

**LAPORAN**  
**PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT (PKM)**



**PENYULUHAN DAN PELATIHAN KONSUMSI PANGAN BERAGAM**  
**SEIMBANG TERHADAP BALITA DI PRM SASAK PANJANG**

**Oleh :**

**Andra Vidyarini, S.Gz, M.Si (0309128902/Ketua)**  
**Luthfiana Nurkusuma Ningtyas, M.Gizi (0324129003 / Anggota)**  
**Izna Nurdianti Muhdar, M.Si (0324108902/Anggota)**  
**Nunung Nursyarofah, SKM, MKM (0325067907 / Anggota)**  
**Dida Nuraida (1905025148/ Anggota)**  
**Lusiana Maulidia (1905025148/ Anggota)**  
**Larasiana Tarisa Dwi Sandi (1905025023/ Anggota)**  
**Husna Dzakya Azzahra (1905025105/ Anggota)**  
**Zahra Nabila Akmal (1905015263/Anggota)**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI**  
**FAKULTAS ILMU – ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA**  
**TAHUN 2023**

## HALAMAN PENGESAHAN PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT

1. Judul : Penyuluhan dan Pelatihan Konsumsi Pangan Beragam Seimbang Terhadap Balita di PRM Sasak Panjang
2. Mitra Program PKM : Pimpinan Ranting Muhammadiyah (PRM ) Desa Sasak Panjang Kec Tajur Halang Kab Bogor
3. Jenis Mitra : Non Produktif
4. Ketua Tim Pengusul
  - a. Nama : Andra Vidyarini, S.Gz, M.Si
  - b. NIDN : 0309128902
  - c. Program Studi/Fakultas : Ilmu Gizi / Ilmu – Ilmu Kesehatan
  - d. Bidang Keahlian : Gizi Komunitas
  - e. Alamat Rumah /Telp/Faks/ : Perum Wisma Mas Blok I 4 no 08
  - f. No Handphone : 081369446388
  - g. E-mail : andra.vidyarini@uhamka.ac.id
5. Anggota Tim Pengusul
  - a. Jumlah Anggota : Dosen : 3 orang
  - b. Nama Anggota I/bidang keahlian : Luthfiana Nurkusuma Ningtyas, M.Gizi / Gizi
  - c. Nama Anggota II/bidang keahlian : Nunung Nursyarofah, SKM, MKM, M.Kes/Kesmas
  - d. Nama Anggota II/bidang keahlian : Izna Nurdianti Muhdar, S.Gz,., M.Si/Gizi
  - e. Mahasiswa yang terlibat : 4 orang
  - f. Nama Mahasiswa I/NIM : Dida Nuraida / 1905025148
  - g. Nama Mahasiswa II/NIM : Lusiana Maulidia / 1905025148
  - h. Nama Mahasiswa III/NIM : Larasiana Tarisa Dwi Sandi / 1905025023
  - i. Nama Mahasiswa IV/NIM : Husna Dzakya Azzahra/ 1905025105
  - j. Nama Mahasiswa V/NIM : Zahra Nabila Akmal/ 1905015263
6. Lokasi Kegiatan/Mitra
  - a. Wilayah Mitra (Desa / Kecamatan) : Desa Sasak Panjang Kec Tajur Halang
  - b. Kabupaten / Kota : Kabupaten Bogor
  - c. Provinsi : Jawa Barat
  - d. Jarak PT ke lokasi mitra (km) : 28,7 km
  - e. Alamat Mitra/Telp/Faks : Desa Sasak Panjang Kec Tajur Halang
7. Jangka waktu pelaksanaan : 6 Bulan
8. Biaya Total : Rp. 7.000.000
  - a. LPPM UHAMKA : Rp. 4 .674.871
  - b. Sumber lain (PRM Sasak Panjang) : Rp. 2.325.129

Mengetahui,  
Ketua Prodi



**Imas Arumsari, S.Gz, M.Sc**  
NIDN. 0313039202



**Ony Linda, M.Kes**  
NIDN. 0330107403

Jakarta, 29 November 2022  
Ketua Tim Pengusul



**Andra Vidyarini, S.Gz, M.Si**  
NIDN. 0309128902



**Dr. Gufron Amirullah, M.Pd**  
NIDN. 0319057402



Nomor : 034/H.04.02/2022  
Tanggal : 10 Desember 2022

Pada hari ini Sabtu Tanggal Sepuluh Desember Dua Ribu Dua Puluh Dua (10-12-2022) telah dilaksanakan kegiatan perjanjian pelaksanaan pengabdian masyarakat antara:

1. **Dr. Gufron Amirullah, M.Pd.** bertindak untuk dan atas nama Ketua Lembaga Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, selanjutnya disebut **PIHAK PERTAMA**

2. **Andra Vidyarini S.Gz, M.Si** bertindak untuk dan atas nama penerima bantuan biaya pelaksanaan Pengabdian dan Pemberdayaan Pada Masyarakat yang selanjutnya disebut **PIHAK KEDUA**.

Kedua belah pihak bersama-sama telah sepakat untuk melakukan perjanjian pelaksanaan Pengabdian Pada Masyarakat dengan ketentuan sebagai berikut :

#### Pasal 1

PIHAK PERTAMA memberikan tugas kepada PIHAK KEDUA dan PIHAK KEDUA bersedia menerima tugas dari PIHAK PERTAMA untuk melaksanakan Pengabdian Pada Masyarakat dengan judul *Penyuluhan dan Pelatihan Konsumsi Pangan Beragam Seimbang Terhadap Balita Di PRM Sasak Panjang*. Kegiatan pengabdian masyarakat tersebut berisi luaran wajib dan tambahan yang telah disampaikan dalam laman [simakip.uhamka.ac.id](http://simakip.uhamka.ac.id).

#### Pasal 2

PIHAK PERTAMA memberi bantuan biaya Pengabdian Pada Masyarakat tersebut pada pasal 1 sebesar 7.000.000 (Tujuh Juta). Pembayaran bantuan tersebut pada ayat (1) dilakukan dua tahap, yaitu :

1. Tahap pertama sebesar Rp4.900.000 (Empat Juta Sembilan Ratus Ribu Rupiah) dibayarkan setelah surat perjanjian ini ditandatangani oleh dua belah pihak.
2. Tahap kedua sebesar Rp2.100.000 (Dua Juta Seratus Ribu Rupiah) dibayarkan setelah PIHAK KEDUA menyerahkan laporan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat beserta luarannya kepada PIHAK PERTAMA.

#### Pasal 3

1. PIHAK KEDUA diwajibkan melaksanakan kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat seperti tersebut pada pasal 1 dengan sungguh-sungguh dan penuh rasa tanggung jawab serta menjunjung tinggi/menjaga wibawa dan citra positif Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA
2. PIHAK KEDUA harus menyelesaikan Pengabdian Pada Masyarakat tersebut pada pasal 1 dalam kurun waktu 3 (Tiga) bulan terhitung sejak tanggal surat ini ditandatangani. PIHAK KEDUA wajib menyampaikan laporan, luaran wajib, dan luaran tambahan kegiatan pengabdian pada masyarakat sebagaimana tersebut pada pasal 1 di laman [simakip.uhamka.ac.id](http://simakip.uhamka.ac.id)
3. PIHAK PERTAMA akan melakukan monitoring dan evaluasi pelaksanaan kegiatan



sebagaimana disebutkan pada pasal 1.

4. PIHAK KEDUA harus menyelesaikan kegiatan pengabdian pada masyarakat tersebut pada pasal 1 dalam kurun waktu 3 (tiga) bulan terhitung sejak surat perjanjian ini ditandatangani.

5. PIHAK KEDUA wajib menyampaikan laporan hasil kegiatan pengabdian masyarakat, luaran wajib, dan tambahan paling lambat tanggal 10 Maret 2023.

6. Jika PIHAK KEDUA terlambat menyerahkan laporan hasil kegiatan pengabdian masyarakat, maka PIHAK KEDUA dikenakan denda sebesar 1% (satu persen) setiap hari dari nilai surat perjanjian pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

7. Jika PIHAK KEDUA tidak bisa melaksanakan kegiatan tersebut pada pasal 1, maka PIHAK KEDUA wajib mengembalikan seluruh biaya yang telah diberikan oleh PIHAK PERTAMA.

#### Pasal 4

Hal yang belum diatur dalam perjanjian ini akan ditentukan oleh kedua belah pihak secara musyawarah.

