



PENYULUHAN GIZI IBU HAMIL DAN BALITA DALAM KEGIATAN POSYANDU DELIMA NUSA ENDAH RW 05 KELURAHAN KARYA MULYA KECAMATAN KESAMBI CIREBON

**Yosi Yusrotul Khasanah^{1#}, Ika Choirin Nisa², Siti Nurdiyana³, Heny Puspasari⁴,
Agi Yulia Ria Dini⁵, Renita Maula Cahyani⁶**

¹⁻⁶Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Cirebon

*e-mail: yosikhasanah84@gmail.com^{1#}, ikachoirinnisa@gmail.com², dian.al diza@gmail.com³,
Henypuspasari00@gmail.com⁴, agiyulia, strkeb@gmail.com⁵, renitamcahyani@gmail.com⁶

DOI : 10.62354/healthcare.v4i2.201

Received : May 29th 2026 Accepted : June 15th 2026 Published : June 30th 2026

Abstrak

Pemberian penyuluhan gizi kepada ibu hamil dan balita merupakan salah satu upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat serta mencegah terjadinya masalah gizi seperti anemia, Kurang Energi Kronis (KEK), dan stunting. Kegiatan ini dilaksanakan di Posyandu Delima Nusa Endah RW 05 Kelurahan Karya Mulya Cirebon dengan sasaran ibu hamil, ibu menyusui, dan ibu yang memiliki balita. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang selama masa kehamilan dan tumbuh kembang balita. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, diskusi kelompok, simulasi menggunakan media visual, serta demonstrasi sederhana mengenai pola makan bergizi seimbang. Evaluasi dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah penyuluhan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah intervensi diberikan. Sebagian besar peserta yang sebelumnya memiliki pengetahuan tentang gizi seimbang. Peserta juga mulai memahami pentingnya konsumsi protein hewani, tablet tambah darah, serta penerapan pola asuh gizi yang tepat untuk mencegah stunting. Keberhasilan penyuluhan dipengaruhi oleh penggunaan metode partisipatif, media edukasi yang menarik, serta dukungan kader Posyandu dalam mendampingi masyarakat. Dengan demikian, penyuluhan gizi di Posyandu terbukti efektif sebagai strategi edukasi kesehatan masyarakat dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku hidup sehat pada ibu hamil dan keluarga balita.

Kata kunci: penyuluhan gizi, ibu hamil, balita, Posyandu, stunting

Abstract

Nutrition education for pregnant women and toddlers is an important promotive and preventive effort to improve public health and prevent nutritional problems such as anemia, Chronic Energy Deficiency (CED), and stunting. This activity was conducted at Posyandu Delima Nusa Endah RW 05, Karya Mulya Village, Cirebon, targeting pregnant women, breastfeeding mothers, and mothers with toddlers. The aim of the program was to increase community knowledge and awareness regarding balanced nutrition during pregnancy and toddler growth and development. The methods used included interactive lectures, group discussions, simulations with visual media, and simple demonstrations of balanced nutritional diets. Program evaluation was carried out using pre-tests and post-tests to measure participants' understanding before and after counseling. The results showed an increase in participants' knowledge after the intervention. Participants demonstrated better understanding about the importance of consuming balanced nutrition, animal protein, iron supplementation tablets, and applying appropriate nutritional parenting practices to prevent stunting. The success of the counseling activities was supported by participatory educational methods, attractive learning media, and the active involvement of Posyandu cadres in assisting the community. In conclusion, nutrition education at Posyandu is an effective public health strategy to increase awareness and encourage healthy living behaviors among pregnant women and families with toddlers.

Keywords: nutrition counseling, pregnant women, toddlers, Posyandu, stunting

A. PENDAHULUAN

Kesehatan ibu hamil dan balita merupakan indikator utama derajat kesehatan suatu bangsa. Periode kehamilan hingga anak berusia dua tahun, yang dikenal sebagai 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), adalah masa kritis yang menentukan kualitas sumber daya manusia di masa depan. Kegagalan pemenuhan gizi pada periode ini dapat berdampak fatal, mulai dari hambatan pertumbuhan fisik (stunting) hingga penurunan kecerdasan yang bersifat permanen. Oleh karena itu, perhatian terhadap asupan nutrisi selama masa ini tidak dapat ditawar lagi demi mencetak generasi emas yang kompetitif di masa depan.

