

Penyuluhan Tentang Nutrisi yang Baik Bagi Balita Pada Masa Pertumbuhan dan Perkembangannya

R. Supini¹, Husniyati Sajalia², Fibrianti³, Suhaemi⁴

¹Dosen DIII Kebidanan, STIKes Hamzar, Lombok Timur, Indonesia

²Dosen DIII Kebidanan, STIKes Hamzar, Lombok Timur, Indonesia

³Dosen DIII Kebidanan, STIKes Hamzar, Lombok Timur, Indonesia

⁴Dosen DIII Kebidanan, STIKes Hamzar, Lombok Timur, Indonesia

Corresponding Author:

Article history

Received: 30 November 2022

Revised: 10 Desember 2022

Accepted: 29 Desember 2022

*Corresponding Author:

R. Supini,

STIKes Hamzar Lombok
Timur

Email: r.supini@gmail.com

Abstrak: Proses tumbuh kembang bayi menentukan masa depan anak sebagai generasi penerus masa depan bangsa, maka perhatian terhadap keadaan gizi dan kesehatan merupakan hal yang penting. Sekitar 40% anak di daerah pedesaan mengalami pertumbuhan yang terhambat. Menurut World Health Organization (WHO) memperkirakan penyebab sepertiga kematian balita di seluruh dunia diakibatkan oleh gizi kurang. Untuk Asia tenggara yang merupakan daerah yang memiliki prevalensi gizi kurang terbesar di dunia yaitu sebesar 42%, (UNICEF, 2015). Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang nutrisi yang baik bagi anak balita dalam mendukung program pemerintah dalam menurunkan angka stunting. Manfaat Kegiatan: untuk meningkatkan pengetahuan ibu dan masyarakat tentang pemberian nutrisi sesuai dengan usia anak dalam menurunkan angka stunting. Luaran Pengabdian Masyarakat: kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan kesadaran ibu dalam memberikan menu makanan yang bergizi untuk kebutuhan anak balita.

Keywords: Penyuluhan, Nutrisi, Pertumbuhan, Balita

Pendahuluan

Proses tumbuh kembang bayi menentukan masa depan anak sebagai generasi penerus masa depan bangsa, maka perhatian terhadap keadaan gizi dan kesehatan merupakan hal yang penting. Lingkungan dan keluarga adalah merupakan faktor yang sangat penting dalam kebiasaan makan anak balita. Makanan apa yang menjadi kesukaan dan yang tidak disukainya adalah gambaran dari lingkungan dimana balita tersebut berada. Lingkungan dan keluarga yang memberi teladan makan yang baik akan membuahkan hasil yang baik pula pada diri si anak. Media

masa baik elektronik maupun cetak juga berdampak besar pada asupan makan anak. Pada saat ini anak sangat mudah mengakses berita ataupun paparan iklan di media massa. Untuk itu pendampingan anak dalam melihat berita maupun iklan khususnya yang berhubungan dengan makanan di media perlu diperhatikan. Teman sebaya sangat besar pengaruhnya terhadap kebiasaan makan anak, kesenangan makan yang dilakukan seorang teman akan saling mempengaruhi di antara mereka, untuk itu edukasi yang benar perlu dilakukan dalam mengatasi permasalahan ini sesuai usianya. Kondisi yang tidak bisa diabaikan dalam melihat asupan makan balita

adalah kondisi kesehatan dan penyakit yang dialami oleh anak. Kondisi Kesehatan yang tidak baik akan sangat mempengaruhi selera makan anak, sehingga pada kondisi ini perlu perhatian khusus pada si anak sehingga masalah gizi dapat dihindari. (BPS, 2016)

Rerata angka kecukupan energy pada balita adalah sebesar 101% dengan 55,7% balita mendapatkan asupan energy yang kurang dari Angka Kecukupan Energy (AKE) dan 17,1% balita mendapatkan asupan energy melebihi Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan, yaitu $\geq 130\%$ AKE.

