

## Edukasi Manfaat Gizi Seimbang Pada Balita untuk Tumbuh Kembang yang Optimal Melalui Siaran di Radio

Hetty Gustina Simamora<sup>1</sup>, Serlina Silalahi<sup>2</sup>, Ruth Agree Kartini Sihombing<sup>3</sup>,  
Risda Mariana Manik<sup>4</sup>, Deskrisman Stefan Mendrofa<sup>5</sup>, Barce Inel Crevis  
Gulo<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, Sumatera Utara, Indonesia

Received : 15 Mei 2026, Revised : 3 Juni 2026, Published : 15 Juni 2026

### Corresponding Author

Nama Penulis: Hetty Gustina Simamora

E-mail: [hettygustina628@gmail.com](mailto:hettygustina628@gmail.com)

### Abstrak

Pemenuhan gizi seimbang pada masa balita sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal. Kebiasaan pola makan yang seimbang mencakup berbagai jenis makanan, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral, dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan anak tersebut. Tujuan pengabdian masyarakat ini yaitu agar para ibu yang memiliki balita memahami tentang gizi seimbang pada balita. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu dengan pemberian materi penyuluhan dan diskusi yang berupa tanya jawab secara langsung melalui siaran Radio Maria kepada pendengar setia. Hasil dari kegiatan pengabdian ini diperoleh masyarakat yang sangat antusias bertanya dengan menanyakan beberapa hal terakait dengan gizi seimbang pada balita untuk pemenuhan gizi yang optimal. Dan dengan terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Radio Maria ini, diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pentingnya gizi seimbang pada balita untuk tumbuh kembang yang optimal.

**Kata kunci** - gizi seimbang, balita, optimal

### Abstract

Fulfilling balanced nutrition during infancy is very important to support optimal growth and development. Balanced eating habits include various types of food, such as carbohydrates, proteins, fats, vitamins, and minerals, in amounts appropriate to the child's needs. The purpose of this community service is for mothers who have toddlers to understand balanced nutrition for toddlers. The method used in this community service activity is by providing counseling materials and discussions in the form of questions and answers directly through Radio Maria broadcasts to loyal listeners. The results of this community service activity were obtained by the community who were very enthusiastic about asking several questions related to balanced nutrition for toddlers to fulfill optimal nutrition. And with the implementation of this community service activity on Radio Maria, it is hoped that it can provide information about the importance of balanced nutrition for toddlers for optimal growth and development.

**Keywords** - balanced nutrition, toddlers, optimal

**How To Cite** : Simamora, H. G., Silalahi, S., Sihombing, R. A. K., Manik, R. M., Mendrofa, D. S., & Gulo, B. I. C. (2026). Edukasi Manfaat Gizi Seimbang Pada Balita untuk Tumbuh Kembang yang Optimal Melalui Siaran di Radio. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(4), 5141 - 5146. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i4.1361>

**Copyright** ©2026 Hetty Gustina Simamora, Serlina Silalahi, Ruth Agree Kartini Sihombing, Risda Mariana Manik, Deskrisman Stefan Mendrofa, Barce Inel Crevis Gulo

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



## **PENDAHULUAN**

Masa Balita adalah masa yang penting dalam tumbuh kembang anak yang akan menentukan perkembangan masa depannya. Untuk perkembangan masa depannya perlu diperhatikan ketepatan pemberian makanan dan ketepatan pemberian makanan pada balita dipengaruhi oleh pengetahuan ibu mengenai gizi, mengingat ibu sebagai pemberi makanan bagi keluarga. Asupan gizi balita juga dapat mempengaruhi status gizi (Nindyna Puspasari & Merryana Andriani, 2017). Status gizi merupakan suatu ekspresi dari keseimbangan zat gizi dengan kebutuhan tubuh, yang diwujudkan dalam bentuk variabel tertentu. Apabila terjadi ketidak seimbangan (kelebihan atau kekurangan) antara zat gizi dengan kebutuhan tubuh dapat menyebabkan kelainan patologi bagi tubuh manusia (Tutik, 2019).

