

PENYULUHAN DAN PENDIDIKAN GIZI TENTANG GIZI SEIMBANG UNTUK ANAK BALITA 3-5 TAHUN PADA IBU-IBU DI TK AT-TIIN MEDANTAHUN 2022

Dede Maysarah¹, Putri Diah Pemiliana²

Akademi Kebidanan Baruna Husada Sibuhuan

Informasi Artikel

Sejarah Artikel :

Diterima, Des 2, 2022

Revisi, Des 18, 2022

Disetujui, Des 30, 2022

Kata kunci :

Gizi, Seimbang, Balita

ABSTRAK

Permasalahan kesehatan di Indonesia adalah kematian anak usia bawah lima tahun (balita). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar prevalensi gizi kurang pada usia dibawah 5 tahun di Indonesia sebesar 17,9% (3,7 juta balita), sebanyak 6800 balita di Sumatera Utara mengalami gizi buruk yang 25%nya disebabkan oleh asupan gizi kurang. Status gizi buruk pada balita dapat menimbulkan pengaruh yang sangat menghambat pertumbuhan fisik, mental maupun kemampuan berpikir yang pada akhirnya akan menurunkan produktivitas kerja. Makanan seimbang pada usia ini perlu diterapkan karena akan mempengaruhi kualitas pada usia dewasa sampai lanjut sehingga pengabdian kepada masyarakat diharapkan dapat meningkatkan status kesehatan balita. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan tentang gizi seimbang yaitu setelah mendapatkan penyuluhan diharapkan ibu – ibu yang mempunyai balita mampu menanamkan kebiasaan makan yang baik dan benar kepada anak mengenai gizi yang seimbang sesuai kebutuhan untuk tumbuh kembang anak yang optimal, memelihara dan meningkatkan daya tahan tubuh anak terhadap penyakit. Manfaat dari pengabdian kepada masyarakat untuk menambah pengetahuan khususnya tentang gizi seimbang bagi balita sesuai kebutuhan untuk tumbuh kembang anak yang optimal sehingga dapat memelihara dan meningkatkan daya tahan tubuh anak terhadap penyakit. Metode pengabdian masyarakat ini dengan ceramah, tanya jawab dan media leaflet. Hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat tentang gizi seimbang pada balita bahwa ibu balita menjadi lebih mengerti tentang gizi seimbang pada balita dengan nilai rata-rata pengetahuan tentang Gizi seimbang pada balita dengan persentase 75%. Kesimpulan dari pengabdian masyarakat ini adalah ibu balita penting memahami gizi seimbang pada balita karena dapat meningkatkan status kesehatan balita.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Korespondensi Penulis :

Dede Maysarah,

Akademi Kebidanan,

Baruna Husada Sibuhuan.

Email: deedeemaysarah@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Permasalahan kesehatan di Indonesia adalah kematian anak usia bawah lima tahun (balita). Angka kematian balita di negara-negara berkembang khususnya Indonesia masih cukup tinggi. Salah satu penyebab yang menonjol diantaranya karena keadaan gizi yang kurang baik atau bahkan buruk. Kondisi gizi anak-anak Indonesia rata-rata lebih buruk dibanding gizi anak-anak dunia dan bahkan juga dari anak-anak Afrika. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar prevalensi gizi kurang pada usia dibawah 5 tahun di Indonesia sebesar

17,9% (3,7 juta balita), sebanyak 6800 balita di Sumatera Utara mengalami gizi buruk yang 25% nya disebabkan oleh asupan gizi kurang [1]. Dari data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara terdapat 3,2% balita kekurangan gizi yaitu sebanyak 395 balita [2].

Masa balita adalah periode perkembangan fisik dan mental yang pesat. Pada masa ini otak balita ibu telah siap menghadapi berbagai stimuli seperti belajar berjalan dan berbicara dengan lancar. Masa balita juga merupakan kelompok yang menunjukkan pertumbuhan badan yang pesat, sehingga memerlukan zat-zat gizi yang tinggi setiap kilogram berat badannya. Di Indonesia anak kelompok balita menunjukkan prevalensi paling tinggi untuk penyakit KKP dan defisiensi Vitamin A serta anemia defisiensi Fe [3]. Tumbuh kembang anak sangat berkaitan dengan tingkat pengetahuan orang tua, terutama seorang ibu terkait pengetahuan tentang zat gizi, makanan bergizi, gizi seimbang dan lain lainnya, dengan ilmu yang cukup dari seorang ibu akan dapat membantu dan menentukan menu makanan bergizi bagi keluarga, terutama anak balitanya [4].

