

PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG GIZI SEIMBANG PADA BAYI DAN BALITA DI DESA SIBALAYA BARAT KECAMATAN TANAMBULAVA KABUPATEN SIGI

Niluh desy purnamasari¹, Mutmainnah², Parmi³, Ni kadek Armini⁴

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Jaya

Email: desvitafc@gmail.com

Abstrak– Menurut *World Health Organization* (WHO) diperkirakan 165 juta anak usia dibawah lima tahun mengalami gizi buruk dan memiliki resiko meninggal dari anak gizi buruk 13 kali lebih besar dibandingkan dengan anak yang normal. sedangkan di indonesia jumlah balita yang mengalami kekurangan gizi sebesar 3,7 juta. Kurang gizi telah membuat ribuan anak di Negara berkembang meninggal dan menderita setiap tahun. Kurang gizi tidak hanya menyebabkan masalah dalam usia muda,tetapi dapat berlanjut hingga masa dewasa. Kurang gizi pada usia muda menyebabkan gagalnya pertumbuhan dengan karakteristik pendek dan atau kurus. Bila kondisi ini tidak diintervensi,maka diusia dewasa kondisi gizi kurang yang bersifat kronis dapat menjadi pemicu timbulnya penyakit degeneratif. Gizi sangat berpengaruh terhadap kecerdasan dan produktivitas kerja. Gizi buruk pada balita dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan fisik dan kecerdasan. Pertumbuhan dan perkembangan otak hampir 80% terjadi dalam kandungan sampai usia 2 tahun, sehingga masalah gizi sangat berpengaruh terhadap tingkat kecerdasan. Makanan dengan gizi seimbang akan lebih menyehatkan tubuh, karena zat-zat penting yang dibutuhkan oleh tubuh akan terpenuhi. zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur yang terdapat pada makanan yang bergizi nantinya akan mensuplai ke tubuh manusia. Dengan terpenuhinya asupan makanan yang cukup secara kuantitas ataupun kualitas yang mengandung berbagai zat gizi serta dapat menyimpan zat gizi untuk mencukupi kebutuhan tubuh, maka akan sangat bermanfaat untuk pertumbuhan dan produktivitas. Adanya penyuluhan kesehatan tentang gizi seimbang kepada ibu balita akan sangat besar pengaruhnya karena bukan hanya faktor ekonomi yang dapat mempengaruhi gizi seorang anak tetapi pengetahuan juga dapat mempengaruhi sebab seorang ibu tentunya akan lebih memperhatikan asupan gizi untuk anak-anaknya.

Kata Kunci: gizi seimbang, bayi , balita

Abstract– According to the *World Health Organization* (WHO), an estimated 165 million children under the age of five are malnourished and have a risk of dying from malnourished children 13 times greater than normal children, while in Indonesia the number of under-fives who are malnourished is 3.7 million. Malnutrition has left thousands of children in developing countries dying and suffering every year. Malnutrition not only causes problems at a young age, but can continue into adulthood. Malnutrition at a young age leads to failure of growth with short and or thin characteristics. If this condition is not intervened, then in adulthood the condition of malnutrition that is chronic can be a trigger for the onset of degenerative diseases. Nutrition is very influential on intelligence and work productivity. Poor nutrition in toddlers can lead to impaired growth and physical development and intelligence. Brain growth and development of almost 80% occurs in the womb until the age of 2 years, so nutritional problems greatly affect the level of intelligence. Foods with balanced nutrition will be more health for the body, because the important substances needed by the body will be fulfilled. Energy substances, building agents and regulatory substances contained in nutritious food will later supply to the human body. With the fulfillment of sufficient food intake in quantity or quality that contains various nutrients and can store nutrients to meet the needs of the body, it will be very beneficial for growth and productivity. The existence of health counseling about balanced nutrition to toddler mothers will have a great influence because not only economic factors that can affect the nutrition of a child but knowledge can also affect because a mother will certainly pay more attention to nutritional intake for her children.

Keywords: balanced nutrition, baby, toddler

1. PENDAHULUAN

Status gizi adalah suatu keadaan tubuh yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan. Keseimbangan tersebut dapat dilihat dari variabel pertumbuhan, yaitu berat badan, tinggi badan atau panjang badan, lingkaran kepala, lingkaran lengan, dan panjang tungkai. Jika keseimbangan tadi terganggu, dimana keadaan berat badan lebih rendah daripada berat yang adekuat menurut usianya disebut gizi kurang (Gibney dan Barrie, 2009)

Kecukupan gizi dan pangan merupakan salah satu indikator keberhasilan pembangunan suatu bangsa. Status gizi balita merupakan salah satu indikator yang digunakan untuk mengukur status

gizi masyarakat. Anak balita dan kelompok bayi merupakan salah satu kelompok umur yang rentan terhadap penyakit kekurangan gizi (kemenkes, 2020)

