

# Penyuluhan Komunikasi Bekal Gizi Seimbang antara Ibu dan Anak di Kelurahan Keranggan

Gadis Octory\*<sup>1</sup>, Resa Fitriani<sup>2</sup>, Nasya Shalsabiel Ulfie<sup>3</sup>, Tiara Shabrina<sup>4</sup>, Ninda Ayu Putri Noviana<sup>5</sup>,  
Adyatma Dwidika<sup>6</sup>, Rangga Setiawan<sup>7</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup>Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Mercu Buana, Indonesia

\*e-mail: [gadisociety@mercubuana.ac.id](mailto:gadisociety@mercubuana.ac.id)<sup>1</sup>, [resafitriani2612@gmail.com](mailto:resafitriani2612@gmail.com)<sup>2</sup>, [nasyashalsabielulfie@gmail.com](mailto:nasyashalsabielulfie@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[tiarashabrina17@gmail.com](mailto:tiarashabrina17@gmail.com)<sup>4</sup>, [nindaapn@gmail.com](mailto:nindaapn@gmail.com)<sup>5</sup>, [adyatmadwidikah.06@gmail.com](mailto:adyatmadwidikah.06@gmail.com)<sup>6</sup>,  
[zoviremen215@gmail.com](mailto:zoviremen215@gmail.com)<sup>7</sup>

## Abstrak

Gizi seimbang merupakan aspek penting dalam menunjang kesehatan dan kesejahteraan anak-anak di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kreativitas ibu-ibu dalam mengkomunikasikan gizi seimbang kepada anak-anak di Kelurahan Keranggan, Tangerang Selatan. Metode yang digunakan adalah observasi, wawancara, workshop, dokumentasi, dan triangulasi data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program penyuluhan komunikasi bekal gizi seimbang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kreativitas ibu-ibu. Sebagian besar ibu setelah mengikuti program workshop menilai bahwa program dan materi yang disuguhkan sangat penting dan menarik. Hal ini dapat dilihat pada Tabel Rekapitulasi data. Penelitian ini merekomendasikan program penyuluhan serupa untuk dilakukan di wilayah lain dengan fokus pada peningkatan pengetahuan dan praktik kreativitas ibu-ibu dalam mengkomunikasikan bekal gizi seimbang kepada anak-anak.

**Kata kunci:** Bekal Sehat, Gizi Seimbang, Ibu dan Anak, Komunikasi Kesehatan, Penyuluhan

## Abstract

Balanced nutrition is an important aspect of supporting the health and welfare of children in Indonesia. This research aims to increase the knowledge and creativity of mothers in communicating balanced nutrition to children in Keranggan Village, South Tangerang. The methods used are observation, interviews, workshops, documentation, and data triangulation. The results of the study showed that the balanced nutrition communication counseling program was effective in increasing the knowledge and creativity of mothers. After participating in the workshop program, most of the mothers considered that the program and the material presented were very important and interesting. This can be seen in the Data Recapitulation Table. This study recommends similar counseling programs to be carried out in other regions, focusing on increasing the knowledge and practice of mothers' creativity in communicating balanced nutrition to children.

**Keywords:** Balanced Nutrition, Counseling, Health Communication, Healthy Provisions, Mother and Child

## 1. PENDAHULUAN

Gizi seimbang merupakan aspek yang sangat penting dalam menunjang kesehatan dan kesejahteraan anak-anak di Indonesia. Hal ini kemudian melibatkan penyediaan berbagai makanan kaya gizi untuk memastikan bahwa anak-anak menerima gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Di Indonesia sendiri, gizi buruk atau malnutrisi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan. Pengupayaan gizi seimbang dalam hal ini berperan penting dalam mencegah malnutrisi, yang dapat berdampak buruk dan jangka panjang terhadap kesehatan anak [1]. Malnutrisi dapat menyebabkan keterlambatan perkembangan fisik dan intelektual, peningkatan angka kesakitan dan kematian, serta penurunan produktivitas. Selain itu, malnutrisi juga dapat berdampak pada kemampuan anak untuk belajar dan berprestasi di sekolah, sehingga menimbulkan berbagai dampak negatif. Oleh karena itu, penting bagi para ibu untuk memahami pentingnya gizi seimbang dan mengambil langkah-langkah untuk memastikan bahwa anak-anak mereka menerima gizi yang diperlukan.

