

## **Program Bergenerang: Edukasi Gizi Seimbang untuk Pencegahan Gizi Kurang Balita**

**Desi Dian Nabila<sup>1</sup>, Itza Mulyani<sup>2</sup>, Alvanya Kaisa<sup>3</sup>, Muliani Hafizati<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup> Program Studi Gizi, Universitas Teuku Umar, Aceh, Indonesia  
Email Koresponden: [desidiannabila2@gmail.com](mailto:desidiannabila2@gmail.com)

### **Abstrak**

Masa balita, yang dikenal sebagai golden age, merupakan periode penting dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia yang berlangsung sangat pesat. Pada masa ini, anak mengalami kemajuan dalam aspek berpikir, berbicara, fungsi pancaindra, dan kemampuan motorik. Program Bergenerang (Bergerak Wujudkan Generasi Sehat Bebas Gizi Kurang) dikembangkan untuk meningkatkan kesadaran orang tua mengenai pentingnya gizi seimbang di Desa Ujong Tanah Darat. Metode pengabdian yang diterapkan melibatkan edukasi kesehatan tentang gizi seimbang dan gizi kurang melalui pemberian materi dalam bentuk leaflet, demonstrasi bento sebagai contoh menu gizi seimbang, serta sesi konseling langsung dengan orang tua. Hasil dari program ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan perubahan perilaku orang tua dalam menyediakan asupan bergizi bagi balita. Dampaknya terlihat dari peningkatan berat badan dan tinggi badan pada balita yang mengikuti program. Selain itu, rendahnya pengetahuan tentang gizi, keterbatasan ekonomi, serta kurangnya imunisasi selama pandemi diidentifikasi sebagai penyebab utama kasus gizi kurang di desa ini. Program ini menunjukkan efektivitasnya dalam meningkatkan kesadaran gizi dan mendorong perubahan positif pada orang tua demi mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal balita.

**Kata kunci: Gizi seimbang, Gizi kurang, Edukasi gizi**

### **Pendahuluan**

Masa balita atau yang dikenal sebagai masa golden age adalah periode ketika manusia mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat. Pada usia ini, anak mulai berkembang dalam aspek berpikir, berbicara, penginderaan, serta kemampuan motoriknya (Kartika dan Rifki, 2021). Oleh karena itu, peran orang tua sangat penting untuk mengoptimalkan tumbuh kembang anak selama masa ini, salah satunya dengan mencukupi kebutuhan gizi melalui pola makan yang seimbang (Lisa et al., 2025). Hal ini sangat relevan karena balita berada pada fase yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan (Haq et al., 2024).

Gizi memiliki hubungan erat dengan kesehatan dan kecerdasan anak. Ketika anak mengalami kekurangan gizi, ia menjadi lebih rentan terhadap



infeksi. Selain itu, pola makan yang tidak optimal dapat mengakibatkan gangguan pertumbuhan seperti tubuh yang terlalu kurus, gizi buruk, bahkan stunting atau kondisi balita pendek. Oleh karena itu, pemenuhan gizi yang cukup sangatlah krusial untuk mendukung pertumbuhan anak secara optimal.

Masalah kekurangan gizi menjadi salah satu tantangan dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia di Indonesia (Syuhada et al, 2025). Pemenuhan asupan gizi yang berkualitas dan memadai sangat penting, terutama pada usia balita, karena pada tahap ini terjadi perkembangan fisik dan kognitif yang sangat pesat (Siti Amanah, et al., 2024). Penyebab utama kekurangan gizi pada balita terbagi menjadi faktor langsung dan tidak langsung. Faktor langsung mencakup kurangnya asupan makanan dan infeksi penyakit, sedangkan faktor tidak langsung meliputi kondisi sosial ekonomi keluarga, tingkat pendidikan orang tua, lingkungan yang tidak higienis, serta pola pengasuhan (Febrianti et al., 2025).

Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi balita dengan status gizi buruk menurut indeks berat badan terhadap umur (BB/U) mencapai 3,9%, sementara 13,8% balita mengalami gizi kurang. Pada indeks tinggi badan terhadap umur (TB/U), 11,5% balita terdeteksi sangat pendek, dan 19,3% balita berstatus pendek. Adapun berdasarkan indeks berat badan terhadap tinggi badan (BB/TB), terdapat 3,5% balita dengan status sangat kurus, 6,7% dengan status kurus, dan 8% balita mengalami obesitas. Data ini menggambarkan kondisi gizi balita di Indonesia yang masih perlu perhatian serius.

Program Bergenerang (Bergerak Wujudkan Generasi Sehat Bebas Gizi Kurang) dirancang untuk mengatasi kasus gizi kurang di Desa Ujong Tanoh Darat. Program ini berfokus pada edukasi kepada orang tua guna meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat, khususnya bagi orang tua yang memiliki balita dengan gizi kurang. Harapannya, dengan edukasi yang tepat, orang tua dapat memahami pentingnya pemberian makanan bergizi seimbang kepada anak (Nengsi et al., 2024).

Edukasi merupakan bagian dari kegiatan pendidikan kesehatan yang bertujuan untuk mengubah perilaku tidak sehat menjadi pola hidup yang

lebih sehat (Wati et al., 2025). Proses ini melibatkan berbagai strategi, mulai dari metode pembelajaran hingga pengambilan keputusan untuk melakukan perubahan perilaku yang lebih baik (Laili & Andriani, 2019). Dalam konteks program ini, edukasi menjadi langkah penting dalam meningkatkan pengetahuan orang tua tentang gizi.

Melalui edukasi tentang gizi seimbang, upaya untuk meningkatkan kesehatan masyarakat, khususnya anak balita, dapat lebih optimal. Gizi seimbang menjadi kunci dalam mencegah masalah gizi kurang yang dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak (Ananda et al, 2025). Berdasarkan data sebelumnya, terdapat dua balita di Desa Ujong Tanoh Darat yang mengalami gizi kurang dan mendapat perhatian khusus dari pihak Puskesmas setempat.

Kegiatan edukasi di Desa Ujong Tanoh Darat melibatkan berbagai elemen masyarakat, termasuk orang tua dan anak-anak. Dengan melibatkan mereka secara aktif, program ini bertujuan untuk menciptakan kesadaran kolektif tentang pentingnya gizi seimbang bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Upaya kolaboratif ini diharapkan dapat membawa perubahan positif bagi generasi mendatang.

### **Metode Pengabdian**

Metode pengabdian yang diterapkan dalam kegiatan ini adalah edukasi kesehatan melalui konseling pendidikan mengenai gizi seimbang dan gizi kurang. Materi yang disampaikan mencakup definisi gizi seimbang, porsi yang sesuai, peran penting gizi seimbang, contoh menu sehat untuk balita, penyebab kekurangan gizi, tanda dan gejalanya, serta dampak yang ditimbulkan (Nurhalisa et al., 2025). Sasaran utama kegiatan ini adalah para ibu yang memiliki balita dengan status gizi kurang, mengingat peran mereka sangat penting dalam memenuhi kebutuhan nutrisi anak. Edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mereka tentang pentingnya pola makan sehat bagi pertumbuhan dan perkembangan anak.

Metode pelaksanaan kegiatan meliputi wawancara mendalam dan observasi lapangan (Efendi et al., 2025). Wawancara dilakukan dengan berbagai pihak terkait, seperti kader posyandu, untuk memperoleh informasi dan

pengalaman mereka mengenai pengetahuan gizi di masyarakat. Selain itu, observasi lapangan dilakukan secara langsung dengan metode door-to-door, yakni mengunjungi rumah-rumah orang tua yang memiliki balita gizi kurang. Pendekatan ini memungkinkan tim pengabdian untuk memahami kondisi langsung di lapangan serta memberikan edukasi secara personal kepada orang tua yang membutuhkan (Afriliya et al., 2025).

