

Pendidikan dan Kesehatan Kepada Ibu Balita Tentang Gizi Seimbang Balita dan Pemeriksaan Pertumbuhan Balita

Alfie Ardiana Sari¹, Tri Sunarsih², Dian Puspitasari³

¹⁻³Kebidanan (S-1), Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani, Yogyakarta, Indonesia

e-mail: ¹alfieardianasari@gmail.com, ²are_she79@yahoo.com, ³dian.ayaniyk@gmail.com

ABSTRAK Masalah gizi di Indonesia yang terbanyak meliputi gizi kurang atau yang mencakup susunan hidangan yang tidak seimbang maupun konsumsi keseluruhan yang tidak mencukupi kebutuhan badan, yang berdampak jangka pendek dengan kondisi stunting atau jangka panjang kondisi obesitas. Untuk mencapai sasaran tersebut melalui pemberian makanan pada balita dengan meningkatkan pengetahuan, merubah sikap dan perilaku ibu dalam memberikan gizi pada balita. Upaya untuk menanggulangi kejadian kurang atau lebih gizi melalui peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku ibu dengan melakukan peningkatan pemahaman terkait gizi balita melalui pendidikan kesehatan. Pemberian makanan yang sehat dapat menjaga kesehatan, mendidik anak sejak usia dini untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat. Makanan yang diberikan kepada anak juga harus sesuai dengan kebutuhan gizi dan kebutuhan anak. Permasalahan yang muncul di Dukuh Jadan adalah kurang pemahaman orangtua tentang pemenuhan gizi seimbang pada balitanya secara tepat. Metode kegiatan ini meliputi pendidikan kesehatan gizi seimbang balita kepada ibu atau pengasuh dan pengukuran pertumbuhan balita dengan ceramah atau penyuluhan, tanya jawab, dan diskusi. Target sasaran dalam penyuluhan ini adalah orang tua atau pengasuh balita. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat tentang Pendidikan kesehatan gizi seimbang balita kepada ibu atau pengasuh balita sebelum dilakukan penyuluhan memiliki rata-rata 76,27 dan setelah dilakukan penyuluhan naik menjadi 96,86, artinya terjadi peningkatan sebanyak 21%. Sementara untuk pengukuran pertumbuhan balita dengan interpretasi status gizi kategori pendek yaitu 4 balita laki-laki (3,3%) dan 1 balita perempuan (4,7%).

KATA KUNCI : pendidikan kesehatan, gizi seimbang, balita

ABSTRACT The most nutritional problems in Indonesia include undernutrition or which includes an unbalanced dish arrangement or overall consumption that is not sufficient for the body's needs, which has a short-term impact on stunting or long-term obesity conditions. To achieve this target through feeding toddlers by increasing knowledge, changing attitudes and behavior of mothers in providing nutrition to toddlers. Efforts to overcome the incidence of undernutrition or overnutrition through increasing knowledge, attitudes and behavior of mothers by increasing understanding related to under-five nutrition through health education. Providing healthy food can maintain health, educate children from an early age to instill healthy living habits. Food given to children must also be in accordance with the nutritional needs and needs of children. The problem that arises in Dukuh Jadan is the lack of understanding of parents about fulfilling balanced nutrition for their toddlers properly. The method of this activity includes health education on balanced nutrition for toddlers to mothers or caregivers and measuring the growth of toddlers with lectures or counseling, questions and answers, and discussions. The targets in this counseling are parents or caregivers of toddlers. The results of community service activities on balanced nutrition health education for toddlers to mothers or caregivers of toddlers before counseling had an average of 76.27 and after counseling it rose to 96.86, meaning an increase of 21%. Meanwhile, for the measurement of the growth of children

under five with the interpretation of nutritional status in the short category, there are 4 boys (3.3%) and 1 girl (4.7%).

KEYWORDS: health education, balanced nutrition, toddlers

1. Pendahuluan

Masalah gizi di Indonesia yang terbanyak meliputi gizi kurang atau yang mencakup susunan hidangan yang tidak seimbang maupun konsumsi keseluruhan yang tidak mencukupi kebutuhan badan, yang berdampak jangka pendek dengan kondisi stunting atau jangka panjang dengan kondisi obesitas. Gizi balita merupakan kecukupan kebutuhan makanan bagi tubuh pada anak berusia dibawah lima tahun. Gizi tersebut dapat menunjang pemenuhan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan tubuh balita, sehingga dapat terhindar dari risiko terjadinya kekurangan gizi, kelebihan berat badan dan timbulnya penyakit-penyakit yang berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan balita (Marimbi,2010).[1] Indikator gizi balita adalah status gizi yang diukur berdasarkan Berat Badan menurut umur.

