

## PEMBERDAYAAN IBU PKK DALAM PENGOPTIMALISASIAN PERTUMBUHAN BALITA DENGAN GIZI SEIMBANG

Nur Masrurroh\*<sup>1</sup>, Uliyatul Laili<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya,  
Jl Smea No. 57 Surabaya, 031 8291920

\*[masrurroh@unusa.ac.id](mailto:masrurroh@unusa.ac.id)

### ABSTRAK

*Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang gizi seimbang bagi balita yang diharapkan secara langsung dapat mengoptimalkan pertumbuhan balita di RW 07 Kelurahan Karah Kecamatan Jambangan Surabaya. Waktu pelaksanaan kegiatan adalah 3 bulan. Metode yang dilakukan adalah memberikan penyuluhan mengenai gizi seimbang bagi balita dan tumbuh kembang balita. Penyuluhan menggunakan metode ceramah dan tanya jawab. Pengetahuan ibu PKK diukur dengan memberikan pre test berupa kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan mengenai gizi seimbang bagi balita dan tumbuh kembang balita. Untuk mengetahui peningkatan pengetahuan pada ibu PKK dilakukan kuesioner post test yang dilakukan setelah penyuluhan selesai dilakukan. Hasil luaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah diketahuinya bahwa ada peningkatan pengetahuan pada ibu PKK setelah diberikan penyuluhan mengenai gizi seimbang bagi balita serta pada pertumbuhan perkembangan pada balita yang diharapkan dapat mengoptimalkan tumbuh kembang balita serta artikel yang terpublikasi di prosiding nasional.*

**Kata Kunci :** *tumbuh, kembang, balita, gizi seimbang.*

### PENDAHULUAN

Tumbuh kembang pada balita didasari oleh adanya keseimbangan gizi yang baik. Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi. (Sari,2012)

Gizi merupakan faktor yang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan balita. Pemenuhan nutrisi dapat dilakukan dengan berbagai upaya, meliputi promosi gizi seimbang kepada ibu, pemberian makanan tambahan (MP-ASI), suplemen gizi dan mineral, fortifikasi pangan, pengolahan makanan dengan gizi seimbang berbasis pangan lokal kepada orang tua, pemantauan, serta penanggulangan gizi buruk rawat inap dan rawat jalan (Farhan,2013)

Dari hasil wawancara dengan beberapa ibu PKK RW 7 Kelurahan Karah Kecamatan Jambangan Surabaya diketahui bahwa ibu ibu PKK belum memahami konsep gizi seimbang. Mereka masih menganut konsep 4 sehat 5 sempurna. Dimana konsep tersebut sudah tidak digunakan lagi oleh berbagai kalangan pakar kesehatan (Depkes, 2014).

Berdasarkan analisis situasi terdapat permasalahan yang ada di RW 07 Kelurahan Karah Kecamatan Jambangan Kota Surabaya adalah masih rendahnya pemahaman pentingnya gizi seimbang pada balita yang dapat mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan pada balita.

## **GAMBARAN UMUM MASYARAKAT SASARAN**

RW 07 Kelurahan Karah adalah salah satu wilayah yang masuk dalam Kecamatan Jambangan Kota Surabaya Propinsi Jawa Timur. Terletak di Surabaya bagian selatan dan berjarak 5 km dari pusat kota Surabaya. Di RW 7 terdapat 5 Rukun Tetangga dengan jumlah penduduk berdasarkan data statistik di tahun 2018 adalah 1.306 jiwa.

Tingkat pendidikan masyarakat di RW 7 sebagian besar (88,1%) sudah berpendidikan SMA dan Universitas. Meskipun tingkat pendidikan sudah menengah ke atas tetapi dari survei awal diketahui bahwa ibu ibu PKK nya masih belum memahami konsep gizi seimbang bagi pertumbuhan dan perkembangan balita. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini ingin memberdayakan ibu ibu PKK untuk mengoptimalkan tumbuh kembang balita melalui pemenuhan gizi seimbang.

## **METODE**

Metode pelaksanaan dalam program pengabdian kepada masyarakat melalui pemberian penyuluhan gizi seimbang bagi balita kepada Ibu PKK RW 07 Kelurahan Karah Kecamatan Jambangan Kota Surabaya ini melalui 3 (tiga) tahap yaitu :

### *a. Pra Kegiatan*

1. Rapat strategi pelaksanaan
2. Survei lokasi
3. Persiapan sarana dan prasarana

### *b. Pelaksanaan Kegiatan*

Tahap pelaksanaan kegiatan adalah tahap utama dari program pengabdian pada masyarakat. Sasaran kegiatan pada tahap pelaksanaan adalah ibu PKK RW 7 Kelurahan Karah Kecamatan Jambangan Kota Surabaya. Untuk pendampingan pada ibu PKK, dibagi menjadi 3 sesi kegiatan. Distribusi pelaksanaan adalah sebagai berikut :

1. Penyuluhan tumbuh kembang balita:
2. Penyuluhan gizi seimbang

Penyuluhan/pemaparan materi akan disampaikan oleh ketua dan anggota pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat dengan menggunakan metode ceramah dan Tanya jawab.