Status gizi buruk pada balita dapat menimbulkan pengaruh yang sangat menghambat pertumbuhan fisik, mental maupun kemampuan berpikir yang pada akhirnya akan menurunkan produktivitas kerja. Balita hidup penderita gizi buruk dapat mengalami penurunan kecerdasan (IQ) hingga 10 persen [5].

Kelompok umur ini sulit dijangkau oleh berbagai upaya kegiatan perbaikan gizi dan kesehatan lainnya, karena tidak dapat datang sendiri ke tempat berkumpul yang ditentukan tanpa diantar, padahal yang mengantar sedang libur semua. Masa balita adalah periode perkembangan fisik dan mental yang pesat. Pada masa ini otak balita ibu telah siap menghadapi berbagai stimuli seperti belajar berjalan dan berbicara lebih lancar. Perlunya perhatian lebih dalam tumbuh kembang di usia balita didasarkan fakta bahwa kurang gizi yang terjadi pada masa emas ini, bersifat irreversible (tidak dapat pulih) [6].

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penyebab permasalahan gizi pada balita adalah buruknya pola asuh orang tua. Penyajian makanan yang tidak sesuai dengan standar-standar kebutuhan gizi pada balita merupakan salah satu penyebab terjadinya permasalahan gizi pada balita. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan ibu tentang gizi seimbang bagi balita yang disesuaikan dengan umur balita [7].

Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini berupa penyuluhan tentang gizi seimbang yaitu setelah mendapatkan penyuluhan diharapkan ibu – ibu yang mempunyai balita mampu menanamkan kebiasaan makan yang baik dan benar kepada anak mengenai gizi yang seimbang sesuai kebutuhan untuk tumbuh kembang anak yang optimal, memelihara dan meningkatkan daya tahan tubuh anak terhadap penyakit.

2. METODE PENELITIAN

a. Tahap Persiapan

Tahap Kegiatan survei tempat pengabdian masyarakat yaitu di TK AT-Tiin Medan, Permohonan ijin kegiatan pengabdian masyarakat kepada Yayasan dan Kepala Sekolah TK AT-Tiin Medan, Pengurusan administrasi (surat-menyurat).

b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan Pembukaan dan perkenalan dengan Ibu-ibu yang menjadi sasaran kegiatan, Penyuluhan mengenai Gizi seimbang pada Balita, Sesi diskusi/tanya jawab dengan peserta penyuluhan kesehatan.

c. Evaluasi

Foto bersama dengan peserta penyuluhan, Berpamitan dengan Yayasan dan Kepala Sekolah beserta para guru-guru di TK AT-Tiin Medan, Pembuatan laporan kegiatan pengabdian masyarakat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini mengusung tema “Penyuluhan Dan Pendidikan Gizi Tentang Gizi Seimbang Untuk Anak Balita 3 -5 Tahun Pada Ibu-Ibu Di Tk At-Tiin Medan Tahun 2022” dilakukan di TK AT-Tiin Medan yang berlokasi di Jl. Melur Raya Kelurahan Helvetia Tengah, Kecamatan Medan Helvetia. Kegiatan pertama yang dilaksanakan pada tanggal 01 Oktober 2022,

dihadiri oleh 30 peserta. Sebelum penyampaian materi penyuluhan, perkenalan dengan ibu-ibu peserta penyuluhan (Gambar 1.) Kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi (Gambar 2). Setelah itu dilanjutkan diskusi dan tanya jawab antara pemateri dengan peserta (Gambar 3). Setelah acara penyuluhan selesai dilakukan foto bersama antara pemateri dengan peserta (Gambar 4). Adapun hasil setelah pemberian penyuluhan dan pendidikan gizi tentang gizi seimbang pada ibu-ibu di TK At-Tiin didapati ibu-ibu lebih paham dan mengerti bagaimana pemberian gizi seimbang melalui pemenuhan nutrisi “Isi Piringku” dan 4 pesan pokok lainnya yaitu mencuci tangan sebelum makan, minum air putih yang cukup, aktifitas fisik yang cukup, dan memantau tinggi badan dan berat badan.