Namun, pada realitanya, masalah kurang gizi masih menjadi tantangan besar di Indonesia yang dipengaruhi oleh berbagai faktor kompleks. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sari dkk. (2021), banyak ibu hamil yang belum memiliki pengetahuan cukup mengenai komposisi nutrisi seimbang, yang berisiko menyebabkan anemia dan Kurang Energi Kronis (KEK). Kondisi ini tidak hanya membahayakan kesehatan ibu secara personal, tetapi juga secara langsung menghambat perkembangan organ vital janin sejak dalam kandungan. Rendahnya pemahaman ini sering kali diperparah oleh mitos atau tabu makanan tertentu yang masih berkembang kuat di lingkungan masyarakat.

Di sisi lain, masalah gizi pada balita sering kali berakar dari pola asuh dan praktik pemberian makan yang tidak tepat akibat kurangnya paparan informasi medis yang akurat. Penelitian oleh Lestari & Margawati (2018) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan ibu tentang gizi dengan status gizi balita di lingkungan rumah tangga. Ibu yang memiliki pemahaman baik cenderung mampu memanfaatkan bahan pangan lokal yang terjangkau secara optimal untuk memenuhi kebutuhan nutrisi anaknya tanpa harus bergantung pada produk instan. Hal ini membuktikan bahwa edukasi memegang peranan yang sama pentingnya dengan faktor ekonomi dalam menentukan kualitas gizi anak.

Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) memegang peranan strategis sebagai garda terdepan dalam memantau kesehatan masyarakat di tingkat desa melalui pemberdayaan masyarakat. Namun, fungsi Posyandu seringkali belum optimal dan hanya terbatas pada prosedur administratif seperti penimbangan berat badan tanpa diikuti dengan sesi edukasi yang interaktif. Sebagaimana ditegaskan dalam riset Fitriani (2020), pemberian penyuluhan gizi secara rutin dan terstruktur di Posyandu terbukti efektif meningkatkan kesadaran ibu untuk mengubah perilaku kesehatan keluarga menjadi lebih sehat secara berkelanjutan. Optimalisasi peran kader melalui pelatihan komunikasi edukatif menjadi kunci agar pesan-pesan gizi dapat tersampaikan dengan efektif kepada para sasaran.

Berdasarkan fenomena tersebut, diperlukan upaya preventif dan promotif yang lebih masif melalui kegiatan penyuluhan yang partisipatif. Makalah ini akan membahas secara mendalam mengenai pentingnya pemberian penyuluhan gizi bagi ibu hamil dan balita dalam kegiatan Posyandu sebagai strategi utama untuk menekan angka malnutrisi. Dengan adanya penguatan edukasi di tingkat desa, diharapkan kualitas hidup masyarakat dapat meningkat secara signifikan selaras dengan tujuan pembangunan kesehatan nasional.

B. METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan memberikan ceramah Tanya jawab dan praktik menggunakan *leaflet* dan poster kegiatan ini dilakukan di Posyandu Delima Kelurahan Karya Mulya Kecamatan Kesambi Kota Cirebon, adapun tahapan kegiatan sebagai berikut: 1) tahap Persiapan, pada tahap ini mengajukan izin ke Puskesmas Majasem dan izin dengan Kader Posyandu Delima. 2) tahap Pelaksanaan kegiatan Sosialisasi mengenai pemberian gizi pada ibu hamil dan balita yang dilaksanakan pada hari Rabu, 17 Desember 2025 sebelum dilakukan ceramah Tanya jawab kami memberikan kuis berupa pertanyaan mengenai gizi seimbang dan makanan yg bergizi buat ibu hamil dan balita setelah ceramah kami buat diskusi kelompok kecil terarah membahas permasalahan dalam memberikan makan pada balita. Tahap simulasi menggunakan alat peraga atau media gambar (*leaflet* dan poster) untuk memperjelas makanan bergizi ibu hamil dan balita.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa penyuluhan gizi ibu hamil dan balita dilaksanakan di posyandu bertujuan meningkatkan pengetahuan mengenai pemenuhan gizi seimbang selama kehamilan dan pencegahan stunting pada balita, evaluasi kegiatan dilakukan melalui pemberian *pre test* sebelum penyuluhan dan *post test* setelah penyuluhan selesai. Sementara itu pada kelompok ibu balita ditemukan bahwa sekitar 40% peserta masih memberikan makanan pendamping ASI (MP-ASI) berupa bubur instan atau nasi tajin sebagai makanan utama anak, kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian peserta belum memahami pentingnya pemberian MP-ASI yang beragam dan kaya zat gizi, khususnya protein hewani dan mikronutrien yang berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak.