## **Pelaksanaan**

### **A. Strategi Pencapaian**

Adapun strategi pencapaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Ujong Tanah darat yaitu :

1. berkolaborasi dengan aparat desa terkait, seperti Kader Posyandu untuk mendukung program.
2. Melakukan sesi edukasi langsung kepada orang tua balita terkait konsep gizi seimbang, dampak gizi kurang, dan pola makan sehat.
3. Membuat leaflet sebagai media edukasi.
4. Memberikan bento yang berisikan contoh makanan gizi seimbang sebagai contoh dalam edukasi.

### **B. Pelaksanaan**

Ada pula tahapan pelaksanaan program pengabdian ini meliputi :

1. Kami membuat leaflet sebagai media dalam proses edukasi agar lebih mudah dipahami, mudah dilihat, dan menjadi pertinggal untuk orang tua. Materi tersebut yaitu mengenai gizi kurang dan gizi seimbang.
2. Kami juga membuat 2 buah bento yang berisi contoh menu gizi seimbang yaitu sumber karbohidrat, protein, lemak, dan serat. Sebagai salah satu contoh untuk orang tua dalam mengkreasikan menu sehari-hari di rumah yang menarik untuk balita.
3. Selanjutnya sesi edukasi disertai dengan pengisian kuisioner oleh orang tua balita mengenai data anak, pola makan, dan beberapa faktor terjadinya gizi kurang.
4. Setelah itu melakukan pengukuran tinggi badan dan penimbangan berat badan pada anak.



(Leaflet)



(Bento)

**C. Hasil dan Pembahasan**

**1. Hasil**

Tabel BB

No.	Nama	Umur	BB sebelum	BB sesudah
1.	SR	3 tahun	10	10,4
2.	AS	3 tahun	11,3	11,4

Tabel TB

No.	Nama	Umur	TB sebelum	TB sesudah
1.	SR	3 tahun	92	93
2.	AS	3 tahun	90	91

**2. Pembahasan**

Masa balita adalah periode penting dalam upaya menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas. Pada tahap ini, anak mengalami

pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif yang sangat cepat, sehingga membutuhkan perhatian khusus, terutama dalam pemenuhan kebutuhan gizi seimbang. Gizi seimbang berperan penting untuk mendukung pertumbuhan optimal, mencegah risiko stunting, dan mengurangi kemungkinan terjadinya masalah kesehatan seperti gizi buruk.

Kekurangan gizi pada balita dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kurangnya pengetahuan dan pemahaman orang tua mengenai pentingnya gizi. Minimnya pemahaman orang tua tentang variasi bahan pangan dan jenis makanan dapat menghambat proses tumbuh kembang anak, khususnya perkembangan otak. Oleh karena itu, penting bagi ibu untuk memberikan asupan makanan bergizi kepada anak. Edukasi mengenai gizi seimbang menjadi strategi efektif untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran orang tua dalam mengatasi masalah ini (Ananda et al., 2025).

Menurut Anakoda et al. (2021), pengetahuan tentang gizi merupakan langkah awal yang berperan dalam perubahan perilaku terkait peningkatan status gizi. Pengetahuan menjadi faktor internal yang memengaruhi tindakan. Ibu yang memiliki pengetahuan gizi baik cenderung mampu menyediakan makanan dengan jenis dan jumlah yang sesuai untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Sebaliknya, rendahnya pengetahuan gizi pada ibu menjadi salah satu penyebab utama terjadinya stunting pada anak.

Program BERGENERANG dirancang untuk menangani kasus gizi kurang di Desa Ujong Tanoh Darat. Program ini menasar orang tua balita yang mengalami gizi kurang melalui pendekatan edukasi. Tujuannya adalah memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya pola makan sehat dan penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam pelaksanaan program ini kami melibatkan beberapa aparat desa, kader posyandu, dan orang tua yang memiliki balita gizi kurang. Metode yang digunakan yaitu edukasi berupa leaflet dan bento sebagai media peraga yang merupakan salah satu contoh menu seimbang.

