

INFORMASI ARTIKEL

Received: January, 30, 2023

Revised: October, 11, 2023

Available online: October, 13, 2023

at : <https://e-jurnal.ipphorr.com/index.php/phc>

Penyuluhan gizi seimbang pada anak di Posyandu Permata Bunda Kelurahan Pidada Kecamatan Panjang

Dhiny Easter Yanti*, Zahra Shafa Anisa, Ghina Gabrilla Yusuf, Nuke Indrawati, Novita Sari

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Dhiny Easter Yanti. *mail: dhiny.easter@gmail.com

Abstract

Background: Nutrition knowledge is a person's knowledge related to food and health which plays an important role in determining health status. Improved nutritional status is important for improving health. Good nutritional intake will not be fulfilled without healthy food, namely foods that contain nutrients that the body needs. Direct factors that affect a person's nutritional status are intake and infectious diseases. Various factors behind these two factors, one of which is knowledge of nutrition.

Purpose: To provide knowledge and information about balanced nutrition for children at Posyandu Permata Bunda, Pidada Village, Panjang District.

Method: Preparing community service materials that will be delivered, starting from laptops, ppt, LCDs and preparing snacks in the form of milk and biscuits for children. The implementation of community service is carried out on Thursday / August 4, 2020. Community service lasted for 180 minutes which was carried out directly with mothers and children who were present at the Posyandu. The implementation runs smoothly and orderly.

Results: Lack of motivation of cadres in providing information about the importance of balanced nutrition for children, can be done using a mosque or mobile counseling using a car if it is still hampered due to the covid-19 pandemic.

Conclusion: The conclusion of the counseling is that the mother's support factor greatly influences the nutrition of her child by eating nutritious foods.

Suggestion: For mothers to increase information about balanced nutrition to their children, by looking at the internet and looking for what foods can be consumed for children under five and giving healthy food to their children to avoid disease.

Keywords: Balanced Nutrition; Child; Integrated Healthcare Center.

Pendahuluan: Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan seseorang yang berhubungan dengan makanan dan kesehatan yang berperan penting dalam menentukan derajat kesehatan. Perbaikan keadaan gizi penting untuk meningkatkan kesehatan. Asupan Gizi yang baik tidak akan terpenuhi tanpa makanan yang sehat yaitu makanan yang mengandung zat-zat gizi yang diperlukan tubuh. Faktor langsung yang mempengaruhi status gizi seseorang adalah Asupan dan penyakit Infeksi. Berbagai faktor yang melatar belakangi kedua faktor tersebut salah satunya pengetahuan gizi.

Tujuan: Untuk memberikan pengetahuan sekaligus informasi tentang gizi seimbang pada anak di Posyandu Permata Bunda Kelurahan Pidada Kecamatan Panjang.

Metode: Mempersiapkan materi pengabdian masyarakat yang akan di sampaikan , mulai dari laptop, ppt , LCD dan mempersiapkan snack berupa susu dan biskuit untuk anak Pelaksanaan Pengabdian masyarakat dilakukan pada hari Kamis / 4 Agustus 2020 . Pengabdian masyarakat berlangsung selama 180 menit yang dilaksanakan langsung bersama Ibu dan anak yang hadir di Posyandu. Dalam pelaksanaan berjalan dengan tertib dan lancar .

Hasil: Kurangnya motivasi kader dalam memberikan informasi tentang pentingnya gizi seimbang anak, dapat dilakukan menggunakan toak masjid ataupun penyuluhan keliling menggunakan mobil apabila masih terhambat dikarenakan pandemi covid-19.

Simpulan: Kesimpulan dari penyuluhan tersebut Faktor dukungan ibu sangat berpengaruh terhadap gizi anaknya dengan makan-makanan yang bergizi.

Saran: Bagi ibu-ibu untuk meningkatkan informasi mengenai gizi seimbang kepada anak-anaknya, dengan cara melihat internet dan mencari makanan apa saja yang boleh dikonsumsi kepada anak-anak balita dan memberikan makanan yang sehat kepada anak-anaknya agar terhindar dari penyakit.

Kata Kunci: Anak; Gizi Seimbang; Posyandu.

PENDAHULUAN

Gizi seimbang adalah gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh melalui makanan sehari-hari sehingga tubuh bisa aktif, sehat optimal, tidak terganggu penyakit, dan tubuh tetap sehat (Mafira, 2012). Pemenuhan kebutuhan gizi merupakan indikator penting dalam proses tumbuh kembang balita. Anak di bawah 5 tahun (balita) merupakan kelompok yang menunjukkan pertumbuhan yang pesat, sehingga memerlukan zat-zat gizi yang maksimal setiap kilogram berat badannya. Permasalahan gizi balita adalah kurangnya pemenuhan gizi seimbang yang disebabkan oleh kurangnya pengetahuan ibu mengenai gizi yang harus dipenuhi balita pada masa pertumbuhan (Sibagariang, 2019). Jika masalah gizi pada balita tidak mampu teratasi maka akan menyebabkan berat badan kurang, mudah terserang penyakit, badan letih, penyakit defisiensi gizi, malas, terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun psikomotor dan mental (Widodo, 2010).