Dampak gizi seimbang terhadap kesehatan anak sangatlah besar. Ketika anak-anak menerima pola makan yang seimbang, mereka akan lebih siap untuk melawan penyakit dan infeksi, dan lebih mungkin mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Raharto et

al., 2008). Sebaliknya, malnutrisi dapat menyebabkan berbagai dampak negatif, termasuk terhambatnya pertumbuhan, peningkatan risiko penyakit, dan penurunan fungsi kognitif. Menurut Pusat Kajian Kebijakan Publik Indonesia (CIPS), sebanyak 21 juta warga Indonesia diketahui mengalami kekurangan gizi, dengan 21,6 persen anak mengalami stunting. Disebutkan pada penelitian tersebut bahwa sekitar 7 persen dari populasi anak-anak di Indonesia kekurangan gizi dengan asupan kalori per kapita harian di bawah standar Kementerian Kesehatan yakni sebesar 2.100 kkal [2].

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah meluncurkan beberapa inisiatif untuk mempromosikan gizi seimbang, termasuk kampanye “Isi Piringku” yang bertujuan untuk mengedukasi para ibu tentang pentingnya memberikan pola makan seimbang kepada anak-anak [3]. Namun masih terdapat tantangan dalam melaksanakan program ini. Salah satu tantangan terbesarnya adalah belum optimalnya penyuluhan pemerintah pada program tersebut [4]. Penerapan gizi seimbang di Indonesia sendiri menghadapi beberapa tantangan besar. Salah satu permasalahan utama adalah kurangnya pemahaman dan pengetahuan tentang gizi seimbang di kalangan masyarakat umum. Banyak masyarakat—terutama di pedesaan, yang belum mengetahui apa itu pola makan seimbang dan pentingnya mengonsumsi beragam nutrisi. Kesenjangan pengetahuan ini menyebabkan pilihan makanan yang buruk dan kekurangan nutrisi, sehingga berkontribusi terhadap meluasnya malnutrisi [5]. Selanjutnya, keterbatasan sumber daya juga menimbulkan tantangan yang serius. Terbatasnya pendanaan dan sumber daya untuk program pendidikan kesehatan membatasi jangkauan dan dampak inisiatif yang bertujuan untuk mempromosikan gizi seimbang.

Lebih lanjut, hambatan ekonomi turut mempersulit penerapan gizi seimbang di Indonesia. Terdapat banyak keluarga yang berasal dari kelompok sosial ekonomi rendah kesulitan untuk mendapatkan makanan yang beragam dan seimbang [6]. Oleh karenanya, program pemberian subsidi, bantuan pangan, atau upaya menurunkan biaya makanan sehat sangat penting untuk mengatasi tantangan ekonomi ini dan memastikan bahwa semua keluarga dapat mengakses nutrisi yang mereka butuhkan. Terakhir, pemantauan dan evaluasi sangat penting untuk efektivitas implementasi program gizi seimbang. Penilaian rutin terhadap kebiasaan makan dan hasil kesehatan penting dilakukan untuk mengukur dampak inisiatif gizi dan mengidentifikasi area yang perlu ditingkatkan di Indonesia. Tanpa mekanisme pemantauan dan evaluasi yang kuat, sulit untuk mengukur keberhasilan intervensi dan melakukan penyesuaian yang diperlukan.

Untuk itu, adanya penyuluhan pemberian gizi seimbang antara ibu dan anak di Kelurahan Keranggan, Tangsel, sangat penting untuk mengatasi masalah gizi buruk di Indonesia. Kurangnya pemahaman dan pengetahuan tentang gizi seimbang di kalangan ibu menjadi penyebab utama permasalahan ini. Oleh karena itu, penting bagi para ibu untuk menerima dukungan dan bimbingan yang diperlukan untuk menyiapkan makanan seimbang bagi anak-anaknya. Kampanye “Isi Piringku” yang diluncurkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia merupakan inisiatif penting dalam hal ini. Namun, masih terdapat tantangan dalam pelaksanaan program ini, antara lain penyuluhan yang kurang optimal dan keterbatasan sumber daya. Untuk mengatasi tantangan-tantangan ini diperlukan pendekatan intensif yang mencakup pendidikan, konseling, dan dukungan sumber daya bagi para ibu. Dengan melakukan hal ini, pemerintah dapat lebih memastikan bahwa anak-anak di Desa Keranggan menerima gizi seimbang yang mereka butuhkan untuk tumbuh dan mencapai potensi maksimal [7].

## 2. METODE

Metodologi yang diterapkan dalam penelitian ini melibatkan pengumpulan data dalam empat cara yakni: observasi, wawancara, dokumentasi, dan triangulasi/pencocokan data. Proses observasi fokus pada tiga aspek utama, yakni situs, agen, dan aktivitas. Hal ini bertujuan untuk Penyuluhan Komunikasi Bekal Gizi Seimbang antara Ibu dan Anak di Kelurahan Keranggan:

### 1. Tahap Awal

Pada tahap awal, kami mengidentifikasi tujuan penelitian terkait program yang akan dibuat dengan menentukan ruang lingkup penelitian, sasaran target, merencanakan jadwal observasi, mengumpulkan data, dan mempersiapkan berkas - berkas baik itu proposal, serta meminta izin untuk melakukan persiapan survei.