Menurut data yang kami peroleh melalui kuisisioner bahwasannya :

1. Orang tua dari balita yang berinisial AS mengatakan bahwa berat badan dan tinggi badan anak tidak ada peningkatan yang disignifikan. Ibu ini menjelaskan bahwa hal ini disebabkan oleh kurangnya imunisasi yang diterima sang anak ketika masih bayi. Ketakutannya terhadap imunisasi dipengaruhi oleh situasi pandemi Covid-19 pada saat itu, dimana banyak ibu merasa khawatir untuk membawa anak-anak mereka ke fasilitas kesehatan kerna resiko tertular virus. Ibu ini juga mengatakan bahwasannya sang anak lebih suka mengonsumsi jajanan diluar ketimbang harus mengonsumsi makanan dirumah. Selain itu, ibu ini juga mengungkapkan masih ada kendala terkait pengetahuan tentang keberagaman jenis makanan yang dapat menarik nafsu makan pada anak.
2. Orang tua dari balita yang berinisial SR mengungkapkan bahwasannya berat badan dan tinggi badan anak tidak ada peningkatan yang signifikan, karena keluarga ini merupakan salah satu keluarga yang tergolong kurang mampu. Sehingga terdapat keterbatasan dalam penyediaan bahan makanan yang bergizi. Selain itu, ibu juga mengatakan bahwasannya sang ibu juga belum terlalu memahami terkait gizi seimbang dan permasalahan gizi yang dapat terjadi pada balita.

Hasil pada tabel diatas menunjukkan adanya keberhasilan dalam program BERGENERANG ni, dengan adanya peningkatan kesadaran orang tua terhadap pentingnya gizi seimbang. Hal ini dibuktikan melalui peningkatan berat badan dan tinggi badan anak balita setelah pelaksanaan program. Edukasi yang dilakukan secara langsung kepada orang tua mampu menciptakan perubahan positif, sehingga menunjang pertumbuhan dan kesehatan mereka.



(Dokumentasi Kegiatan)

### **Kesimpulan**

Program BERGENERANG yang dilaksanakan di Desa Ujong Darat berhasil meningkatkan kesadaran dan pemahaman orang tua terkait pentingnya gizi seimbang bagi balita. Melalui media leaflet, pemberian contoh bento gizi seimbang, dan wawancara langsung, orang tua mulai memahami peran pola makan sehat dalam menunjang pertumbuhan anak. Hal ini terbukti dari peningkatan berat badan dan tinggi badan pada balita yang terlibat dalam program. Faktor seperti rendahnya pemahaman gizi, keterbatasan ekonomi, dan kurangnya imunisasi selama pandemi diidentifikasi sebagai penyebab utama masalah gizi kurang pada desa ini.

### **Ucapan Terimakasih**

Ucapan terimakasih kami kepada pihak Aparat Desa Ujong Tanoh Darat yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan program. Ucapan terimakasih juga kami ucapkan kepada Kader Posyandu yang telah membantu dalam proses pendataan dan pelaksanaan kegiatan dilapangan. Kami juga berterimakasih kepada Ibu-Ibu Balita yang telah bersedia meluangkan waktunya, berpartisipasi, serta menerima edukasi dengan baik. Terakhir kami tak lupa mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Dosen Pembimbing dan seluruh pihak yang terlibat dalam pelaksanaan program ini dengan memberikan bimbingan, arahan, dan masukan sehingga program ini berjalan dengan lancar.

