
GESIT BALITA: Pencegahan *Underweight* Pada Balita Melalui Edukasi Gizi Interaktif dan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) di Posyandu Mawar III RW 13 Kelurahan Tambakaji Kota Semarang

Dwi Ana Safitri¹, Zusrul Fadhila², Hasanti Kholqi Basir³

Nurul Azizah⁴, Adzkia Hanifah⁵, Utami Harjantini⁶

^{1,2,3,4,6} Program Studi Gizi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Indonesia

⁵ Puskesmas Tambakaji, Dinas Kesehatan Kota Semarang, Indonesia

Correspondensi Author

Utami Harjantini
Ilmu Gizi, Universitas Islam
Negeri Walisongo Semarang
Jln. Prof. Dr. Hamka No. 3,
Ngaliyan, Semarang.
Email:
utamiharjantini@walisongo.ac.id

Artikel history:

Received :

Revised :

Accepted :

Published :

Abstrak The GESIT BALITA program was implemented at Mawar 3 Integrated Health Post (Posyandu Mawar 3), Tambakaji Village, as an effort to improve parents' knowledge in addressing underweight among children under five. Prior to the program, an initial survey was conducted in RW 13 to identify the nutritional conditions and problems of children under five as a basis for selecting activities appropriate to the target group. The program used a descriptive method by comparing pre-test and post-test scores. Activities included nutrition education, provision of chicken dim sum as supplementary food, and a practical session on the Isi Piringku balanced nutrition concept. The results showed an increase in the mean knowledge score from 63.33 to 98.33, with 82% of the chicken dim sum being consumed by the children. In conclusion, the GESIT BALITA program was effective in improving parents' knowledge and supporting the implementation of appropriate nutritional practices among children under five.

Keyword : underweight; toddler nutrition; nutrition education; supplementary feeding; Isi Piringku

Abstrak Program GESIT BALITA dilaksanakan di Posyandu Mawar 3, Desa Tambakaji, sebagai upaya meningkatkan pengetahuan orang tua dalam menangani underweight pada balita. Sebelum pelaksanaan program, dilakukan survei awal di RW 13 untuk mengidentifikasi kondisi dan permasalahan gizi balita sebagai dasar pemilihan kegiatan yang sesuai dengan subjek. Program menggunakan metode deskriptif dengan membandingkan nilai pre-test dan post-test. Kegiatan meliputi edukasi gizi, pemberian PMT dimsum ayam, dan praktik Isi Piringku. Hasil menunjukkan peningkatan rata-rata nilai pengetahuan dari 63,33 menjadi 98,33 serta 82% PMT dimsum dikonsumsi balita. Kesimpulannya, program GESIT BALITA efektif meningkatkan pengetahuan orang tua dan mendukung penerapan praktik gizi yang tepat pada balita.

Kata Kunci : underweight; gizi balita; edukasi gizi; makanan tambahan; Isi Piringku

1. PENDAHULUAN

Underweight atau berat badan kurang merupakan salah satu masalah gizi pada balita yang menunjukkan belum optimalnya pemenuhan kebutuhan gizi. Masalah ini masih menjadi perhatian di Indonesia dan termasuk salah satu indikator status gizi yang dipantau melalui SSGI sebagai dasar perencanaan intervensi gizi (Kementerian Kesehatan RI, 2025). Di Kota Semarang, prevalensi *underweight* tercatat sebesar 13,5% berdasarkan SSGI 2022. Kejadian *underweight* bersifat multifaktorial, meliputi asupan makanan, penyakit infeksi, pola asuh, pengetahuan ibu, kondisi sosial ekonomi, dan sanitasi (Azkia et al., 2023; Nikmah et al., 2024).

