# LAPORAN AKHIR PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

**PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG GIZI SEIMBANG PADA BALITA DI POSYANDU KEMUNING ASRAMA 503 MOJOSARI**

**MOJOKERTO**



**TAHUN KE 1 DARI RENCANA 1 TAHUN**

**TIM PELAKSANA :**

**Siti Muthoharoh, S.KM., M.Kes**

**Indrawati , S.Kep., Ners., M.Kep**

**Dibiayai oleh :**

**DAFTAR ISIAN PELAKSANAAN ANGGARAN (DIPA) BELANJA STIKES DIAN HUSADA MOJOKERTO**

**TAHUN 2024**

**STIKES DIAN HUSADA MOJOKERTO FEBRUARI 2024**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**Judul PKM : Gizi Seimbang Pada Balita di Posyandu Kemuning Asrama 503 Mojosari Mojokerto**

**Pelaksana PKM**

Nama Lengkap : Siti Muthoharoh, S.KM., M.Kes

Institusi : STIKes Dian Husada Mojokerto

NIDN : 0703018904

Jabatan Fungsional : -

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Nomor HP : 081330648295

Alamat Surel (e-mail) : [sitimuthoharoh313@gmail.com](mailto:sitimuthoharoh313@gmail.com)

**Anggota (1)**

Nama Lengkap : Indrawati, S.Kep.Ners., M.Kep

Asal Institusi : STIKes Dian Husada Mojokerto

Program Studi : Ilmu Keperawatan

**Institusi Mitra (jika ada)**

Nama Institusi Mitra : Posyandu Kemuning Asrama 503 Mojosari - Mojokerto

Alamat Institusi Mitra : Jl.Mojosulur Mojosari - Mojokerto

PenanggungJawab :

Tahun Pelaksanaan : Tahun ke 1 dari rencana 1 tahun

Biaya Tahun Berjalan : Rp. 1.527.100

Biaya Keseluruhan : Rp. 1.527.100

Penanggung Jawab : Fani Andriyani

Tahun Pelaksanaan : 2024

Biaya Tahun berjalan : 1.527,100

Biaya Keseluruhan : I.527.100

|  |  |
| --- | --- |
| Mengetahui,  Ketua STIKES | Mojokerto, 5 Maret 2024  Ketua Pelaksana |
|  |  |
| Nasrul Hadi Purwanto, S.Kep.Ns.,M.Kes  NIDN. 0712067801 | Siti Muthoharoh,S.KM., M.Kes  NIDN.0703018904 |

Menyetujui,

Ketua LPPM Stikes Dian Husada

Anik Supriani, S.Kp.Ns.,M.Kes

NIDN. 0704037604

# RINGKASAN

Memenuhi asupan gizi anak adalah hal yang penting dilakukan. Seiring bertambahnya usia, tentu kebutuhan asupan anak akan berubah. Maka dari itu, penting bagi ibu untuk mengetahui panduan pemenuhan gizi pada anak sesuai usia. Dalam artikel ini akan dibahas kebutuhan nutrisi anak pada usia 1–3 tahun.

Status gizi balita merupakan hal penting yang harus diketahui oleh setiap orang tua. Perlunya perhatian lebih terhadap tumbuh kembang anak di usia balita didasarkan fakta bahwa kurang gizi pada masa emas ini bersifat irreversible (tidak dapat pulih), sedangkan kekurangan gizi dapat mempengaruhi perkembangan otak anak. Status gizi balita diukur berdasarkan umur, Berat Badan (BB) dan tinggi badan. Gizi menjadi bagian sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan balita yang di dalamnya memiliki keterkaitan yang erat hubungannya dengan kesehatan dan kecerdasan. Pemberian gizi yang kurang baik terutama terhadap anak-anak, akan menurunkan potensi sumber daya pembangunan masyarakat. Gizi sangat erat kaitannya dengan kesehatan seseorang. Agar fungsi tersebut dapat bekerja dengan baik, jumlah zat gizi yang dikonsumsi seseorang harus sesuai dengan kebutuhan tubuh. Apabila tubuh mengkonsumsi zat gizi kurang dari kebutuhanya maka akan terjadi kasus gizi kurang, sebaliknya apabila jumlah zat gizi yang akan dikonsumsi berlebihan akan mengakibatkan tubuh kelebihan zat gizi.

