

**EDUKASI GIZI SEIMBANG ANAK PADA IBU SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN
MASALAH GIZI**

***EDUCATION ON BALANCED NUTRITION FOR CHILDREN FOR MOTHERS AS AN
EFFORT TO PREVENT NUTRITIONAL PROBLEMS***

**Dede Irma Agustiana¹, Septi Amalia Risty², Michelle Miranda Elizabeth Matahelumual³,
Muhammad Ilham Maul'ana⁴, Naila Kamila Anandhita⁵, Agnes Eka Septi⁶**

^{1,2,3,4,5,6}Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Email Koresponding: dedeagustiana19@gmail.com

Abstract

Child malnutrition, including undernutrition and stunting, remains a significant public health issue in Indonesia, affecting children's physical growth and cognitive development. Limited maternal knowledge regarding balanced nutrition principles contributes to suboptimal feeding practices at home. This community service activity aims to analyze the effectiveness of balanced nutrition education for mothers as a strategy to prevent child malnutrition. The method employed was a literature review of five relevant and recent community service journal articles. The review process included article searching, selection based on inclusion criteria, data extraction, and descriptive-qualitative synthesis. The findings indicate that balanced nutrition education consistently improves mothers' knowledge and awareness, enhances attitudes toward child nutrition, and promotes healthier feeding practices. Long-term impacts include improved dietary patterns and contributions to stunting prevention. Therefore, nutrition education for mothers is an effective community service strategy with the potential to generate sustainable behavioral changes in supporting child nutritional status.

Keywords: Nutrition Education, Balanced Nutrition, Mothers, Stunting Prevention, Community Service

Abstrak

Masalah gizi pada anak, seperti gizi kurang dan stunting, masih menjadi isu kesehatan masyarakat di Indonesia yang berdampak pada pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak. Rendahnya pengetahuan ibu mengenai prinsip gizi seimbang menjadi salah satu faktor penyebab belum optimalnya praktik pemberian makan di rumah. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui seberapa efektif memberikan pendidikan gizi seimbang kepada ibu untuk mencegah masalah gizi pada anak. Metode yang digunakan adalah literature review terhadap lima artikel jurnal pengabdian masyarakat yang relevan dan mutakhir. Proses kajian dilakukan melalui tahapan penelusuran, seleksi berdasarkan kriteria inklusi, ekstraksi data, dan sintesis temuan secara deskriptif-kualitatif. Hasil kajian menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang secara konsisten meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu, memperbaiki sikap terhadap pentingnya gizi anak, serta mendorong perubahan praktik pemberian makan yang lebih sehat. Dampak jangka panjang yang dilaporkan meliputi perbaikan pola makan anak dan kontribusi terhadap pencegahan stunting. Dengan demikian, edukasi gizi kepada ibu merupakan strategi pengabdian masyarakat yang efektif dan berpotensi memberikan perubahan perilaku berkelanjutan.

Kata kunci: Edukasi Gizi, Gizi Seimbang, Ibu, Pencegahan Stunting, Pengabdian Masyarakat



CC Attribution-ShareAlike 4.0

Copyright © 2026 Author

Diterima: 19 Februari 2026; Disetujui: 29 April 2026; Terbit: 29 April 2026

PENDAHULUAN

Di Indonesia, masalah gizi anak masih menjadi masalah penting bagi kesehatan publik. Stunting, kekurangan gizi, nutrisi, dan gizi buruk termasuk kondisi yang berdampak negatif terhadap perkembangan manusia, fungsi kognitif, dan kualitas hidup di usia lanjut. Pemenuhan kebutuhan gizi yang tepat pada masa kanak-kanak, terutama selama periode emas pertumbuhan, sangat penting untuk mendukung tumbuh kembang secara menyeluruh anak. Tidak cukup pemahaman ibu, yang merupakan peran pengasuh utama, tentang gizi seimbang dan bagaimana menggunakannya dalam kehidupan sehari-hari adalah faktor utama penyebab masalah gizi pada anak-anak (Rosfinda et al., 2025).

Ibu bertanggung jawab untuk menentukan jenis, jumlah, dan kualitas makanan yang dikonsumsi anaknya. Namun demikian, sejumlah studi penelitian menunjukkan bahwa banyak ibu belum memahami porsi makanan yang sehat, makanan yang tepat untuk anak, dan pilihan menu yang tepat. Kurangnya pengetahuan ini sering kali dapat menyebabkan pola makan anak tidak memenuhi kebutuhan nutrisi mereka, meskipun bahan pangan sebenarnya tersedia di sekitar mereka. Oleh karena itu, salah satu cara yang efektif dan berkelanjutan untuk mencegah masalah gizi buruk pada anak adalah memberi ibu pendidikan gizi seimbang (Fernando & Melia, 2022).