  
**PIHAK PERTAMA**  
**Dr. Gufon Amirulah, M.Pd**

**PIHAK KEDUA**  
  
**Andra Vidyarini S.Gz, M.Si**

Mengetahui,  
 Wakil Rektor II,  
  
**Dr. Zamah Sari, M.Ag**

## **ABSTRAK**

Asupan gizi pada usia bayi dan balita terutama periode emas (0 – 24 bulan) memiliki peranan yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan. Asupan gizi yang cukup dan berkualitas selama periode emas dapat mengatasi permasalahan gizi yang akan timbul ketika usia dewasa. Konsumsi makanan yang kurang tepat menjadi salah satu faktor penyebab tingginya masalah gizi pada balita. Konsumsi makanan yang kurang beragam dapat berdampak langsung terhadap kualitas konsumsi pangan balita dimana dapat mengakibatkan kecukupan harian tidak terpenuhi. Pemberian informasi berupa konseling pada ibu balita, pengasuh serta kader dapat menjadi satu langkah penting dalam peningkatan status gizi terutama pada balita. Selain itu, konseling pada ibu balita atau pengasuh dan keluarga terdekat dapat meningkatkan pengetahuan dan lebih dapat dimengerti oleh sasaran. Sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu/pengasuh dan keluarga terdekat balita yang tinggal dalam wilayah PRM Desa Sasak Panjang Kecamatan Tajur Halang Kabupaten Bogor. Kegiatan berupa pengukuran antropometri dan pemberian konseling pada sasaran. Kegiatan akan dilakukan pada bulan Desember tahun 2022 hingga Maret 2023 di Aula RW 11 Komplek Pondok Mutiara Desa Sasak Panjang Kecamatan Tajur Halang Kabupaten Bogor. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa status gizi yang berada dalam kategori normal tidak selalu diikuti pemberian makanan yang sesuai dengan anjuran baik dari jumlah porsi maupun bahan makanan yang baik. Pemberian makanan yang sesuai dengan anjuran dan porsi diperlukan agar anak berada dalam kondisi optimal tidak hanya dari status gizi namun juga imunitas sehingga dapat menurunkan morbiditas dan resiko penyakit infeksi pada anak

**Kata Kunci :** Balita, Edukasi gizi, Porsi makanan, Status gizi

## PRAKATA

Segala puji dan syukur kami panjatkan ke Hadirat Allah SWT yang telah memberikan kesempatan kepada kami Tim Program Kemitraan Masyarakat (PKM) Dosen Jurusan Ilmu Gizi dan Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA untuk melaksanakan PKM sebagai salah satu dari Caturdharma Perguruan Tinggi. PKM yang dilaksanakan bertema **Penyuluhan dan Pelatihan Konsumsi Pangan Beragam Seimbang Terhadap Balita Di PRM Sasak Panjang**. Kegiatan PKM tersebut dapat terlaksana berkat dukungan dan Kerjasama dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini perkenankanlah kami menyampaikan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA
2. Pimpinan Lembaga Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA
3. Dekan Fakultas Ilmu – ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, Ibu Ony Linda, M.Kes
4. Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu – ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA,
5. Pengurus Pimpinan Ranting Muhammadiyah (PRM) Desa Sasak Panjang, Tajur Halang Bojong Gede Kabupaten Bogor
6. Ketua RW dan RT Kompleks Pondok Mutiara Sasak Panjang
7. Pengurus Posyandu Komp. Pondok Mutiara Sasak Panjang
8. Berbagai pihak yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu yang telah membantu terlaksananya kegiatan PKM ini.

Menurut penulis perlu kiranya dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat di lain waktu sebagai kelanjutan kegiatan tersebut. Namun demikian, besar harapan kami semoga PKM ini dapat memberikan manfaat. Aamiin.

Jakarta, Maret 2023

Tim Penulis

## DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL.....	iv
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
1.1 Analisis Situasi .....	1
1.2 Permasalahan Mitra .....	2
BAB 2. TUJUAN DAN SASARAN.....	4
2.1 Tujuan.....	4
2.2 Sasaran.....	4
BAB 3. METODE PELAKSANAAN YANG TELAH DILAKUKAN.....	5
3.1 Lokasi dan Waktu Pelaksanaan .....	5
3.2 Target Kegiatan .....	5
3.3 Tahapan Pelaksanaan Kegiatan .....	5
BAB 4. KELUARAN YANG DICAPAI ( <i>OUTPUT</i> ).....	8
4.1 Kondisi Mitra.....	8
4.2 Status capaian luaran .....	9
BAB 5. FAKTOR YANG MENGHAMBAT/KENDALA FAKTOR YANG MENDUKUNG DAN TINDAK LANJUT.....	11
5.1 Kendala yang dihadapi .....	11
5.2 Faktor yang mendukung dan tindak lanjut .....	11
BAB 6. KESIMPULAN DAN SARAN.....	12
6.1 Kesimpulan.....	12
6.2 Saran.....	12
DAFTAR PUSTAKA .....	13

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1 Hasil Pengukuran Status Gizi Bayi dan Balita.....	8
Tabel 2. Hasil Capaian Luaran Kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) .....	10



# BAB 1 PENDAHULUAN

## 1.1 Analisis Situasi

Asupan gizi pada usia bayi dan balita terutama periode emas (0 – 24 bulan) memiliki peranan yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan. Asupan gizi yang cukup dan berkualitas selama periode emas dapat mengatasi permasalahan gizi yang akan timbul ketika usia dewasa. Kurang terpenuhinya kecukupan harian balita dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan dan dapat mengakibatkan masalah gizi pada balita yaitu *underweight*, *wasting* dan *stunting* (Handayani dan Fitriani, 2021). Hal ini dapat dilihat masih tingginya angka stunting dan gizi kurang di Indonesia. Salah satu upaya untuk mencapai status gizi normal adalah dengan mengatur pola konsumsi yang beragam dan sehat (Lee et al 2012). Penelitian Mukhlisa et al (2018) menyatakan sebanyak 60% responden memiliki status gizi obesitas dengan kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi lemak.

Prevalensi stunting di Indonesia berdasarkan hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021 sebesar 24,4% dan prevalensi underweight sebesar 17,0%. Berdasarkan data EPPGBM Jawa Barat tahun 2021 diperoleh hasil prevalensi stunting sebesar 12,79 persen dan masih mengalami kenaikan karena masih banyak balita yang belum dilakukan pengukuran antropometri.

Kualitas konsumsi pangan ditentukan oleh beberapa faktor, mulai dari keragaman konsumsi, jumlah yang dikonsumsi baik berat maupun porsi yang dikonsumsi, sosial ekonomi keluarga hingga sanitasi lingkungan turut mempengaruhi. Konsumsi makanan yang kurang beragam dapat berdampak langsung terhadap kualitas konsumsi pangan balita dimana dapat mengakibatkan kecukupan harian tidak terpenuhi.

Peningkatan kualitas pelayanan posyandu dapat menjadi salah satu aspek dalam perbaikan masalah gizi di masyarakat. Peningkatan ini dapat dilakukan dari berbagai aspek, salah satunya dari fasilitas sarana dan prasarana, sumber daya manusia hingga sistem pelaksanaan kegiatan posyandu. Pelayanan posyandu yang berkualitas dapat diwujudkan dengan peningkatan kualitas kader dengan pemberian edukasi sehingga dapat terwujud pelayanan kesehatan dasar pada ibu dan balita (Fitri dan Restusari, 2017). Keterampilan kader sangat membantu dalam

pelaksanaan kegiatan posyandu sehingga semua informasi dapat tersampaikan kepada masyarakat terutama ibu balita (Puspita dan Amar, 2018). Berdasarkan penelitian Faridi et al (2020), semakin lama menjadi kader maka lebih bijaksana dalam pelaksanaan kegiatan posyandu sehingga lebih produktif dan memahami apa saja yang harus dilakukan. Hal ini dapat dilakukan dengan meningkatkan peran edukasi dan konseling pada masyarakat.

## **1.2 Permasalahan Mitra**

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan pada warga di wilayah RW 011 Perumahan Pondok Mutiara Sasak Panjang, diketahui bahwa masalah gizi pada balita masih menjadi perhatian bagi warga sekitar. Hal ini dikarenakan informasi terkait masalah gizi, porsi makan dan konsumsi makanan yang baik bagi balita masih terbatas. Masalah – masalah tersebut menjadi perhatian bagi warga dikarenakan kekhawatiran terhadap kesehatan anak – anaknya.

Selain itu, lokasi Perumahan Pondok Mutiara Sasak Panjang yang memiliki akses lumayan jauh ke fasilitas kesehatan terdekat menjadi salah satu alasan kurangnya kegiatan penyuluhan bagi warga terkait kesehatan balita. Selain akses, kesibukan warga dimana mayoritas merupakan ibu pekerja yang hanya bisa di hari libur untuk kegiatan edukasi dan konseling menjadi salah satu alasan pemilihan lokasi.

Oleh karena itu, tim pengabdian masyarakat Program Studi Ilmu Gizi dan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, menilai perlu melaksanakan Penyuluhan dan Pelatihan Konsumsi Pangan Beragam Seimbang Terhadap Balita Di PRM Sasak Panjang. Penyuluhan dilakukan berupa edukasi dan konseling pada ibu atau pengasuh serta ayah dari balita.

Beberapa permasalahan mitra yang dirangkum dalam beberapa point di bawah ini :

1. Adanya temuan status gizi balita yang masih belum baik (stunting, underweight dan obesitas)
2. Ibu, pengasuh dan keluarga terdekat belum mengetahui porsi pemberian makan yang sesuai bagi balita

3. Ibu, pengasuh dan keluarga terdekat belum mengetahui bahan makanan yang baik dikonsumsi balita untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan

## **BAB 2. TUJUAN DAN SASARAN**

### **2.1 Tujuan**

Tujuan umum dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku orang tua melalui Penyuluhan dan Pelatihan Konsumsi Pangan Beragam Seimbang Terhadap Balita Di PRM Sasak Panjang. Adapun tujuan khusus dari pelaksanaan kegiatan ini adalah :

- a. Meningkatkan pengetahuan orang tua/pengasuh terkait konsumsi pangan beragam
- b. Meningkatkan pengetahuan orang tua/pengasuh terkait porsi makan yang sesuai bagi balita
- c. Monitoring dan evaluasi terkait pelaksanaan pemberian jenis dan porsi makan pada bayi dan balita

### **2.2 Sasaran**

Sasaran dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah kader dan orang tua dari bayi dan balita yang bertempat tinggal di Kompleks Pondok Mutiara Desa Sasak Panjang Tajur Halang. Kegiatan ini bekerja sama dengan pengurus PRM Desa Sasak Panjang Kecamatan Tajur Halang Kabupaten Bogor.

