

Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Orang Tua Balita Melalui Media *Barcode* Interaktif Di Wilayah Kerja Posyandu Mekarsari

Priska Nandya Anggraeni^{1*}, Sulfi Ethicawati¹, Anggraeni Widyastuti¹,
Oktrida Riyana¹, Dera Alfiyanti¹

¹Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Semarang, Jl. Kedungmundu No.18, Kedungmundu, Kec.
Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah 50273

Email : priska.nandyaa@gmail.com

Abstrak

Balita merupakan kelompok usia yang rentan mengalami masalah gizi akibat sistem kekebalan tubuh yang belum optimal, sehingga membutuhkan asupan gizi seimbang untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan. Kurangnya pengetahuan orang tua, khususnya ibu, tentang prinsip gizi seimbang menjadi salah satu faktor penyebab tingginya prevalensi gizi buruk dan stunting pada balita, termasuk di RW 11, Kelurahan Palebon, Kecamatan Pedurungan. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan pemahaman orang tua balita mengenai pentingnya gizi seimbang melalui penyuluhan kesehatan berbasis media barcode interaktif. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan tatap muka, pemeriksaan status gizi balita di Posyandu, serta penyediaan materi edukasi digital yang dapat diakses melalui QR Code. Evaluasi dilakukan melalui sesi tanya jawab dan penilaian pemahaman peserta sebelum dan sesudah penyuluhan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan orang tua tentang konsep gizi seimbang, sumber makanan bergizi, dan cara pemenuhan kebutuhan gizi anak. Orang tua mampu menjelaskan kembali materi yang diberikan, serta menunjukkan perubahan sikap dalam memilih makanan sehat untuk balita. Kesimpulannya, penyuluhan gizi seimbang dengan media barcode interaktif efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap orang tua balita, serta dapat menjadi alternatif inovatif dalam upaya pencegahan masalah gizi seperti stunting di masyarakat.

Kata Kunci : Gizi Seimbang, Balita, Penyuluhan

Balanced Nutrition Counseling for Parents of Toddlers Through Interactive Barcode Media in the Mekarsari Integrated Health Post Work Area

Abstract

Toddlers are an age group vulnerable to nutritional problems due to an underdeveloped immune system, making them in need of a balanced nutritional intake to support growth and development. A lack of parental knowledge particularly among mothers—regarding the principles of balanced nutrition is one of the contributing factors to the high prevalence of malnutrition and stunting in toddlers, including in RW 11, Palebon Subdistrict, Pedurungan District. The aim of this activity was to improve parents' knowledge and understanding of the importance of balanced nutrition through health education using interactive barcode-based media. The methods used included face-to-face counseling, nutritional status assessments at the local Posyandu (integrated health post), and the provision of digital educational materials accessible via QR Code. Evaluation was carried out through Q&A sessions and assessments of participants' understanding before and after the counseling. The results showed a significant increase in parents' knowledge of the concept of balanced nutrition, sources of nutritious food, and how to meet children's nutritional needs. Parents were able to explain the material presented and demonstrated a change in attitude when choosing healthy food for their toddlers. In conclusion, nutrition counseling using interactive barcode media proved effective in increasing parents' knowledge and attitudes, and can serve as an innovative alternative for preventing nutritional problems such as stunting in the community.

Keywords: Balanced Nutrition, Toddlers, Health Education

PENDAHULUAN

Balita termasuk dalam kelompok usia yang rawan mengalami gangguan gizi dan masalah kesehatan, hal ini disebabkan karena sistem kekebalan tubuh mereka belum berkembang secara optimal sehingga lebih mudah terserang penyakit. Pada tahap ini, tubuh sangat memerlukan asupan zat gizi untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan, oleh karena itu pemilihan makanan sehari-hari harus dilakukan dengan cermat. Kekurangan zat gizi berarti tubuh tidak mendapatkan cukup nutrisi penting seperti energi, protein, vitamin, dan mineral yang dibutuhkan untuk fungsi dan pertumbuhan optimal jika kondisi ini berlangsung terus-menerus maka akan terjadi gizi buruk (Nurfadillah et al., 2021).