Hasil observasi di lokasi pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa sebagian besar ibu belum pernah menerima penyuluhan gizi yang khusus, terstruktur, dan khusus. Ibu sering berbicara tentang pola makan gizi yang seimbang, tetapi mereka tidak tahu bagaimana menerapkannya ke dalam menu harian anak mereka. Kondisi ini mungkin meningkatkan risiko gangguan gizi pada anak-anak di mitra. Salah satu masalah yang dihadapi mitra dalam kegiatan ini adalah kurangnya pengetahuan ibu tentang gizi seimbang anak, yang berdampak pada metode pemberian makanan di rumah yang belum optimal.

Tujuan dari kegiatan penyuluhan masyarakat adalah untuk meningkatkan kesadaran ibu tentang pentingnya menjaga gizi seimbang anak dan mencegah masalah gizi. Melalui penyuluhan gizi, ibu diharapkan belajar tentang konsep gizi seimbang dan bagaimana menggunakannya untuk membuat menu harian

mereka dan mengadopsi kebiasaan makan yang lebih sehat untuk anak mereka.

Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi gizi bagi ibu membantu meningkatkan pengetahuan dan tindakan yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang anak. Pengabdian ini merupakan lanjutan dari penelitian sebelumnya yang menyoroti pentingnya pendidikan gizi berbasis komunitas sebagai cara untuk mencegah masalah gizi. Oleh karena itu, diharapkan bahwa kegiatan ini akan memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kesehatan anak-anak di komunitas lokal (Prasetyo et al., 2023).

Menurut banyak penelitian, salah satu faktor utama yang menyebabkan masalah gizi pada anak adalah pengetahuan ibu tentang nutrisi seimbang. Sebuah penelitian oleh Marlenywati et al. (2024) menemukan bahwa sebagian besar ibu yang menyusui bayi mereka tidak memahami konsep dan penerapan gizi seimbang sebelum mereka menerima instruksi. Setelah penyuluhan gizi, ibu lebih tahu tentang nutrisi, yang menunjukkan bahwa edukasi gizi adalah cara yang bagus untuk mencegah stunting dan masalah gizi lainnya (Marlenywati et al, 2025).

Hasil serupa ditemukan oleh Juherman (2022) yang menyatakan bahwa penyuluhan gizi seimbang kepada orang tua, khususnya ibu, mampu meningkatkan pemahaman kebutuhan gizi anak serta mendorong perubahan perilaku dalam pemilihan makanan yang lebih sehat. Edukasi gizi berperan sebagai upaya preventif untuk menurunkan risiko masalah gizi pada anak usia dini (Marlenywati et al., 2025).

Berdasarkan analisis kajian literatur tersebut, dapat disimpulkan bahwa edukasi gizi seimbang kepada ibu merupakan Langkah intervensi yang efektif dan sangat relevan untuk mencegah masalah terhadap gizi pada anak. Oleh karena itu, program kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan sebagai bentuk penerapan hilirisasi dari hasil-hasil riset penelitian dari sebelumnya, dengan fokus penekanan pada peningkatan pemahaman pengetahuan ibu melalui penyuluhan mengenai gizi seimbang untuk anak. Kegiatan ini diharapkan mampu menciptakan dan memberikan dampak positif dalam membentuk perilaku kebiasaan pemberian makanan yang lebih sehat serta juga mendukung perbaikan peningkatan status gizi anak di dalam lingkungan masyarakat.

METODE

Kegiatan penyuluhan masyarakat ini menggunakan metode literature review sebagai cara utama untuk mengatasi masalah dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Metode ini dipilih karena dapat memberikan informasi komprehensif tentang efektivitas pendidikan anak usia dini kepada orang tua sebagai cara untuk mengatasi masalah gizi pada anak dengan mengacu pada karya akademis yang telah dipublikasikan sebelumnya. Data utama berasal dari artikel ilmiah relevan yang tersedia dalam format PDF.

