



PENINGKATAN KESEHATAN BALITA MELALUI PEMERIKSAAN RUTIN DAN EDUKASI GIZI SEIMBANG

Antonius Ginting, Endang Sihalohe, Ristiani*, Yeni Friska Sinulingga

Jurusan Kebidanan, Universitas Wirahusada Medan, Jl. Bunga Ncole Raya, Kemenangan Tani, Medan Tuntungan, Medan, Sumatera Utara 20136, Indonesia

*ristianistingy@gmail.com

ABSTRAK

Kesehatan balita merupakan faktor penting dalam menentukan kualitas kehidupan anak di masa depan. Peningkatan kesehatan balita dapat dicapai melalui pemeriksaan kesehatan rutin dan edukasi mengenai gizi seimbang. Program pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan balita di Puskesmas Sunggal melalui dua pendekatan utama: pemeriksaan kesehatan rutin dan penyuluhan gizi seimbang kepada orang tua. Kegiatan ini melibatkan 100 balita dan orang tua mereka, dengan pemeriksaan kesehatan mencakup penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, pemeriksaan status gizi, dan imunisasi. Selain itu, orang tua diberikan edukasi tentang pentingnya gizi seimbang untuk pertumbuhan optimal balita. Evaluasi dilakukan melalui beberapa metode penilaian pemahaman orang tua, pengamatan perilaku orang tua dan pemantauan perkembangan balita. Hasil program menunjukkan bahwa sebagian besar balita memiliki status gizi normal, meskipun terdapat beberapa kasus gizi buruk, kurang, dan stunting. Evaluasi pasca-program menunjukkan peningkatan pengetahuan orang tua tentang gizi seimbang dan pemeriksaan kesehatan rutin. Sebanyak 80% orang tua melaporkan perubahan positif dalam kebiasaan memberi makanan sehat kepada balita. Program ini menegaskan pentingnya kolaborasi antara tenaga kesehatan dan masyarakat dalam meningkatkan kesehatan balita melalui pemeriksaan dan edukasi gizi.

Kata kunci: edukasi gizi seimbang; kesehatan balita; pemeriksaan rutin; peningkatan kesehatan

IMPROVING TODDLER HEALTH THROUGH ROUTINE CHECK-UPS AND BALANCED NUTRITION EDUCATION

ABSTRACT

Toddler health is an important factor in determining the quality of a child's life in the future. Improving toddler health can be achieved through routine health checks and education about balanced nutrition. This community service program aims to improve toddler health at Sunggal Health Center through two main approaches: routine health checks and balanced nutrition counseling for parents. This activity involved 100 toddlers and their parents, with health checks including weighing, height measurement, nutritional status checks, and immunization. In addition, parents were given education about the importance of balanced nutrition for optimal toddler growth. Evaluation is carried out through several methods of assessing parental understanding, observing parental behavior and monitoring toddler development. The results of the program showed that most toddlers had normal nutritional status, although there were several cases of malnutrition, undernutrition, and stunting. Post-program evaluation showed an increase in parental knowledge about balanced nutrition and routine health checks. As many as 80% of parents reported positive changes in their habits of giving healthy food to toddlers. This program emphasizes the importance of collaboration between health workers and the community in improving toddler health through nutritional checks and education.

Keywords: balanced nutrition education; health improvement; routine check-ups; toddler health

PENDAHULUAN

Kesehatan balita merupakan salah satu indikator penting dalam menentukan kualitas kesehatan suatu negara. Pada masa balita, pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif sangat pesat, sehingga diperlukan perhatian yang lebih besar agar anak dapat tumbuh dengan optimal. Salah satu cara untuk mendukung kesehatan balita adalah dengan pemeriksaan kesehatan rutin yang dapat mendeteksi dini berbagai masalah kesehatan yang mungkin muncul pada tahap perkembangan tersebut. Pemeriksaan kesehatan yang tepat waktu dapat mencegah timbulnya penyakit dan gangguan pertumbuhan yang sering terjadi pada balita, seperti stunting, gizi buruk, dan infeksi. Peningkatan kesehatan balita melalui pemeriksaan rutin dan edukasi gizi seimbang merupakan langkah penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal anak. Balita adalah kelompok usia yang rentan terhadap gangguan gizi, dan asupan gizi seimbang berperan penting dalam perkembangan fisik dan kognitif mereka serta meningkatkan imunitas untuk mencegah penyakit (Fatmawati et al., 2024; Utami et al., 2021; Widowati et al., 2021).