## **BAB 3. METODE PELAKSANAAN YANG TELAH DILAKUKAN**

### **3.1 Lokasi dan Waktu Pelaksanaan**

Program kemitraan dilaksanakan di RW 11 Perumahan Pondok Mutiara Kelurahan Sasak Panjang, Tajur Halang Kabupaten Bogor. Kegiatan program kemitraan akan dilakukan pada bulan November 2022 hingga Maret 2023.

### **3.2 Target Kegiatan**

Target dari program kemitraan ini adalah balita berusia 0 – 59 bulan di wilayah Perumahan Pondok Mutiara Kelurahan Sasak Panjang, Tajur Halang Kabupaten Bogor dan anggota persatuan ranting Muhammadiyah Sasak Panjang

### **3.3 Tahapan Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan program kemitraan masyarakat dalam rangka pelatihan penyegaran dan revitalisasi posyandu dilakukan dalam beberapa tahapan. Kegiatan akan dibagi menjadi 3 tahapan kegiatan, yaitu :

#### **1. Tahap Perencanaan**

Tahapan pertama dalam pelaksanaan kegiatan program kemitraan adalah perizinan, penyusunan materi pelatihan dan perencanaan program yang akan dilaksanakan sesuai dengan hasil analisis permasalahan bersama mitra.

- a. Perizinan dan koordinasi dengan mitra  
Tim pelaksana melakukan koordinasi dengan mitra dalam sistematisa pelaksanaan kegiatan. Setelah itu tim pelaksana melakukan perizinan dengan pihak – pihak terkait dan pengurus PRM Desa Sasak Panjang Kelurahan Tajur Halang Kab Bogor
- b. Perencanaan program yang akan dilaksanakan untuk mengatasi permasalahan sesuai analisis masalah yang telah dilakukan adalah:
  1. Pengukuran status gizi balita
  2. Penyuluhan terkait konsumsi dan status gizi balita
- c. Penyusunan materi dan media konsultasi

Penyusunan kegiatan dan materi konsultasi meliputi media flip chart, leaflet, food model dan cara pengukuran status gizi anak

Adapun solusi yang ditawarkan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan menggunakan metode, antara lain:

**a. Metode pengukuran antropometri**

Pengukuran antropometri akan dibantu mahasiswa dalam pelaksanaannya. Pengukuran antropometri meliputi pengukuran berat badan dan tinggi/Panjang badan dari balita. Pengukuran antropometri dilakukan agar saat konsultasi diketahui status gizi anak sehingga penyampaian permasalahannya dapat lebih jelas dan optimal

**b. Metode asistensi**

Narasumber internal (Tim Pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat) melakukan konsultasi dan edukasi terkait porsi dan bahan makanan yang baik dikonsumsi oleh balita. Selain itu, pemilihan metode memasak dan cara pemberian makan menjadi salah satu hal penting dalam perbaikan status gizi anak.

**3. Pelaksanaan dan Partisipasi Mitra**

**a. Pelaksanaan**

Pelaksanaan kegiatan akan dilakukan sebanyak tiga sesi dan masing – masing akan dilaksanakan selama 4 jam pengukuran dan konsultasi. Pelatihan akan dilakukan secara simultan secara luring di aula RW. Pelaksanaan pelatihan akan menerapkan protokol Kesehatan yang berlaku, mulai dari menggunakan masker dan menjaga jarak.

**b. Partisipasi Mitra**

Partisipasi mitra yang terlibat dalam pelatihan pengabdian masyarakat, antara lain:

- 1) Menyediakan surat mitra ke pengusul, dan
- 2) Mitra secara aktif ikut serta dengan memperhatikan materi dan proses diskusi tanya jawab dalam pelaksanaan pelatihan
- 3) Mitra secara aktif menginformasikan kemajuan atau apa yang perlu ditambahkan dalam kegiatan



- 4) Mitra secara aktif mendorong peserta untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang telah dirancang

#### **4. Evaluasi dan monitoring pelaksanaan program**

Evaluasi pelaksanaan program dilakukan dalam beberapa tahap, yaitu :

- a. Evaluasi pertama dilakukan setelah selesai diberikan materi. Penilaian evaluasi dilakukan secara deskriptif dimana orang tua balita mengulang Kembali penjelasan terkait porsi dan bahan makanan yang disarankan untuk dikonsumsi oleh balita
- b. Evaluasi kedua dilakukan setelah 3 bulan monitoring melalui feedback hasil pengajaran dan survey mengenai efektifitas dari konsultasi sehingga dapat terlihat dari perbaikan status gizi balita
- c. Monitoring dilakukan selama 3 bulan dengan memantau status gizi anak melalui PRM Desa Sasak panjang
- d. Keberlanjutan program dapat dilakukan setiap semester bekerja sama dengan puskesmas terkait sehingga status gizi anak dapat dipantau

## BAB 4. KELUARAN YANG DICAPAI (*OUTPUT*)

### 4.1 Kondisi Mitra

Kegiatan PKM bekerja sama dengan pengurus PRM Desa Sasak Panjang Tajur Halang dilakukan dalam dua tahap, yaitu baseline pengumpulan permasalahan gizi pada bulan Desember 2022 dan edukasi yang dilakukan secara individu pada bulan Maret 2023. Kegiatan dilakukan di lapangan RW 11 Kompleks Pondok Mutiara Desa Sasak Panjang pada pukul 09.00 hingga selesai. Kegiatan dilakukan secara luring dengan metode pengukuran antropometri dan edukasi yang dilakukan secara individu. Jumlah peserta yang melakukan edukasi berjumlah 23 orang.

Peserta melakukan pengukuran antropometri berupa pengukuran berat badan dan tinggi/panjang badan dilakukan untuk melihat permasalahan gizi balita yang ada pada wilayah pelaksanaan kegiatan. Pengukuran antropometri lalu dinilai berdasarkan indeks status gizi BB/U dan TB/U. Pengukuran menunjukkan mayoritas bayi dan balita berada dalam kategori normal, diikuti berat badan kurang. Hasil pengukuran status gizi pada responden dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1 Hasil Pengukuran Status Gizi Bayi dan Balita**

No	Status Gizi Balita	n	%
1	BB/U		
a	Kurang	2	8,7
b	Normal	20	87,0
c	Obesitas	1	4,3
	<b>Total</b>	<b>23</b>	<b>100</b>
2	TB/U		
a	Normal	21	91,3
b	Stunting	2	8,7
	<b>Total</b>	<b>23</b>	<b>100</b>

Hasil pengukuran menunjukkan bahwa berdasarkan status gizi tidak ditemukan masalah pada bayi dan balita. Hal ini dapat dilihat berdasarkan status gizi baik indeks BB/U maupun indeks TB/U mayoritas bayi dan balita berada dalam kategori normal (z score berada diantara  $< -2SD$  hingga  $1 SD$ ).

Setelah dilakukan pengambilan data terkait dengan status gizi anak, dilakukan observasi dan wawancara terhadap orang tua atau pengasuh terkait pola

konsumsi makan anak baik makanan utama maupun selingan. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, mayoritas bayi dan balita yang telah mendapat MPASI tidak diberikan makanan sesuai dengan porsi dan makanan yang dianjurkan dimana masih banyak orang tua atau pengasuh yang memberikan makanan tinggi karbohidrat dan tinggi gula.

Pelaksanaan edukasi terkait status gizi dan konsumsi makanan dilakukan secara individu agar lebih tepat sasaran dikarenakan permasalahan yang ditemui pada tiap bayi dan balita berbeda. Perbedaan ini dikarenakan perbedaan pola pengasuhan tiap keluarga sehingga bisa lebih dimengerti oleh orang tua atau pengasuh sehingga dapat ditemukan solusi dalam menyelesaikan permasalahan yang ada.

Permasalahan lain yang ditemukan adalah anak yang picky eater dan tidak mau mengkonsumsi makanan. Kondisi anak yang picky eater dapat disebabkan orang tua atau pengasuh tidak memperkenalkan beragam jenis makanan sejak dini. Kondisi ini diikuti dengan konsumsi susu formula atau makanan jajanan yang banyak sehingga anak malas untuk mengkonsumsi makanan utama yang telah disiapkan di rumah tangga.

Kegiatan ini menunjukkan status gizi bayi dan balita yang baik belum tentu diikuti dengan jumlah konsumsi makanan yang sesuai dengan aturan. Hasil edukasi menunjukkan bahwa Sebagian besar orang tua/pengasuh masih memberikan konsumsi karbohidrat dan gula lebih tinggi dibandingkan kebutuhan. Berdasarkan hasil pengamatan dan diskusi, orang tua/pengasuh telah mengetahui permasalahannya dan berniat untuk mengubah pola pemberian makan sesuai dengan anjuran porsi dan bahan makanan.

#### **4.2 Status capaian luaran**

Adapun luaran yang diharapkan dalam pelaksanaan kegiatan PKM ini terdiri dari luaran wajib dan luaran tambahan. Hasil capaian luaran wajib dan tambahan dapat dilihat pada Tabel 3.

**Tabel 2. Hasil Capaian Luaran Kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM)**

No	Luaran	Status capaian	Link
1	Publikasi Jurnal	Draft	TERLAMPIR
2	Publikasi media massa	Publish (KoranMu)	<a href="https://www.koranmu.com/2023/03/edukasi-konsumsi-pangan-beragam.html">https://www.koranmu.com/2023/03/edukasi-konsumsi-pangan-beragam.html</a>
3	Vidio kegiatan	Publish (Youtube)	<a href="https://youtu.be/nqLQskMkejU">https://youtu.be/nqLQskMkejU</a>

## **BAB 5. FAKTOR YANG MENGHAMBAT/KENDALA FAKTOR YANG MENDUKUNG DAN TINDAK LANJUT**

### **5.1 Kendala yang dihadapi**

Kendala yang dihadapi dalam kegiatan pengabdian ini adalah kesulitan dalam mengumpulkan kehadiran orang tua dan balita dalam kegiatan edukasi yang dilakukan individu. Hal ini dikarenakan target memiliki kegiatan dan aktifitas lain yang bertabrakan dengan kegiatan pengabdian

### **5.2 Faktor yang mendukung dan tindak lanjut**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini didukung penuh oleh pengurus PRM Desa Sasak Panjang, ketua RW dan jajarannya sehingga mempermudah akses untuk mengatur waktu dalam pelaksanaan kegiatan.

## **BAB 6. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **6.1 Kesimpulan**

Kesimpulan dari pelaksanaan kegiatan ini adalah

1. Kegiatan PKM telah terlaksana dalam dua tahap, pengumpulan baseline data terkait status gizi balita (Desember 2022) dan kegiatan edukasi dan pelatihan yang dilakukan secara individu (Maret 2023).
2. Kegiatan berjalan dengan lancar dan orang tua/pengasuh antusias dengan materi yang disampaikan
3. Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa orang tua dan pengasuh sudah mulai menerapkan pemberian makan sesuai dengan porsi dan bahan makanan yang dianjurkan bagi bayi dan balita.

### **6.2 Saran**

Saran dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah edukasi terkait konsumsi makanan sesuai dengan porsi dan bahan makanan yang dianjurkan dilakukan secara rutin, misal sebulan sekali Ketika kegiatan posyandu. Selain itu, edukasi yang dilakukan secara individu atau dalam kelompok kecil dapat membantu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman dari target.



## DAFTAR PUSTAKA

- Handriyani RF dan Fitriani A. 2021. Analisis keragaman pangan yang dikonsumsi balita terhadap faktor resiko terjadinya stunting di Indonesia. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science*. 2(1): 32 – 42
- Faridi A, Furqan M, Setyawan A, Barokah FI. Peran Kader Posyandu Dalam Melakukan Pendampingan Pemberian Makan Bayi Dan Anak Usia 6-24 Bulan. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*. (5)2: 172-178
- Fitri, dan Restusari L. 2018. Penyegaran kader posyandu dalam pengukuran antropometri di wilayah kerja Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru. *Poltekkes Kemenkes Riau. OSF* : 1- 14.
- [Kemenkes RI] Kementrian Kesehatan RI. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan No. 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak. Jakarta : Kementrian Kesehatan RI
- 
- \_\_\_\_\_. (2021). Buku Saku Hasil Studi Status Gizi (SSGI) Indonesia Tahun 2021. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI
- Lee J, Hauser RF, Must A, de Fulladolsa PP, Bermudez OI. 2012. Socioeconomic disparities and the familial coexistence of child stunting and maternal overweight in Guatemala. *Economic and Human Biology Elsevier BV*. 10:232-41. doi: 10.1016/j.ehb.2011.08.002.
- Puspita ID, Amar MI. 2018. Refreshing Kader Posyandu Dengan Pelatihan Pengukuran Antropometri Dan Penilaian Status Gizi Di Wilayah Upt Puskesmas Sukmajaya. *Prosiding Seminar Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*

## LAMPIRAN

### 1. Realisasi Anggaran

<b>1. Honorarium</b>					
Honor	Honor/Jam (Rp)	Waktu (jam/minggu)	Minggu	Total Honor	
				LPPM	Mitra
Ketua	400.000	10	12	500.000	–
Anggota 1	300.000	10	12	350.000	–
Anggota 2	300.000	10	12	350.000	–
Narasumber		2	1	500.000	–
Narasumber		2	1	500.000	–
Subtotal (Rp)				2.200.000	–
<b>2. Pembelian bahan habis pakai</b>					
Material	Justifikasi Pembelian	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Total Biaya habis pakai (Rp)	
				LPPM	Mitra
Fotokopi leaflet	Habis pakai	350	500	175.000	–
Fotokopi daftar hadir	Habis pakai	150	500	75.000	–
Fotokopi lembar pengecekan	Habis pakai	200	500	–	75.000
Subtotal (Rp)				250.000	75.000
<b>3. Perjalanan</b>					
Material	Justifikasi Pembelian	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Total biaya perjalanan (Rp)	
				LPPM	Mitra
Perjalanan 4 mahasiswa	Habis pakai	4	300.000	1.200.000	–
Perjalanan 3 pembicara	Habis pakai	3	450.000	1.350.000	–
Konsumsi snack 30 org	Habis pakai	40	25.000	–	1.000.000
Konsumsi makan siang	Habis pakai	10	50.000	–	500.000
Sub total (Rp)				2.550.000	1.500.000
<b>4. Sewa</b>					
Material	Justifikasi Pembelian	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Total Biaya Sewa (Rp)	
				LPPM	Mitra
Sewa aula RW	Sewa	2 kali	150.000	–	300.000
Sewa alat antropometri	Sewa	1 kali	350.000	–	350.000
Sub Total (Rp)					650.000
<b>TOTAL ANGGARAN YANG DIPERLUKAN SELURUHNYA (Rp)</b>				5.000.000	2.225.000

## 2. Materi Kegiatan



### 3. Tenaga Pelaksana

#### A. IDENTITAS KETUA

1	Nama Lengkap	Andra Vidyarini, S.Gz, M.Si
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	Asisten Ahli
4	NIDN	0309128902
5	Tempat dan Tanggal Lahir	Palembang, 9 Desember 1989
6	e-mail	andra.vidyarini@uhamka.ac.id
7	Nomor Telepon /HP	0813 6944 6388
8	Alamat Kantor	Prodi Ilmu Gizi FIKES UHAMKA Jl. Limau II, RT.3/RW.3, Kramat Pela, Kec. Kby. Baru, Kota Jakarta Selatan, DKI Jakarta 12130
9	Nomor Telepon / Fax	-
10	Lulusan yang telah dihasilkan	26
11	Mata kuliah yang diampu	1. Tumbuh Kembang Anak 2. Penilaian Status Gizi 3. Perencanaan Program Gizi 4. Gender dan Kesehatan

#### 1. Riwayat Pendidikan

	S1	S2
Nama Perguruan Tinggi	IPB	IPB
Bidang Ilmu	Ilmu Gizi	Ilmu Gizi
Tahun Masuk-Lulus	2010 – 2013	2015 – 2018
Judul Skripsi/Tesis/Disertasi	Situasi Ketahanan Pangan dan Gizi Kota Tangerang serta Pencapaian Standar Pelayanan Minimum Tahun 2011	Tingkat Ketahanan Pangan dan Gizi di berbagai Provinsi di Indonesia Berdasarkan Indikator <i>Output</i> dan <i>Outcome</i>
Nama Pembimbing/Promotor	1. Dr.Ir. Drajat Martianto, M.Si 2. Dr. Ir. Ikeu Ekayanti, M.Kes	1. Dr.Ir. Drajat Martianto, M.Sc 2. Prof. Dr. Ir. Hidayat Syarief MS

#### 2. Pengalaman Penelitian 5 tahun terakhir

No.	Tahun	Judul penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah ( Juta Rp )
1	2018	Tingkat Ketahanan Pangan dan Gizi di berbagai Provinsi di Indonesia Berdasarkan Indikator <i>Output</i> dan <i>Outcome</i>	Pribadi	-
2	2021	Keragaman Dan Kualitas Konsumsi Pangan Siswa SMA Muhammadiyah	Lemlitbang Uhamka	3

3	2022	Faktor Determinan Kualitas Konsumsi Pangan Balita Suku Baduy Luar	Lemlitbang Uhamka	8
---	------	---	-------------------	---

### 3. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul pengabdian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Juta Rp)
1	2021	Pelatihan Peran Pendidikan Kesehatan Dalam Peningkatan Perkembangan Sosial-Emosi Dan Kecerdasan Spiritual Kepada Guru Pendidikan Anak Usia Dini (Paud) Di Wilayah Bengkulu	LPPM Uhamka	10
2	2021	Edukasi Gizi Seimbang Pada Remaja Untuk Cegah Stunting Dan Penyakit Tidak Menular (PTM) Di SMA Muhammadiyah 13 Jakarta	LPPM Uhamka	7
3	2022	Pelatihan Penyegaran Kader dan Revitalisasi Posyandu di Lingkungan RW 01 Kelurahan Cijantung	LPPM Uhamka	7
4	2022	Penyuluhan dan Pelatihan Konsumsi Pangan Beragam Seimbang Terhadap Balita Di PRM Sasak Panjang	LPPM Uhamka	5

### 4. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal

No.	Tahun	Judul Artikel Ilmiah	Vol / Nomor	Nama Jurnal
1	2021	Evaluation of Food And Nutrition Security Level at Provincial Level Based on Outcome Indicators in Indonesia	Vol 16 / No 1	Jurnal Gizi dan Pangan
2	2022	Skor Diet Quality Index for Adolescent pada Remaja Usia 15 – 18 Tahun di Jakarta	5 (1)	Pontianak Nutrition Journal
3	2022	Keragaman dan Kualitas Konsumsi Pangan pada Remaja Usia 15 – 17 Tahun di Jakarta	7(1)	ARGIPA

Jakarta, 18 Maret 2021



Andra Vidyarini, S.Gz, M.Si

## B. Anggota Pelaksana

### 1. Identitas Diri

1	Nama Lengkap ( dengan gelar )	Luthfiana Nurkusuma Ningtyas S.Gz., M.Gizi
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	-
4	Jabatan Struktural	-
5	Tugas Tambahan	-
6	NIDN	0324129003
7	Tempat dan Tanggal Lahir	Sukoharjo, 24 Desember 1990
8	e-mail	luthfiananur@uhakam.ac.id
9	Nomor Telepon /HP	085669600326 ( <i>Whatsapp</i> )
10	Alamat Kantor	Kampus FIKES UHAMKA Jl. Limau II No. 3 Kebayoran Baru Jakarta Selatan
11	Nomor Telepon / Fax	021 7256154
12	Lulusan yang telah dihasilkan	4
13	Mata kuliah yang diampu	1. Manajemen Sistem Penyelenggaraan Makanan Institusi (MSPMI)
		2. Survei Konsumsi
		3. Perencanaan Program Gizi

### 2. Riwayat Pendidikan

	S1	S2	S3
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka (UHAMKA)	Universitas Sebelas Maret (UNS)	
Bidang Ilmu	Gizi Masyarakat	Gizi Masyarakat	
Tahun Masuk-Lulus	2009-2013	2015-2017	
Judul Skripsi/Tesis/Disertasi	Hubungan asupan Energi dan Zat Gizi Makro terhadap Produktivitas Kerja Home Industri Di Cipayung Jakarta Timur	Pengaruh Pemberian Air Kurma Dan Sport Drink Terhadap Status Hidrasi Pasca Latihan Pada Siswa Pendidikan Sepak Bola	
Nama Pembimbing/Promotor	DR. Rita Ramayulis, DCN, M.Kes	Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd	



### 3. Pengalaman Penelitian 5 tahun terakhir

No.	Tahun	Judul penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah ( Juta Rp )
1				
2				

### 2. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul pengabdian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah ( Juta Rp )
1	2021	Edukasi 4 Pilar Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Gizi Lebih Pada Siswa Di Mts Al-Khairiyah, Jakarta Selatan	LPPM UHAMKA	7
2	2021	Edukasi Gizi Pengaturan Pola Makan Dan Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Gangguan Menstruasi Di Mts Al-Khairiyah Jakarta Selatan	LPPM UHAMKA	7
3	2021	Pendampingan Ibu Hamil Untuk Peningkatan Kualitas Sanitasi Makanan Dan Asupan Gizi Di Wilayah Kelurahan Kademangan, Kecamatan Setu, Kota Tangerang	LPPM UHAMKA	7
4	2022	Pelatihan Keamanan Pangan Melalui Edukasi Label Gizi Dan Bahaya Wadah Plastik Bagi Orang Tua Murid Di Pkbn Terpadu An-Nur Jakarta	LPPM UHAMKA	7
5	2022	Pelatihan Pemilihan Jajanan Dan Makanan Sehat Sesuai Gizi Seimbang Dan Pangan Halal Pada Siswa PKBM Terpadu An-Nur Cipayung Jakarta Timur	LPPM UHAMKA	7

### 3. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal

No.	Tahun	Judul Artikel Ilmiah	Volume / Nomor	Nama Jurnal
1	2018	Faktor–Faktor Yang Berhubungan Dengan Tumbuh Kembang Anak Di Paud Mutiara Bangsa Kabupaten Pringsewu Tahun 2017	Jurnal Gizi Aisyah 1 (1). 53-65	Jurnal Gizi Aisyah

2	2018	Hubungan Status Gizi Dan Lingkungan Sosial Dengan Kejadian Menarche Dini Pada Siswi Kelas Iv - V Di Sd Negeri 2 Wonosari Gadingrejo Tahun 2018	Jurnal Gizi Aisyah 1 (1). 36-44	Jurnal Gizi Aisyah
3	2020	Validitas Antropometri Terhadap Profil Lipid Pada Pasien Poli Jantung Rsud Budhi Asih Jakarta Timur	AERGIPA 2020. Vol. 5, No. 1 : 1-10	ARGIPA
4	2021	Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Instagram Dengan Power Point Tentang Sayur Dan Buah Pada Siswa	Jurnal dunia Gizi 4 (2), 83 - 89	Jurnal dunia Gizi

#### 4. Perolehan HKI dalam 10 Tahun Terakhir

No.	Judul HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1	Prinsip Hygiene dan Sanitasi Makanan	2022	Poster	EC00202205986/000321271
2	Dimsum Brokoli	2022	Karya Rekam Vidio	EC00202230260
3	Poster Magnetik Jajanan Sehat	2022	Poster	EC00202257666/000373400

**Jakarta, 29 November 2022**

  
**Luthfiana Nurkhusuma Ningtyas**

## C. Identitas Anggota 2

### 1. Identitas Diri

1	Nama Lengkap	Nunung Nursyarofah, SKM, MKM
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	-
4	NIDN	0325067907
5	Tempat dan Tanggal Lahir	Sumedang, 25 Juni 1979
6	e-mail	<a href="mailto:nunung.nusryarofah@uhamka.ac.id">nunung.nusryarofah@uhamka.ac.id</a>
7	Nomor Telepon /HP	081574272542
8	Alamat Kantor	Jl. Limau II Kebayoran Baru, Jakarta Selatan kode pos 12130
9	Nomor Telepon / Fax	(021) 7256157
10	Lulusan yang telah dihasilkan	-
11	Mata kuliah yang diampu	1. Biostatistik Deskriptif
		2. Biostatistik Inferensial
		3. Skor & Skala Pengukuran
		4. Kewirausahaan

### 2. Riwayat Pendidikan

	S1	S2
Nama PT	Universitas Indonesia	Universitas Indonesia
Bidang Ilmu	Kesehatan Masyarakat	Kesehatan Masyarakat
Tahun Masuk-Lulus	2000-2004	2013-2015
Judul Skripsi / Tesis	Gambaran epidemiologi serta faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian taeniasis di Ketewel Bali Desember 2002: studi serial kasus	Hubungan polimorfisme CYP2C19 *2 dan CYP2C19 *3 dengan inhibisi agregasi trombosit pada pasien sindroma koroner akut yang di berikan clopidogrel (aplikasi regresi linier ganda dan regresi logistik ganda)
Nama Pembimbing /	Dr. dr. Mkes, <i>Krisnawati Bantas</i>	dr. <i>Pandu Riono</i> , MPH, Ph.D

### 3. Pengalaman Penelitian 5 tahun terakhir

No.	Tahun	Judul penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah ( Juta Rp )
1	-		-	-

### 4. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul pengabdian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah ( Juta Rp )
1		Belum ada		

### 5. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal

No.	Tahun	Judul Artikel Ilmiah	Volume / Nomor	Nama Jurnal

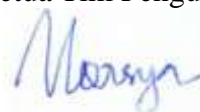
### 6. Pemakalah Seminar Ilmiah (Oral Presentation)

No.	Tahun	Judul Artikel Ilmiah	Volume / Nomor	Nama Prosiding

### 7. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Buku	Jumlah Halaman	Penerbit
		Belum ada		

Jakarta, 20 April 2021  
Ketua Tim Pengusul



**Nunung Nursyarofah, SKM, MKM**  
NIDN. 0325067907



Uhamka  
FAKULTAS KEDOKTERAN

# GIZI SEIMBANG PADA BALITA



# Daftar Isi

- **Pengertian gizi seimbang**
- **Pesan gizi seimbang untuk balita**
- **Sumber makanan zat gizi**
- **Manfaat Gizi seimbang untuk balita**
- **Pemantaun pertumbuhan balita**







Uhamka  
UNIVERSITAS HINDU AIRLANGGA



# Pengertian Gizi Seimbang



Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh.



# **Pesan Gizi Seimbang untuk Balita**

**Melakukan Inisiasi Menyusu Dini (IMD)  
dan Memberikan ASI Eksklusif sampai  
umur 6 bulan dan dilanjutkan sampai  
umur 2 tahun**



**Berikan Makanan Pendamping ASI  
(MP-ASI) mulai Usia 6 bulan**

**Perbanyak mengonsumsi makanan  
kaya protein, sayur dan buah**



**Batasi mengonsumsi makanan  
yang terlalu manis, asin dan  
berlemak**

**Anak- anak dianjurkan minum  
air sebanyak 1200 - 1500 mL  
air/hari**



# Sumber Makanan Zat Gizi

## Sumber Zat Tenaga (Karbohidrat)



Nasi



Gandum



Jagung



Roti

## Sumber Zat Pembangun (Protein)



Ayam



Daging



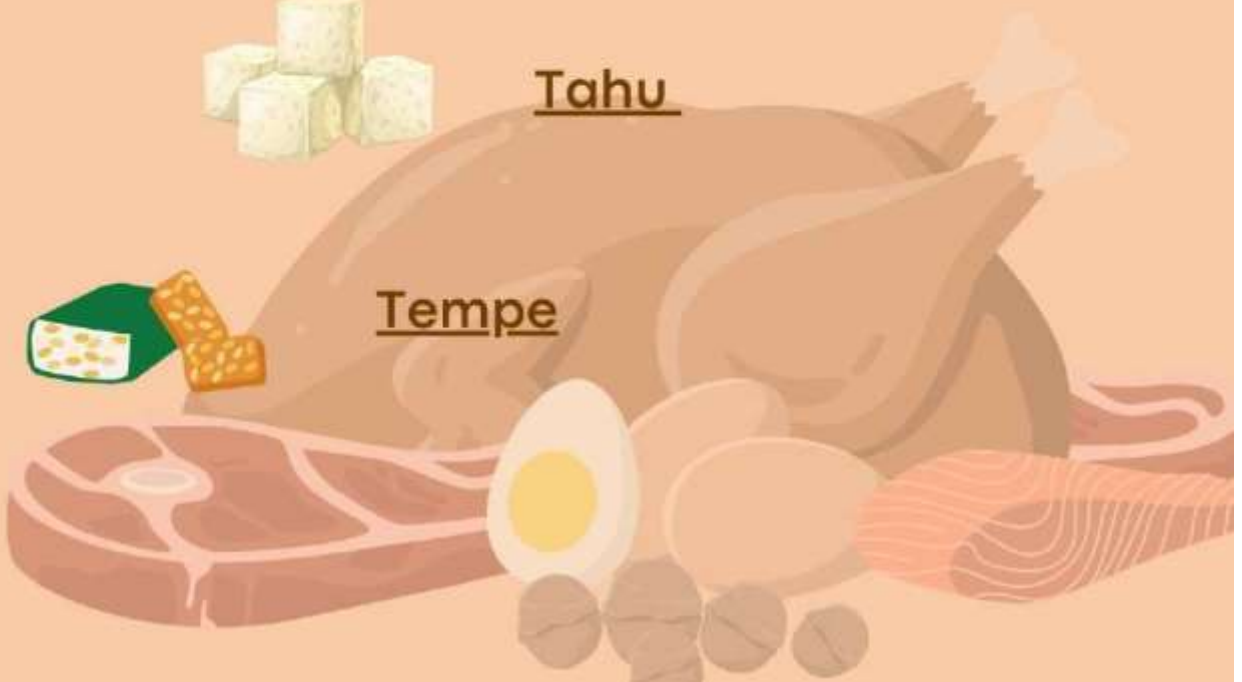
Ikan



Tahu



Tempe







**Uhamka**  
Fakultas Ilmu Kesehatan

# Sumber Zat Pengatur



Sayuran Hijau



Buah-Buahan



# **Manfaat Gizi Seimbang Untuk Balita**

- **Menjaga daya tahan tubuh balita**
- **Mempercepat pertumbuhan fisik**
- **Untuk pengembangan otak dan mental anak**
- **Memenuhi kebutuhan gizi balita**
- **Balita lebih aktif dan bersemangat**
- **Tidak mudah lelah**



# **Pemantauan pertumbuhan balita**

- Balita dengan berat badan normal ditandai dengan hasil penimbangan (BB/U berada di atas atau sama dengan -2 SD).
- Balita dengan berat badan kurang ditandai dengan hasil penimbangan (BB/U dibawah -2 SD)
- Balita dengan status gizi kurang ditandai dengan hasil penimbangan (BB/PB atau BB/TB dibawah -2 SD)
- Balita gizi buruk ditandari dengan hasil penimbangan (BB/PB atau BB/TB dibawah -3 SD)



# Daftar Pustaka

Kemenkes RI. (2019). *Pedoman Gizi Seimbang*. Stikes Perintis.

---





## 7. Lampiran Foto Kegiatan





# 8. Daftar Hadir

NO	NAMA	TEMA KONSELING	TTD
1	Alesca / Annisa H		1. [Signature]
2	M. Athia / Azzki		2. [Signature]
3	Umar / Andini		3. [Signature]
4	Kayra / Nur O		4. [Signature]
5	Ressa / Mairani	Stunting	5. [Signature]
6	Fariza / Fatma		6. [Signature]
7	Natira / Riki M.		7. [Signature]
8	Daffa / Densy		8. [Signature]
9	Cebra		9. [Signature]
10	Indah		10. [Signature]
11	Safira		11. [Signature]
12	M. Fater / Marissa		12. [Signature]
13	M. Fatma / Marissa		13. [Signature]
14	A. Zam / Hanna		14. [Signature]
15	Solima / Dwi P		15. [Signature]
16	Reina		16. [Signature]
17	Kirana		17. [Signature]
18	Hadin		18. [Signature]
19	Sarah		19. [Signature]
20	Aisyah		20. [Signature]
21	Alayra Rasya		21. [Signature]
22	Rizki / Ningrum		22. [Signature]
23	Raisa		





# PIMPINAN RANTING MUHAMMADIYAH

## DESA SASAKPANJANG KEC. TAJURHALANG KAB. BOGOR

Perum. Pondok Mutiara Blok A1 No. 13 Rt. 001/011 Desa Sasakpanjang, Kec. Tajurhalang – Bogor  
Telp. 085780342786/081534373648

### SURAT PERYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Khadirin, S.T.  
Jabatan : Ketua Pimpinan Ranting Muhammadiyah Desa Sasak Panjang  
Nama Mitra : Ranting Muhammadiyah (PRM) Desa Sasak Panjang Kec Tajur Halang Kabupaten Bogor  
Bidang Usaha : Sosial Kemasyarakatan  
Alamat : Perum. Pondok Mutiara Blok C1 No. 25 Desa Sasak Panjang, Tajurhalang – Bogor

Menyatakan bersedia untuk bekerja sama dalam pelaksanaan kegiatan Program PKM yang berjudul **Penyuluhan dan Pelatihan Konsumsi Pangan Beragam Seimbang Terhadap Balita Di PRM Sasak Panjang**, guna menerapkan IPTEK dengan tujuan mengembangkan produk/jasa atau target sosial lainnya, dengan :

Nama Ketua Tim Pengusul : Andra Vidyarini, S.Gz, M.Si.  
NIDN : 0309128902  
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

Bersama ini pula kami menyatakan dengan sebenarnya bahwa di antara Pelaksanaan Kegiatan Program ini tidak terdapat ikatan kekeluargaan dan usaha dalam wujud apapun juga.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab tanpa ada unsur pemaksaan di dalam pembuatannya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya

Jakarta, 29 November 2022

Yang membuat pernyataan,



**Khadirin, S.T.**

Jadikan Ranting Muhammadiyah sebagai ladang amal dan Silaturahmi sesama Warga dan Amal Usaha untuk menuju Muhammadiyah yang berkemajuan

# **EDUKASI KONSUMSI PANGAN BERAGAM SEIMBANG PADA BALITA DI PRM SASAK PANJANG**

## ***EDUCATION OF BALANCED DIVERSE FOOD CONSUMPTION IN TODDLER AT PRM SASAK PANJANG***

**Andra Vidyarini<sup>1\*</sup>, Luthfiana Nurkusuma Ningtyas<sup>1</sup>, Nunung Nusyarofah<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA

<sup>2</sup> Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA

Korespondensi (e-mail) : [andra.vidyarini@uhamka.ac.id](mailto:andra.vidyarini@uhamka.ac.id)

### **ABSTRAK**

Asupan gizi yang cukup dan berkualitas selama periode emas dapat mengatasi permasalahan gizi yang akan timbul ketika usia dewasa. Konsumsi makanan yang kurang tepat menjadi salah satu faktor penyebab tingginya masalah gizi pada balita. Konsumsi makanan yang kurang beragam dapat berdampak langsung terhadap kualitas konsumsi pangan balita dimana dapat mengakibatkan kecukupan harian tidak terpenuhi. Pemberian informasi berupa konseling pada ibu balita, pengasuh serta kader dapat menjadi satu langkah penting dalam peningkatan status gizi terutama pada balita. Sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu/pengasuh dan keluarga terdekat balita yang tinggal dalam wilayah PRM Desa Sasak Panjang Kecamatan Tajur Halang Kabupaten Bogor. Kegiatan berupa pengukuran antropometri dan pemberian konseling pada sasaran. Kegiatan akan dilakukan pada bulan Desember tahun 2022 hingga Maret 2023 di Aula RW 11 Komplek Pondok Mutiara Desa Sasak Panjang Kecamatan Tajur Halang Kabupaten Bogor. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa status gizi yang berada dalam kategori normal tidak selalu diikuti pemberian makanan yang sesuai dengan anjuran baik dari jumlah porsi maupun bahan makanan yang baik. Pemberian makanan yang sesuai dengan anjuran dan porsi diperlukan agar anak berada dalam kondisi optimal tidak hanya dari status gizi namun juga imunitas sehingga dapat menurunkan morbiditas dan resiko penyakit infeksi pada anak.

Kata Kunci : **Edukasi, konsumsi beragam, balita**

## **PENDAHULUAN**

Asupan gizi pada usia bayi dan balita terutama periode emas (0 – 24 bulan) memiliki peranan yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan. Asupan gizi yang cukup dan berkualitas selama periode emas dapat mengatasi permasalahan gizi yang akan timbul ketika usia dewasa. Kurang terpenuhinya kecukupan harian balita dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan dan dapat mengakibatkan masalah gizi pada balita yaitu *underweight*, *wasting* dan *stunting* (Handayani dan Fitriani, 2021). Hal ini dapat dilihat masih tingginya angka *stunting* dan gizi kurang di Indonesia. Salah satu upaya untuk mencapai status gizi normal adalah dengan mengatur pola konsumsi yang beragam dan sehat (Lee et al 2012). Penelitian Mukhlisa et al (2018) menyatakan sebanyak 60% responden memiliki status gizi obesitas dengan kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi lemak.

Prevalensi *stunting* di Indonesia berdasarkan hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021 sebesar 24,4% dan prevalensi *underweight* sebesar 17.0%. Berdasarkan data EPPGBM Jawa Barat tahun 2021 diperoleh hasil prevalensi *stunting* sebesar 12,79 persen dan masih mengalami kenaikan karena masih banyak balita yang belum dilakukan pengukuran antropometri.

Kualitas konsumsi pangan ditentukan oleh beberapa faktor, mulai dari keragaman konsumsi, jumlah yang dikonsumsi baik berat maupun porsi yang dikonsumsi, sosial ekonomi keluarga hingga sanitasi lingkungan turut mempengaruhi. Konsumsi makanan yang kurang beragam dapat berdampak langsung terhadap kualitas konsumsi pangan balita dimana dapat mengakibatkan kecukupan harian tidak terpenuhi.

Peningkatan kualitas pelayanan posyandu dapat menjadi salah satu aspek dalam perbaikan masalah gizi di masyarakat. Peningkatan ini dapat dilakukan dari berbagai aspek, salah satunya dari fasilitas sarana dan prasarana, sumber daya manusia hingga sistem pelaksanaan kegiatan posyandu. Pelayanan posyandu yang berkualitas dapat diwujudkan dengan peningkatan kualitas kader dengan pemberian edukasi sehingga dapat terwujud pelayanan kesehatan dasar pada ibu dan balita (Fitri dan Restusari, 2017). Keterampilan kader sangat membantu dalam pelaksanaan kegiatan posyandu sehingga semua informasi dapat tersampaikan kepada masyarakat terutama ibu balita (Puspita dan Amar, 2018). Berdasarkan penelitian Faridi et al (2020), semakin lama menjadi kader maka lebih bijaksana dalam pelaksanaan kegiatan posyandu sehingga lebih produktif dan memahami apa saja yang harus

dilakukan. Hal ini dapat dilakukan dengan meningkatkan peran edukasi dan konseling pada masyarakat.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan pada warga di wilayah RW 011 Perumahan Pondok Mutiara Sasak Panjang, diketahui bahwa masalah gizi pada balita masih menjadi perhatian bagi warga sekitar. Hal ini dikarenakan informasi terkait masalah gizi, porsi makan dan konsumsi makanan yang baik bagi balita masih terbatas. Masalah – masalah tersebut menjadi perhatian bagi warga dikarenakan kekhawatiran terhadap kesehatan anak – anaknya.

Selain itu, lokasi Perumahan Pondok Mutiara Sasak Panjang yang memiliki akses lumayan jauh ke fasilitas kesehatan terdekat menjadi salah satu alasan kurangnya kegiatan penyuluhan bagi warga terkait kesehatan balita. Selain akses, kesibukan warga dimana mayoritas merupakan ibu pekerja yang hanya bisa di hari libur untuk kegiatan edukasi dan konseling menjadi salah satu alasan pemilihan lokasi.

Oleh karena itu, tim pengabdian masyarakat Program Studi Ilmu Gizi dan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, menilai perlu melaksanakan Penyuluhan dan Pelatihan Konsumsi Pangan Beragam Seimbang Terhadap Balita Di PRM Sasak Panjang. Adapun tujuan dari pelaksanaan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku orang tua melalui Penyuluhan dan Pelatihan Konsumsi Pangan Beragam Seimbang Terhadap Balita Di PRM Sasak Panjang

## **METODE**

### **Lokasi dan Waktu Pelaksanaan**

Program kemitraan dilaksanakan di RW 11 Perumahan Pondok Mutiara Kelurahan Sasak Panjang, Tajur Halang Kabupaten Bogor. Kegiatan program kemitraan akan dilakukan pada bulan November 2022 hingga Maret 2023.

### **Target Kegiatan**

Target dari program kemitraan ini adalah balita berusia 0 – 59 bulan di wilayah Perumahan Pondok Mutiara Kelurahan Sasak Panjang, Tajur Halang Kabupaten Bogor dan anggota persatuan ranting Muhammadiyah Sasak Panjang

### **Tahapan Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan program kemitraan masyarakat dalam rangka pelatihan penyegaran dan revitalisasi posyandu dilakukan dalam beberapa tahapan. Kegiatan akan dibagi menjadi 3 tahapan kegiatan, yaitu :

Tahap Perencanaan : Tahapan pertama dalam pelaksanaan kegiatan program kemitraan adalah perizinan, penyusunan materi pelatihan dan perencanaan program yang akan dilaksanakan sesuai dengan hasil analisis permasalahan bersama mitra.

Tahap Pelaksanaan dan Partisipasi Mitra

Pelaksanaan kegiatan akan dilakukan sebanyak tiga sesi dan masing – masing akan dilaksanakan selama 4 jam pengukuran dan konsultasi. Pelatihan akan dilakukan secara simultan secara luring di aula RW. Pelaksanaan pelatihan akan menerapkan protokol Kesehatan yang berlaku, mulai dari menggunakan masker dan menjaga jarak.

a. Partisipasi Mitra

Partisipasi mitra yang terlibat dalam pelatihan pengabdian masyarakat, antara lain:

1. Menyediakan surat mitra ke pengusul, dan
2. Mitra secara aktif ikut serta dengan memperhatikan materi dan proses diskusi tanya jawab dalam pelaksanaan pelatihan
3. Mitra secara aktif menginformasikan kemajuan atau apa yang perlu ditambahkan dalam kegiatan
4. Mitra secara aktif mendorong peserta untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang telah dirancang

**Evaluasi dan monitoring pelaksanaan program**

Evaluasi pelaksanaan program dilakukan dalam beberapa tahap, yaitu :

- a. Evaluasi pertama dilakukan setelah selesai diberikan materi. Penilaian evaluasi dilakukan secara deskriptif dimana orang tua balita mengulang Kembali penjelasan terkait porsi dan bahan makanan yang disarankan untuk dikonsumsi oleh balita
- b. Evaluasi kedua dilakukan setelah 3 bulan monitoring melalui feedback hasil pengajaran dan survey mengenai efektifitas dari konsultasi sehingga dapat terlihat dari perbaikan status gizi balita
- c. Monitoring dilakukan selama 3 bulan dengan memantau status gizi anak melalui PRM Desa Sasak Panjang
- d. Keberlanjutan program dapat dilakukan setiap semester bekerja sama dengan puskesmas terkait sehingga status gizi anak dapat dipantau



## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM bekerja sama dengan pengurus PRM Desa Sasak Panjang Tajur Halang dilakukan dalam dua tahap, yaitu baseline pengumpulan permasalahan gizi pada bulan Desember 2022 dan edukasi yang dilakukan secara individu pada bulan Maret 2023. Kegiatan dilakukan di lapangan RW 11 Kompleks Pondok Mutiara Desa Sasak Panjang pada pukul 09.00 hingga selesai. Kegiatan dilakukan secara luring dengan metode pengukuran antropometri dan edukasi yang dilakukan secara individu. Jumlah peserta yang melakukan edukasi berjumlah 23 orang.

Peserta melakukan pengukuran antropometri berupa pengukuran berat badan dan tinggi/panjang badan dilakukan untuk melihat permasalahan gizi balita yang ada pada wilayah pelaksanaan kegiatan. Pengukuran antropometri lalu dinilai berdasarkan indeks status gizi BB/U dan TB/U. Pengukuran menunjukkan mayoritas bayi dan balita berada dalam kategori normal, diikuti berat badan kurang. Hasil pengukuran status gizi pada responden dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1 Hasil Pengukuran Status Gizi Bayi dan Balita**

No	Status Gizi Balita	n	%
1	BB/U		
a	Kurang	2	8,7
b	Normal	20	87,0
c	Obesitas	1	4,3
	<b>Total</b>	<b>23</b>	<b>100</b>
2	TB/U		
a	Normal	21	91,3
b	Stunting	2	8,7
	<b>Total</b>	<b>23</b>	<b>100</b>

Hasil pengukuran menunjukkan bahwa berdasarkan status gizi tidak ditemukan masalah pada bayi dan balita. Hal ini dapat dilihat berdasarkan status gizi baik indeks BB/U maupun indeks TB/U mayoritas bayi dan balita berada dalam kategori normal (z score berada diantara  $< -2SD$  hingga  $1 SD$ ).