# DAFTAR ISI

Halaman Depan i

Lembar Pengesahan ii

[Ringkasan iii](#_TOC_250007)

[Daftar Isi iv](#_TOC_250006)

[Daftar Tabel v](#_TOC_250005)

Laporan Akhir PKM 1

Judul PKM 1

Identitas Pelaksana 1

Mitra Kerjasama 2

Luaran & target capaian 2

Anggaran 2

Hasil PKM 3

1. [Ringkasan 3](#_TOC_250004)
2. [Kata Kunci 4](#_TOC_250003)
3. Hasil Pelaksanaan PKM 6
4. [Status Luaran 7](#_TOC_250002)
5. [Peran Mitra 7](#_TOC_250001)
6. Kendala Pelaksanaan PKM 8
7. Rencana Tindak Lanjut PKM 8
8. [Daftar Pustaka 8](#_TOC_250000)

Lampiran

# DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Identitas Pelaksana 1

Tabel 3.1 Mitra Kerjasama PKM 2

Tabel 4.1 Target dan Capaian Luaran 2

Tabel 5.1 Anggaran 2

Tabel 6.1 Hasil Kegiatan 6

# LAPORAN AKHIR

**PKM (PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT)**

* 1. **JUDUL PKM (PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT)**

Gizi seimbang pada balita di Posyandu Kemuning Asrama 503 Mojosari - Mojokerto

# IDENTITAS PELAKSANA

Tabel 2.1 Identitas Pelaksana

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nama dan peran | Perguruan Tinggi /  Institusi | Program Studi | Bidang Tugas | ID Sinta | H-Index |
| Siti Muthoharoh/ Ketua | Stikes Dian Husada Mojokerto | Ilmu Keperawatan | Koordinasi dengan Mitra dan  keuangan | 6109094 | 1 |
| Indrawati/ Anggota 1 | Stikes Dian Husada Mojokerto | Ilmu Keperawatan | Menyusun konsep PKM dan Pelaporan kegiatan  PKM | 6789102 | 1 |

* 1. **MITRA KERJASAMA PKM (PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT)** Pelaksanaan PKM (Pengabdian kepada Masyarakat) setidaknya melibatkan 1 (satu) mitra kerjasama, yaitu mitra kerjasama dalam melaksanakan PKM (Pengabdian kepada Masyarakat), mitra sebagai calon pengguna hasil PKM (Pengabdian kepada Masyarakat), atau mitra investor

|  |  |
| --- | --- |
| Mitra | Nama Mitra |
| Mojokerto | Fani Andriyani |

# LUARAN DAN TARGET CAPAIAN Luaran Wajib

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tahun  Luaran | Jenis Luaran | Status Target  Capaian | Keterangan Pendukung |
| 2022 | Draf artikel | Draf | Artikel |

**Luaran Tambahan**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tahun  Luaran | Jenis Luaran | Status Target  Capaian | Keterangan Pendukung |
| - | - | - | - |

* 1. **ANGGARAN**

Anggaran biaya PKM (Pengabdian kepada Masyarakat) mengacu pada PMK yang berlaku dengan besaran minimum dan maksimum. Pada PKM (Pengabdian kepada Masyarakat) dengan mekanisme pembiayaan internal, biaya anggaran disesuaikan dengan panduan yang tersedia.

Tabel 5.1 Anggaran

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Jenis  Pembelanjaan | Item | Satuan | Vol | Biaya  Satuan | Total |
| Pembuatan Proposal Pengabmas,  menjilid dan | 1 | 3 |  | 20.000 | 60.000 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| memperbanyak  proposal |  |  |  |  |  |
| Koordinasi dengan pihak Lembaga Kesejahteranan  Sosial Anak | 1 | 4 |  | 75.000 | 297.000 |
| Penyediaan hard copy materi  penyuluhan | 1 | 5 |  | 20.000 | 100.000 |
| Penyediaan  konsumsi | 1 | 20 |  | 30.000 | 600.000 |
| Pembuatan laporan penyuluhan dan  Penjilidan | 1 | 3 |  | 25.000 | 75.000 |
| Sovunir untuk  mitra | 1 | 1 |  | 145.300 | 205.400 |
| Dokumentasi  kegiatan | 1 | 1 |  | 100.000 | 100.000 |
| Transportasi  tim penyuluh | 1 | 2 |  | 75.000 | 150.000 |
| Total Anggaran | | | | | 1.527.100 |
|  | | | | |  |

# HASIL PKM (PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT)

# RINGKASAN

Faktor-faktor penyebab kurang gizi dapat dilihat dari penyebab langsung dan tidak langsung serta pokok permasalahan dan akar masalah. Faktor penyebab langsung meliputi makanan tidak seimbang dan infeksi, sedangkan faktor penyebab tidak langsung meliputi ketahanan pangan di keluarga, pola pengasuhan anak serta pelayanan kesehatan anak dan lingkungan.