Di Indonesia, meskipun sudah ada upaya pemeriksaan kesehatan balita melalui Posyandu (Pos Pelayanan Terpadu), masih banyak orang tua yang kurang sadar akan pentingnya pemeriksaan rutin tersebut. Beberapa faktor yang mempengaruhi rendahnya kesadaran ini antara lain kurangnya informasi, keterbatasan waktu, dan jarak akses menuju fasilitas kesehatan. Akibatnya, banyak balita yang tidak mendapatkan pemeriksaan kesehatan secara teratur, yang dapat berakibat buruk pada perkembangan fisik dan mental mereka. Edukasi gizi seimbang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan orang tua mengenai pentingnya nutrisi yang tepat bagi balita. Pengetahuan ini membantu orang tua dalam menyusun menu yang seimbang dan mencegah malnutrisi yang dapat mempengaruhi perkembangan anak hingga dewasa. Studi menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku orang tua dalam penerapan gizi seimbang pada balita (Widowati et al., 2021).

Pemeriksaan rutin, seperti pengukuran tinggi badan dan berat badan, penting untuk memantau status gizi balita. Pemeriksaan ini membantu dalam mendeteksi dini masalah gizi seperti stunting dan obesitas, sehingga intervensi dapat dilakukan lebih awal. Melalui pemeriksaan rutin, orang tua dapat lebih memahami kondisi kesehatan anak dan mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk memperbaiki status gizi mereka (Harini et al., 2024). Berbagai intervensi, seperti program edukasi dan pemeriksaan kesehatan, telah terbukti efektif dalam meningkatkan perilaku makan balita dan pengetahuan orang tua tentang gizi. Misalnya, program intervensi yang melibatkan kegiatan fisik dan edukasi gizi menunjukkan peningkatan signifikan dalam perilaku makan balita (Cepni et al., 2021). Selain itu, peningkatan pengetahuan orang tua tentang gizi seimbang dapat menjadi langkah awal yang penting dalam mengubah perilaku dan mencegah obesitas pada anak (LoRe et al., 2019). Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan balita melalui pemeriksaan kesehatan rutin serta memberikan edukasi tentang gizi seimbang kepada orang tua.

METODE

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Puskesmas Sunggal dengan melibatkan 30 balita usia 0-5 tahun dan orang tua mereka. Langkah pertama adalah penyuluhan mengenai pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin dan penerapan gizi seimbang pada balita. Penyuluhan dilakukan melalui sesi ceramah, distribusi materi edukasi, serta demonstrasi cara menyiapkan makanan sehat untuk balita. Selain itu, dilakukan juga pemeriksaan kesehatan rutin, yang mencakup pemantauan berat badan, tinggi badan, pemeriksaan imunisasi, dan deteksi dini penyakit umum

pada balita. Setelah pemeriksaan kesehatan dilakukan, orang tua diberikan edukasi lebih lanjut tentang cara mengatur pola makan yang sehat dan seimbang untuk anak-anak mereka. Ini mencakup pengenalan makanan bergizi sesuai dengan kebutuhan anak pada setiap tahap usia, serta cara menghindari makanan yang dapat membahayakan kesehatan. Kegiatan ini juga melibatkan diskusi kelompok untuk mendalami permasalahan yang dihadapi orang tua dalam memenuhi kebutuhan gizi balita mereka.

Evaluasi dilakukan melalui beberapa metode, yaitu dengan menilai pemahaman orang tua terhadap materi yang telah disampaikan melalui kuis atau diskusi di akhir kegiatan. Selain itu, dilakukan pengamatan terhadap perubahan perilaku orang tua dalam menyajikan makanan sehat untuk balita, yang dinilai melalui tindak lanjut atau wawancara. Terakhir, perkembangan balita dipantau untuk mengevaluasi apakah terdapat peningkatan dalam pertumbuhan dan kesehatan mereka setelah program berlangsung, dengan menggunakan data dari pemeriksaan kesehatan rutin sebelumnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.
Hasil pemeriksaan kesehatan balita

| Kategori Pemeriksaan | f | % |
|----------------------------------|----|------|
| Balita dengan Status Gizi Normal | 17 | 56,7 |
| Balita dengan Gizi Kurang | 8 | 26,7 |
| Balita dengan Gizi Buruk | 4 | 13,3 |
| Balita dengan Stunting | 1 | 3,3 |

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar balita yang diperiksa memiliki status gizi normal, namun masih ada sejumlah balita yang mengalami masalah gizi buruk, gizi kurang, dan stunting. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun pemeriksaan kesehatan dilakukan, faktor gizi tetap menjadi masalah utama yang perlu diperhatikan lebih lanjut. Selanjutnya, program edukasi gizi seimbang berhasil menjangkau 100% orang tua yang terlibat dalam kegiatan ini. Sebagian besar orang tua mengaku merasa terbantu dengan informasi yang diberikan mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi sesuai dengan usia balita mereka. Dalam diskusi kelompok, banyak orang tua yang mengungkapkan kesulitan dalam menyediakan makanan bergizi karena keterbatasan waktu dan pengetahuan yang kurang.