Menurut World Health Organization (WHO) diperkirakan 165 juta anak usia di bawah lima tahun mengalami gizi yang buruk. Resiko meninggal dari anak yang bergizi buruk 13 kali lebih besar dibandingkan dengan anak yang normal (World Health Organization, 2013). Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2013) pada tahun 2007 prevalensi gizi kurang pada balita angkanya sebesar 18,4 %, terjadi peningkatan pada tahun 2013 angkanya yaitu 19,6%. Di Indonesia jumlah balita yang mengalami kekurangan gizi sebesar 3,7 juta. Pada tahun 2012 jumlah gizi buruk di Jawa timur 2,35%, gizi lebih 2,90%, gizi kurang 10,28%, gizi baik 84,45%.

Hal ini dipengaruhi oleh faktor ekonomi, faktor lingkungan, dan ketidak tahuan orang tua dalam memenuhi gizi seimbang pada anaknya (Sibagariang, 2010). Keterbatasan ekonomi sering dijadikan alasan untuk tidak memenuhi kebutuhan

gizi pada anak, sedangkan apabila kita cermati pemenuhan gizi pada anak tidak mahal, terlebih lagi apabila dibandingkan dengan harga obat yang harus dibeli ketika berobat di Rumah Sakit. Lingkungan yang kurang baik juga dapat mempengaruhi gizi pada anak, sebagai contohnya “seringnya anak jajan sembarangan di tepi jalan”. Faktor yang paling terlihat pada lingkungan adalah kurangnya pengetahuan ibu mengenai gizi-gizi yang harus dipenuhi anak pada masa pertumbuhan. Ibu biasanya justru membelikan makanan yang enak kepada anaknya tanpa tahu apakah makanan tersebut mengandung gizi-gizi yang cukup atau tidak, dan tidak mengimbangi dengan makanan sehat yang mengandung banyak gizi (Ellya, 2010).

Pemenuhan gizi pada balita pada dasarnya masih jauh dari indikator yang diharapkan. Perhatian orangtua yang seharusnya bertanggung jawab penuh dalam memenuhi kebutuhan gizi pada anaknya belum sepenuhnya diwujudkan. Dua alasan pokok yang secara rasional sulit untuk diterima, anggapan mereka menyiapkan makanan khusus pada anak diusia balita hanya sampai usia 1 tahun, selebihnya mengikuti makanan orang dewasa mereka menganggap tidak perlu secara khusus disiapkan makanannya. Hal tersebut akibat dari ketidaktahuan orangtua dalam memenuhi gizi seimbang pada balita (Marimbi, 2009).

METODE

Persiapan

Mempersiapkan materi pengabdian masyarakat yang akan di sampaikan , mulai dari laptop, ppt , LCD dan mempersiapkan snack berupa susu dan biskuit untuk anak.

Pelaksanaan

Pengabdian masyarakat dilakukan pada hari Kamis / 4 Agustus 2020 . Pengabdian masyarakat

Dhiny Easter Yanti*, Zahra Shafa Anisa, Ghina Gabrilla Yusuf, Nuke Indrawati, Novita Sari

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Dhiny Easter Yanti. *mail: dhiny.easter@gmail.com

Penyuluhan gizi seimbang pada anak di Posyandu Permata Bunda Kelurahan Pidada Kecamatan Panjang

berlangsung selama 180 menit yang dilaksanakan langsung bersama Ibu dan anak yang hadir di Posyandu . Dalam pelaksanaan berjalan dengan tertib dan lancar . Para ibu memperhatikan dan mengikuti pelaksanaan pengabdian dengan baik.

Evaluasi

Saat dilakukan evaluasi keluarga khususnya ibu yang hadir di posyandu menyadari bahwa dalam

pertumbuhan sangat penting memberikan gizi yang seimbang, tidak kurang ataupun tidak kelebihan gizi. Pengabdian masyarakat ini dapat memberikan manfaat pengetahuan terhadap ibu hamil dan ibu yang memiliki balita yang beresiko balitanya mengalami penyakit yang diakibatkan Kurang gizi maupun kelebihan Gizi sehingga ibu dapat mengetahui cara menyeimbangkan gizi pada anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Penyampaian Pesan Materi Oleh Dosen



Gambar 2. Peserta Melakukan Tanya Jawab

Dhiny Easter Yanti*, Zahra Shafa Anisa, Ghina Gabrilla Yusuf, Nuke Indrawati, Novita Sari

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Dhiny Easter Yanti. *mail: dhiny.easter@gmail.com



Gambar 4. Foto Dengan Kader Posyandu Permata Bunda

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari Kamis 4 Agustus 2022. Kegiatan ini dilaksanakan di Posyandu Permata Bunda Kelurahan Pidada Kecamatan Panjang. Peserta pengabdian masyarakat terdiri dari ibu-ibu yang memiliki bayi dan balita. Peserta dikumpulkan di salah satu rumah Rt setempat yang diisi 10-15 peserta.