Prevalensi gizi buruk pada balita mencapai 7,7% berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022. Prevalensi stunting juga masih menjadi masalah serius, dengan angka 21,6% pada tahun 2022. Rata-rata prevalensi balita gizi buruk menurut Berat Badan dan Tinggi Badan di Semarang sebesar 6,6%. Semarang termasuk salah satu daerah dengan permasalahan gizi balita yang cukup tinggi (BPS, 2023). Tubuh bisa kekurangan zat gizi penting jika asupan makanan tidak sesuai, oleh karena itu penting untuk memenuhi kebutuhan tubuh dengan gizi yang seimbang sebagai contoh asupan yang ideal (Akmillah Ilhami, 2024).

Gizi seimbang adalah susunan asupan sehari-hari yang jenis dan jumlah zat gizinya sesuai dengan kebutuhan tubuh. Pemenuhan asupan gizi ini juga harus memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal guna mencegah masalah gizi (Kemenkes, 2022). Gizi seimbang ini sangat penting untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, sistem kekebalan tubuh yang kuat, serta kesehatan tulang balita (Koletzko et al., 2022). Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap masalah gizi balita adalah kurangnya pengetahuan orang tua terutama ibu mengenai prinsip gizi seimbang (Akmillah Ilhami, 2024).

Orang tua berperan penting dalam menyediakan makanan bergizi dan membentuk kebiasaan makan sehat sejak dini. Menerapkan kebiasaan makan sehat sejak usia dini dapat memberikan dampak positif yang besar terhadap kesehatan dan kesejahteraan anak di masa depan. Pengetahuan serta motivasi orang tua dalam menyajikan makanan bergizi dan membiasakan konsumsi tersebut sangat berperan penting dalam keberhasilan pembentukan pola makan sehat pada anak (Insani Aulia, 2022). Salah satu untuk meningkatkan pengetahuan orang tua dengan melalui penyuluhan tentang gizi seimbang.

Penyuluhan gizi bagi orang tua dapat meningkatkan pemahaman dan praktik pemberian makanan seimbang kepada balita (Wigati et al., 2022). Pentingnya edukasi gizi bagi orang tua balita tidak hanya untuk meningkatkan pengetahuan, tetapi juga untuk mengubah sikap dan perilaku dalam memberikan makanan yang sesuai kebutuhan gizi anak. Pendidikan ini berperan sebagai upaya preventif dalam pencegahan masalah gizi dan mendukung kebiasaan hidup sehat sejak dini. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Firdaussi et al., 2024) menunjukkan bahwa edukasi gizi kepada orang tua memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan status gizi anak usia 1–5 tahun. Media yang digunakan dalam pendidikan gizi seimbang salah satunya menggunakan media barcode interaktif.

Di era digital saat ini, penggunaan media interaktif seperti barcode yang dapat diakses melalui smartphone menjadi inovasi yang efektif dalam menyampaikan edukasi gizi (Tamara Melisa et al., 2024). Teknologi ini memungkinkan penyajian informasi yang lebih menarik, mudah dipahami, dan dapat diakses kapan saja, sehingga mendukung orang tua dalam memahami dan menerapkan prinsip gizi seimbang di rumah. Selain itu, media barcode interaktif juga meningkatkan partisipasi dan antusiasme orang tua, dengan menghadirkan pengalaman belajar yang lebih praktis dan interaktif (Firdaussi et al., 2024).

Orang tua di RW 11, Kelurahan Palebon, Kecamatan Pedurungan masih menunjukkan rendahnya kesadaran orang tua terhadap pentingnya gizi seimbang. Banyak orang tua yang menyediakan makanan yang belum sepenuhnya memenuhi standar makanan sehat. Sebagian besar lebih memilih memberikan makanan instan seperti mi goreng, sosis, nugget, dan sejenisnya. Pilihan makanan tersebut mencerminkan bahwa pemahaman orang tua mengenai pentingnya pola hidup sehat melalui asupan gizi seimbang masih belum optimal.

Berdasarkan kondisi tersebut, kelompok 2 RPL RSDK KKN Universitas Muhammadiyah Semarang melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada edukasi gizi seimbang. Kegiatan ini diwujudkan melalui penyuluhan kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman orang tua mengenai pentingnya gizi seimbang. Penyuluhan ini disampaikan dalam kegiatan Posyandu Mekarsari sebagai upaya mendukung tercapainya pola hidup yang lebih sehat.