### 2. Tahap Observasi

Pada tahap observasi ini, kami memilih situs observasi di Kelurahan Keranggan karena dianggap sesuai dengan target program kami yakni "Penyuluhan Komunikasi Bekal Gizi Seimbang antara Ibu dan Anak". Kami mengamati secara langsung banyaknya masyarakat yang sesuai dengan target program kami, yakni Ibu - ibu PKK yang masih minim dalam memperhatikan bekal gizi seimbang untuk anak mereka.

### 3. Perencanaan Program

Pada tahap ini, kami membuat perencanaan tentang materi yang akan disampaikan dalam program penyuluhan gizi seimbang, serta merencanakan metode penyampaian yang efektif pada target sasaran workshop kami untuk mencapai tujuan program. Hingga mempersiapkan bahan-bahan pendukung seperti presentasi, materi edukasi, alat dokumentasi, dan logistik bahan - bahan workshop yang sesuai dengan acara workshop kami yakni makanan sehat dalam bentuk sandwich.

### 4. Pembuatan Materi

Pada tahap ini, kami membuat materi program penyuluhan gizi seimbang yang informatif dan mudah dipahami oleh peserta. Serta memastikan materi mencakup informasi penting tentang gizi seimbang dan praktik pemberian makanan yang baik untuk anak.

### 5. Pelaksanaan Workshop

Pada tahap pelaksanaan kami melakukan workshop penyuluhan gizi seimbang sesuai dengan rencana yang telah disusun, yakni memberikan pemahaman dengan materi yang kami buat mengenai Penyuluhan Komunikasi Bekal Gizi Seimbang antara Ibu dan Anak. Lalu untuk pelatihan, kami memberikan pelatihan pembuatan bekal makanan sehat dalam bentuk sandwich.

### 6. Evaluasi dan Tindak Lanjut

Setelah pelaksanaan program workshop dan pelatihan, evaluasi efektivitas program penyuluhan komunikasi bekal gizi seimbang antara Ibu dan anak di Kelurahan Keranggan berdasarkan berdasarkan kuesioner yang kami berikan kepada para peserta, demi respon dan tanggapan mereka tentang program workshop kami, serta harapan untuk kedepannya. Lalu untuk tindak lanjutnya adalah kami mulai mengerjakan output dari program ini, berupa luaran artikel, jurnal, dan laporan penanggung jawaban.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kuliah Peduli Negeri telah dilaksanakan pada hari Senin, 03 Juni 2024 berlokasi di Aula Kelurahan Keranggan, Tangerang Selatan, Banten. Kuliah Peduli Negeri diawali dengan pembukaan yang dilakukan oleh MC yaitu Fitri Rahmadhanti (Volunteer) yang kemudian mempersilahkan Resa Fitriani selaku Ketua Pelaksana Kuliah Peduli Negeri, Bapak Madih selaku Kepala Kelurahan Keranggan dan Ibu Gadis Octory, S.Ikom, M.Ikom selaku Dosen Pengampu Kuliah Peduli Negeri serta sebagai Dosen Pendamping untuk memberikan sambutan pembuka.

Rangkaian acara selanjutnya yaitu penyerahan Piagam Penghargaan kepada Posyandu Keranggan dan Kelurahan Keranggan dilanjutkan dengan sesi foto bersama. Selanjutnya yaitu pemaparan materi tentang Gizi Seimbang yang dibawakan oleh Resa Fitriani, Nasya Shalsabiel Ulfie, dan Tiara Shabrina. Sesi pemaparan materi diterima dengan baik oleh audiens (Ibu - Ibu) sehingga menimbulkan komunikasi yang interaktif antara audiens dan pemberi materi.

Sesi selanjutnya yaitu Workshop Bekal Sehat yang diikuti oleh lima Ibu - Ibu Posyandu yang terpilih untuk mengikuti rangkaian Workshop Bekal Sehat. Workshop ini diawali dengan menyiapkan alat dan bahan, selanjutnya menggoreng Chicken Katsu sebagai isi utama Sandwich yang selanjutnya dikreasikan dengan Roti Tawar, Selada, Saus Tomat, dan Mayonnaise.

Workshop ini berjalan dengan lancar disertai dengan antusiasme para Ibu - Ibu Posyandu dalam menyiapkan Bekal Sehat. Workshop ini dilakukan untuk menjadi wadah Ibu - Ibu berkreasi dalam menyiapkan Bekal Sehat untuk anak - anak.