### 3. Pre Test dan Post Test

*Pre test* adalah kegiatan menguji tingkat pengetahuan peserta mengenai materi yang akan disampaikan. Kegiatan ini dilakukan sebelum pemaparan oleh pemateri. Uji tingkat pengetahuan menggunakan selebar kuisisioner yang diberikan kepada peserta untuk diisi sesuai kemampuan.

*Post test* adalah kegiatan menguji tingkat pengetahuan sasaran mengenai materi yang telah disampaikan oleh pemateri. Bertujuan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan ibu PKK dari sebelum mendengarkan penyuluhan dengan pengetahuan setelah mendengarkan penyuluhan yang disampaikan oleh pemateri.

#### c. Pasca Kegiatan

Tahap pasca kegiatan adalah tahap akhir dari program pengabdian pada masyarakat, dalam tahap ini akan dilakukan evaluasi dan pembuatan laporan kegiatan. Instrumen evaluasi yang digunakan adalah kuesioner. Indikator penilaian mencakup aspek berikut: Pengetahuan tentang gizi seimbang bagi balita dan Pengetahuan tentang tumbuh kembang balita

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Gambaran Umum Peserta

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan tentang tumbuh kembang balita dan pemberian gizi seimbang bagi balita. Semua ibu PKK di wilayah RW 07 merupakan peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

**Tabel 1.1 Distribusi Peserta berdasarkan usia**

No	Usia	Jumlah	Persentase
1	< 20 tahun	1	5,8
2	20 – 35 tahun	2	11,7
3	> 35 tahun	14	82,3
	Total	17	100

Berdasarkan tabel 1.1 diatas, diperoleh informasi bahwa peserta sebagian besar berusia >35 tahun dengan jumlah 14 orang (82,3%) dan sebagian kecil berusia <20 tahun dengan jumlah 1 orang (5,8%)

### 2. Tingkat pengetahuan responden tentang tumbuh kembang balita dan gizi seimbang bagi balita

Hasil dari *pre test* dan *post test* untuk penyuluhan tumbuh kembang balita di wilayah RW 07 kelurahan Karah Surabaya adalah sebagai berikut:

**Tabel 1.2 Pre test dan Post Test Pengetahuan tentang tumbuh kembang balita**

Pre Test				Post Test			
Tahu		Tidak Tahu		Tahu		Tidak Tahu	
n	%	n	%	n	%	n	%
6	35,2	11	64,8	16	94,1	1	5,9

Berdasarkan tabel 2.2 diatas dapat dinyatakan bahwa hasil pre test peserta yang mengetahui tentang tumbuh kembang balita dan gizi seimbang bagi balita hanya sebanyak 6 orang (35,2%) , sedangkan berdasarkan hasil post test peserta yang mengetahui meningkat sebanyak 16 orang (94,1%).

Dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat karena nilai post test lebih tinggi daripada nilai pre test.

### 3. Tingkat Pengetahuan Peserta tentang Gizi Seimbang Bagi Balita

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, para peserta juga diberikan penyuluhan mengenai gizi seimbang bagi balita. Harapan pemberian penyuluhan ini adalah para peserta atau ibu PKK dapat meningkatkan pemahaman tentang gizi seimbang bagi balita. Penilaian pengetahuan dari para peserta dilakukan dengan metode *pre test* dan *post test*.

Hasil dari *pre test* dan *post test* untuk penyuluhan gizi seimbang bagi balita di wilayah RW 07 kelurahan Karah Surabaya adalah sebagai berikut:

**Tabel 1.3 Pre test dan Post Test Pengetahuan tentang Gizi Seimbang bagi balita**

Pre Test				Post Test			
Tahu		Tidak Tahu		Tahu		Tidak Tahu	
n	%	n	%	n	%	n	%
2	11,7	15	88,3	16	94,1	1	5,9

Berdasarkan tabel 5.3 diatas dapat dinyatakan bahwa hasil pre test peserta yang mengetahui tentang gizi seimbang bagi balita sebanyak 2 orang (11,7%), sedangkan berdasarkan hasil post test peserta yang mengetahui tentang gizi seimbang bagi balita sebanyak 16 orang (94,1%).

Dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat karena nilai post test lebih tinggi daripada nilai pre test.

## KESIMPULAN

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat disimpulkan terdapat peningkatan pengetahuan setelah diberikan penyuluhan mengenai gizi seimbang dan tumbuh kembang balita.

## DAFTAR PUSTAKA

- Barasi ME. 2012. *At a Glance Ilmu Gizi*. ERLANGGA. Bandung
- Depkes RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Kementrian Republik Indonesia. Jakarta
- Farhan M. 2013. *Hubungan pengetahuan ibu rumah tangga tentang gizi seimbang dengan perilaku pemenuhan gizi pada balita usia 3-5 tahun di bogor*. Jurnal Kesehatan vol 8 No. 1.
- Marhaeni. 2014. *Perilaku Keluarga Dalam Pemenuhan Gizi Balita Di Wilayah Puskesmas Mangarabombang Kabupaten Takalar*. Jurnal Media Kebidanan Poltekkes Makasar No. 2 edisi 2 .

Sari ME. 2012. *Pengetahuan Ibu Dalam Pemenuhan Gizi Terhadap Tumbuh Kembang Balita Di Puskesmas Lak Lak Kutacane Aceh Tenggara*. *Jurnal Keperawatan Holistik* Vol 1 No. 3.