Praktik pemberian makan berperan penting dalam pemenuhan kebutuhan gizi balita, terutama pada usia 6–23 bulan yang membutuhkan makanan cukup, beragam, aman, dan sesuai perkembangan (World Health Organization, 2023). Namun, penerapannya masih dipengaruhi oleh karakteristik keluarga, pendidikan orang tua, serta kondisi ekonomi (Yunitasari et al., 2022). Pengetahuan dan sikap ibu juga berkaitan dengan praktik pemberian makanan pendamping pada anak dengan masalah gizi (Evitasari et al., 2022). Oleh karena itu, edukasi gizi dapat menjadi pendekatan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan orang tua dalam menerapkan praktik pemberian makan yang tepat, yang terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan praktik pemberian makan (Mardani et al., 2024).

Penerapan praktik pemberian makan yang tepat penting dalam mendukung pemenuhan kebutuhan gizi balita *underweight* (Ainun et al., 2024). Berdasarkan hasil asesmen Juni 2026, terdapat 68 balita *underweight* di Kelurahan Tambakaji, dengan RW 13 sebagai wilayah dengan jumlah terbanyak, yaitu 11 balita. Hasil identifikasi menunjukkan adanya permasalahan terkait pola asuh, asupan makanan, dan pengetahuan gizi, sehingga diperlukan intervensi yang tidak hanya memberikan edukasi, tetapi juga mendorong penerapan pemberian makan yang sesuai.

Berdasarkan kondisi tersebut, dikembangkan GESIT BALITA (Gerakan Siaga Tingkatkan Gizi Balita) di Posyandu Mawar 3, Desa Tambakaji, wilayah kerja Puskesmas Tambakaji. Program ini ditujukan kepada orang tua balita *underweight* melalui edukasi, pemberian makanan tambahan (PMT) berupa dimsum ayam, dan praktik pemorsian makanan berdasarkan prinsip Isi Piringku. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan orang tua mengenai *underweight* dan Isi Piringku serta mendukung penerapan praktik pemberian makan yang tepat pada balita.

2. METODE

Penelitian untuk pelaksanaan program GESIT BALITA ini menggunakan metode *eksperimental* dengan desain *Pretest-Posttest Only One Group Design*, yaitu pengukuran dilakukan pada satu kelompok subjek sebelum dan sesudah diberikan intervensi (Gumelar, & Nurasikin, 2026). Metode ini digunakan untuk mengetahui perubahan pengetahuan setelah diberikan program edukasi gizi serta menilai daya terima Pemberian Makanan Tambahan (PMT) berupa dimsum ayam. Kegiatan pengambilan data meliputi data primer dan sekunder dilaksanakan pada tanggal 28 – 30 Juli 2026 di RW 13 Kelurahan Tambakaji dan Puskesmas Tambakaji, sedangkan pelaksanaan program dilakukan pada 8 Agustus 2026 di Posyandu Mawar III RW 13 Kelurahan Tambakaji. Populasi dalam kegiatan GESIT BALITA yaitu seluruh balita underweight di Kelurahan Tambakaji, dengan sampel berupa 11 balita yang terdaftar di Posyandu Mawar III RW 13 beserta ibunya. Data asesmen terdiri atas data primer dan sekunder. Data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif untuk mengidentifikasi masalah gizi utama dan menentukan program yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Subjek

Tabel 1 Karakteristik Pendidikan dan Ekonomi

Karakteristik	n	Presentase (%)
Tingkat Pendapatan		
Pendapatan < UMR	5	45%
UMR (Rp3.700.000,00)	3	27,5%
Pendapatan > UMR	3	27,5%
Pendidikan		
SMP	5	45,5%
SMA	5	45,5%
S1	1	9%
Pekerjaan		
Buruh Swasta	7	63%
Wirausaha	4	37%

Karakteristik sosial ekonomi subjek (Tabel 1) dalam kegiatan ini meliputi tingkat pendidikan, pendapatan, dan pekerjaan. Hasil wawancara dan kunjungan rumah menunjukkan bahwa karakteristik orang tua balita cukup beragam, tetapi sebagian orang tua berpendidikan menengah dan bekerja sebagai buruh swasta. Dari aspek pendapatan, sebanyak 5 orang (45%) memiliki pendapatan di bawah Upah Minimum Regional (UMR), sedangkan 3 orang lainnya (27,5%) memiliki pendapatan yang beragam sesuai

UMR dan di atas UMR. Jika ditinjau dari tingkat pendidikan, sebagian besar orang tua memiliki pendidikan terakhir SMP dan SMA, yaitu masing-masing sebanyak 5 orang (45,5%). Sementara itu, hanya 1 orang (9%) yang memiliki tingkat pendidikan perguruan tinggi. Berdasarkan jenis pekerjaan, sebanyak 7 orang (63%) bekerja sebagai buruh swasta, sedangkan 4 orang (37%) merupakan wiraswasta.

