

## POLA ASUH OPTIMAL MELALUI EDUKASI GIZI DI DAERAH PESISIR

Mega Octamelia<sup>1</sup>, Tri Astuti Sugiyatmi<sup>2</sup>, Yeti Maretha<sup>3</sup>, Selvia Febrianti<sup>4</sup>, Teresia

Suminta Rotua Situmorang<sup>5\*</sup>

<sup>1-5</sup>Jurusan Kebidanan, Universitas Borneo Tarakan

---

### **\*Corresponding Author** **(Teresia Suminta Rotua)**

#### **Situmorang**

Email: teresiasumintars@borneo.ac.id

Alamat: Jl. Amal Lama, Tarakan

Kalimantan Utara

### **History Artikel**

**Received:** 25 Februari 2025

**Accepted:** 15 Juli 2025

**Published:** 31 Agustus 2025

### **Abstrak.**

Status gizi didefinisikan sebagai keadaan fisiologis seseorang yang dihasilkan dari hubungan antara asupan dan kebutuhan zat gizi serta dari kemampuan tubuh untuk mencerna, menyerap, dan menggunakan zat gizi tersebut. Status gizi pada anak akan mempengaruhi kualitas hidup anak. Keadaan status gizi anak merupakan penentu keberhasilan pembangunan suatu negara atau *Human Development Index* (HDI). Anak usia satu hingga lima tahun berada pada tahap perkembangan yang rentan dan krusial ketika sel-sel otak mereka tumbuh dan berkembang lebih cepat daripada tahap pertumbuhan sebelumnya. Masalah gizi pada balita dapat mengakibatkan gangguan kesehatan dan kesejahteraan balita. Asupan makanan pada anak dapat dipengaruhi oleh pola asuh orang tua secara umum atau oleh pola asuh secara khusus (misalnya praktik pengasuhan makanan). Pentingnya pengetahuan orang tua terhadap asupan makanan sehat dapat meningkatkan praktik pengasuhan anak sehingga berdampak pada pola makan dan perilaku makan anak. Pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari Identifikasi Kebutuhan, Perencanaan Kegiatan, Koordinasi dan Komunikasi, Penyusunan Materi dan Media Edukasi serta Pelaksanaan Kegiatan berupa penyuluhan tentang gizi dan pemberian makanan tambahan berupa telur. Kegiatan ini dilaksanakan di RT. 21 Tanjung Pasir, Kelurahan Mamburungan Timur. Peserta yang berpartisipasi sebanyak 25 peserta. Diakhir kegiatan peserta diberi kesempatan untuk bertanya terkait materi gizi yang telah disampaikan. Hasil evaluasi didapatkan bahwa topik yang disampaikan cukup menarik yang dapat dilihat dari antusias masyarakat yang terlibat saat sesi tanya jawab.

Kata kunci : Edukasi Gizi; Pola Asuh Optimal.

### **Abstract**

*Nutritional status is defined as a person's physiological state resulting from the relationship between nutrient intake and needs and the body's ability to digest, absorb, and use these nutrients. A child's quality of life will be impacted by their nutritional status. The Human Development Index (HDI) or the success of a nation's development is influenced by the nutritional quality of its children. Children between the ages of one and five are in a critical and susceptible developmental stage where their brain cells are growing and developing more quickly than they were in earlier growth phases. Toddlers who have nutritional issues may develop health and wellbeing issues. Both general and particular parenting styles can have an impact on children's food consumption (e.g., food care practices). The importance of people's knowledge of healthy eating habits can improve children's eating habits,*

*resulting in improved eating habits and eating habits. Identifikasi Kebutuhan, Perencanaan Program, Koordinasi dan Komunikasi, Penyusunan Materi dan Media Edukasi, and Pelaksanaan Kegiatan, which is a study on gizi and food preparation, are the components of this activity. This activity is being conducted at Tanjung Pasis, Kelurahan Mamburungan Timur, RT. 21. There are about twenty-five participants. Following the activity, participants are given the opportunity to discuss any issues related to the previously discussed gizi material. The evaluation's results showed that the topik that was expressed was quite interesting and could be seen from the general public's enthusiasm throughout the jawab session.*

*Keywords: Ideal Parenting Styles; Nutrition Education.*

---

---

## Pendahuluan

Secara global, 144 juta anak di bawah usia 5 tahun kekurangan gizi dan 250 juta tidak memenuhi potensi perkembangan mereka. Sementara kekurangan gizi merupakan faktor risiko yang signifikan untuk perkembangan anak yang buruk, intervensi gizi saja cenderung menunjukkan efek kecil pada hasil perkembangan anak usia dini (Lyaatu et al., 2024).