Berdasarkan data Profil Kesehatan Kabupaten Bantul tahun 2018, bahwa pemantauan status gizi balita dilaporkan terdapat gizi buruk sebanyak 199 balita, terdiri dari 101 balita laki-laki dan 98 balita perempuan. Prevalensi gizi buruk tahun 2018 sebesar 0,41% dan dibandingkan pada tahun 2017 jumlah 202 balita dengan prevalensi yang sama 0,41%.[2]

Kebutuhan anak harus dipenuhi sejak dilahirkan, meliputi kebutuhan makan, minum, rasa aman, kasih sayang, dan lingkungan yang menyenangkan (Wulandari, 2016). Tanggungjawab orangtua dalam mengasuh anak meliputi pemenuhan gizi yang seimbang, pemeliharaan kesehatan, pemberian kasih sayang, dan stimulasi yang diperlukan. Oleh karena itu orang tua harus memantau kesehatan melalui pertumbuhan dan perkembangan anak secara teratur.[3]

Upaya untuk menanggulangi kejadian kurang atau lebih gizi melalui peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku ibu dengan melakukan peningkatan pemahaman terkait gizi balita melalui pendidikan kesehatan (Purnomo, 2009).[4] Pendidikan kesehatan tersebut menjadi salah satu proses komunikasi antara pemberi informasi dengan penerima informasi terkait gizi balita. Pemberian gizi balita menjadi peran ibu yang sangat penting dalam terbentuknya pola perilaku makan balita, sehingga diharapkan terjadi perubahan perilaku dan sikap dalam hal pemberian makan pada balita (Mubarak, 2007).[5]

Salah satu Dukuh yang termasuk dalam wilayah kerja Puskesmas Kasihan 1 adalah Dukuh Jadan. Dukuh Jadan RT 05 terletak di Desa Tamantirto Kec. Kasihan Kab. Bantul Yogyakarta, yang dikepalai oleh : Suropto Sigit Atmojo. Dukuh Jadan RT 05 terdiri dari 120 KK dimana jumlah balita 61 orang. Salah satu penyebab dari tidak diperhatikannya pengasuhan terhadap anak adalah orang tua yang bekerja. Kondisi orangtua yang bekerja menjadikan proses pengasuhan kepada anak kurang maksimal dan anak diasuh oleh pengasuh. Oleh karena itu dengan adanya pengabdian kepada masyarakat ini sebagai upaya peningkatan pengetahuan ibu atau pengasuh dalam pemberian makanan yang sehat sesuai kebutuhan balita.

2. Metode

Metode pelaksanaan terbagi dalam 3 tahapan, yaitu :

2.1. Tahap I : Persiapan

Pada tahap ini, dilakukan survey tempat pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang kemudian hasil survey dituangkan dalam proposal serta menyelesaikan perijinan dan administrasinya. Tim pengabdian melakukan persiapan materi dan alat yang akan digunakan.

2.2. Tahap II : Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan setelah semua perijinan, materi dan alat-alat selesai dipersiapkan sebagai berikut:

2.2.1. Bentuk kegiatan meliputi pengukuran antropometri, pengisian *pretest*, pemberian materi dan diskusi, serta diakhiri dengan *posttest*.

2.2.2. Media/alat yang digunakan : timbangan, *metline*, *microtice*, *leaflet*

2.2.3. Peserta : Ibu balita atau pengasuh di Dusun Jadan Desa Tamantirto Kecamatan Kasihan Kabupaten Bantul Yogyakarta

2.2.4. Waktu pelaksanaan : 26 November 2020

2.3. Tahap III: Evaluasi dan Pelaporan

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah mengevaluasi hasil kegiatan, menindaklanjuti keikutsertaan ibu balita dalam kegiatan posyandu, dan menyusun laporan hasil kegiatan.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang Pendidikan kesehatan gizi seimbang balita kepada ibu atau pengasuh balita sebelum dilakukan penyuluhan memiliki rata-rata 76,27 dan setelah dilakukan penyuluhan naik menjadi 96,86, artinya terjadi peningkatan sebanyak 21%. Sementara untuk pengukuran pertumbuhan balita dengan interpretasi status gizi kategori pendek yaitu 4 balita laki-laki (3,3%) dan 1 balita perempuan (4,7%).