Penyebab utama permasalahan gizi pada anak adalah ketidakseimbangan antara konsumsi dan pemanfaatan zat gizi. Periode lima tahun pertama kehidupan sangat krusial bagi pertumbuhan dan perkembangan anak sangat membutuhkan nutrisi yang optimal. Salah satu faktor kunci utama untuk mendukung agenda pembangunan nasional, prioritasnya adalah dalam menekan angka malnutrisi pada anak, yang berkontribusi terhadap peningkatan kualitas sumber daya manusia. Status gizi yang buruk berdampak pada hambatan pertumbuhan fisik dan mental, penurunan sistem imun, serta meningkatkan risiko kecacatan, penyakit, dan angka kematian dini. Asupan nutrisi yang tidak tercukupi dalam lima tahun pertama akan menyebabkan dampak jangka panjang yang tidak dapat diperbaiki (Proferawati dalam Octavia 2025 )

Berdasarkan data World Health Organization (WHO), tahun 2023 terdapat 49 juta balita yang mengalami gizi kurang dan hampir 17 juta balita mengalami gizi buruk dan estimasi gabungan malnutrisi anak (JME) (UNICEF-WHO-WB) Pada tahun 2022, terdapat 148,1 juta anak di bawah usia 5 tahun mengalami (stunting). Dan prevalensi tertinggi yang mengalami gizi buruk terjadi di Benua Afrika dan bagian Benua Asia Selatan. Menurut data Riskesdas tahun 2023 prevalensi permasalahan gizi di Indonesia terdapat 17,7% kasus balita kekurangan gizi dan jumlah tersebut terdiri dari 3,9% gizi buruk dan 13,8% gizi kurang (UNICEF et al., 2023). Faktor yang mempengaruhi penyebab terjadinya stunting pada balita adalah kurangnya asupan gizi yang diberikan pada bayi serta kurangnya pengetahuan tentang asupan gizi seimbang yang dibutuhkan oleh bayi dan balita tersebut (Tutik, 2019) .

Gizi seimbang merupakan susunan makanan setiap harinya yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan juga berat badan (BB) ideal makanan. Pada penerapannya, gizi seimbang di keluarga sangat dibutuhkan guna terpenuhinya gizi dalam keluarga terutama untuk anak balita dimana anak balita sangat memerlukan perhatian khususnya dalam pemenuhan kebutuhan gizi yang dikonsumsinya. Apabila konsumsi gizi makanan pada seorang balita tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh, maka akan terjadi kesalahan akibat gizi (malnutrition) (Supardi & dkk, 2023). Rendahnya pengetahuan ibu terhadap keragaman jenis makanan akan menyebabkan terganggunya proses pertumbuhan dan perkembangan anak terutama pertumbuhan otak. Kebanyakan orang tua tidak memperhatikan pola konsumsi nutrisi pada anaknya, sedangkan pada masa usia dini sangat rentan terhadap penyakit serta peradangan, hal ini dikarenakan sistem imun pada anak di usia dini belum cukup kuat untuk melawan serangan virus atau kuman dari luar (Wirakhmi, 2024).

Pengetahuan ibu sangat berperan penting dalam peningkatan status gizi anak. Dalam peningkatan pengetahuan ibu tersebut perlu dilakukan edukasi gizi yang menjadi sarana peningkatan pengetahuan yang alternatif dalam peningkatan status gizi anak. Dengan harapan meningkatnya pengetahuan ibu dapat meningkatkan motivasi serta perilaku ibu dalam melaksanakan upaya pemberian makanan bergizi pada anak. Oleh karena itu diperlukan pemberdayaan keluarga terutama dalam meningkatkan pengetahuan keluarga melalui pendidikan kesehatan (Wirakhmi, 2024). Menurut Notoadmojo 2018 Pendidikan kesehatan adalah salah satu bentuk tindakan mandiri keperawatan untuk membantu klien baik individu, kelompok, maupun masyarakat untuk mengatasi masalah kesehatan melalui kegiatan pembelajaran yang didalamnya perawat sebagai pendidik. Pemahaman tentang Gizi seimbang pada balita adalah merupakan salah satu kunci keberhasilan untuk pencegahan dan penyelesaian masalah gizi. Sehingga sangat penting bagi orang tua yang memiliki balita di kota Medan untuk memahami tentang gizi seimbang pada balita. Oleh sebab itu, perlu dilakukannya peningkatan pengetahuan dan pemahaman pada ibu yang memiliki balita tentang gizi seimbang melalui Edukasi Manfaat Gizi Seimbang Pada Balita untuk Tumbuh Kembang yang optimal Sehingga meningkatkan pengetahuan para ibu, yang diharapkan dapat mencegah terjadinya permasalahan gizi pada balita.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui Siaran di Radio Maria" dilaksanakan pada hari Rabu, 11 Februari 2026 pukul 13.00 WIB di ruang kesehatan di Catholic Centre Building Lantai 5 Sumatera Utara Indonesia dengan frekuensi 104,2 FM. Tahap pelaksanaan pengabdian masyarakat ini meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