Setelah diberikan penyuluhan gizi menggunakan metode ceramah interaktif, demonstrasi, diskusi dan alat peraga visual, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan pada peserta, hasil Post Test menunjukkan bahwa hampir seluruh peserta berada pada kategori pengetahuan baik.

Peningkatan pengetahuan terlihat dari kemampuan peserta dalam menjelaskan kembali materi yang telah diberikan. Ibu hamil mulai memahami pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang, manfaat protein hewani bagi pertumbuhan janin, serta fungsi tablet tambah darah (TTD) dalam mencegah anemia dan komplikasi selama kehamilan. Selain itu, ibu balita mampu mengidentifikasi berbagai sumber protein hewani lokal seperti telur, ikan, dan daging ayam sebagai bahan pangan yang dapat dimanfaatkan untuk mendukung pencegahan stunting pada anak.

Ibu hamil mulai memahami pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang, manfaat protein hewani bagi pertumbuhan janin, serta fungsi tablet tambah darah (TTD) dalam mencegah anemia dan komplikasi selama kehamilan. Selain itu, ibu balita mampu mengidentifikasi berbagai sumber protein hewani lokal seperti telur, ikan, dan daging ayam sebagai bahan pangan yang dapat dimanfaatkan untuk mendukung pencegahan stunting pada anak.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa penyuluhan gizi yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan melalui posyandu masih menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat terkait gizi ibu dan anak.

Peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai gizi seimbang menunjukkan

bahwa penyampaian informasi yang tepat dapat memperbaiki pemahaman dan mengubah persepsi yang keliru terkait kebutuhan nutrisi selama kehamilan. Sebelum kegiatan berlangsung, masih ditemukan berbagai mitos yang memengaruhi pola konsumsi ibu hamil, salah satunya adalah anggapan bahwa konsumsi ikan dapat menyebabkan bayi berbau amis.

Setelah diberikan penjelasan mengenai kandungan protein dan asam lemak omega-3 yang bermanfaat bagi perkembangan otak janin, peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik dan menyatakan kesediaannya untuk meningkatkan konsumsi sumber protein hewani. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa edukasi gizi yang terarah dapat meningkatkan pengetahuan serta mendorong perubahan perilaku konsumsi pada ibu hamil.

Penyuluhan juga memberikan dampak positif terhadap pemahaman ibu balita mengenai pencegahan stunting. Sebelum intervensi, sebagian peserta menganggap bahwa stunting merupakan kondisi yang dipengaruhi oleh faktor keturunan semata. Setelah memperoleh edukasi, peserta memahami bahwa stunting merupakan masalah gizi kronis yang dapat dicegah melalui pemenuhan kebutuhan gizi yang adekuat sejak masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun.

Peningkatan pemahaman mengenai pentingnya 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) mendorong peserta untuk lebih memperhatikan kualitas makanan yang diberikan kepada anak. Selain itu, peserta mulai memahami pentingnya penyediaan MP-ASI yang beragam, bergizi, dan memanfaatkan bahan pangan lokal yang mudah diperoleh di lingkungan sekitar.

Keberhasilan kegiatan ini tidak terlepas dari penggunaan metode penyuluhan yang bersifat partisipatif. Kombinasi ceramah interaktif, demonstrasi, diskusi, dan penggunaan alat peraga visual terbukti mampu meningkatkan keterlibatan peserta selama kegiatan berlangsung. Peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga diberikan kesempatan untuk bertanya, berbagi pengalaman, dan mendiskusikan permasalahan yang dihadapi dalam praktik pemberian gizi sehari-hari.

Pendekatan partisipatif tersebut menciptakan suasana belajar yang lebih komunikatif dan memudahkan peserta dalam memahami materi yang diberikan. Dengan demikian, informasi yang diterima tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga berpotensi mendorong perubahan perilaku kesehatan secara berkelanjutan.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini didukung oleh tingginya antusiasme peserta serta peran aktif kader Posyandu dalam membantu koordinasi kegiatan. Kader berperan penting dalam mengajak peserta hadir, membantu penyampaian informasi, serta melakukan pendampingan setelah kegiatan berlangsung.