Gambar 3.1 Sambutan Ibu Gadis Octory S.Ikom, M.Ikom



Gambar 3.2 Foto Penyerahan Piagam



Gambar 3.3 Pelaksanaan Workshop Bekal Sehat

Sesi terakhir yaitu penutupan yang disertai dengan pembagian Goodie Bag kepada seluruh Ibu - Ibu Posyandu. Pada pukul 15.00, seluruh rangkaian acara Kuliah Peduli Negeri telah berakhir dengan lancar.



Gambar 3.4 Foto Bersama

Dari program ini kami juga mendapatkan feedback yang baik dari Ibu-ibu posyandu Kelurahan Keranggan, sebagian dari mereka menilai bahwa program dan materi yang di suguhkan sangat penting dan menarik. Hal ini dapat dilihat pada Tabel Rekapitulasi data dibawah ini:

Tabel 1. Rekapitulasi Data

No	Pertanyaan	Sebelum Workshop		Setelah Workshop	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1.	Apakah Ibu mengetahui apa itu gizi seimbang?	25	-	25	-
2.	Apakah Ibu mengetahui Isi Piringku?	22	3	25	-
3.	Apakah Ibu sudah menerapkan Isi Piringku?	19	6	25	-
4.	Apakah Ibu punya teknik lain untuk anak yang suka pilih-pilih makanan?	17	8	25	-
5.	Apakah ibu mengetahui takaran konsumsi gula perhari?	2	23	23	2

**4. KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan mengenai Penyuluhan Komunikasi Bekal Gizi Seimbang antara Ibu dan Anak di Kelurahan Keranggan, Tangerang Selatan, disimpulkan bahwa program penyuluhan tersebut efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan praktik ibu dalam memberikan gizi seimbang kepada anak-anak. Hasil evaluasi program menunjukkan bahwa sebagian besar ibu peserta program menilai bahwa materi yang disampaikan sangat penting dan menarik. Workshop yang diselenggarakan juga mendapat respons positif dari para peserta, terutama dalam hal interaksi antara peserta dan pemateri.

Dalam konteks peningkatan gizi anak-anak, penyuluhan seperti ini memiliki peran penting dalam memberikan pemahaman dan keterampilan kepada ibu untuk menyediakan makanan seimbang bagi anak-anak mereka. Oleh karena itu, disarankan agar program serupa dapat diperluas ke wilayah lain dengan fokus pada peningkatan pengetahuan dan praktik ibu dalam memberikan gizi seimbang kepada anak-anak. Dengan demikian, diharapkan bahwa

upaya ini dapat membantu anak-anak untuk tumbuh dan berkembang dengan optimal serta mencapai potensi kesehatan yang maksimal..

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] M. Achmad and D. M. Togubu, "Pentingnya Gizi Seimbang dan Stimulasi 1000 Hari Pertama Kehidupan Untuk Mengurangi Gizi Kurang Balita," *Abdimas Polsaka*, vol. 2 No.1, pp. 25–31, 2023.
- [2] A. Raharto, M. Noveria, and N. Fitranita, "Konsumsi Sayur dan Buah di Masyarakat Dalam Konteks Pemenuhan Gizi Seimbang," *J. Kependud. Indones.*, vol. Vol.3 No.2, pp. 97–119, 2008.
- [3] C. Indonesia, "21 Juta Warga RI Kekurangan Gizi dan 21,6 Persen Anak Stunting." [Online]. Available: <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20230709144437-20-971275/21-juta-warga-ri-kekurangan-gizi-dan-216-persen-anak-stunting>
- [4] K. K. RI, "Isi Piringku." [Online]. Available: <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/062511-isi-piringku>
- [5] Kominfo, "Kominfo Kampanyekan 'Isi Piringku' Cegah Stunting." [Online]. Available: [https://www.kominfo.go.id/content/detail/21537/kominfo-kampanyekan-isi-piringku-cegah-stunting/0/sorotan\\_media](https://www.kominfo.go.id/content/detail/21537/kominfo-kampanyekan-isi-piringku-cegah-stunting/0/sorotan_media)
- [6] C. Fadilah and N. F. Romadona, "'The Causes of Malnutrition in Indonesia A Literature Study,'" *Proc. 6th Int. Conf. Early Child. Educ. (ICECE-6 2021)*, vol. 668, 2022, doi: 10.2991/assehr.k.220602.032.
- [7] W. Hanandita and G. Tampubolon, "The double burden of malnutrition in Indonesia: Social determinants and geographical variations," *SSM-population Heal.*, vol. 1, pp. 16–25, 2015.