

EFEKTIVITAS EDUKASI SIGAP BALITA MENGGUNAKAN MEDIA POSTER DAN LEAFLET TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN ORANG TUA DALAM PENGENDALIAN GIZI LEBIH BALITA DI KELURAHAN RAGUNAN, JAKARTA SELATAN TAHUN 2025

Vivi Silawati¹, Syafira Bayu Putri², Beby Alya Rahman Nasution³, Angina Fajri Damayanti⁴, Shabrina

Azka⁵, Mulhayail Dayyani Diah Abdullah⁶, Bella Dian Syah Fitri⁷

Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional ¹⁻⁷

Email: vivi.sila@civitas.unas.ac.id

Informasi	Abstract
Volume : 3	<i>Introduction: Overweight in toddlers is a nutritional problem commonly found in urban areas and can affect children's health and growth and development. This condition increases the risk of obesity and non-communicable diseases in later life if not addressed early on. Community midwifery care through promotional and preventive activities, particularly health education using leaflets and posters, plays an important role in increasing parents' knowledge about controlling overweight in toddlers.</i>
Nomor : 2	<i>Method: One group pre-test post-test approach. The sample consisted of 10 toddlers. Sampling techniques included interviews, observations, anthropometric examinations, and recording on the Health Card (KMS). The intervention was health education on overnutrition through the SIGAP BALITA program using posters and leaflets. Results: Statistical tests showed a p-value < 0.001, indicating a significant effect. Conclusion: Providing education using posters and leaflets had a significant effect on increasing parents' knowledge in controlling overweight in toddlers.</i>
Bulan : Februari	
Tahun : 2026	
E-ISSN : 3062-9624	

Keyword: Toddlers, education, nutrition, community midwifery care

Abstrak

Pendahuluan: Gizi lebih pada balita merupakan permasalahan gizi yang banyak ditemukan di wilayah perkotaan dan dapat berdampak pada kesehatan serta tumbuh kembang anak. Kondisi ini berisiko meningkatkan kejadian obesitas dan penyakit tidak menular di kemudian hari apabila tidak ditangani sejak dini. Asuhan kebidanan komunitas melalui kegiatan promotif dan preventif, khususnya edukasi kesehatan dengan bantuan media leaflet dan poster berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan orang tua dalam pengendalian gizi lebih pada balita. Metode: Pendekatan one group pre-test post-test. Sampel berjumlah 10 balita. Teknik pengambilan sampel dengan wawancara, observasi, pemeriksaan antropometri, serta pencatatan pada Kartu Menuju Sehat (KMS). Intervensi berupa edukasi kesehatan mengenai gizi lebih melalui program SIGAP BALITA dengan media poster dan leaflet. Hasil: Uji statistik menunjukkan nilai p-value < 0,001 yang menunjukkan pengaruh yang bermakna. Kesimpulan: Pemberian edukasi dengan media poster dan leaflet berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan orangtua dalam mengendalikan kondisi gizi lebih pada anak balita.

Kata Kunci: Balita, edukasi, gizi lebih, asuhan kebidanan komunitas

A. PENDAHULUAN

Masalah gizi balita merupakan indikator utama derajat kesehatan masyarakat. Indonesia saat ini menghadapi tiga beban malnutrisi, yaitu gizi kurang yang berdampingan dengan kelebihan gizi (*overnutrition*) dan defisiensi mikronutrien. Di seluruh dunia, *overweight* dan obesitas telah menjadi masalah kesehatan publik. Bahkan WHO telah menyatakan bahwa obesitas telah menjadi wabah global (World Food Programme, 2020). Kawasan Asia-Pasifik saat ini memiliki jumlah absolut orang yang mengalami kelebihan berat badan dan obesitas tertinggi di seluruh dunia sekitar 1 miliar, atau 40% dari total populasinya (FAO UNICEF, 2021). Dari 42 negara yang masing-masing diperkirakan memiliki lebih dari 1 juta anak dengan obesitas, peringkat teratas jumlah penderita terbanyak adalah Tiongkok, India, Amerika Serikat, Indonesia, dan Brasil. Indonesia tergolong memiliki risiko obesitas yang tinggi baik secara keseluruhan maupun khusus untuk anak-anak. Indonesia diperkirakan menjadi negara keempat terbanyak penderita obesitas di dunia pada tahun 2030 (World Obesity, 2020).