Meskipun demikian, terdapat beberapa hambatan yang ditemukan selama pelaksanaan kegiatan, antara lain keterbatasan sarana dan media edukasi di Posyandu. Namun, hambatan tersebut dapat diminimalkan melalui dukungan kader dan tenaga kesehatan yang secara aktif memberikan pendampingan kepada peserta. Kolaborasi antara tenaga kesehatan, kader Posyandu, dan masyarakat menjadi faktor penting dalam mendukung keberhasilan program edukasi gizi di tingkat komunitas.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai penyuluhan gizi di Posyandu, dapat disimpulkan bahwa intervensi pendidikan kesehatan melalui penyuluhan gizi efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan ibu balita mengenai pemenuhan gizi seimbang serta pencegahan stunting. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih memiliki tingkat pengetahuan yang cukup dan kurang, terutama terkait kebutuhan gizi selama kehamilan, konsumsi protein hewani, pemberian MP-ASI, dan pencegahan stunting.

Setelah diberikan penyuluhan menggunakan metode demonstrasi, diskusi interaktif, dan alat peraga, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan. Mayoritas responden berada pada kategori pengetahuan baik pada hasil post-test. Ibu hamil menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya konsumsi protein hewani dan tablet tambah darah (TTD), sedangkan ibu balita mampu memahami pentingnya pemberian MP-ASI yang bergizi dan peran protein hewani dalam mencegah stunting.

Keberhasilan intervensi ini didukung oleh penggunaan metode pembelajaran partisipatif yang memungkinkan terjadinya interaksi aktif antara peserta dan fasilitator. Selain itu, peran kader Posyandu yang aktif dalam memberikan pendampingan menjadi faktor pendukung penting dalam memperkuat perubahan pengetahuan dan perilaku kesehatan masyarakat. Meskipun masih terdapat hambatan berupa keterbatasan sarana dan prasarana Posyandu, kolaborasi antara tenaga kesehatan, kader Posyandu, dan masyarakat mampu mendukung keberhasilan program edukasi gizi.

Dengan demikian, penyuluhan gizi yang dilaksanakan di Posyandu dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan ibu balita serta mendukung upaya pencegahan stunting dan peningkatan status gizi masyarakat di tingkat Desa.

DAFTAR PUSTAKA

- Desi Andela. (2025). Efektifitas Penyuluhan Gizi Menggunakan Leaflet terhadap peningkatan pengetahuan Ibu dan Balita di Posyandu Desa Lapang Zona Jurnal Pengabdian Masyarakat Vol.2 No.3 diakses di <https://jurnal.fanshurinstitute.org/index.php/zona/article/view/424>.
- Fatonah Siti. (2016). Gizi Kesehatan untuk Ibu Hamil. Jakarta : Erlangga.
- Winarsih (2019) Pengantar Ilmu Gizi Dalam Kebidanan, Yogyakarta Pustaka baru
- Khasanah, U., & Rahmawati, A. (2023). Faktor Risiko Kurang Energi Kronis (KEK) pada Ibu Hamil di Daerah Pedesaan. Jurnal Kesehatan Kebidanan, 12(3).
- Lestari, W., & Margawati, A. (2018). Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Gizi dengan Status Gizi Balita. Journal of Nutrition College, 7(4).
- Nurizka Hilda Rahmah, (2019) Kesehatan Ibu dan Anak dalam upaya kesehatan Masyarakat konsep dan Aplikasi Depok PT Rajagrafindo Perkasa
- Purba, B. P., & Sugiantini, T. E. (2023). Peran Kader Posyandu Dalam Meningkatkan Cakupan Kunjungan Balita Di Wilayah Kerja Desa Sukaluyu Karawang. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 8(3).
- Pratiwi, R., & Utami, S. (2022). Pentingnya Asam Folat dan Zat Besi dalam Menekan Angka

- Kematian Ibu. Jurnal Kedokteran Indonesia, 5(2). Diakses https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/semasetwa/article/view/17745?utm_source=chatgpt.com
- Sari, D. P. (2021). Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai Nutrisi Seimbang dan Risiko Kurang Energi Kronis (KEK). Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan, 12(1). Diakses <jurnal.stikeslhokseumawe.ac.id/index.php/jikias/article/view/131>
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta.