

## ABSTRAK

Banyaknya permasalahan gizi yang terjadi di Indonesia salah satunya dipengaruhi karena rendahnya pengetahuan dan sikap ibu tentang gizi seimbang pada balita. Gizi seimbang pada balita merupakan asupan gizi yang diberikan kepada balita dengan jumlah dan jenis yang sesuai dengan kebutuhan tubuh sehingga balita tidak kelebihan ataupun kekurangan gizi. Rendahnya pengetahuan ibu tentang gizi seimbang pada balita sehingga diperlukan peningkatan pengetahuan, salah satunya dapat dilakukan dengan penyuluhan kesehatan. Untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu tentang gizi seimbang dapat dilakukan dengan memberikan penyuluhan kesehatan. Jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif menggunakan *Quasi Eksperimen Design*. Sampel penelitian berjumlah 76 orang dengan teknik *Purposive Sampling*. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*. Penyuluhan kesehatan dilakukan dengan menggunakan metode ceramah. Nilai median pengetahuan ibu sebelum penyuluhan kesehatan berjumlah 6,00 sedangkan setelah penyuluhan kesehatan berjumlah sebesar 11,00. Nilai median sikap ibu sebelum penyuluhan kesehatan yaitu 28,00 sedangkan nilai median setelah penyuluhan kesehatan yaitu 37,50. Penelitian ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu tentang gizi seimbang pada balita.

**Kata Kunci:** Penyuluhan, Gizi Seimbang Pada Balita, Pengetahuan dan Sikap

## **ABSTRACT**

*One of the many nutritional problems that occur in Indonesia is due to the low knowledge and attitudes of mothers about balanced nutrition in toddlers. Balanced nutrition for toddlers is nutritional intake given to toddlers with the amount and type according to the body's needs so that toddlers are not overnourished or undernourished. The low knowledge of mothers about balanced nutrition in toddlers requires an increase in knowledge, one of which can be done with health education. To increase the mother's knowledge and attitude about balanced nutrition can be done by providing health education. This type of research is quantitative research using Quasi Experiment Design. The research sample is 76 people with purposive sampling technique. Data analysis used the Wilcoxon test. Health education is carried out using the lecture method. The median value of mother's knowledge before health education was 6.00 while after health education it was 11.00. The median value of the mother's attitude before the health education was 28.00 while the median value after the health education was 37.50. This study shows that health education can increase mothers' knowledge and attitudes about balanced nutrition in toddlers.*

*Keywords: Counseling, Balanced Nutrition in Toddlers, Knowledge and Attitudes*