## Daftar Pustaka

- Afriliya, W., Putri, S. S., Lidyata, N., Ariza, G. S., Paramita, C., Ramadhani, Y., & Salzabila, A. D. (2025). Peningkatan Pengetahuan Gizi Melalui Edukasi dan Pemberian Suplemen Besi untuk Mencegah Anemia pada Anak Sekolah Dasar. *Zona: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 222-229. <https://doi.org/10.71153/zona.v2i2.303>
- Anakoda, P., Ramadhan, K., Entoh, C., Bernike, S. PosoPDK.& Palu, PK. (2021). Perilaku Pencegahan Stunting pada Ibu Hamil Stunting Preventive Behavior during Pregnancy Magdalena Sitorus, Lida Widianti Longgupa. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(2), 97-104.
- Ananda, B. R. A., Maisarah, M., & Mulyani, I. (2025). Edukasi Pemberian Tablet Tambah Darah Pada Remaja. *Zona: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 124-130. <https://doi.org/10.71153/zona.v2i1.196>
- Ananda, M., Mulyani, I., Rahmadina, R., & Husna, U. (2025). Efektifitas Program CEGIBAT Dalam Meningkatkan Status Gizi Anak di Gampong Pasi Masjid. *Zona: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 230-236. <https://doi.org/10.71153/zona.v2i2.306>
- Efendi, S., Ramli, R., Erick, B., Kasih, D., Andhika, M. R., Akmal, F., KN, J., & Isma, Y. S. (2025). *Metodologi Pengabdian Masyarakat*. Pena Cendekia Pustaka.
- Febrianti, Y. E., Khairani, M., & Pasaribu, M. D. (2025). Sosialisasi Kepada Orangtua Dalam Pemenuhan Gizi AUD Yang Mempengaruhi Neurosains Di R.A Al-Akbar Padangsidempuan. *Zona: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 83-95. <https://doi.org/10.71153/zona.v2i1.125>
- Haq, F., Novridho, M. H., Mukaromah, F. N. I., Qulub, R., & Kholilah, M. N. (2024). Implementasi Edukasi Gizi Seimbang Untuk Orang Tua Dalam Mendukung Tumbuh Kembang Anak di Padukuhan Teganing 1, Kulon Progo. *ALMUJTAMAE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(3), 259-269.
- Kartika, D., & Rifqi, M., (2021). Hubungan Penggunaan Posyandu dengan Status Gizi pada Balita Usia 1-5 Tahun di Indonesia: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Permas*, 11(4): 689-698. Diakses di <http://journal.plug.ac.id/index.php/PSKM>.
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018.

- Laili, U., & Andriani, R. A. D. (2019). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pencegahan Stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat IPTEKS*, 5(1), 8. [https://doi.org/10.32528/pengabdian\\_iptek.v5i1.2154](https://doi.org/10.32528/pengabdian_iptek.v5i1.2154)
- Lisa, L., Merli, M., Puji, P., Nova, N., Rahma, R., Annisa, A., Gina, G., Reva, R., & Marniati, M. (2025). Edukasi Gizi Seimbang Untuk Meningkatkan Kesehatan Dan Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar. *Zona: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 195-206. <https://doi.org/10.71153/zona.v2i2.162>
- Nengsi, L. S., Ampun, N. A., & Rohanita, R. (2024). Program Edukasi Gizi Pada Ibu Rumah Tangga Terkait Gizi Kurang Pada Balita Di Desa Lhok Beutong Kec. Suka Makmue Kabupaten Nagan Raya. *BESIRU: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(12), 1095-1100. <https://doi.org/10.62335/mvwffb57>
- Nurhalisa, N., Munawarah, I., Rohati, N., Nurfadila, N., Novita, H., Indra, N. N., Melia, O. R., Jarwina, R., & Marniati, M. (2025). Peningkatan Status Gizi Sekolah Dasar Melalui Edukasi Dan Interfensi Gizi Seimbang Dilingkungan Sekolah. *Zona: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 187-194. <https://doi.org/10.71153/zona.v2i2.163>
- Siti Amanah, Herawati, Fitriani S.Lanyumba, Maria Kanan. 2024. Kejadian Gizi Kurag Pada Balita Diwilayah Kerja Puskesmas Sinorang. *Jurnal Kesmas Untika Luwuk*, 15(1), 85-92
- Syuhada, N., Kurnia, A., Azmi, N., & Syuhada, N. (2025). Meningkatkan Kesehatan Anak Melalui Sosialisasi PHBS Di Desa Langung Kecamatan Meureubo Kabupaten Aceh Barat. *Zona: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 215-221. <https://doi.org/10.71153/zona.v2i2.302>
- Wati, A. R., Zakiati, A., Sujrifa, S., Sofia, I. J., Mulyani, I., & Putri, E. S. (2025). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Siswa SD Negeri Gunong Kleng Kabupaten Aceh Barat. *Zona: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 237-247. <https://doi.org/10.71153/zona.v2i2.311>