Karakteristik pola asuh makan balita di Posyandu Mawar III (Tabel 2) diketahui melalui pengisian kuesioner oleh ibu balita yang menggambarkan praktik pemberian makan pada balita meliputi keteraturan jadwal makan, porsi makanan, keberagaman sumber makanan, dan juga pendampingan dan sikap ibu saat menemani balita saat makan. Berdasarkan hasil kuisisioner diketahui bahwa sebagian besar balita di RW 13 memiliki pola asuh makan dalam kategori kurang, yaitu sebanyak 7 balita (63%). Sementara itu, balita dengan pola asuh makan dalam kategori baik dan cukup masing-masing sebanyak 2 balita (18%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar balita masih mendapatkan pola pemberian makan yang belum optimal.

Tabel 2 Karakteristik Pola Asuh Makan

Karakteristik	n	Presentase (%)
Pola asuh makan		
Baik	2	18%
Cukup	2	18%
Kurang	7	63%

Karakteristik status gizi balita di posyandu mawar III RW 13 (Tabel 3) menunjukkan kondisi yang masih perlu mendapatkan perhatian.

Tabel 3 Karakteristik Status Gizi

Status gizi	n	Presentase (%)
Indikator BB/U		
Underweight	11	100%
Normal	0	0%
Indikator TB/U		
Stunted/Pendek	7	63%
Normal	4	36%
Indikator IMT/U		
Gizi Kurang	2	18%
Gizi Baik	9	81%
Indikator BB/TB		
Wasting	3	27%
Normal	8	72%

Berdasarkan indikator BB/U, seluruh balita sebanyak 11 balita yang menjadi subjek penelitian termasuk kategori *underweight*. Kondisi tersebut dapat menjadi salah satu tanda bahwa pemenuhan kebutuhan gizi balita belum optimal sehingga diperlukan pemantauan pertumbuhan dan peningkatan pengetahuan terkait pemberian makan pada balita. Berdasarkan indikator TB/U, sebanyak 7 balita (63%) berada dalam kategori stunted/pendek dan 4 balita (36%) berada dalam kategori normal. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar balita memiliki panjang atau tinggi badan yang berada di bawah standar menurut usia. Sementara itu, berdasarkan indikator IMT/U, sebanyak 2 balita (18%) termasuk dalam kategori gizi kurang dan 9 balita (81%) termasuk dalam kategori gizi baik. Berdasarkan indikator BB/TB, sebanyak 3 balita (27%) berada dalam kategori wasting/gizi kurang dan 8 balita (72%) berada dalam kategori normal.

Pelaksanaan Program GESIT BALITA

Program GESIT BALITA dilaksanakan di Posyandu Mawar III Kelurahan Tambak Aji. Program GESIT BALITA merupakan akronim dari Gerakan Siaga Tingkatkan Gizi Balita. Program ini meliputi edukasi orang tua/pengasuh balita *underweight*, pemberian makanan tambahan (PMT) dimsum ayam wortel, dan praktik pemorsian makan balita sesuai panduan Isi Piringku.