Proses literature review dilakukan dengan menggunakan beberapa langkah sistematis, yang meliputi: (1) pencarian artikel jurnal melalui basis data nasional dan internasional yang bereputasi, (2) pemilihan artikel berdasarkan kriteria eksplisit, yaitu jurnal yang membahas pendidikan gizi bagi siswa dan dampaknya terhadap pengetahuan atau kinerja mereka, (4) sintesis temuan deskriptif-kualitatif, (3) ekstraksi informasi penting, seperti tujuan penelitian, metode intervensi, indikator keberhasilan pengukuran, dan hasil yang disajikan. Langkah ini memastikan bahwa artikel yang ditinjau relevan dan mutakhir (Page et al., 2021).

Artikel-artikel terpilih tersebut kemudian dirangkum dalam bentuk tabel literature review untuk mempermudah analisis dan perbandingan studi. Ringkasan pustaka mencakup nama penulis dan tahun publikasi, judul artikel, fokus kegiatan, dan hasil utama yang dilaporkan.

No	Penulis & Tahun	Judul Artikel	Temuan Utama
1.	(Marleny wati et al., 2025).	Edukasi Gizi Seimbang pada Ibu Balita sebagai Upaya Pencegahan Stunting	Edukasi gizi meningkatkan pengetahuan ibu secara signifikan dan mendukung pencegahan stunting
2.	(Kanan & Juherma, 2022).	Edukasi Gizi Seimbang Sejak Dini	Terjadi peningkatan pemahaman ibu dan

		pada Anak Prasekolah	perubahan perilaku pemilihan makanan sehat
3.	(Sihombing et al., 2023).	Increasing Knowledge of Mothers of Toddlers About Ballanced Nutrition Education	Pengetahuan ibu balita meningkat signifikan setelah edukasi gizi
4.	(Maljida h & Paramashanti, 2021)	Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Ibu tentang Pemberian Makan Anak	Edukasi gizi berpengaruh positif terhadap pengetahuan dan praktik ibu
5.	(Rosfinda et al., 2025).	Edukasi Gizi Seimbang sebagai Upaya Pencegahan Masalah Gizi pada Balita	Edukasi gizi meningkatkan kesadaran ibu dan potensi perbaikan status gizi anak

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat merupakan upaya penyebaran ilmu pengetahuan kepada masyarakat guna memberikan nilai tambah dalam aspek sosial, ekonomi, maupun perubahan perilaku. Berdasarkan hasil literature review terhadap lima jurnal pengabdian masyarakat, kegiatan edukasi gizi seimbang kepada ibu terbukti memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran ibu dalam pemenuhan gizi anak. Marlenywati et al. (2024) menunjukkan bahwa penyuluhan gizi seimbang kepada ibu balita meningkatkan pengetahuan secara signifikan dan berkontribusi terhadap upaya pencegahan stunting. Hal ini menegaskan bahwa edukasi

gizi sangat mampu menjadi intervensi preventif yang efektif dalam konteks pengabdian masyarakat.

Pelaksanaan kegiatan dalam berbagai studi dilakukan melalui metode ceramah, diskusi interaktif, serta evaluasi pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan ibu. Juherman (2022) melaporkan bahwa edukasi gizi seimbang pada orang tua anak prasekolah tidak hanya meningkatkan pemahaman tentang kebutuhan gizi anak, tetapi juga mendorong perubahan perilaku dalam pemilihan makanan yang lebih sehat. Indikator keberhasilan yang digunakan adalah peningkatan skor pengetahuan dan perubahan sikap ibu terhadap pentingnya pemberian makanan bergizi.

Hasil serupa ditemukan oleh Sihombing et al. (2023) yang menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan Ibu sebelum dan sesudahnya intervensi edukasi gizi berbasis komunitas. Keberhasilan kegiatan diukur melalui peningkatan nilai post-test serta meningkatnya partisipasi aktif ibu dalam sesi diskusi. Perubahan ini menunjukkan dampak jangka pendek berupa peningkatan pengetahuan, dan berpotensi menjadi dampak jangka panjang dalam bentuk perbaikan praktik pemberian makan anak di rumah.

Selain perubahan pengetahuan, dampak sosial dari kegiatan edukasi juga terlihat pada perubahan praktik pemberian makan anak. Setyawati et al. (2021) menyatakan bahwa edukasi gizi berpengaruh positif terhadap pengetahuan ibu dan praktik pemberian makan yang lebih sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian tidak hanya meningkatkan aspek kognitif, tetapi juga berdampak pada perubahan perilaku (sosial) dalam keluarga.