Setelah dilakukan pengambilan data terkait dengan status gizi anak, dilakukan observasi dan wawancara terhadap orang tua atau pengasuh terkait pola konsumsi makan anak baik makanan utama maupun selingan. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, mayoritas bayi dan balita yang telah mendapat MPASI tidak diberikan makanan sesuai dengan

porsi dan makanan yang dianjurkan dimana masih banyak orang tua atau pengasuh yang memberikan makanan tinggi karbohidrat dan tinggi gula.

Pelaksanaan edukasi terkait status gizi dan konsumsi makanan dilakukan secara individu agar lebih tepat sasaran dikarenakan permasalahan yang ditemui pada tiap bayi dan balita berbeda. Perbedaan ini dikarenakan perbedaan pola pengasuhan tiap keluarga sehingga bisa lebih dimengerti oleh orang tua atau pengasuh sehingga dapat ditemukan solusi dalam menyelesaikan permasalahan yang ada.

Permasalahan lain yang ditemukan adalah anak yang picky eater dan tidak mau mengkonsumsi makanan. Kondisi anak yang picky eater dapat disebabkan orang tua atau pengasuh tidak memperkenalkan beragam jenis makanan sejak dini. Kondisi ini diikuti dengan konsumsi susu formula atau makanan jajanan yang banyak sehingga anak malas untuk mengkonsumsi makanan utama yang telah disiapkan di rumah tangga.

Kegiatan ini menunjukkan status gizi bayi dan balita yang baik belum tentu diikuti dengan jumlah konsumsi makanan yang sesuai dengan aturan. Hasil edukasi menunjukkan bahwa Sebagian besar orang tua/pengasuh masih memberikan konsumsi karbohidrat dan gula lebih tinggi dibandingkan kebutuhan. Berdasarkan hasil pengamatan dan diskusi, orang tua/pengasuh telah mengetahui permasalahannya dan berniat untuk mengubah pola pemberian makan sesuai dengan anjuran porsi dan bahan makanan.

Kendala yang dihadapi dalam kegiatan pengabdian ini adalah kesulitan dalam mengumpulkan kehadiran orang tua dan balita dalam kegiatan edukasi yang dilakukan individu. Hal ini dikarenakan target memiliki kegiatan dan aktifitas lain yang bertabrakan dengan kegiatan pengabdian.

## **SIMPULAN**

Kesimpulan dari pelaksanaan kegiatan ini adalah

1. Kegiatan PKM telah terlaksana dalam dua tahap, pengumpulan baseline data terkait status gizi balita (Desember 2022) dan kegiatan edukasi dan pelatihan yang dilakukan secara individu (Maret 2023).
2. Kegiatan berjalan dengan lancar dan orang tua/pengasuh antusias dengan materi yang disampaikan

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa orang tua dan pengasuh sudah mulai menerapkan pemberian makan sesuai dengan porsi dan bahan makanan yang dianjurkan bagi bayi dan balita

### **SARAN (ukuran font 14, bold, Capitalize Each Word, Align/rata kiri)**

Saran dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah edukasi terkait konsumsi makanan sesuai dengan porsi dan bahan makanan yang dianjurkan dilakukan secara rutin, misal sebulan sekali Ketika kegiatan posyandu. Selain itu, edukasi yang dilakukan secara individu atau dalam kelompok kecil dapat membantu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman dari target.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kegiatan pengabdian terhadap masyarakat ini dapat terlaksana melalui Kerjasama dengan PRM Desa Sasak Panjang dan Dana hibah dari LPPM UHAMKA.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Handriyani RF dan Fitriani A. 2021. Analisis keragaman pangan yang dikonsumsi balita terhadap faktor resiko terjadinya stunting di Indonesia. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science*. 2(1): 32 – 42
- Faridi A, Furqan M, Setyawan A, Barokah FI. Peran Kader Posyandu Dalam Melakukan Pendampingan Pemberian Makan Bayi Dan Anak Usia 6-24 Bulan. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*. (5)2: 172-178
- Fitri, dan Restusari L. 2018. Penyegaran kader posyandu dalam pengukuran antropometri di wilayah kerja Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru. *Poltekkes Kemenkes Riau*. OSF : 1- 14.
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan RI. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan No. 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI
- \_\_\_\_\_. (2021). Buku Saku Hasil Studi Status Gizi (SSGI) Indonesia Tahun 2021. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI
- Lee J, Hauser RF, Must A, de Fulladolsa PP, Bermudez OI. 2012. Socioeconomic disparities and the familial coexistence of child stunting and maternal overweight in Guatemala. *Economic and Human Biology Elsevier BV*. 10:232-41. doi: 10.1016/j.ehb.2011.08.002.
- Puspita ID, Amar MI. 2018. Refreshing Kader Posyandu Dengan Pelatihan Pengukuran Antropometri Dan Penilaian Status Gizi Di Wilayah Upt Puskesmas Sukmajaya. *Prosiding Seminar Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*

## Judul kegiatan: Edukasi dan Pelatihan Konsumsi Pangan Beragam Seimbang Terhadap Balita Di PRM Sasak Panjang

Kegiatan ini adalah program kemitraan masyarakat yang diselenggarakan oleh dosen dan mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka (FIKES UHAMKA) bekerja sama dengan Pimpinan Ranting Muhammadiyah (PRM) Desa Sasak Panjang pada hari Minggu, 5 Maret 2023 di Komp. Pondok Mutiara Desa Sasak Panjang/Tajur Halang, Kabupaten Bogor, Jawa Barat

Menurut Ketua pelaksana Andra Vidyarini, S.Gz, M.Si, kegiatan ini merupakan lanjutan dari kegiatan screening Kesehatan yang dilakukan pada Bulan November 2022 dalam rangka perayaan muktamar Muhammadiyah dan jalan sehat yang diadakan oleh PRM Desa Sasak Panjang. Kegiatan ini dibuat dalam bentuk konseling dan cek status gizi balita berdasarkan z-score. Berdasarkan hasil screening ditemukan banyak persepsi yang salah di masyarakat terkait porsi dan jenis makanan yang dikonsumsi balita agar status gizi balita tetap dalam kategori normal. Konsumsi makanan yang tidak sesuai porsi dan tidak seimbang mengakibatkan masalah gizi pada balita, salah satunya berat badan kurang dan stunting.

Menurut narasumber Luthfiana N Ningtyas, M.Gizi, pemberian makanan kepada balita dengan porsi yang tidak tepat dapat mengganggu pencernaan balita, sehingga balita merasa pencernaannya tidak nyaman dan enggan untuk makan, oleh karena itu sebaiknya ibu memberikan makanan balita yang sesuai dengan usia dan porsinya. Masa balita adalah masa-masa untuk pembentukan pola makan yang baik dan sehat, karena pada masa ini adalah masanya pengenalan berbagai macam makanan. Jadi jika ibu ingin balitanya sehat dan tidak pilih-pilih makanan, maka sejak pemberian MPASI kenalkanlah makanan yang beraneka ragam dengan porsi yang tepat. Kesalahan yang sering ibu lakukan saat memberikan MPASI atau makanan kepada balita adalah selalu memberikan makanan yang cenderung disukai balita, sehingga balita enggan mencoba makanan lain, akibatnya asupan makan balita kurang beragam dan berdampak kepada status gizi dan kesehatan balita yang tidak normal. Yang perlu ibu ingat adalah pencernaan balita dan orang dewasa itu berbeda, porsi makan balita tentu berbeda dengan dewasa, jadi jangan memkasakan balita untuk menghabiskan makanan 1 piring penuh, tapi berikanlah makanan sesuai porsi usianya. Contoh porsi makan bayi 6-8 bulan 2-3 sendok perkali makan dengan konsistensi saring-lumat dan frekuensi pemberian makan 2-3 kali/hari, untuk bayi 9-11 bulan frekuensi pemberian makan 3-4 kali/hari dengan konsistensi cincang halus – cincang kasar dengan porsi  $\frac{1}{2}$  cangkir (125 ml) per kali pemberian makan, dan untuk

balita diatas 12 bulan  $\frac{3}{4}$  cangkir (175 ml) dengan frekuensi pemberian makan 3-4 kali dan sudah bias mengikuti makanan keluarga.

Kegiatan ini adalah hasil kolaborasi bersama tim dosen (Andra Vidyarini, S.Gz, M.Si, Luthfiana N Ningtyas, M.Gizi; Nunung Nusyarofah MKM ), mahasiswa FIKES UHAMKA, (Dida Nuraida, Lusiana Maulidia, Larasiana Tarisa Dwi Sandi, Husna Dzakya Azzahra, Zahra Nabila Akmal), Pengurus PRM Desa Sasak Panjang, Kader dan Ibu-Ibu Komp. Pondok Mutiara Desa didukung oleh LPPM UHAMKA.