Gambar 1 Pelaksanaan Program GESIT BALITA

1. Edukasi Orang tua/Pengasuh Balita *Underweight*

Kegiatan edukasi dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran orang tua/pengasuh mengenai pencegahan serta penanganan *underweight* melalui pola asuh makan yang tepat. Berdasarkan data primer menunjukkan 63% balita *underweight* memiliki pola asuh makan kategori kurang, yang didukung oleh latar belakang pendidikan orang tua tamat SMP (45,5%) serta pendapatan di bawah UMR (45%). Keterbatasan ekonomi dan rendahnya pendidikan ini memicu kekeliruan dalam praktik pemberian makan. Temuan ini

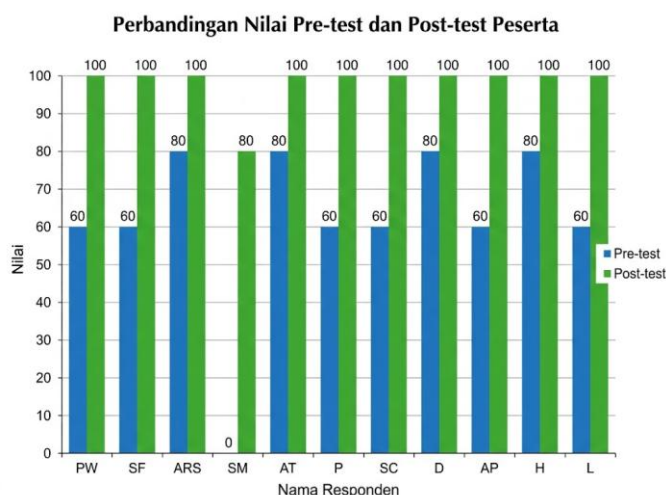
sejalan dengan Chasanah & Dewi (2026) yang menyatakan bahwa rendahnya kecukupan gizi balita *underweight* dipengaruhi secara signifikan oleh pola asuh makan yang buruk pada balita.



Gambar 2 Media edukasi

Link Media edukasi: https://bit.ly/Mediaedukasi_Gesitbalita

Edukasi disampaikan melalui ceramah dan diskusi interaktif (Gambar 2) berbasis media visual dan audiovisual. Media inovasi yang digunakan ialah lembar balik sebagai sarana penyampaian materi terkait *underweight*, MPASI, dan pemorsian "Isi Piringku", serta kipas edukasi sebagai media cetak praktis yang dibagikan untuk dibawa pulang. Guna menciptakan media yang praktis menyesuaikan dengan perkembangan era digital, kipas edukasi ini dilengkapi dengan kode QR. Kode QR tersebut memberikan akses langsung ke video edukasi ketika dipindai, sehingga orang tua/pengasuh dapat mempelajari kembali materi secara fleksibel/kapan saja dan di mana saja melalui perangkat seluler mereka. Setelah pelaksanaan edukasi, dilakukan evaluasi pengetahuan gizi tentang *underweight* dan pola makan balita melalui *pre-test* dan *post-test* yang terdiri atas 5 soal pilihan ganda.



Gambar 3 Perbandingan Nilai Rata-Rata Tingkat Pengetahuan Gizi

Tingkat pemahaman materi oleh orang tua/pengasuh dievaluasi secara kuantitatif melalui uji *pre-test* dan *post-test*. Peningkatan skor pada responden terlihat pada hasil nilai *post-test* yang menunjukkan sebanyak 10 responden mendapatkan nilai 100 dan 1 responden memperoleh nilai 80 (Gambar 3). Hasil analisis menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebesar 35 poin dari *pre-test* ke *post-test*, yang mengindikasikan bahwa metode edukasi yang diterapkan efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Sejalan dengan temuan Nuradhiani (2023), peningkatan pengetahuan pada edukasi terbukti berdampak pada penguatan kesadaran dan sikap positif pengasuh dalam memperbaiki pola asuh makan harian, mengoptimalkan variasi dan keragaman pangan, serta memantau kondisi klinis *underweight* untuk mengurangi risiko *wasting* maupun *stunting*.