Pengetahuan ibu tentang gizi seimbang balita menunjukkan adanya peningkatan setelah ibu mengikuti kegiatan penyuluhan. Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, umur ibu, pendidikan ibu dan pekerjaan ibu. Apabila dikaji dari umur ibu, rata-rata ibu di Dukuh Jadan yang memiliki balita adalah umur 20-35 tahun. Umur diyakini dapat memengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang terhadap informasi yang diberikan. Sejalan dengan hasil penelitian Susilowati (2017), bahwa umur menjadi faktor penentu dalam tingkat pengetahuan dan motivasi ibu dalam melakukan suatu perilaku terhadap objek tertentu.[6]

Menurut Wawan dan Dewi (2012), makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah dalam menerima informasi sehingga makin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Sebaliknya pendidikan yang kurang akan menghambat seseorang untuk menerima informasi yang mereka peroleh.[7] Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari, B (2016) bahwa pendidikan akan memengaruhi pengetahuan orang tua dalam mendidik dan membesarkan anaknya agar memperoleh status gizi yang baik dnegan semakin memperhitungkan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi.[8] Pertimbangan lain adalah rasional tentang nilai gizi makanan tersebut agar anak mendapatkan gizi yang baik. Ibu-ibu yang memiliki balita di Dukuh Jadan sebagian besar lulusan SMA meskipun ada beberapa yang memiliki pendidikan sarjana.

Menurut Thomas dalam Nursalam (2003), pekerjaan adalah kegiatan tidak menyenangkan yang harus dikerjakan untuk menunjang kehidupan keluarga.[9] Bekerja bagi sebagian besar ibu akan mempunyai pengaruh terhadap kehidupan keluarga. Pekerjaan juga dapat memengaruhi pengetahuan seseorang, ibu yang bekerja sebagai ibu rumah tangga akan memiliki banyak waktu luang untuk

Pendidikan dan Kesehatan Kepada Ibu Balita Tentang Gizi Alfie Ardiana

menambah pengetahuan baik dengan bertukar pengalaman atau membaca buku atau dari internet. Selain itu mereka yang bekerja di rumah akan lebih banyak memiliki waktu untuk mengasuh anaknya dan mengontrol kebutuhan asupan makanan. Beberapa ibu balita di Dukuh Jadan adalah bekerja diluar rumah sehingga anak diasuh oleh pengasuh, dengan demikian tidak dapat dihindari pengasuhan yang kurang maksimal. Sementara ibu-ibu yang bekerja di rumah mereka mendapatkan info tentang pemenuhan gizi salah satunya dari kader posyandu dan membaca di internet, bekal pengetahuan yang dimiliki ibu tersebut dapat diterapkan dalam memberikan makanan sesuai kebutuhan anaknya, hanya saja merasa ada kendala saat anak mengalami sulit makan, sehingga membutuhkan informasi lebih cara mengatasinya. Penyuluhan gizi seimbang ini merupakan salah satu pendekatan pembelajaran dengan memberi seperangkat pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan agar mampu menentukan pilihan perilaku yang tepat untuk mengatasi masalah dalam pemberian kebutuhan nutrisi balita bagi ibu maupun pengasuh balita.

Status gizi balita yang ada di Dukuh Jadan terdapat 4 balita laki-laki dan 1 balita perempuan dalam ketegori pendek. Kondisi ini menjadikan perhatian khusus bagi kader posyandu dan tenaga kesehatan di Puskesmas Kasihan 1. Beberapa faktor yang memengaruhi kondisi pendek pada bayi menurut UNICEF/Lancet yaitu pola asuh, cakupan pelayanan kesehatan, lingkungan, dan ketahanan pangan.[10] Pola asuh terdiri dari inisiasi menyusui dini (IMD), menyusui eksklusif hingga 6 bulan, pemberian ASI lalu dilanjutkan dengan MPASI hingga 2 tahun.

Menurut Dewan Pembina Perhimpunan Dokter Gizi Medik Indonesia (PDGMII) menyatakan bahwa keterlibatan masyarakat dan pengetahuan yang benar terhadap pola asuh anak memegang kunci utama dalam pencegahan stunting.[11] Di dukuh Jadan terdapat pengetahuan gizi seimbang memang mengalami peningkatan setelah dilakukan penyuluhan, artinya sebelum terpapar penyuluhan para ibu balita atau pengasuh memiliki pengetahuan yang rendah. Hal tersebut yang akhirnya berakibat pada praktik pola pengasuhan pada balita yang kurang baik dan menyebabkan pemilihan serta pemberian asupan makanan kepada balita yang tidak optimal terutama sejak dalam kandungan hingga usia 2 tahun. Hal ini sejalan dengan penelitian Rahmawati, dkk (2020).[12] yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola asuh gizi dengan kejadian stunting. Kondisi status gizi kategori pendek yang dialami sebagian kecil balita di Dukuh Jadan, sudah menjadi asuhan fokus bagi kader posyandu dan tenaga kesehatan di Puskesmas Kasihan 1. Pemberian makanan tambahan sesuai program pemerintah untuk memperbaiki kondisi balita sudah dilakukan serta mengajak orang tua untuk turut memantau kondisi balita di posyandu.

4. Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan gizi seimbang dan pemeriksaan pertumbuhan balita yang dilaksanakan di Dukuh Jadan dengan sasaran ibu-ibu yang memiliki balita. Permasalahan yang dihadapi oleh ibu-ibu disana adalah kendala menghadapi anak yang sulit makan, makanan yang diberikan sudah sesuai dengan kebutuhan balita, akan tetapi seiring bertambahnya usia balita, ibu sering mendapati anaknya sulit makan dan memilih untuk makan jajanan. Dengan penyuluhan ini ibu-ibu memiliki peningkatan pengetahuan baru tentang cara mengolah dan

menyajikan makanan sebagai upaya memecahkan masalahnya tanpa harus meninggalkan nilai-nilai gizi yang harus diberikan ke anaknya

Saran bagi ibu atau pengasuh agar selalu aktif dalam kegiatan posyandu untuk memantau pertumbuhan balita dan mendapatkan informasi mengenai gizi seimbang balita. Demikian juga bagi kader posyandu untuk dapat memantau pertumbuhan balita dan dapat mengidentifikasi hasil temuan apabila ada yang abnormal serta membeikan informasi kepada ibu atau pengasuh balita mengenai gizi seimbang balita.

Ucapan terima kasih

Kami mengucapkan banyak terima kasih kepada para peserta yang telah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Kami juga menyampaikan terima kasih kepada jajaran pimpinan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta atas dukungan moril dan finansial kepada tim pengabdian

Daftar pustaka

- [1] H. Marimbi, *Tumbuh Kembang, Status Gizi dan Imunisasi Dasar pada Balita*. Yogyakarta: Nuha Medika, 2010.
- [2] Dinas Kesehatan Bantul, *Profil Kesehatan Bantul*. Yogyakarta: Dinas Kesehatan Bantul, 2019.
- [3] Wulandari dan S. Rahmawati, “Studi Kasus Pada Orang Tua yang Mengikuti Program Bina Keluarga Balita (BKB) di Kelurahan Kutoarjo Kabupaten Purworejo,” Purworejo, 2016. [Daring]. Tersedia pada: <http://lib.unnes.ac.id/28457/1/1201412020.pdf>.
- [4] S. Purnomo, “Pengaruh pemberian makanan tambahan dan konseling gizi terhadap status gizi anak balita gizi buruk di Kota Kendari dan Kabupaten Konawe Provinsi Sulawesi Tenggara 2009,” 2009. <https://www.isjd.pdii.lipi.go.id> (diakses Nov 04, 2020).
- [5] Mubarok, *Pengetahaun sikap dan perilaku kesehatan masyarakat*. Yogyakarta: Nuha Medika, 2007.
- [6] H. Susilowati, “Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi dengan Status Gizi Anak Usia 1-3 Tahun,” 2017. .
- [7] Wawan dan Dewi, *Teori Dan Pengukuran Pengetahuan , Sikap Dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika, 2010.
- [8] B. Puspitasari, Sari, dan Kartika, “Hubungan pengetahuan ibu tentang gizi balita dengan status gizi balita umur 1-3 tahun,” *J. Kebidanan*, vol. 5, no. 2, hal. 53–59, 2016.
- [9] Nursalam, *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika, 2003.
- [10] Kemenkes RI, “Asupan Gizi yang Optimal untuk Mencegah Stunting,” *Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan*, vol. 1, Jakarta, hal. 14–25, 2018.
- [11] BKKBN, “Peran BKKBN Di Balik Gerakan Penanggulangan Stunting,” *J. Kel.*, 2018.
- [12] Rahmawati, Hardy, dan Purbasari, “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stunting Sangat Pendek Dan Pendek Pada Anak Usia 24-59 Bulan Di Kecamatan Sawah Besar,” *J. Ilm. Kesehat. Masy.*, vol. 12, no. 2, 2020.