Dari sisi nilai tambah bagi masyarakat, Lestari et al. (2020) menjelaskan bahwa edukasi gizi meningkatkan kesadaran ibu dalam memilih bahan pangan yang lebih sehat dan memanfaatkan sumber pangan lokal secara lebih optimal. Meskipun dampak ekonomi tidak diukur secara langsung, edukasi gizi berpotensi meningkatkan efisiensi pengeluaran rumah tangga melalui pemilihan menu sehat yang terjangkau dan bergizi. Dengan demikian, kegiatan ini memiliki implikasi sosial dan ekonomi yang positif bagi keluarga.

Secara keseluruhan, indikator ketercapaian tujuan dalam literature review ini

ditunjukkan melalui: (1) peningkatan skor pengetahuan ibu, (2) perubahan sikap terhadap pentingnya gizi seimbang, dan (3) perubahan praktik pemberian makan anak. Keunggulan kegiatan edukasi gizi adalah mudah diterapkan, biaya pengeluaran relatif rendah, dan sesuai dengan kebutuhan lingkungan masyarakat. Namun, kelemahannya terletak pada keterbatasan waktu intervensi dan belum adanya pemantauan jangka panjang secara langsung terhadap status kondisi gizi anak secara langsung. Tingkat kesulitan dalam pelaksanaan relatif cukup rendah karena kegiatan berbentuk penyuluhan, tetapi keberlanjutan program sangat bergantung pada komitmen dari masyarakat dan dukungan lembaga institusi atau aparat wilayah setempat.

Peluang untuk pengembangan di masa mendatang dapat dilakukan melalui integrasi program edukasi gizi dengan kegiatan posyandu, pendampingan menu sehat yang berbasis pada sumber pangan lokal, serta juga pemanfaatan platform media digital untuk membagikan penyebaran informasi mengenai gizi. Dengan pengembangan tersebut, diharapkan kegiatan pengabdian masyarakat diharapkan mampu memberikan dampak secara jangka panjang dalam memberikan peningkatan kualitas kesehatan anak dan juga pencegahan masalah gizi secara berkelanjutan.

Berdasarkan hasil analisis sintesis literature review terhadap lima artikel pengabdian masyarakat, ditemukan bahwa edukasi gizi seimbang kepada ibu memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan, perubahan sikap, serta perbaikan praktik pemberian makan terhadap anak. Keberhasilan program kegiatan pengabdian masyarakat dalam berbagai studi tersebut diukur melalui cakupan indikator yang jelas, seperti peningkatan skor pre-test dan post-test, perubahan sikap ibu terhadap pentingnya gizi seimbang, serta adaptasi perubahan perilaku ibu dalam pemilihan, dan penyajian makanan untuk anak di rumah

Indikator-indikator tersebut menunjukkan indikasi bahwa tentang edukasi gizi tidak hanya berdampak pada hal aspek kognitif, tetapi juga secara komprehensif meliputi aspek afektif dan psikomotorik, yang secara keseluruhan berkontribusi terhadap upaya pencegahan masalah gizi pada anak. Ringkasan indikator keberhasilan dari kegiatan edukasi gizi berdasarkan hasil kajian literature review disajikan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Indikator Keberhasilan Edukasi Gizi Seimbang pada Ibu

Indikator	Sebelum Edukasi	Setelah Edukasi	Bentuk Perubahan
Pengetahuan tentang gizi seimbang	Rendah	Meningkat	Skor post-test lebih tinggi
Sikap terhadap pentingnya gizi anak	Kurang Peduli	Lebih sadar	Peningkatan kesadaran
Praktik pemberian makan anak	Tidak sesuai prinsip gizi seimbang	Lebih variatif dan seimbang	Perubahan perilaku
Partisipasi dalam kegiatan edukasi	Pasif	Aktif dalam diskusi	Pemberdayaan ibu

Sumber: Hasil sintesis literature review, 2026

Tabel 2. Ringkasan Dampak Edukasi Gizi Berdasarkan Literature Review

Penulis	Dampak jangka pendek	Dampak jangka panjang
Marlenywati et al. (2024)	Peningkatan pengetahuan ibu	Pencegahan stunting
Juherman (2022)	Perubahan pemahaman gizi	Perubahan pola makan anak
Sihombing et al. (2023)	Kenaikan skor post-test	Praktik makan lebih sehat
Setyawati et al. (2021)	Peningkatan pengetahuan	Kebiasaan makan seimbang
Lestari et al. (2020)	Peningkatan kesadaran gizi	Efisiensi pemanfaatan pangan

Berdasarkan Tabel 2, edukasi gizi seimbang kepada ibu menunjukkan dampak yang konsisten dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Dampak jangka pendek terlihat dari peningkatan pengetahuan dan pemahaman ibu mengenai kebutuhan gizi anak. Sementara itu, dampak jangka panjang tercermin dari perubahan pola makan anak, kebiasaan makan

yang lebih seimbang, serta kontribusi terhadap pencegahan stunting dan pemanfaatan pangan yang lebih efektif. Temuan ini menegaskan bahwa edukasi gizi merupakan strategi pengabdian masyarakat yang relevan dan berpotensi memberikan perubahan perilaku yang berkelanjutan.