2. Intervensi Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Dimsum Ayam

Salah satu tantangan utama penanganan *underweight* di lapangan pada kegiatan ini adalah tingginya perilaku sulit makan balita serta kecenderungan menyukai konsumsi makanan ringan yang tidak berkalori. Anak dengan status gizi kurang (*underweight*) memerlukan asupan nutrisi yang padat energi dan tinggi protein hewani untuk memacu kurva pertumbuhan dan mengejar ketertinggalan berat badan (Novfrida et al., 2022). Guna mengatasi masalah tersebut, disamping meningkatkan pengetahuan orang tua balita, program ini juga memberikan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) berbasis pangan lokal berupa dimsum ayam wortel yang memiliki rasa gurih, tekstur lembut, serta bentuk yang menarik. Berikut ini kandungan gizi PMT Dimsum Ayam Balita:

Tabel 4 kandungan gizi dimsum ayam wortel

INFORMASI NILAI GIZI		
Takaran saji 30 gram atau 1 biji		
JUMLAH PER SAJIAN		
Energi total		79,7 kkal
		% AKG
Lemak total	3,8 gram	11,8 %
Protein	3,4 gram	5,8 %
Karbohidrat total	7,8 gram	27,5 %
*Persen AKG berdasarkan kebutuhan Energi 1350 kkal. Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.		

Pemberian PMT pada balita dilakukan diawal proses edukasi dan daya terima pada balita sebanyak 82 %. Hal ini juga berfungsi sebagai *snack* percontohan bagi

orang tua/pengasuh yang padat gizi, murah, terjangkau dan sesuai dengan preferensi dan daya terima anak (Ningtyas et al., 2025).

3. Praktik Permorsian Makan Balita Sesuai Panduan Isi Piringku

Peningkatan pengetahuan mengenai gizi seimbang tidak langsung menjamin ketepatan pemorsian makanan pada saat penyajian makanan untuk balita. Temuan di lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar balita *underweight* masih kekurangan asupan sumber karbohidrat serta protein hewani dan nabati dalam makanan sehari-harinya (Rahayu et al., 2024). Kegiatan praktik langsung pemorsian makan berdasarkan panduan "Isi Piringku" diberikan untuk menyelaraskan kesenjangan antara pengetahuan dengan keterampilan praktik pemorsian orang tua/pengasuh dalam menentukan proporsi berbagai macam zat gizi makro dan mikro yang sesuai (Sari & Susilowati, 2023).

Gambar 4 Hasil pemorsian Isi Piring-Ku



Melalui pendampingan praktik pemorsian, orang tua/pengasuh sudah menunjukkan peningkatan keterampilan dalam membagi porsi makanan pokok, lauk-pauk sumber protein hewani dan nabati, serta sayur dan buah sesuai standar kebutuhan tumbuh kembang balita. Pemorsian makanan sebelum intervensi (*Before*) belum memenuhi standar "Isi Piringku" karena hanya memuat nasi, telur, dan sedikit sayur, tanpa adanya lauk nabati maupun buah-buahan. Setelah mendapat intervensi (*After*), isi pemorsian menjadi sesuai dengan panduan gizi seimbang balita, yaitu dengan penambahan tahu sebagai sumber protein nabati serta buah melon untuk mencukupi kebutuhan mikronutrien (vitamin dan mineral).

4. SIMPULAN DAN SARAN

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan rata-rata pengetahuan orang tua balita sebesar 35 poin, dari 63,33 menjadi 98,33 setelah diberikan edukasi gizi mengenai *underweight* dan Isi Piringku. Edukasi, praktik Isi Piringku, dan pemberian PMT