### 1. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini, tim pelaksana merancang jadwal dan menyiapkan materi yang akan di share kepada pendengar setia radio maria yang berisi manfaat gizi seimbang pada balita dan menjelaskan salah satu jenis diet seimbang yang dapat di lakukan oleh ibu di rumah untuk memnuhi gizi seimbang balita maupun keluarga.

### 2. Tahap pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan perkenalan dan pembukaan dengan menyampaikan maksud dan tujuan pelaksanaan kegiatan. Setelah tahap persiapan selesai, kegiatan ini dilanjutkan ke tahap pelaksanaan dengan memberikan edukasi mengenai:

- a. Pengertian gizi seimbang
- b. Pilar Gizi Seimbang dari Kemenkes
- c. Komponen Penting Gizi Seimbang Pada Balita
- d. Manfaat Gizi Seimbang
- e. Contoh Diet Seimbang Pada Balita

Setelah selesai memberikan penyuluhan tim akan memberikan kesempatan kepada para pendengar untuk bertanya terkait materi yang diberikan sebagai umpan balik dari kegiatan pengabdian tersebut.

### 3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan megumpulkan sebanyak mungkin pertanyaan dari para pedengar setia Radio Maria untuk mengetahui efektivitas terkait materi yang telah di sampaikan . Selain itu, tim juga melakukan sesi diskusi untuk menggali sejauh mana pemahaman para pendengar setia Radio Maria terhadap materi yang telah disampaikan oleh tim pengabdian masyarakat.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian direncanakan akan dilaksanakan oleh tim pengabdian masyarakat ini dengan judul "Manfaat Gizi Seimbang Pada Balita untuk Tumbuh Kembang yang Optimal Melalui Siaran di Radio" pada hari Rabu, 11 Februari 2026 pukul 13.00 WIB di ruang kesehatan Catholic Centre Building Lantai 5 Sumatera Utara Indonesia melalui siaran Radio Maria dengan frekuensi di 104,2 FM.

Sebelum kegiatan dilaksanakan, tim pelaksana kegiatan sudah terlebih dahulu mempersiapkan peralatan yang akan digunakan. Pelaksanaan kegiatan ini juga telah dipersiapkan bersama dengan petugas penyiar di radio maria untuk mempersiapkan tempat, micropon dan sound sistem untuk dilakukan pemberian edukasi. Dan dalam tahap perencanaan ini juga tim pelaksana kegiatan sudah mempersiapkan materi yang akan disampaikan. Dalam kegiatan edukasi materi yang akan dijelaskan itu tentang defenisi gizi seimbang, pilar gizi seimbang, jenis dan sumber gizi seimbang, tanda dan gejala kekurangan gizi seimbang dan cara bagaimana memenuhi gizi seimbang.

Edukasi manfaat gizi seimbang pada balita ini sangat penting dilakukan karena pada usia balita merupakan usia periode gold untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Dengan status gizi yang baik akan meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat. Status gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bagi bayi, anak-anak, remaja, dan semua kelompok umur. Tingginya kasus malnutrisi di Indonesia menunjukkan masih rendahnya tingkat kesadaran masyarakat mengenai gizi. Kurangnya pengetahuan dan salah persepsi tentang kebutuhan pangan dan nilai pangan adalah umum dijumpai setiap negara di dunia. Pengetahuan gizi yang kurang berdampak kurangnya pengetahuan atau informasi tentang gizi untuk menerapkan informasi tersebut di kehidupan sehari-hari (Gea, 2024).