METODE

Untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman orang tua tentang gizi seimbang, dipilih metode pendidikan masyarakat melalui kegiatan penyuluhan. Program ini mencakup

penyuluhan kesehatan, pemeriksaan balita di Posyandu meliputi penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, lingkaran kepala dan LILA, evaluasi tumbuh kembang, serta pencatatan hasil di buku KIA atau KMS dan diskusi interaktif mengenai gizi seimbang. Langkah-langkah yang akan dilakukan sebagai berikut:

Langkah awal dalam pelaksanaan program ini adalah menyiapkan materi edukasi mengenai gizi seimbang yang disesuaikan dengan kebutuhan serta tingkat pemahaman orang tua balita. Materi tersebut dirancang agar mudah dipahami dan relevan dengan kondisi sehari-hari keluarga. Selanjutnya, dibuatlah leaflet digital yang menarik dan informatif sebagai media penyampaian materi. Leaflet ini dirancang dengan desain yang user-friendly sehingga dapat dengan mudah diakses oleh orang tua balita. Untuk mempermudah akses, dibuat pula QR Code yang terhubung langsung dengan materi edukasi tersebut. QR Code ini kemudian ditempatkan strategis di Posyandu agar dapat dengan mudah dipindai oleh para pengunjung. Dalam perencanaan program, beberapa hal penting ditentukan terlebih dahulu, yaitu tujuan kegiatan, target audiens, serta jadwal dan durasi acara. Kegiatan edukasi ini direncanakan berlangsung pada tanggal 15 Mei 2025 di Posyandu Mekarsari, RW 11, Kelurahan Palebon, Kecamatan Pedurungan. Acara akan dilaksanakan dalam satu waktu namun dibagi menjadi beberapa sesi agar materi dapat disampaikan secara bertahap dan lebih efektif.

Pada hari pelaksanaan, dilakukan pemeriksaan balita yang meliputi penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, lingkaran kepala, dan Lingkaran Lengan Atas (LILA). Selain itu, dilakukan evaluasi tumbuh kembang balita secara menyeluruh dan hasil pemeriksaan dicatat dengan rapi di buku KIA atau Kartu Menuju Sehat (KMS). Selama kegiatan, diadakan penyuluhan secara tatap muka yang melibatkan kader posyandu serta orang tua balita sebagai peserta aktif. Orang tua diminta untuk memindai QR Code menggunakan ponsel masing-masing sehingga mereka dapat langsung mengakses materi edukasi digital yang telah disiapkan.

Untuk meningkatkan keterlibatan dan pemahaman peserta, sesi tanya jawab serta kuis interaktif juga diadakan. Pertanyaan berupa pemahaman orang tua tentang gizi seimbang pada balita diukur melalui pengetahuan mengenai definisi gizi seimbang, kelompok makanan pokok, fungsi zat gizi (karbohidrat, protein, vitamin, mineral), kebutuhan makan utama dan camilan sehat, manfaat zat gizi bagi pertumbuhan, contoh sumber makanan bergizi, tanda gizi kurang, serta peran orang tua dalam pemberian makanan bergizi sesuai usia balita. Metode ini bertujuan untuk membuat suasana lebih hidup dan memastikan pesan

edukasi tersampaikan dengan baik. Sebagai penutup, setiap peserta diberikan leaflet atau panduan singkat mengenai gizi seimbang yang sudah dilengkapi dengan QR Code. Dengan demikian, orang tua balita dapat terus mengakses informasi penting ini kapan saja sebagai bahan referensi dalam mendukung tumbuh kembang anak mereka (Suminar et al., 2024)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan gizi seimbang guna meningkatkan pengetahuan orang tua akan pentingnya gizi seimbang untuk pertumbuhan dan perkembangan anak serta mencegah stunting. Kegiatan ini merupakan suatu kegiatan yang diadakan oleh mahasiswa KKN Universitas Muhammadiyah Semarang Kelompok 2 RPL RSDK yang bertujuan untuk memberikan informasi penting terkait gizi seimbang oleh orang tua balita.