Status gizi anak balita juga dipengaruhi oleh factor kondisi sosial ekonomi, antara lain pendidikan ibu, pekerjaan ibu, jumlah anak, pengetahuan dan pola asuh ibu serta kondisi ekonomi orang tua secara keseluruhan. Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat dari pemakaian, penyerapan, dan penggunaan makanan. Pengertian lain menyebutkan bahwa status gizi merupakan ekspresi dari keadaan  keseimbangan dalam bentuk variable tertentu, atau perwujudan  dari status  tubuh yang berhubungan dengan gizi dalam bentuk variabel  tertentu.

Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan pengetahuan tentang gizi seimbang pada balita di posyandu Kemuning yonif 503 Mojosari Mojokerto.

# KATA KUNCI

Gizi seimbang pada balita

# HASIL PELAKSANAAN PKM ( Pengabdian Kepada Masyarakat) PENDAHULUAN

Balita mengalami masa keemasan (golden age) yang merupakan masa dimana anak mulai peka/sensitive menerima berbagai rangsangan. Usia balita merupakan masa pertumbuhan tubuh dan otak yang terjadi sangat pesat dalam pencapaian keoptimalan fungsinya. Setelah manusia lahir, apa yang dimakan oleh bayi sejak usia dini merupakan fondasi yang penting bagi kesehatan dan kesejahteraannya di masa depan. Balita akan sehat jika awal kehidupannya sudah diberi makanan sehat dan seimbang sehingga kualitas sumber daya yang dihasilkan optimal. Asupan makanan merupakan salah satu penyebab langsung yang mempengaruhi status gizi seseorang. Asupan makanan merupakan informasi penting tentang jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi oleh seseorang atau sekelompok orang pada waktu tertentu. Asupan makanan yang tidak sesuai 25 dengan kebutuhan, baik kualitas maupun kuantitas akan menimbulkan masalah gizi (Brown dalam Septiani 2017). Asupan makanan pada balita dipengaruhi ketersediaan dan pola konsumsi pangan dalam rumah tangga dan pola pengasuhan anak. Ketersediaan pangan dalam rumah tangga mengacu pada pangan yang cukup dan tersedia dalam jumlah yang dapat memenuhi kebutuhan konsumsi rumah tangga (Simangunsong, 2010). Dalam hal ini, orang tua terutama ibu sangat berperan dalam menjaga pola makan yang sehat dan seimbang bagi anak karena biasanya anak akan meniru pola makan yang ada di keluarga. Salah satu prinsip yang harus diperhatikan dalam makanan seimbang adalah keanekaragaman pangan yaitu konsumsi beragam jenis pangan termasuk proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur

# TUJUAN KEGIATAN

Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan pengetahuan tentang Gizi seimbang pada balita. Pengabdian masyarakat ini akan dilakukan dengan metode ceramah dan poster.

# METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian masyarakat akan dilakukan pada hari 5 Maret 2024 Kegiatan pengabdian masyarakat dimulai pada jam 08.00 - 10.00 WIB sampai selesai.

# STATUS LUARAN

Belum ada Luaran

# PERAN MITRA

Tidak ada in-kind maupun in-cash

# KENDALA PELAKSANAAN PKM (PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT)

Kendala pada kegiatan PKM tentang Gizi seimbang pada bailta adalah, ada beberapa audience yang tidak hadir yang dikarenakan ada kegiatan di sekolah anak sehingga materi tidak tersampaikan secara menyeluruh, namun tidak mengurangi kualiatas dari penyampaian penyuluhan.

# RENCANA TINDAK LANJUT PKM (PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT)

Rencana tindak lanjut dari kegiatan PKM ini adalah adanya keberlanjutan pendidikan kesehatan kususnya pada Balita yang berada di Posyandu Kemuning Yonif 503 Mojosari - Mojokerto.

# DAFTAR PUSTAKA

###### **Cleveland Clinic. Diakses pada 2020. Feeding Your Toddler - Ages 1 to 3 Years.**

###### **Wealth and Health. Diakses pada 2020. Toddler Nutrition Needs Age 1–3.**

###### **Fatherly. Diakses pada 2020. The First Three Years: A Complete Nutritional Guide.**