Secara global, masalah gizi lebih pada balita (usia <5 tahun) masih menjadi isu kesehatan masyarakat yang signifikan. WHO dan UNICEF melaporkan bahwa pada periode 2022–2024 sekitar 35 juta balita di dunia mengalami *overweight*, dengan sebagian di antaranya telah masuk kategori obesitas, dan secara proporsional sekitar ±1% balita global mengalami obesitas (UNICEF, 2025). Berdasarkan Data dari Global Nutrition Report (2020), menyampaikan bahwa kejadian obesitas pada balita di Indonesia menunjukkan data yang signifikan. Pada tahun 2000 terdapat 15% anak mengalami obesitas, 11,5% pada tahun 2013, dan 8% di tahun 2018. Berdasarkan data SKI (2023), prevalensi *overweight* dan obesitas pada anak umur 0-59 bulan di Provinsi DKI Jakarta mencapai 6,7 persen.

Penyebab obesitas menurut Direktorat P2PTM Kemenkes RI (2022), diantaranya adalah faktor genetik, faktor lingkungan dan perilaku makan ataupun aktivitas fisik. Dampak obesitas yaitu gangguan pernafasan, risiko diabetes melitus, penyakit kardiovaskular di kemudian hari, adapun dampak psikologisnya termasuk meningkatkan risiko kecemasan dan depresi, menurunkan rasa percaya diri dan kualitas hidup, serta mengalami masalah sosial seperti intimidasi dan *bullying*.

Oleh karena itu, intervensi promotif dan preventif melalui asuhan kebidanan komunitas menjadi sangat strategis (Kemenkes RI, 2020). Salah satu metode efektif untuk mengubah perilaku orang tua adalah melalui edukasi kesehatan menggunakan media visual seperti poster dan leaflet.

B. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan *one group pre-test post-test design* dengan pemberian kuesioner sebagai alat ukur evaluasi. Populasi dari penelitian ini adalah balita yang tinggal di RT 04 RW 07 Kelurahan Ragunan, Kecamatan Pasar Minggu, Kota Jakarta Selatan. Teknik pengambilan sampel dengan wawancara, observasi, pemeriksaan antropometri, serta pencatatan pada Kartu Menuju Sehat (KMS). Kegiatan Penelitian ini dilakukan pada 29 Desember 2025. Intervensi berupa edukasi kesehatan mengenai gizi lebih melalui program SIGAP BALITA dengan media poster dan leaflet.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan asuhan kebidanan komunitas pada balita dengan status gizi lebih melalui edukasi media poster dilaksanakan di RT 04 RW 07 Kelurahan Ragunan, Kecamatan Pasar Minggu, Kota Jakarta Selatan, dengan melibatkan 10 balita gizi lebih beserta orang tua. Seluruh sasaran mengikuti kegiatan secara lengkap sesuai dengan tahapan yang telah direncanakan.

Hasil pengukuran antropometri menunjukkan bahwa seluruh balita berada pada kategori gizi lebih berdasarkan penilaian menggunakan Kartu Menuju Sehat (KMS). Edukasi kesehatan yang diberikan kepada orang tua mencakup materi gizi seimbang, pengaturan porsi dan pola makan, pembatasan konsumsi gula, lemak, serta makanan cepat saji, dan anjuran peningkatan aktivitas fisik balita.

Table 3.1 Perbedaan Pre-Test Post-Test Pengetahuan Orang Tua

Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	P-Value
PreTest	10	66.30	8.706	
Pengetahuan				<
Orang Tua				0.001
Balita				
PostTest	10	87.70	3.093	
Pengetahuan				
Orang Tua				
Balita				

Berdasarkan Tabel 3.1 mengenai perbedaan *pre-test* dan *post-test* pengetahuan orang tua balita, diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 10 orang. Hasil pretest pengetahuan orang tua balita menunjukkan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 66,30 dengan standar deviasi sebesar 8,706. Sementara itu, hasil posttest pengetahuan orang tua balita menunjukkan peningkatan nilai rata-rata menjadi 87,70 dengan standar deviasi sebesar 3,093.

Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan orang tua balita setelah diberikan intervensi atau edukasi.

Hasil uji statistik menunjukkan nilai *p-value* < 0,001, yang berarti lebih kecil dari batas signifikansi 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara nilai *pre-test* dan *post-test* mengenai tingkat pengetahuan orang tua balita. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi atau intervensi yang diberikan memiliki pengaruh yang bermakna dalam meningkatkan pengetahuan orang tua balita.

Setelah pelaksanaan edukasi, orang tua menunjukkan peningkatan pengetahuan mengenai pengertian gizi lebih dan penerapan gizi seimbang pada balita. Hal ini ditunjukkan melalui kemampuan orang tua dalam mengulang kembali materi edukasi serta mengidentifikasi jenis makanan yang perlu dibatasi maupun dianjurkan, khususnya terkait kontrol pemberian susu formula sebagai salah satu pemicu gizi lebih. Selain itu, orang tua menunjukkan sikap positif terhadap perubahan pola asuh, terutama dalam manajemen pengaturan pola makan serta komitmen untuk meningkatkan aktivitas fisik harian balita sebagai upaya preventif gizi lebih.