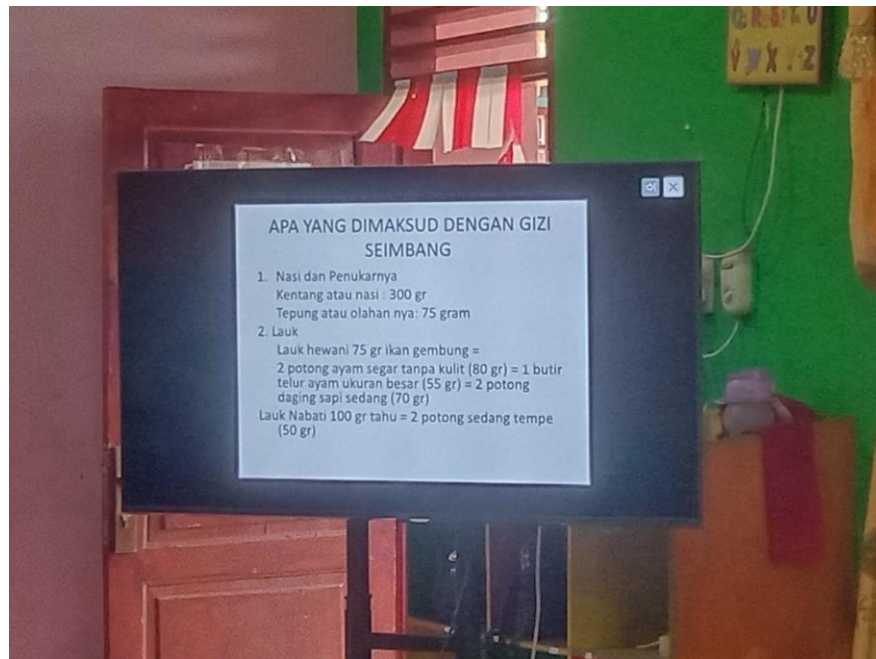
Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap suatu objek melalui panca indra yang dimilikinya. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba [8]. Pada penelitian Fitriani, pengetahuan ibu balita dapat diperoleh melalui indera penglihatan dan pendengaran, yaitu dengan penyuluhan menggunakan media poster dan lembar balik. Penelitian lain yang juga menggunakan media lembar balik menunjukkan ada perbedaan signifikan skor pengetahuan pada ibu balita gizi kurang sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan media lembar balik [9].

Ada perbedaan signifikan rata-rata pengetahuan gizi dan kesehatan antara sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sari, dkk yang menunjukkan bahwa penyuluhan gizi berpengaruh terhadap pengetahuan ibu tentang pola makan balita secara signifikan [10]. Berdasarkan penelitian Utaminingsyah ada pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan ibu tentang gizi seimbang balita [11].

Berikut gambar pelaksanaan kegiatan :



Gambar 1. Perkenalan Pemateri dengan Peserta Penyuluhan



Gambar 2 : Penyampaian Materi



Gambar 3: Tanya Jawab



Gambar 4: Foto Bersama dengan Peserta

4. KESIMPULAN

Gizi seimbang pada balita dapat meningkatkan status kesehatan balita. Diharapkan ibu – ibu yang mempunyai balita mampu menanamkan kebiasaan makan yang baik dan benar kepada anak mengenai gizi yang seimbang sesuai kebutuhan untuk tumbuh kembang anak yang optimal, memelihara dan meningkatkan daya tahan tubuh anak terhadap penyakit.

REFERENSI

- Dinkes, “PROVINSI SUMATERA UTARA,” 2019. [Online]. Available: www.dinkes.sumutprov.go.id
- F. K. Fitriani, “Pengaruh penyuluhan media lembar balik gizi terhadap peningkatan pengetahuan ibu balita gizi kurang di Puskesmas Pamulang, Tangerang Selatan Tahun 2015,” 2015
- F. Utaminingtyas, “Efektivitas penyuluhan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan ibu tentang gizi seimbang pada balita di kelurahan tingkir lor, kota salatiga,” *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, vol. 7, no. 1, pp. 171–184, 2020
- Kemendes, “PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 75 TAHUN 2013 TENTANG ANGKA KECUKUPAN GIZI YANG DIANJURKAN BAGI BANGSA INDONESIA,” 2014
- Kemendes, *Strategi Nasional*. 2015.
- M. Andriani, “Gizi dan Kesehatan Balita; Peran Mikro Zinc Pada Pertumbuhan Balita,” 2014
- N. Puspasari and M. Andriani, “Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Gizi dan Asupan Makan Balita dengan Status Gizi Balita (BB/U) Usia 12-24 Bulan Association Mother’s Nutrition Knowledge and Toddler’s Nutrition Intake with Toddler’s Nutritional Status (WAZ) at the Age 12-24 Months,” *Amerta Nutr*, pp. 27–39, 2017, doi: 10.2473/amnt.v1i4.2017.369-378
- Pergizi, “Buku Pedoman PJAS untuk Pencapaian Gizi Seimbang Pengawas dan atau Penyuluh,” 2013.
- Prof. DR. Soekidjo and Notoadmodjo, “Promosi Kesehatan dan Prilaku Kesehatan,” 2014.
- Riskesdas, “Laporan Nasional RKD2018 FINAL,” 2018.
- S. A. Sari, “Pengaruh penyuluhan gizi terhadap pengetahuan ibu tentang pola makan balita di Desa Sambirejo kecamatan Mantingan kabupaten Ngawi,” 2016.