



Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Eka Prasetya



Sosialisasi Dan Edukasi Tentang Gizi Seimbang Pada Balita Di Puskesmas Padang Bulan Selayang II

Astria Fransiska Butarbutar, Yohana Tetty Gultom, Lisnawati Tumanggor³, Meta Agrifina⁴

¹²³⁴⁵Program Studi sarjana Gizi Institut Kesehatan Sumatera Utara, Indonesia

Keywords:

Edukasi Gizi;
Leaflet;
Balita.

Abstract

Good nutritional status of toddlers plays an important role in growth and development, especially in the golden period in the first five years. The results of the Nutritional Status Monitoring (PSG) in Indonesia show the prevalence of stunting in toddlers of 27.5%, thin toddlers 8.0%, very thin toddlers 3.1%, toddlers at risk of thinning 22.8%, and toddlers with malnutrition as much as 17.8%. The purpose of this activity is to increase mothers' knowledge of the nutritional status of toddlers so that it can reduce the incidence of malnutrition or undernutrition in toddlers. This community service activity was carried out in conjunction with the activities of the Padang Bulan Selayang II Health Center by weighing toddlers, providing counseling to parents/caregivers of toddlers, and providing additional food. Through education on balanced nutrition, there has been an increase in mothers' knowledge of balanced nutrition in toddlers. Increased knowledge of balanced nutrition and food processing may be followed by changes in behavior. Nutrition counseling with the lecture method accompanied by leaflet media is one of the learning approaches by providing a set of knowledge and skills needed to be able to determine the right behavioral choices to improve the nutritional status of their toddlers.

Corresponding author*

Email: butarbutarsiska@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Masa selama 270 hari (9 bulan) dalam kandungan dan 730 hari (2 tahun pertama) pasca lahir disebut 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) dimana masa sejak anak dalam kandungan sampai seorang anak berusia dua tahun. Fase ini disebut sebagai Periode Emas karena pada masa ini terjadi pertumbuhan otak yang sangat pesat. Kurang gizi diperiode ini akan mengakibatkan kerusakan atau terhambatnya pertumbuhan yang tidak dapat diperbaiki dimasa kehidupan selanjutnya. Cukup gizi selama dalam kandungan akan membuat janin tumbuh dan lahir sebagai bayi yang sehat kuat dan sempurna dalam tiap fase perkembangan dan pertumbuhannya (Aini E. N, 2018).



Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

Eka Prasetya



Masa Batita (Bawah Tiga Tahun) dan Balita (Bawah Lima Tahun) merupakan periode penting dalam proses tumbuh kembang manusia. Pertumbuhan dan perkembangan dimasa itu keberhasilan menjadi penentu pertumbuhan dan perkembangan anak di periode selanjutnya. Masa tubuh kembang diusia ini merupakan masa yang berlangsung cepat dan tidak akan pernah terulang, karena itu sering disebut golden age atau masa keemasan (Nur Hamida, 2019).

Permasalahan kelaparan dan kekurangan gizi pada anak masih menjadi masalah yang harus ditangani sesegera mungkin. Adapun laporan Food and Agriculture Organization (FAO) tahun 2020, terdapat 768 juta penduduk yang menderita gizi buruk. Namun, jumlah tersebut mengalami kenaikan menjadi 18,1% dari tahun sebelumnya yaitu sebesar 650,3 juta orang. Berdasarkan data yang diperoleh dari FAO, dari 1,7 miliar penduduk mengalami gizi buruk yaitu berjumlah sekitar 870 juta orang. Jumlah penderita gizi buruk tersebut mayoritas yaitu berjumlah 852 juta terdapat di negara berkembang (Alhamid, S. A., 2021).

Ada penyebab langsung maupun tidak langsung yang menyebabkan permasalahan gizi kurang pada balita. Perlu diketahui penyebab langsungnya adalah pola makan yang tidak sesuai dengan aturan, sehingga dapat mengakibatkan energi dan protein yang diasup sangat rendah dalam makanan sehari-hari. Hal tersebut otomatis dilihat dari angka kecukupan gizinya tidak terpenuhi dan dikarenakan balitanya juga mengalami penyakit infeksi sehingga tidak balita tersebut tidak memiliki nafsu makan. Pada akhirnya menyebabkan asupan makanan dan minuman yang masuk ke dalam tubuh menjadi berkurang. Penyebab kematian balita yang terdapat di Indonesia diantaranya adalah pneumonia 23,6%, diare 16,6%, infeksi berat 15,1%, dan gizi buruk + BGM 3,6% (Irmaida, L. 2021).

Kualitas sumber daya manusia harus ditingkatkan sesegera mungkin, dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan. Pemberian nutrisi yang baik dan benar mempengaruhi tumbuh kembang anak usia sekolah secara optimal (Tadale et al., 2020). Faktor ekonomi menjadi salah satu penyebab gizi buruk. Selain itu, faktor lingkungan dan ketidakpahaman orangtua dalam memenuhi gizi seimbang pada anaknya juga menjadi pemicunya. Kebiasaan dan ketidaktahuan seorang ibu tentang asupan gizi yang baik, biasanya suka membelikan makanan yang hanya dirasa enak kepada anaknya tanpa mengetahui apakah makanan tersebut mengandung gizi yang cukup dan tidak memikirkan makanan tersebut apakah sudah mengandung banyak gizi (Dewi, S. S. S., 2021).

Sering timbulnya masalah kekurangan gizi selama proses memberikan makanan yang tidak sehat, sehingga banyak organ dan sistem tubuh anak mengalami gangguan (Dina Dewi Anggraini, 2022). Hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan di Lembaga Pendidikan anak usia dini di Desa Taman Sari diketahui bahwa kurangnya pengetahuan orang tua dalam pemenuhan sarapan yang bergizi. Penyebab lainnya dikarenakan orangtua yang bekerja dan terlalu sibuk sehingga tidak memiliki waktu yang optimal dalam mempersiapkan sarapan maupun makanan yang bergizi. Jadi mereka lebih cenderung memberikan anaknya makanan instan atau siap saji.

Dampak negatif jika anak sering konsumsi makanan instan adalah anak menjadi tidak suka sayuran atau si anak lebih cenderung mengkonsumsi bahan makanan tertentu. Padahal konsumsi sayuran sangat diperlukan untuk tumbuh kembang anak dalam pemenuhan gizi yang baik. Peran



Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Eka Prasetya



orangtua dalam memberikan sarapan yang bergizi menjadi salah satu faktor penyebab kurangnya pemenuhan gizi pada anak. Kebanyakan orangtua tidak mau repot memasak makanan yang mengandung gizi yang cukup, terutama orangtua yang bekerja ataupun memiliki kesibukan di luar rumah, sehingga ibu hanya menyiapkan makanan seadanya saja dan memilih yang lebih praktis, bahkan terkadang hanya sekedar membeli lauk di luar (Pratiwi, R. D., 2021).

Perhatian orangtua dan tanggung jawabnya menjadi indikator utama yang dibutuhkan dalam memenuhi kebutuhan gizi anak. Orangtua berpikir bahwasanya menyiapkan makanan yang benar itu hanya khusus pada anak di usia balita sampai usia 1 tahun saja, selebihnya anak dapat mengikuti makanan orang dewasa. Hal tersebut karena ketidaktahuan orangtua dalam memenuhi gizi seimbang pada balita (Feri, K. 2019).

2. METODE

Metode yang di terapkan dalam kegiatan ini u penyuluhan, tanya jawab (CTJ) diskusi tentang gizi seimbang sedangkan media yang digunakan leaflet dan spanduk.

Tahapan Persiapan

Tim bertemu dengan Mitra yaitu Kepala Puskesmas Padang Bulan Selayang II untuk izin mengadakan penyuluhan tentang gizi seimbang pada balita dengan menyusun rencana kegiatan dan penentuan jadwal. Serta mempersiapkan alat dan materi.

Tahap Pelaksanaan

- Koordinasi dengan pihak Puskesmas Padang Bulan Selayang II.
- Pelaksanaan sosialisasi dan edukasi mengenai gizi seimbang melalui media leaflet dan spanduk.
- Diskusi tanya jawab terkait gizi seimbang pada balita.
- Penulisan dan presentasi laporan.





Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Eka Prasetya



Gambar 1. Pemberian Pendidikan Kesehatan Tentang Stunting

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 18 April 2024 dengan jumlah peserta 40 orang yang terdiri dari ibu balita. Materi ini disampaikan oleh Asni Putri Gulo dan Pasrah Nitra Harefa. Dalam penyampaian materi diawali dengan pembukaan yang dibawa oleh Mahasiswa Pasrah Nitra Harefa dan penyampaian materi oleh Asni Putri Gulo tentang penyuluhan gizi seimbang.



Gambar 2. Media Leaflet

Setelah penyampaian materi para peserta juga diberikan media Leaflet sebagai media tambahan untuk penyampaian materi Pendidikan kesehatan pentingnya gizi seimbang.





Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

Eka Prasetya



Gambar 3. Foto bersama tim pengabdian dengan peserta

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilaksanakan di rumah gizi puskesmas PB selayang II. Pengabdian masyarakat dilumai dengan memberikan edukasi kepada ibu-ibu balita tentang pentingnya memenuhi “Gizi Seimbang” dengan pedoman isi piringku dengan mengonsumsi makanan pokok, beraneka ragam lauk pauk, sayuran dan buah-buahan. Dengan memberikan edukasi kepada ibu agar menambah pengetahuan ibu terhadap pemenuhan gizi seimbang si kecil.