Kegiatan ini dimulai dengan pengajakan dengan posyandu mekarsari mengenai kondisi status gizi di Kelurahan Palebon, Kecamatan Pedurungan dan menentukan sasaran yaitu 15 orang tua balita. Tujuan dari kegiatan ini untuk meningkatkan pemahaman ibu mengenai pentingnya MP-ASI kaya protein hewani bagi anak, mengingat kebutuhan nutrisi bayi di 1.000 hari pertama kehidupan. Sebelum dilakukan penyuluhan pemateri menanyakan pemahaman orang tua tentang gizi seimbang, berdasarkan hasil wawancara didapatkan 8 dari 10 orang belum mengerti mengenai gizi seimbang untuk balita. Pertanyaan ini menekankan bahwa pemahaman orang tua tentang gizi seimbang pada balita dapat dinilai dari berbagai aspek penting. Pertama, orang tua perlu memahami definisi gizi seimbang, yaitu pola makan yang mengandung beragam zat gizi sesuai kebutuhan tubuh anak. Kedua, pengetahuan tentang kelompok makanan pokok seperti nasi, jagung, atau umbi-umbian menjadi dasar dalam memberikan energi bagi balita. Selanjutnya, pemahaman mengenai fungsi zat gizi sangat penting: karbohidrat sebagai sumber energi, protein untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan, vitamin serta mineral untuk menjaga daya tahan tubuh dan metabolisme. Orang tua juga perlu mengetahui kebutuhan makan utama dan camilan sehat, karena balita membutuhkan 3 kali makan utama dan 1–2 kali camilan bergizi setiap hari. Manfaat zat gizi bagi pertumbuhan, misalnya protein yang membentuk otot dan jaringan, harus dipahami agar pemberian makanan sesuai kebutuhan. Orang tua juga harus mampu mengenali contoh sumber makanan bergizi seperti sayur, buah, susu, ikan, dan telur, serta mengetahui tanda gizi kurang pada balita, misalnya berat badan tidak naik sesuai grafik pertumbuhan. Terakhir, peran orang tua sangat penting dalam pemberian makanan bergizi seimbang sesuai

usia balita, karena pengetahuan dan kebiasaan yang baik akan mendukung tumbuh kembang optimal anak. Sehingga perlu upaya untuk peningkatan pengetahuan ibu baduta mengenai gizi seimbang. Untuk tahap selanjutnya dilakukan tahap penyuluhan pada ibu dengan barcode yang berisi materi mengenai aturan dasar pemberian makan pada anak, syarat pemberian MP-ASI menurut WHO, dan modifikasi resep MP-ASI kaya protein hewani bagi bayi 0–23 bulan.



Gambar 1. Pemeriksaan Balita

Penyuluhan berlangsung selama 30 menit berlangsung dengan diakhiri sesi tanya jawab. Evaluasi dilakukan guna mengukur pemahaman orang tua setelah dilakukan penyuluhan. Setelah dilakukan penyuluhan gizi seimbang menggunakan media barcode interaktif, terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan orang tua balita mengenai konsep gizi seimbang, sumber makanan bergizi, serta cara pemenuhan kebutuhan gizi anak balita. Orang tua mampu menjelaskan kembali terkait materi yang diberikan oleh penyuluh. Hal tersebut menunjukkan bahwa kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap mitra dengan adanya tingkat pengetahuan Ibu dalam hal pemberian MP-ASI Kaya Protein Hewani bagi balita. Sesi tanya jawab yang dilakukan secara interaktif selama penyuluhan meningkatkan keterlibatan orang tua dan memperjelas pemahaman mereka terhadap materi. Hal ini juga membantu mengatasi keraguan dan kesalahpahaman tentang gizi seimbang pada balita.



Gambar 2. Penyuluhan Gizi Seimbang

Penyuluhan gizi seimbang dengan media barcode interaktif terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap orang tua balita terhadap pentingnya gizi seimbang. Peningkatan pengetahuan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa penggunaan media digital interaktif seperti video dan leaflet digital dapat meningkatkan pemahaman peserta penyuluhan secara signifikan (Aussie et al., 2023).

Media barcode interaktif memberikan kemudahan akses informasi yang fleksibel dan dapat diulang, sehingga orang tua dapat belajar secara mandiri di luar waktu penyuluhan langsung. Hal ini sangat penting mengingat keterbatasan waktu dan kesibukan orang tua dalam mengikuti penyuluhan tatap muka secara rutin (Fitri Sugiarti Syam & Nurul, 2023). Selain itu, metode penyuluhan yang melibatkan kader posyandu dan sesi tanya jawab interaktif membantu memperkuat pemahaman dan motivasi orang tua untuk menerapkan prinsip gizi seimbang dalam pola makan anak balita. Pendekatan partisipatif ini juga meningkatkan keberlanjutan perubahan perilaku gizi di lingkungan keluarga (Nurfadilah et al., 2025).

