education on the Level of Maternal Knowledge on Balanced Nutrition for Under-Five Children in Tingkir Lor Village, Salatiga. *Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 7(1), 171.