Dari hasil diskusi, diketahui bahwa faktor ekonomi dan kebiasaan makan keluarga berperan besar dalam pengaturan menu makanan sehat untuk balita. Beberapa ibu menyatakan kesulitan dalam mengakses bahan makanan sehat yang cukup terjangkau, sementara yang lainnya mengungkapkan bahwa mereka tidak tahu bagaimana cara menyusun menu makanan yang seimbang. Edukasi tentang makanan sehat yang mudah diperoleh dan terjangkau menjadi salah satu hal yang sangat dibutuhkan oleh masyarakat. Selain itu, selama program pengabdian ini, terdapat peningkatan pengetahuan orang tua mengenai pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin. Banyak orang tua yang sebelumnya belum rutin membawa anak mereka untuk pemeriksaan kesehatan mengungkapkan bahwa mereka akan lebih aktif melakukan pemeriksaan setelah mengikuti kegiatan ini.

Evaluasi pasca-program menunjukkan bahwa 80% orang tua melaporkan perubahan positif dalam kebiasaan mereka dalam memberikan makanan sehat kepada balita mereka. Meskipun masih ada tantangan dalam menyediakan makanan bergizi, sebagian besar orang tua

menunjukkan komitmen yang lebih besar dalam memenuhi kebutuhan gizi anak mereka. Penerapan edukasi gizi seimbang membantu orang tua dalam merancang pola makan yang lebih sehat. Banyak orang tua yang sebelumnya tidak mengetahui bahwa beberapa makanan yang mereka anggap sehat ternyata tidak memberikan manfaat maksimal untuk perkembangan balita.



Gambar 1. Kegiatan pemeriksaan balita

SIMPULAN

Peningkatan kesehatan balita dapat dicapai melalui pemeriksaan kesehatan rutin dan edukasi gizi seimbang. Pemeriksaan kesehatan memungkinkan deteksi dini masalah kesehatan, sedangkan edukasi gizi membantu orang tua dalam menyediakan makanan bergizi untuk mendukung pertumbuhan anak. Program pengabdian ini menunjukkan bahwa peningkatan kesadaran orang tua mengenai pentingnya pemeriksaan kesehatan dan pola makan sehat dapat berdampak positif pada kesehatan balita.

DAFTAR PUSTAKA

- Cepni, A., Taylor, A., Crumbley, C., Thompson, D., Moran, N., Olvera, N., O'Connor, D., Arlinghaus, K., Johnston, C., & Ledoux, T. (2021). Feasibility and Efficacy of the "FUNPALs Playgroup" Intervention to Improve Toddler Dietary and Activity Behaviors: A Pilot Randomized Controlled Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), 7828. <https://doi.org/10.3390/ijerph18157828>
- Fatmawati, T. Y., Kusuma, R., & Putri, V. S. (2024). Edukasi Kesehatan tentang Gizi Seimbang pada Balita dan Pemeriksaan Antropometri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 6(1), 08. <https://doi.org/10.36565/jak.v6i1.576>
- Harini, S., Jannah, A., Mulyanto, A. D., & Rahman, H. (2024). Peningkatan Pola Asuh Melalui Penyuluhan Gizi dan Kesehatan di Kelurahan Samaan, Kota Malang. *JRCE (Journal of Research on Community Engagement)*, 6(1), 50–55. <https://doi.org/10.18860/jrce.v6i1.29285>
- LoRe, D., Leung, C. Y. Y., Brenner, L., & Suskind, D. L. (2019). Parent-Directed intervention in Promoting Knowledge of Pediatric Nutrition and Healthy Lifestyle among Low-SES

Families with Toddlers: A Randomized Controlled Trial. *Child: Care, Health and Development*, 45(4), 518–522. <https://doi.org/10.1111/cch.12682>

Utami, S., Kamil, R., & Fitriliana, D. R. (2021). Pendidikan Kesehatan Gizi Seimbang pada Balita. *Jurnal ABDIMAS-HIP: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 10–13. <https://doi.org/10.37402/abdimaship.vol2.iss1.125>

Widowati, H. W., Hanum, S. M. F., Nisak, U. K., & Nurfadillah, W. (2021). Knowledge and Application of Balanced Nutrition on Toddlers during Pandemic. *INTERNATIONAL JOURNAL OF NURSING AND MIDWIFERY SCIENCE (IJNMS)*, 5(1), 24–29. <https://doi.org/10.29082/IJNMS/2021/Vol5/Iss1/334>