Dalam program ini, edukasi merupakan langkah penting untuk meningkatkan pengetahuan orang tua tentang gizi seimbang. Melalui edukasi tentang gizi seimbang, upaya untuk meningkatkan kesehatan masyarakat, khususnya anak balita, dapat lebih optimal. Gizi seimbang merupakan salah kunci dalam mencegah masalah gizi kurang yang dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak (Ananda et al, 2025). Pendengar setia Radio Maria sangat antusias dalam mendengarkan penyampaian uraian dan tanya jawab tentang gizi seimbang pada balita. Hal ini terlihat saat banyaknya

pertanyaan yang ditanyakan oleh pendengar setia Radio Maria. Dengan adanya pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh pendengar menunjukkan bahwa pendengar memperhatikan dan sangat antusias untuk mengetahui seberapa pentingnya gizi seimbang itu di usia balita.

Adapun evaluasi dari kegiatan ini yaitu menunjukkan adanya keberhasilan dari edukasi manfaat gizi seimbang pada balita untuk tumbuh kembang yang optimal melalui siaran radio maria dengan meningkatnya pengetahuan pendengar setia radio maria khususnya ibu yang memiliki balita untuk selalu menyiapkan diet atau menu makanan pendamping ASI yang seimbang dan bervariasi sesuai dengan pilar gizi seimbang. Tim pelaksana kegiatan ini mengharapkan kegiatan ini akan memberikan feedback yang positif, yaitu pemahaman terkait materi edukasi yang sangat bermanfaat, bahasa yang digunakan bahasa yang udah dipahami, serta dengan kegiatan ini diharapkan pendengar setia radio maria akan bertambah wawasannya mengenai pentingnya manfaat gizi seimbang bagi balita.



**Gambar 1.** Dokumentasi Penyampaian Materi Kepada Masyarakat Melalui Siaran Radio Maria



**Gambar 2.** Dokumentasi Kegiatan Sesi Tanya Jawab Kepada Masyarakat Melalui Siaran Radio Maria

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini melalui siaran di Radio Maria dengan tema bincang kesehatan mengenai pentingnya edukasi manfaat gizi seimbang pada balita untuk tumbuh kembang yang optimal ini diharapkan dapat membantu meningkatkan pengetahuan dan memberikan informasi gizi seimbang pada balita untuk kembang optimal kepada pendengar setia siaran Radio Maria dan masyarakat pada umumnya. Dan harapannya melauai kegiatan ini akan memberikan manfaat apabila dilaksanakan dengan baik oleh para ibu yang memiliki balita