dimsum ayam memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, dengan daya terima PMT sebesar 82% dikonsumsi oleh balita. Program GESIT BALITA dapat menjadi upaya edukasi gizi yang aplikatif dalam mendukung penanganan *underweight*. Keberlanjutan program melalui kerja sama puskesmas, posyandu, dan orang tua diperlukan dalam edukasi serta pemantauan pertumbuhan balita, dengan pelaksanaan kegiatan selanjutnya yang melibatkan subjek lebih luas dan periode intervensi yang lebih panjang.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Puskesmas Tambakaji, khususnya pihak yang telah mendukung pelaksanaan program GESIT BALITA. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada kader Posyandu Mawar III Kelurahan Tambakaji, serta para orang tua dan balita yang telah berpartisipasi aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan. Terima kasih juga kepada seluruh pihak yang telah membantu, baik dalam persiapan maupun pelaksanaan kegiatan, sehingga program dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainun, S., Shofiya, D., Mujayanto, Pengge, N. M., & Thien, L. S. (2024). *Description Of Complementary Feeding Practice To Underweight Children Under Two Years Old In The Working Area Of Puskesmas Kanor, Bojonegoro District. Journal of Nutrition Explorations*, 2(4), 424–433.
- Azkie, A., Farhat, Y., & Anwar, R. (2023). Pola Konsumsi Balita Dan Pola Asuh Ibu Berhubungan Dengan Kejadian *Underweight* Pada Balita Usia 24–59 Bulan. *Jurnal Riset Pangan dan Gizi*, 5(1), 63–74.
- Chasanah, M., & Dewi, R. C. (2026). Hubungan pola pemberian makan dan penyakit infeksi dengan status gizi pada balita gizi kurang dan gizi baik di wilayah kerja Puskesmas Sidotopo Wetan Kecamatan Kenjeran, Surabaya. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 9(4), 3012–3020.
- Evitasari, D., Amalia, M., & Rahayu, I. P. (2022). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Pemberian MP-ASI Pada Ibu Batita Wasting Di UPTD Puskesmas Majalengka Kabupaten Majalengka. *Bunda Edu-Midwifery Journal*, 5(2), 44–52.

- Gumelar, N. D. Y., & Nurasikin, N. (2026). Pengaruh Kegiatan Mozaik Terhadap Kemampuan Motorik Halus Anak Usia Dini Menggunakan Desain One-Group Pretest-Posttest Di RA Imam Ibnu Katsir. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 4(3), 1735-1744.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024 dalam angka. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Mardani, R. A. D., Wu, W. R., Hajri, Z., Thoyibah, Z., Yolanda, H., & Huang, H. C. (2024). *Effect Of A Nutritional Education Program On Children's Undernutrition In Indonesia: A Randomized Controlled Trial. Journal Of Pediatric Health Care*, 38(4), 552–563.
- Nikmah, R., Afrinis, N., & Apriyanti, F. (2024). Pola Asuh, Sanitasi Lingkungan, Kejadian *Underweight* Di Desa Alahair, Kabupaten Kepulauan Meranti, Riau. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 3(1), 40–47.
- Ningtyas, P. F. E., Muwakhidah, M., & Nugrahani, A. (2025). Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Berbahan Pangan Lokal Terhadap Kenaikan Berat Badan pada Balita Gizi Kurang: Studi Kasus Puskesmas Grogol Kabupaten Sukoharjo. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 9(2), 393-403.
- Novfrida, Y. *et al.* (2022). Hubungan Pendapatan Keluarga dan Pola Makan dengan Kejadian *Underweight* pada Balita, *Indonesian Health Issue*, 1(1), pp. 1–7.
- Nuradhiani, A. (2023). Faktor Risiko Masalah Gizi Kurang pada Balita di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat dan Sosial* 1 (2).
- Rahayu, W. S., Saragih, T. R., Putri, Y. W., & Eliska, E. (2024). Intervensi Yang Dilakukan Untuk Mengurangi Kasus *Underweight* Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Dalu Sepuluh. *Shihatuna: Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 4(1).
- Sari, R. K., & Susilowati, E. (2023). Scoping Review: Faktor Penyebab Gizi Kurang Pada Balita. *Jurnal Gizi Ilmiah*, 10(3), 1–9.
- World Health Organization. (2023). *WHO Guideline For Complementary Feeding Of Infants And Young Children 6–23 Months Of Age*. World Health Organization.
- Yunitasari, E., Al Faisal, A. H., Efendi, F., Kusumaningrum, T., Yunita, F. C., & Chong, M. C. (2022). *Factors Associated With Complementary Feeding Practices Among Children Aged 6–23 Months In Indonesia. BMC Pediatrics* 22, 727.