Gizi Seimbang

Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktifitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal secara teratur.

Gizi seimbang yaitu apabila asupan makan cukup secara kuantitas, kualitas dan mengandung berbagai zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Tujuannya agar kesehatan tubuh terjaga, pertumbuhan sempurna (pada anak-anak), zat gizi tersimpan, dan aktifitas dan fungsi sehari-hari berjalan optimal.

- a) Zat gizi penghasil energi : karbohidrat, lemak dan protein
- b) Zat gizi pembangun sel : protein
- c) Zat gizi pengatur : vitamin, mineral dan air

Prinsip Gizi Seimbang

a) Konsumsi makanan dengan beraneka ragam

Makanan yang kita makan menyumbangkan zat-zat gizi yang beragam, sehingga tidak ada makanan yang lengkap kandungan zat gizinya, terkecuali ASI untuk bayi 0-6 bln. Sehingga kita dianjurkan untuk mengonsumsi beraneka ragam makanan dan beraneka ragam warna. Sebagai contoh sumber karbohidrat merupakan sumber utama kalori, namun rendah vitamin dan mineral. Selain itu, sayur dan buah juga kaya akan vitamin, mineral, dan serat, namun rendah kalori dan protein.

Dalam satu sumber zat gizi kita harus mengonsumsi beraneka ragam makanan. Seperti sumber karbohidrat dapat kita penuhi dari nasi, mie, umbi-umbian, tepung-tepungan sekitar 3- 4 porsi sehari. Sumber protein kita dapat penuhi dari ikan, daging ayam, daging sapi, telur, tahu, tempe dan kacang-kacangan sekitar 2- 4 porsi sehari. Sumber vitamin dapat kita penuhi dari sayur dan buah-buahan yang beraneka ragam warna masing- masing sekitar 2-3 porsi buah per hari dan 3-4 porsi sayur per hari. Buah dan sayur ini hendaknya dikonsumsi keduanya dan bukanlah dipilih salah satu berdasarkan kesukaan karena vitamin dan mineral yang dikandungnya berbeda fungsi dalam tubuh kita. Batasi konsumsi gula garam dan minyak, pilihlah makanan jadi dengan melihat komposisi bahan makanan tambahan yang dikandungnya. Akan tetapi, konsumsi makanan yang



Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

Eka Prasetya



beraneka ragam ini harus dalam proporsi makanan yang seimbang, jumlah yang cukup, tidak berlebihan, dan dilakukan secara teratur. Kita dapat menerapkan prinsip Isi Piringku yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu, sehingga keseimbangan gizi dapat terpenuhi.

b) Pola hidup aktif dan berolahraga

Pola hidup aktif dilakukan dengan aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah segala macam kegiatan tubuh, termasuk olahraga. Aktivitas fisik merupakan upaya tubuh dalam menyeimbangkan keluar dan masuknya zat gizi, terutama sumber energi utama dalam tubuh. Selain itu, aktivitas fisik juga dapat memperlancar sistem metabolisme tubuh, tak terkecuali metabolisme zat gizi. Untuk meningkatkan aktivitas fisik kita dapat menambahkan olah raga setidaknya 3 kali seminggu dengan durasi 30 menit per sesi. Agar keseimbangan zat gizi dalam tubuh dapat terpelihara.

c) Menerapkan pola hidup bersih dan sehat

Menurut Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan, sehat adalah keadaan sehat baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis.

Dengan menerapkan pola hidup bersih dan sehat (PHBS), kita dapat menghindarkan dari penyakit infeksi. Bahkan 45% penyakit diare bisa dicegah dengan mencuci tangan. Waktu untuk mencuci tangan dengan air bersih dan sabun antara lain:

- 1) Sebelum dan sesudah memegang makanan;
- 2) Sesudah buang air kecil dan buang air besar;
- 3) Sesudah memegang binatang;
- 4) Sesudah berkebun;
- 5) Sesudah bermain

d) Menjaga berat badan ideal

Salah satu indikator yang menunjukkan bahwa telah terjadi keseimbangan gizi di dalam tubuh adalah memiliki berat badan yang normal dalam Indeks Masa Tubuh (IMT). Pemantauan berat badan dapat dilakukan dengan mengukur berat badan per tinggi badan kuadrat dalam meter .