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada pihak Radio Maria dan sahabat pendengaran setia radio maria atas kesediaan waktu dan tempat melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar Hasan Habibi, Israk Khadijah Riski Lubis, Mirna Khairani, Sauwitri Pospos, Rina Mawaddah, Sukma Andini, Maulana Maulana, Risna Khasanah Nasution, & Ali Al Husein. (2024). Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang Pada Balita. *NUSANTARA Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 210–215.
- Aliah Istiqomah, Kristin Masmur S, Ribby Aurellia Amali, & Sulis Tiawati. (2024). Peran Gizi Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Balita. *Antigen: Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Ilmu Gizi*, 2(2), 67–74. <https://doi.org/10.57213/antigen.v2i2.260>
- Bambang, S., Elisabeth, M., F., L., Herlina, P., M., Rina, F., Agus, R., Novi, B., Safrudin, S., Supriadi, S., Rosni, L., Mohammad, A., Jane, A., K., Novarina, M., K., Meliana, M., Hamka, H., Stefanny, Z., W., Hernawan, I., Lidya, A., A., P., Ajeng, G., W., Anneke, A., T., & Agnes, M. (2024). *Editor: La Ode Alifariki, S. Kep., Ns., M. Kes.*
- Dahlia, B. (2024). Gizi Seimbang Bagi Bayi dan Balita. *Keluarga Sadar Gizi*, 148.
- Farras, A. Z., Sari, S. M., Arsyad, M., & Kunci Gizi, K. (2024). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Terhadap Status Gizi Balita di Posyandu Melati 2 Cicadas Tahun 2023 dan Tinjauannya menurut Pandangan Islam The Relationship between Knowledge of Balanced Nutrition and the Nutritional Status of Toddlers at Posyandu Melati 2 Cicadas in 2023 and its Review according to Islamic Views. *Junior Medical Journal*, 2(6).
- Gea, N. Y. K., Junita, F., Purwanti, E., Meliyana, E., Silvyana, A. E., & Siantar, R. L. (2023). Penerapan Gizi Seimbang Pada Bayi Dan Balita Umur 0-6 Tahun Di Rt 02/Rw 04 Kelurahan Sepanjang Jaya. *Proficio*, 5(1), 206–210. <https://doi.org/10.36728/jpf.v5i1.2945>
- Hidro et al. (2020). Gambaran Faktor Risiko Malnutrisi pada Anak Balita di Wilayah Kecamatan Tamalanrea Kota Makassar Tahun 2019. *UMI Medical Journal*, 5(1), 50–56.
- Hutabarat, P. A. (2024). *Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang Pada Anak Umur 24-36 Bulan Dalam Mencegah Stunting Di Puskesmas Balai Jaya Kecamatan Bagan Sinembah Tahun 2022*. 2, 306–312.
- Jauhari, M. T., Ardian, J., Rahmiati, B. F., Naktiany, W. C., & Lastyana, W. (2022). Gambaran Pengetahuan Ibu Balita Tentang Gizi Seimbang Di Desa Sukaraja. *Jurnal Gizi Dan Kuliner (Journal of Nutrition and Culinary)*, 2(2), 10. <https://doi.org/10.24114/jnc.v2i2.36642>
- Kameliawati, F., Putri, R. H., Febriani, W., & Sumiasih. (2019). Edukasi Gizi Seimbang Dan Pemantauan Status Gizi Balita Di Posyandu Melati Desa Wonosari, Gadingrejo, Pringsewu. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat UAP (ABDI KE UAP)*, 2(1), 57–62. <http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Abdi/article/view/pkmgiziferi>
- Khadijah, S., Palifiana, D. A., Amestiasih, T., & Stevy, S. (2025). Pengaruh pemberian makanan tambahan terhadap status gizi balita. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 11(2), 160–165. <https://doi.org/10.33023/jikep.v11i2.2344>
- Lestari, D. P. (2022). Upaya Pencegahan Risiko Gizi Buruk pada Balita: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(1), 532. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v22i1.1828>
- Nababan, L., & Suryani, T. E. (2022). *Puskesmas Kandang Kelurahan Kandang Mas Tahun 2022 Balanced Nutrition Counseling for Toddlers in the Work Area of the Puskesmas Kandang Kelurahan Kandang Mas Year 2022*. 161–166.
- Panjaitan, N. W., Hasibuan, S. S., Faradillah, F., Hasibuan, Y. N. P., WK, A. A., Anggraini, D. R., & Sibuea, A. A. Zahra. (2022). Analisis Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Bagi Remaja di MTS Ex PGA Proyek UNIVA Medan. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 57–62. <https://doi.org/10.56211/pubhealth.v1i1.37>
- Purnamasari, N. D., Mutmainnah, Parmi, & Armini, N. K. (2022). Penyuluhan Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Pada Bayi dan Balita di Desa Sibalaya Barat Kecamatan Tanambulava Kabupaten Sigi. *AMMA: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(02), 43–47.
- Ramli, R., Kadir, S., Arsad, N., Penelitian, A., Pengetahuan, T., Keluarga, P., Asuh, P., & Buruk, G. (2025). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gizi Buruk pada Balita di Wilayah Therapeutic

- Feeding Centre (TFC) Kabupaten Bone Bolango Factors Influencing Malnutrition in Toddlers in the Therapeutic Feeding Center (TFC) Area of Bone Bolango District Kata Kunci. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(1), 624–634. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i1.6962>
- Safitri, L. N., Sriyani, E., Haerani, & Khayati, Y. N. (2025). Gizi Seimbang Balita untuk Tumbuh Kembang Optimal. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan*, 4(1), 25–30.
- Simamora, R. S., & Puri kresnawati. (2021). Pemenuhan Pola Makan Gizi Seimbang Dalam Penanganan Stunting Pada Balita Di Wilayah Puskesmas Kecamatan Rawalumbu Bekasi. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 11(1), 34–45. <http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/kesehatan>
- Utami, D. C., & Azizah, A. N. (2023). *Hubungan Status Gizi Dengan Perkembangan Balita Usia 1-5 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Kutasari*. 6(1), 28–35.
- Wirakhmi, I. N., Safitri, M., Purnawan, I., & Azizy, A. W. (2024). Edukasi Pada Ibu Tentang Gizi Seimbang di Posyandu Balita Mugi Sehat Desa Dukuwaluh. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(5), 406–413. <https://doi.org/10.59395/altifani.v4i5.571>