Kegiatan diawali dengan pengenalan dosen dan mahasiswa Universitas Malahayati. Mahasiswa juga menjelaskan maksud dari kegiatan pengabdian Masyarakat kepada peserta. Ibu-ibu diberikan materi mengenai pentingnya gizi seimbang pada anak melalui LCD. Setelah diberikan materi, mahasiswa melakukan tanya jawab kepada peserta. Peserta cukup memahami apa yang disampaikan oleh mahasiswa. Rendahnya pengetahuan ibu dan sikap balita juga memengaruhi, ada tindak lanjut dari petugas kesehatan maupun kader posyandu dengan cara melakukan penyuluhan tentang Gizi Seimbang dan memberikan dukungan dan motivasi pada orang tua agar dapat datang ke Posyandu maupun Puskesmas untuk mengukur kadar gizi sang anak, dan melakukan rujukan apabila ada masalah dalam pertumbuhan dan perkembangan anak yang tidak sesuai. Metode ceramah dengan menggunakan LCD yang digunakan cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu, tidak hanya mengenai permasalahan gizi seimbang balita namun juga mengenai permasalahan stunting maupun BBLR dan permasalahan lainnya. Kurangnya motivasi kader dalam memberikan informasi tentang pentingnya gizi seimbang anak, dapat dilakukan menggunakan toak masjid ataupun penyuluhan keliling menggunakan

mobil apabila masih terhambat dikarenakan pandemi Covid-19.

SIMPULAN

Faktor dukungan ibu sangat berpengaruh terhadap gizi anaknya dengan makan-makanan yang bergizi. Peserta paham akan pentingnya pemenuhan gizi seimbang pada anak akan mempengaruhi tumbuh kembang anak. Peserta yang ikut posyandu di Kelurahan Pidada Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung sekitar ± 15 peserta. Peserta paham akan dampak yang terjadi apabila asupan gizi kurang baik pada anak.

SARAN

Bagi penyuluh Lapangan Kelurahan Pidada diharapkan untuk meningkatkan upaya menanggulangi ketidakikutsertaan mengenai gizi seimbang di posyandu dengan cara penyuluhan mengenai gizi seimbang kepada anak ataupun balita.

Bagi kader ataupun Masyarakat Kesehatan diharapkan lebih meningkatkan keikutsertaan dalam penyuluhan tentang gizi seimbang di semua tempat posyandu. Di harapkan masyarakat juga berperan aktif dalam kegiatan posyandu ini agar anak-anaknya berkembang dengan sehat.

Bagi ibu-ibu untuk meningkatkan informasi mengenai gizi seimbang kepada anak-anaknya, dengan cara melihat internet dan mencari makanan apa saja yang boleh dikonsumsi kepada anak-anak balita dan memberikan makanan yang sehat kepada anak-anaknya agar terhindar dari penyakit

Dhiny Easter Yanti*, Zahra Shafa Anisa, Ghina Gabrilla Yusuf, Nuke Indrawati, Novita Sari

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Dhiny Easter Yanti. *mail: dhiny.easter@gmail.com

DAFTAR PUSTAKA

- Arza, P. A., Masnarivan, Y., Dewi, R. K., Fitriyani, F., Rahmah, D. F., & Ananda, A. K. (2020). Edukasi gizi seimbang dan makanan jajanan sehat di SDN 39 Pasar Ambacang Kota Padang. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 3(1), 30-37.
- Irnani, H., & Sinaga, T. (2017). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan, praktik gizi seimbang dan status gizi pada anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(1), 58-64.
- Mafira, I. (2012). Kebutuhan Nutrisi Gizi Seimbang pada Balita. Dipetik Maret, 3.
- Novianti, A., & Utami, T. P. (2021). Penilaian Status Gizi dan Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Sebagai Bentuk Aktivasi Kegiatan UKS. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 399-404.
- Palupi, K. C., Sa'pang, M., & Swasmilaksmita, P. D. (2018). Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Cilincing Jakarta Utara. *Jurnal Abdimas*, 5(1), 49-53.
- Sari, N. I. (2015). Persepsi ibu balita tentang gizi seimbang pada balita di Posyandu Desa Ronowijayan Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo). Terhadap Pengetahuan Pesan Umum Gizi Seimbang Pada Siswa Sekolah. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 11(2), 82-91.
- Sibagariang, E. E. (2019). Gizi dalam kesehatan reproduksi.
- Widodo, R. (2010). Pemberian makanan, suplemen, dan obat pada anak. Jakarta: Buku Kedokteran EGC. Hal, 21-25.
- Yurni, A. F., & Sinaga, T. (2017). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan praktik membawa bekal menu seimbang anak sekolah dasar. *Media gizi indonesia*, 12(2), 183-190.

Dhiny Easter Yanti*, Zahra Shafa Anisa, Ghina Gabrilla Yusuf, Nuke Indrawati, Novita Sari

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Dhiny Easter Yanti. *mail: dhiny.easter@gmail.com