Pesan Gizi Seimbang

- a) Syukuri dan nikmati anekaragaman jenis makanan
- b) Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan
- c) Konsumsi lauk-pauk berprotein pokok
- d) Konsumsi aneka ragam makanan pokok
- e) Batasi konsumsi makanan manis, asin, dan berlemak
- f) Biasakan sarapan pagi sebelum beraktivitas
- g) Minum air putih yang cukup dan aman
- h) Biasakan baca label pada kemasan makanan
- i) Biasakan cuci tangan dengan sabun dan air mengalir
- j) Berolahraga secara teratur dan jaga berat badan normal



Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Eka Prasetya



4. PEMBAHASAN

Gizi seimbang dengan pedoman isi piringku menjadi landasan dalam memenuhi gizi khususnya pada anak dikarenakan tumbuh baik nya pertumbuhan si kecil dipengaruhi oleh pemenuhan gizi yang baik, tapi pada kenyataannya, orang tua saat ini kurang pemahaman bagaimana memenuhi kebutuhan gizi anak.

Salah satu faktornya yaitu Pengetahuan dan keterampilan seorang ibu berkaitan erat dengan tingkat pendidikan. Semakin tinggi pendidikan akan semakin mudah menerima informasi kesehatan, khususnya dibidang gizi sehingga dapat menambah pengetahuannya dan mampu menerapkan dalam kehidupan sehari-hari. Orang tua dengan pendidikan rendah umumnya sulit untuk menerima informasi mengenai kesehatan dan gizi sehingga menyebabkan anak tidak cukup mendapat makanan bergizi seimbang sehingga kurang mendapat zat gizi dengan kuantitas dan kualitas yang cukup bagi anak. Faktor yang masih terlihat pada sebagian besar orang tua adalah kurangnya pengetahuan orang tua mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang untuk anak usia dini pada masa pertumbuhan karena rendahnya tingkat pendidikan, sebagian besar orang tua berpendidikan terakhir SD. Selain tingkat pendidikan, pekerjaan orang tua juga berkaitan erat dengan status ekonomi keluarga. Status ekonomi secara tidak langsung dapat mempengaruhi status gizi anak. Keluarga dengan status ekonomi baik bisa mendapatkan pelayanan pendidikan dan kesehatan yang lebih baik juga. Kecenderungan stunting pada anak lebih banyak pada keluarga ekonomi rendah.

5. KESIMPULAN

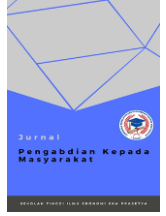
Kesimpulan dari pengabdian masyarakat ini adalah mendapat respon yang dari ibu-ibu balita dan antusias mendengarkan disaat melakukan penyuluhan tentang gizi seimbang. Semua tahapan pengabdian masyarakat dimulai dari penyampaian materi pedoman gizi seimbang pembagian leaflet dan pemberian snack menjelaskan kandungan gizi yang baik yang terkandung didalam ubi ungu yang bisa diolah secara mudah dan harga terjangkau. Kesimpulan yang dapat diambil dapat meningkatkan pengetahuan tentang gizi pada ibu balita meningkatkan pengetahuan gizi seimbang dan isi piringku.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini E. N., Nugraheni S. A., dan Pradigdo S. F. (2018), "Faktor Yang Mempengaruhi Stunting Pada Balita Usia 24-59 Bulan Di Puskesmas Cepu Kabupaten Blora," J. Kesehat. Masy., vol. 6, no. 5, pp. 454-461,
- Alhamid, S. A., Carolin, B. T., & Lubis, R. (2021). Studi Mengenai Status Gizi Balita. Jurnal Kebidanan Malahayati, 7(1), 131-138.
- Dewi, S. S. S., Putri, L. C., & Ramadhini, D. (2021). Pendidikan Kesehatan Tentang Pemenuhan Gizi Seimbang Pada Bayi Dan Balita di Desa Joring Lombang Kecamatan Padangsidimpuan Angkola Julu Kota Padangsidimpuan. Jurnal Pengabdian Masyarakat Aupa (JPMA), 3(3), 148-152.
- Dina Dewi Anggraini. (2022). Gizi Dalam Kebidanan (Mila Sari). Get Press.
- Feri. K, Riska. H. P, Wiwi. F. S. (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.
- Nur Hamida. (2019). The Lbw Reviewed From Nutritional And Parity Nutritional Status Of



Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Eka Prasetya



Pregnant Mother .

Journal of Applied Nursing and Health, 1(2 SE-Articles), 43–47.

Irmaida, I., Briawan, D., & Martianto, D. (2021). Analisis Faktor Internal dan Eksternal Dalam Percepatan Penurunan Stunting: Studi Kualitatif di Kabupaten Bogor. *Media Gizi Indonesia*, 16(2), 86.

Pratiwi, R. D., Martini, N. K., & Nyandra, M. (2021). Peran Ibu dalam Pemberian Makanan Bergizi pada Balita Status Gizi Baik yang Kesulitan Makan. *Jurnal Kesehatan*, 14(2), 119–125.