Sebagian besar orang tua menyatakan kesediaannya untuk menerapkan materi edukasi dalam kehidupan sehari-hari serta melakukan pemantauan pertumbuhan balita secara rutin melalui kegiatan posyandu. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan menggunakan media poster dan leaflet dapat meningkatkan pengetahuan orang tua dalam pengendalian gizi lebih pada balita di tingkat komunitas.

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini difokuskan pada penanganan masalah gizi lebih (obesitas) pada balita melalui pendekatan asuhan kebidanan komunitas dengan penerapan konsep SIGAP BALITA (Siaga Gizi Pas Balita). Program SIGAP BALITA menekankan peran aktif keluarga dalam pemantauan status gizi, penerapan pola makan seimbang, serta pembiasaan aktivitas fisik yang sesuai dengan usia balita sebagai upaya pencegahan dan pengendalian gizi lebih sejak dini.

Berdasarkan hasil pengkajian, sebanyak 10 balita mengalami status gizi lebih berdasarkan pengukuran antropometri dan penilaian menggunakan Kartu Menuju Sehat (KMS). Kondisi ini mencerminkan pola konsumsi tinggi energi, gula, dan lemak serta rendahnya aktivitas fisik, yang menjadi faktor utama terjadinya gizi lebih pada balita di wilayah perkotaan.

Melalui pendekatan SIGAP BALITA, edukasi kesehatan diberikan kepada orang tua dengan menggunakan media poster dan leaflet yang memuat pesan tentang gizi seimbang,

pengaturan porsi makan, pembatasan konsumsi makanan tinggi gula, garam dan lemak, serta pentingnya aktivitas fisik balita. Media poster dipilih karena mudah dipahami dan dapat digunakan sebagai pengingat visual di rumah, sehingga mendukung keberlanjutan perubahan perilaku.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan orang tua dalam menerapkan prinsip gizi seimbang dan pola hidup aktif pada balita. Orang tua menunjukkan antusiasme untuk membatasi makanan tidak sehat, mengatur jadwal makan, serta meningkatkan aktivitas bermain aktif sebagai bagian dari penerapan SIGAP BALITA di lingkungan keluarga.

Selain itu, program SIGAP BALITA juga mendorong pemantauan pertumbuhan balita secara rutin melalui posyandu sebagai bentuk deteksi dini dan evaluasi status gizi. Kesediaan orang tua untuk melakukan pemantauan rutin menunjukkan meningkatnya kesadaran dan tanggung jawab keluarga dalam menjaga status gizi balita secara berkelanjutan.

Secara keseluruhan, penerapan konsep SIGAP BALITA (Siaga Gizi Pas Balita) dalam asuhan kebidanan komunitas terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan peran aktif orang tua dalam upaya pengendalian gizi lebih pada balita. Pendekatan ini menjadi strategi promotif dan preventif yang efektif serta dapat direkomendasikan untuk diterapkan secara berkelanjutan di tingkat komunitas.



D. KESIMPULAN

Pemberian edukasi kesehatan menggunakan media poster dan leaflet berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan orang tua dalam mengendalikan kondisi gizi lebih pada anak balita. Edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman orang tua mengenai gizi seimbang, pengaturan pola makan, serta pentingnya aktivitas fisik sesuai usia balita. Penggunaan media poster dan leaflet membantu penyampaian

informasi menjadi lebih jelas, menarik, dan mudah dipahami, sehingga mendukung perubahan sikap keluarga dalam upaya pengendalian gizi lebih pada balita di lingkungan komunitas.

E. DAFTAR PUSTAKA

- FAO UNICEF. (2021). Asia and the Pacific – Regional Overview of Food Security and Nutrition 2021. In Asia and the Pacific – Regional Overview of Food Security and Nutrition 2021. FAO. <https://doi.org/10.4060/cb7494en>
- Direktorat P2PTM Kemenkes RI. (2022). Ayo Bersatu Kita Cegah Dan Obati Obesitas.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020) Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Modul Asuhan Kebidanan Komunitas. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- SKI. (2023). Dalam Angka Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- World Food Programme. (2020). Tinjauan Strategis Ketahanan Pangan dan Gizi di Indonesia: Informasi Terkini 2019–2020.
- World Obesity. (2020). Obesity: missing the 2025 global targets. www.worldobesity.org