Secara keseluruhan, hasil penyuluhan ini menggarisbawahi pentingnya integrasi teknologi digital dalam program edukasi gizi untuk menjangkau dan memberdayakan masyarakat secara lebih efektif. Dengan peningkatan pengetahuan dan sikap yang signifikan, diharapkan dapat menurunkan risiko masalah gizi seperti stunting pada anak balita di masa mendatang.

KESIMPULAN

Penyuluhan gizi seimbang pada orang tua balita melalui media barcode interaktif terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap orang tua mengenai pentingnya

pemenuhan gizi seimbang bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Penggunaan media barcode interaktif memudahkan akses informasi secara fleksibel dan berkelanjutan, sehingga orang tua dapat mempelajari materi edukasi kapan saja sesuai kebutuhan. Selain itu, keterlibatan kader posyandu dan sesi tanya jawab interaktif turut memperkuat pemahaman dan motivasi orang tua dalam menerapkan pola makan bergizi seimbang pada balita. Dengan demikian, metode penyuluhan ini dapat menjadi alternatif inovatif dan praktis dalam upaya meningkatkan kualitas gizi anak dan mencegah masalah gizi seperti stunting di masyarakat.

REFERENSI

- Akmillah Ilhami1. (2024). *Kesadaran Orang Tua tentang Pentingnya Gizi Seimbang untuk Anak Usia 2-4 Tahun*.
- Aussie, F. M., Aroni, H., Pudjirahaju, A., Kesehatan, P., & Malang, K. (2023). Pengaruh Penyuluhan Pedoman Gizi Seimbang Dengan Media Flashcard Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswa Sekolah Dasar The Effect Of Counseling On Balanced Nutrition Guidelines With Flashcard Media On Knowledge And Attitudes Of Elementary School Students. In *Oktober* (Vol. 12, Issue 2).
- Firdaussi, F. N., Khaerunisa', N., & Muniroh, S. M. (2024). *Peran Orang Tua dalam Pemenuhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting pada Anak Usia 4-5 Tahun di Desa Mayangan Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan*. <https://proceeding.uingusdur.ac.id/index.php/sinau/index>
- Fitri Sugiarti Syam, & Nurul. (2023). *Pengabdian Masyarakat Education Of Postpartum Care Based On Barcode Technology*. <https://Journal.Unimerz.Com/Index.Php/Piramida>
- Insani Aulia. (2022). *Pemenuhan Asupan Gizi Anak Melalui Bekal Makanan Sehat Bagi Kesehatan Anak Usia Dini*.
- Koletzko, B. C. W. , , D. C. P. , & O. M., Bhutta, Z. A. , Dhansay, M. A., & Makrides, M. . (2022). *Pediatric nutrition in practice*. (2nd ed.). Karger Medical and Scientific Publishers.
- Nurfadilah, S. D., Azizah, A. N., Aulia, L. N., Nuryani, S., Ananda, Z., & Ridwan, H. (2025). Pendidikan Kesehatan tentang Pencegahan Stunting melalui Pembuatan MPASI Sehat Berbasis Ubi dan Wortel di Desa Nagrawangi, Sumedang. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 5(2), 403–416. <https://doi.org/10.54082/jamsi.1734>
- Suminar, R., Devi Purnamasari, K., Ingga Hindiarti, Y., & Heryani, S. (2024). Optimalisasi Pemanfaatan Kuresif 2.0: Barcode pada Ibu Baduta Mengenai MP-ASI Kaya Protein Hewani di Wilayah Kerja Posyandu Desa Saguling Optimization of Kuresif 2.0: Barcode on Toddler Mothers Regarding Complementary Feeding Rich in Animal Protein in the Posyandu Saguling Village. In *Abdimas Galuh* (Vol. 6, Issue 2).
- Tamara Melisa, Cindy Ramadhania, & Esi Emilia. (2024). *Pengembangan Media Edukasi Gizi Berbasis Augmented Reality Cegah Stunting*.
- Widya Nurfadillah, Sri Mukhodim Faridah Hanum, & Hesty widowati. (2021). *Knowledge And Application Of Balanced Nutrition On Toddlers During Pandemic*.
- Wigati, A., Yulia, F., Sari, K., & Suwanto, T. (2022). Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Stunting Pada Balita. In *Jurnal Abdimas Indonesia* (Vol. 4).