Kurang Energi Protein (KEP) atau Protein Energy Malnutrition KEP (Kurang Energi Protein) adalah suatu keadaan dimana rendahnya konsumsi energi dan protein dalam makanan sehari-hari sehingga tidak memenuhi Angka Kecukupan Gizi (AKG). Anak disebut KEP apabila berat badannya kurang dari 80% indeks berat badan menurut usia (BB/U) baku WHO-NCHS. KEP atau Protein Energy Malnutrition dapat diartikan sebagai salah satu penyakit gangguan gizi yang penting dimana pada penyakit KEP ditemukan berbagai macam keadaan patologis yang disebabkan oleh kekurangan energi maupun protein dalam proporsi yang bermacam-macam. Kurangnya zat gizi makro (Energi dan Protein) pada balita bisa menyebabkan KEP. Penyebab penting terjadinya KEP adalah dimana kesadaran akan kebersihan baik personal hygiene maupun kebersihan lingkungan yang masih kurang sehingga memudahkan balita untuk terserang penyakit infeksi. Terlihat pula adanya sinergisme antara status gizi dan infeksi. Keduanya dipengaruhi oleh makanan, kualitas mengasuh anak, kebersihan lingkungan dan lain-lain yang kesemuanya mencerminkan keadaan sosial-ekonomi penduduk serta lingkungan pemukimannya. (Damayanti, 2017)

Metode

1. Pendahuluan,

Gizi pada lima tahun pertama kehidupan

sangat penting karena pada masa ini perkembangan fisik dan perkembangan otak paling pesat. gizi pada masa ini akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan berikutnya. Masalah gizi kurang (termasuk didalamnya gizi buruk) dan balita pendek (stunting) pada balita di Indonesia menurut hasil Riskesdas 2010, 2013 dan 2018 belum menunjukkan adanya penurunan. (Kemenkes, RI 2017)

Status gizi dapat memberikan gambaran derajat kesehatan masyarakat disuatu wilayah yang diukur melalui berbagai indikator antara lain status gizi balita, GAKI, KEK, dan anemia zat besi. Penilaian status gizi masyarakat biasanya menggunakan indikator status gizi balita. Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu. Jika keseimbangan ini terganggu, maka cenderung terjadi gangguan pada pertumbuhan tubuh. Gangguan ini dapat tercermin dari perubahan pada berat badan (BB) atau tinggi badan (TB).

Indikator panjang atau tinggi badan dapat mencerminkan gizi masa lalu anak, yaitu gizi ketika masih dalam kandungan hingga 2 tahun pertama kehidupannya. Penanganan masalah pendek dan sangat pendek (stunting) harus menjadi perhatian kita bersama, strategi penanganan untuk anak-anak pendek dan sangat pendek tersebut adalah dengan memperbaiki jumlah dan bioavailabilitas mikronutrien dalam diet dengan cara meningkatkan konsumsi makanan bersumber hewani dan bukannya meningkatkan asupan energi. Selain itu perlu adanya intervensi untuk menurunkan angka kemiskinan karena akan sangat berpengaruh terhadap pola konsumsi masyarakat, disamping juga meningkatkan sosialisasi untuk memperbaiki pola asuh terutama dalam pemberian makanan pada anak dan gizi anak selama dalam kandungan.

Usia balita tidaklah tumbuh sepesat pada masa bayi, tetapi kebutuhan nutrisi merekatetap merupakan prioritas yang utama. Di masa balita ini, nutrisi memegang peranan yang penting dalam perkembangan anak. Masa balita adalah

masa transisi terutama pada usia 1 – 2 tahun dimana anak akan mulai memakan makanan yang padat dan menerima rasa sertatekstur makanan yang baru. Kebutuhan nutrisi pada balita sebenarnya juga dipengaruhi oleh usia, besar tubuh, dan tingkat aktivitas yang dilakukannya.

- a. Energi : biasanya balita membutuhkan sekitar 1.000 samapi 1.400 kalori per hari.
- b. Kalsium : dibutuhkan kurang lebih 500 mg per hari.
- c. Zat besi : anak balita membutuhkan 7 mg per hari. 4. Vitamin C dan D.

2. Metode yang dilakukan

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, metode yang dilakukan dalam bentuk Penyuluhan tentang nutrisi yang baik bagi balita pada masa pertumbuhan dan perkembangannya.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Apitaik pada hari Sabtu tanggal 10 Desember 2022.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil Kegiatan

Penyuluhan pada ibu tentang nutrisi bagi anak balita di Desa Apitaik di hadiri oleh 20 ibu yang memiliki balita. Peserta kegiatan menyambut dengan antusias, kegiatan ini diterima baik dengan baik. Berdasarkan penyuluhan yang didapatkan bahwa ibu mengerti tentang nutrisi yang baik bagi anaknya. Kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan lancar dimana peserta kegiatan sangat antusias menerima materi yang disampaikan, hal ini terlihat daribanyaknya pertanyaan-pertanyaan yang disampaikan oleh peserta selama pelaksanaan kegiatan.

Dari hasil evaluasi kegiatan adanya peningkatan pengetahuan tentang senam hamil, terbukti dengan ibu mampu menjawab pertanyaan dan mengulang penjelasan yang telah diberikan, serta tanggap pada saat proses penyuluhan kesehatan diberikan.

Pembahasan

Dalam kehidupan manusia, daur atau siklus kehidupan berkaitan dengan tumbuh kembang dan proses penuaan. Tahapan daur atau siklus kehidupan terdiri dari masa kehamilan, masa menyusui, masa bayi, masa balita, masa usia sekolah, masa remaja, masa usia dewasa dan masa usia lanjut. Pendekatan siklus atau daur kehidupan penting dipelajari karena kondisi kesehatan pada satu tahap dapat dipengaruhi oleh tahap sebelumnya.

Keadaan kesehatan setiap individu pada setiap tahap daur kehidupan dipengaruhi secara langsung oleh dua faktor utama yaitu konsumsi makanan dan adanya penyakit infeksi. Kebutuhan protein sebagai zat pembangun tubuh juga menentukan pertumbuhan pada anak. protein berperan dalam pembentukan dan pemeliharaan jaringan tubuh termasuk pembentukan enzim, hormone dan antibodi. (Kemenkes RI, 2016).

Menurut asumsi penulis, berdasarkan hasil penelitian terdahulu dan beberapa teori terkait Gizi memiliki peran signifikan dalam pertumbuhan dan perkembangan selama siklus kehidupan manusia. Kurang Energi Kronis (KEK) pada Ibu hamil berpengaruh terhadap kualitas bayi yang dilahirkan serta berdampak terhadap kematian anak dan ibu serta status gizi anak. Tingginya masalah gizi balita merupakan manifestasi dari rumitnya permasalahan pangan dan gizi di Indonesia. Baik itu kemampuan secara pengetahuan mengenal gizi disekitar dan cara pengolahan, mungkin juga terkait akses bahan pangan tersebut. Salah satu faktor yang menyebabkan masalah gizi balita di Indonesia yaitu konsumsi makanan ibu pada masa kehamilan atau bahkan saat remaja yang tidak sesuai dengan prinsip gizi seimbang.

4. Kesimpulan

Dengan pemberian penyuluhan nutrisi yang baik bagi anak balita, ibu telah mengetahui tentang makanan yang dapat memenuhi kebutuhan kebutuhan untuk tumbuh kembang anak.

5. Saran

- a. Ibu diharapkan dapat memahami nutrisi yang baik bagi anak balita dan dapat mengetahui cara pengolahan makanan dengan baik.
- b. Bagi tenaga Kesehatan untuk selalu meningkatkan edukasi kepada Masyarakat terkait dengan Kesehatan balita khususnya tentang kebutuhan gizinya.

Gambar Pengabdian Masyarakat

Semua tabel dan gambar yang anda masukkan dalam dokumen harus disesuaikan dengan urutan 1 kolom atau ukuran penuh satu kertas, agar memudahkan bagi reviewer untuk mencermati makna gambar.



Gambar 1 Pengabdian Masyarakat



Gambar 2 Pengabdian Masyarakat

Daftar Pustaka

Damayanti D, 2017. Protein (Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi). Jakarta:EGC

Kementrian Kesehatan RI 2016. Pedoman Pelaksanaan Stimulasi, Deteksi, dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak, Jakarta 2017.

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2020). Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta

Soetjiningsih 2017. Tumbuh Kembang Anak. Jakarta; EGC

Surve Demografi dan Kesehatan Indonesia. Surve Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017, Jakarta 2018.

Supariasa 2016. Factor Yang Mempengaruhi Tumbuh Kembang Balita.

World Health Organization (WHO). (2018). Improving child nutrition, the achievable imperative for global progress, New York : United Nations Children's Fund.