Gizi buruk pada anak masih menjadi masalah serius di beberapa negara berkembang, yang berdampak pada kelangsungan hidup, pertumbuhan, dan perkembangan, timbulnya penyakit akut dan kronis, serta produktivitas ekonomi individu dan masyarakat. Gizi buruk pada anak dapat didefinisikan sebagai keadaan patologis akibat kekurangan gizi, termasuk gizi kurang (malnutrisi energi-protein) akibat asupan energi dan zat gizi lain yang tidak mencukupi; gizi lebih (kegemukan dan obesitas) akibat konsumsi energi dan zat gizi lain yang berlebihan; dan penyakit defisiensi akibat asupan satu atau lebih zat gizi tertentu seperti vitamin atau mineral yang dapat memengaruhi status gizi anak (Hastuti et al., 2024).

Anak-anak yang dilaporkan mengalami malnutrisi sering kali rentan terhadap penyakit dan gangguan kesehatan akibat daya tahan tubuh yang rendah, sehingga dapat menyebabkan morbiditas

dan mortalitas. Selain itu, ditemukan pula bahwa mereka sering kali mengalami peningkatan kerentanan terhadap penumpukan lemak di bagian tengah tubuh, rendahnya oksidasi lemak, rendahnya pengeluaran energi, resistensi insulin, dan risiko yang lebih tinggi terhadap penyakit tidak menular di masa dewasa, seperti diabetes, hipertensi, dan dislipidemia dengan penurunan kapasitas kerja (Te Ku Nor et al., 2024).

Berdasarkan dari data yang diambil secara global menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2020 yaitu sebanyak 149,2 juta anak di bawah usia lima tahun mengalami stunting, 45,4 juta mengalami kekurusan (wasting) dan 38,9 juta anak mengalami kelebihan berat badan (overweight) (Kasih Purwati et al., 2025).

Ketersediaan sumber pangan mempengaruhi kecukupan dan keragaman asupan pangan yang berkontribusi terhadap status gizi dan perkembangan motorik balita (Shalza Ellian Farthur Ihza et al., 2024). Namun masalah gizi yang kronis pada balita juga dapat disebabkan oleh asupan gizi yang kurang dalam waktu yang cukup lama akibat orang tua tidak tahu atau belum sadar untuk memberikan makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi anaknya (Kasih Purwati et al., 2025).

Asupan makanan pada anak dapat

dipengaruhi oleh pola asuh orang tua secara umum atau oleh pola asuh secara khusus (misalnya praktik pengasuhan makanan). Pentingnya pengaruh orang tua terhadap asupan makanan sehat dapat meningkatkan praktik pengasuhan anak sehingga berdampak pada pola makan dan perilaku makan anak (Chen et al., 2021).

Menurut (Arlinghaus et al., 2018) ada hubungan antara gaya pengasuhan, praktik pengasuhan makanan, dan asupan makanan dari nutrisi dan pemberian makanan tertentu. Berdasarkan latar belakang di atas maka perlu dilakukan adanya intervensi terkait permasalahan yang ada. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan yaitu dengan melakukan edukasi gizi pada orang tua dan keluarga.

### Metode

Dalam rangka mewujudkan solusi pola asuh optimal tersebut, berikut ini diuraikan langkah-langkah konkrit pelaksanaan PKM dalam bentuk kegiatan yang terstruktur sebagai berikut:

1. Identifikasi kebutuhan spesifik yang selanjutnya dilakukan menentukan kelompok sasaran yaitu 25 ibu yang memiliki bayi dan balita
2. Perencanaan kegiatan yang akan dilakukan di desa Tanjung Pasir
3. Koordinasi dan komunikasi dengan *stakeholder* setempat
4. Penyusunan materi dan media edukasi
5. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan, sesi tanya jawab, serta edukasi interpersonal menggunakan poster/*leaflet*.
6. Evaluasi serta pembagian makanan tambahan berupa telur sebagai sumber protein hewani bagi bayi/balita.

### Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan program Pengabdian Kepada Masyarakat dari Jurusan Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Borneo Tarakan dalam "Pola Asuh Optimal Melalui Edukasi Gizi Di Daerah Pesisir" di Tanjung Pasir Kota Tarakan, dilaksanakan dengan Pemberian Edukasi Gizi kepada Ibu Bayi/Balita.