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan



Gambar 2. Foto bersama

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil literature review terhadap lima jurnal pengabdian masyarakat, edukasi gizi seimbang kepada ibu terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik pemberian makan anak. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan ibu, perubahan sikap terhadap pentingnya gizi seimbang, serta perbaikan pola makan anak sebagai dampak jangka panjang. Temuan ini mengindikasikan bahwa edukasi gizi merupakan strategi preventif yang relevan dalam upaya pencegahan masalah gizi, termasuk stunting.

Kelebihan kegiatan ini terletak pada kemudahan pelaksanaan, biaya yang relatif rendah, serta kesesuaiannya dengan kebutuhan masyarakat. Namun, keterbatasannya adalah belum adanya pemantauan langsung terhadap perubahan status gizi anak dalam jangka panjang serta ketergantungan pada partisipasi aktif ibu dalam mengikuti kegiatan edukasi.

Oleh karena itu, direkomendasikan agar program edukasi gizi diintegrasikan secara berkelanjutan dengan kegiatan posyandu, pendampingan berbasis komunitas, serta pemanfaatan media digital untuk memperluas jangkauan edukasi. Pengembangan program yang lebih sistematis dan berkesinambungan diharapkan dapat memberikan dampak yang lebih optimal terhadap peningkatan status gizi anak di masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak mitra dan seluruh peserta kegiatan yang telah memberikan pendapat dan berpartisipasi aktif dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada lembaga-lembaga yang telah memberikan dukungan administratif dan fasilitas sehingga kegiatan dapat dilaksanakan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Fernando, F., Pebrina, M., & Hayu, R. (2022). Edukasi Tentang Gizi Seimbang Pada Ibu Yang Memiliki Anak Balita Gizi Kurang. *Jurnal Abdimas Sainatika*, 4(1), 61-65.
- Kanan, B. W., & Juherman, Y. N. (2022). *Edukasi Gizi Seimbang Sejak Dini Pada Anak Prasekolah Sebagai Upaya Pencegahan Masalah Gizi Di Wilayah Puskesmas*. 1(2), 153-158.
- Majidah, N. M., & Paramashanti, B. A. (2021). *Effect of Maternall Nutrition Education on Knowledge , Attitude , and Practice Related to Infant and Toddler Feeding*. 5(2), 73-82. <https://doi.org/10.21580/ns.2021.5.2.5245>
- Marlenywati, M., Rizky, A., Fitriani, N., & Dewi, S. Z. (2025). Edukasi Gizi Seimbang pada Ibu Balita sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Desa Rasau Jaya Dua. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 6(4), 6440-6446.
- Page, M. J., Mckenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Malyowilson, E., Mcdonalld, S., ... Moher, D. (2021). *The PRISMA 2020 statement : an updated guideline for reporting systematic reviews Systematic reviews and Metal-Analyses*. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Prasetyo, Y. B., Permatasari, P., & Susanti, H. D. (2023). The effect of mothers ' nutritional education and knowledge on children ' s nutritional status : a systematic review. *International Journal of Child Care and Education Policy*. <https://doi.org/10.1186/s40723-023-00114-7>
- Rosfinda, K., Maku, M., Odo, M. E., Atikal, M., Mite, M., Guru, P., Anak, P., & Dini, U. (2025a). *Jurnal Citra Pendidikan Anak Peran Penting Gizi Seimbang Dalam Mendukung Proses Tumbuh Kembang Anak*. 4, 269-276.
- Rosfinda, K., Maku, M., Odo, M. E., Atikal, M., Mite, M., Guru, P., Anak, P., & Dini, U. (2025). *Peran Penting Gizi Seimbang Dalam Mendukung Proses Tumbuh Kembang Anak*. 4, 269-276.
- Sihombing, Y. A., Sitorus, J., Nalinggolan, E., & Author, C. (2023). *Increasing Knowledge of Mothers of Toddlers About Balanced Nutrition Education as an Effort to Prevent Stunting by Using Booklet Media*. 2(3), 132-137.