Hasil yang telah dicapai dari adanya kegiatan sosialisasi Program Pengabdian Kepada Masyarakat, adalah :

1. Jumlah peserta dari kalangan Ibu Balita sebanyak 25 orang yang berasal dari desa Tanjung Pasir
2. Tim dosen berjumlah 6 orang bertindak sebagai penyelenggara dan sekaligus penyuluh dalam kegiatan edukasi gizi ini telah memberikan sosialisasi yang berhubungan Pola Asuh yang optimal melalui edukasi gizi, yang juga melibatkan 4 orang mahasiswa jurusan kebidanan.
3. Adapun pokok materi yang disampaikan pada penyuluhan ini meliputi :
  - a. Upaya kesehatan untuk bayi/balita sehat
  - b. Gizi untuk bayi
  - c. Gizi untuk balita
  - d. Pedoman gizi seimbang

Pemberian edukasi gizi dianggap penting karena status gizi balita yang baik memegang peranan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan terutama pada tahap golden period di lima tahun pertama (Dewi et al., 2024).

Pendidikan makanan mengacu pada pengajaran berbagai pengetahuan dan keterampilan terkait makanan untuk membantu orang "makan dengan benar". Keluarga merupakan lingkungan utama tempat pilihan makanan dan pola konsumsi terbentuk selama masa kanak-kanak dan remaja akhir, dan meskipun lingkungan makan menjadi lebih kompleks dan jauh dari pengawasan langsung orang tua saat remaja masuk sekolah, orang tua tetap memiliki pengaruh penting pada literasi makanan (Xu et al., 2024).

Upaya perbaikan status gizi balita dapat memberikan kontribusi bagi tercapainya tujuan pembangunan nasional terutama dalam hal penurunan prevalensi gizi kurang pada balita yang pada akhirnya akan dapat meningkatkan kualitas sumberdaya manusia. Status gizi balita yang buruk dapat membawa dampak negatif terhadap pertumbuhan fisik maupun mental, penurunan daya tahan tubuh, serta dampak yang lebih serius adalah timbulnya kecacatan, tingginya angka kesakitan dan percepatan kematian (Dewi et al., 2024).

Konsumsi kalori yang tidak mencukupi merupakan salah satu faktor etiologi utama yang berkontribusi terhadap stunting, yang

dimodulasi oleh faktor penentu sosial ekonomi; kekurangan pengetahuan dan pendidikan mengenai praktik pemberian makan bayi dan balita yang tepat (kecukupan ASI); contoh pengabaian; peran penting protein hewani dalam pemberian makanan pendamping (MPASI); dan aksesibilitas makanan yang bersumber secara local (Herliana et al., 2024).



**Gambar 1.** Kegiatan Pemberian KIE pada Ibu Bayi/Balita.

4. Dukungan masyarakat sekitar terhadap Program Pengabdian Kepada Masyarakat terukur dari antusias selama kegiatan berlangsung dan partisipasi aktif dalam sesi diskusi dan tanya jawab.



**Gambar 2.** Kegiatan Diskusi dan Tanya Jawab.

5. Semua materi yang disampaikan oleh pemateri dapat diserap dengan baik oleh peserta sosialisasi

6. Pada kegiatan ini juga dilakukan pemberian makanan tambahan berupa telur

Studi mengatakan mengkonsumsi protein hewani berkualitas tinggi seperti telur memiliki berbagai macam nutrisi penting, yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak serta perkembangan otak. Telur mengandung nutrisi penting seperti asam lemak omega-3 rantai panjang, kolin, dan yodium, yang merupakan bahan pembangun penting bagi perkembangan otak dan fungsi kognisi. Aspek penting lain dari telur sebagai protein sumber hewani adalah bioavailabilitas zat besinya dibandingkan protein nabati, sehingga konsumsi telur dapat meningkatkan penyerapan zat besi dan mencegah anemia. Selain itu, vitamin B12, yang mencegah anemia megaloblastik, hanya terdapat pada protein sumber hewani. Di atas segalanya, telur lebih murah dibandingkan protein sumber hewani lainnya, seperti daging, ikan, dan susu (Amenya et al., 2024).



**Gambar 3.** Pemberian Makanan Tambahan berupa Telur.

7. Tim Pengabdian Masyarakat dari Universitas Borneo Tarakan dapat melaksanakan koordinasi dengan baik dengan para pihak yang terkait dengan Program Pengabdian Kepada Masyarakat sehingga program ini dapat berjalan sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan sebelumnya.

### Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat pola asuh optimal melalui edukasi gizi di daerah pesisir telah terlaksana dengan baik dan berjalan dengan lancar. Kegiatan ini juga mendapat respon yang antusias dari para ibu bayi/balita di

desa Tanjung Pasir, meskipun hasil melalui intervensi edukasi gizi tidak bisa didapatkan secara instan namun dalam jangka panjang keberlangsungan kegiatan edukasi akan memberikan dampak positif kepada peningkatan pengetahuan ibu yang akan berdampak langsung kepada peningkatan status gizi bayi, balita.

### Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada LPPM (Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat) Universitas Borneo Tarakan sebagai pemberi dana kegiatan pengabdian masyarakat ini.

### Daftar Pustaka

- Amenya, P. C. A., Annan, R. A., Apprey, C., Kpewou, D. E. & Annor, I. A. (2024). The effectiveness of egg supplementation on nutritional status, physical fitness and cognition of school-aged children (8–12 Years) in Ho Municipality, Ghana. *Human Nutrition & Metabolism*, 35, 200246. <https://doi.org/10.1016/J.HNM.2024.200246>
- Arlinghaus, K. R., Vollrath, K., Hernandez, D. C., Momin, S. R., O'Connor, T. M., Power, T. G. & Hughes, S. O. (2018). Authoritative parent feeding style is associated with better child dietary quality at dinner among low-income minority families. *American Journal of Clinical Nutrition*, 108, 730–736. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqy142>
- Chen, B., Kattelman, K., Comstock, C., McCormack, L., Wey, H. & Meendering, J. (2021). Parenting styles, food parenting practices and dietary intakes of preschoolers. *Nutrients*, 13. <https://doi.org/10.3390/nu13103630>
- Dewi, S. S. S., Afni Hasibuan, D. & Suryaningsih, M. (2024). Edukasi Tentang Pemberian Gizi Seimbang Pada Bayi Balita di Desa Joring Natobang Kecamatan Padangsidempuan Angkola Julu. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 6(1), 11–14. <https://doi.org/10.51933/jpma.v6i1.1278>
- Hastuti, V. N., Afifah, D. N., Sugianto, D. N., Anjani, G. & Noer, E. R. (2024). Socio-demographics, dietary diversity score, and nutritional status of children aged 2–5 years: A cross-sectional study of Indonesian coastal areas. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 27, 101599. <https://doi.org/10.1016/J.CEGH.2024.101599>
- Herliana, I., Lestari, N. E., Solehudin, S., Koto, Y. & Lannasari, L. (2024). Edukasi Mengenai Asupan Gizi Seimbang pada Balita dalam Pencegahan Stunting. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 6(3), 1079–1088. <https://doi.org/10.37287/JPM.V6I3.4177>
- Kasih Purwati, Ibrahim & M. Alfiansyah. (2025). HUBUNGAN POLA ASUH IBU TERHADAP KEJADIAN STUNTING PADA BALITA (USIA 24 – 59 BULAN). *Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam*, 15(1). <https://doi.org/10.37776/ZKED.V15I1.1547>
- Lyaatu, I., Mosha, D., Sando, M. M., Jeong, J., Yousafzai, A., PrayGod, G., Evarist, R., Galvin, L., Kieffer, M. P., Kumaliya, E., Simpson, J., Ambikapathi, R., Bonczyk, M., Matangi, E. & Gunaratna, N. S. (2024). Engaging Fathers for Effective Child Nutrition and Development in Tanzania (EFFECTS): study protocol for a five-arm, cluster-randomized trial. *Trials*, 25(1), 188. <https://doi.org/10.1186/S13063-022-07002-4>
- Shalza Ellian Farthur Ihza, Dina Rahayuning Pangestuti, Alfi Fairuz Asna & Naintina Lisnawati. (2024). Nutritional Status and Motor Development of Toddlers Aged 24-

- 59 Months in Agricultural Area of Semarang District. *Amerta Nutrition*, 8(2), 205. <https://e-journal.unair.ac.id/AMNT/article/download/49762/28775/303964>
- Te Ku Nor, T. F. N., Wee, B. S., Aung, M. M. T., Mohamad, M., Ahmad, A., Che Taha, C. S., Ismail, K. F. & Shahril, M. R. (2024). Factors Associated With Malnutrition in Children Under 2 Years Old in Terengganu, Malaysia. <https://doi.org/10.1177/21582440241242184>, 14(2). <https://doi.org/10.1177/21582440241242184>
- Xu, X., Cai, H., Zhang, J. & Xia, T. (2024). The Effects of Parental Food Education on Children's Food Literacy: The Mediating Role of Parent-Child Relationship and Learning Motivation. *Nutrients*, 16(15). <https://doi.org/10.3390/NU16152564>