Konsumsi makanan memegang peranan penting dalam pertumbuhan fisik dan kecerdasan anak sehingga konsumsi makan berpengaruh besar terhadap status gizi anak untuk mencapai pertumbuhan fisik dan kecerdasan anak. Timbulnya gizi kurang bukan saja karena makanan yang kurang tetapi juga karena penyakit. Anak yang mendapat makanan yang cukup baik tetapi sering diserang diare atau demam, akhirnya dapat menderita gizi kurang. Sebaliknya anak yang makan tidak cukup baik maka daya tahan tubuhnya (imunitas) dapat melemah, sehingga mudah diserang penyakit infeksi, kurang nafsu makan dan akhirnya mudah terkena gizi kurang (Marmi dan Kukuh, 2012).

Konsumsi makanan yang perlu diperhatikan untuk dihindari agar anak tidak mengalami gizi kurang yaitu makanan yang tidak sehat (terlalu berminyak, junk food, dan berpengawet), penggunaan garam bila memang diperlukan sebaiknya dalam jumlah sedikit dan harus beryodium, aneka jajanan di pinggir jalan yang tidak terjamin kebersihan dan kandungan gizinya, konsumsi telur dan kerang seringkali menimbulkan alergi bahkan keracunan apabila salah mengolahnya, konsumsi kacang-kacangan juga dapat menjadi pencetus alergi (Proverawati dan Erna, 2010).

Akibat yang sering terjadi apabila anak mengalami gizi kurang secara umum akan mengalami sering terserang penyakit, dan penyakit yang diderita semakin parah, pertumbuhan anak tidak sempurna, sangat kurus, perkembangan fisik dan mental terhambat, menyebabkan IQ rendah serta produktivitas belajar berkurang, jika keadaannya parah dapat menyebabkan kematian (Proverawati dan Erna, 2010).

Masalah gizi pada anak dapat dideteksi sedini mungkin dengan mengukur BB/U anak. BB/U menggambarkan jumlah protein, lemak, air, dan mineral tubuh. Berat badan merupakan komposit pengukuran ukuran tubuh. 3 Perubahan berat badan dapat terdeteksi dalam waktu singkat dan menggambarkan status gizi saat ini. Jika masalah gizi pada anak terdeteksi lebih awal dan dilakukan penanganan segera maka tidak terjadi masalah gizi kronis seperti gizi buruk dan stunting (Par'i et al., 2017, p. 47).

2. METODE PELAKSANAAN

Desa Sibalaya Barat memiliki jumlah penduduk 1.456 mulai dari Dusun1 dan Dusun 3 dan jumlah KK 455. Kegiatan dimulai pada bulan Februari 2022 dimulai dengan menyusun rencana untuk melakukan pendataan yang dilaksanakan pada pagi hari pukul 09.00 dan dibantu oleh Sekretaris desa dan Kepala Dusun guna mencari permasalahan yang sering dikonsultasikan warga terkait Gizi Seimbang Bayi dan Balita.

a. Pelaksanaan program

Kegiatan Pengmas diawali dengan mengurus Surat permohonan untuk melakukan bentuk penyuluhan di Desa Sibalaya ditujukan kepada Kepala Desa. Dan mengadakan pertemuan dengan Petinggi Desa mulai dari Kepala Desa, Sekertaris Desa dan Kepala-kepala Dusun. Pada pertemuan tersebut dijelaskan maksud dan tujuan pengabdian masyarakat di Desa Sibalayatersebut .

b. Tahap penyuluhan

Ibu-ibu dan balita dikumpulkan di ruang aula kantor desa serta didampingi oleh Sekdes dan Kepala Dusun, dan metode yang diberikan dalam penyuluhan Gizi Seimbang Bayi dan Balita dilakukan dengan cara Presentasi dan Tanya jawab.

c. Alat dan bahan

Alat dan bahan yang dibutuhkan dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah :

- a. Media penyuluhan (Laptop, LCD dan layar monitor)
- b. Sound system lengkap untuk penyuluhan
- c. Alat Tulis

d. Kendaraan untuk transportasi

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Penyuluhan Kesehatan dan Pelaksanaan Penyuluhan Kesehatan tentang Gizi Seimbang Di Desa Sibalaya Barat, Kecamatan Tanah Mbulava Kabupaten Sigi dalam bentuk penjelasan langsung kepada masyarakat tentang Masalah Gizi Seimbang. Kegiatan ini diikuti oleh 22 Orang ibu yang memiliki balita dengan mengikuti serangkaian kegiatan dengan baik dari awal kegiatan hingga selesai.

Menurut UNICEF, status gizi balita dipengaruhi langsung oleh asupan makanan dan penyakit infeksi. Asupan zat gizi pada makanan yang tidak optimal dapat menimbulkan masalah gizi kurang dan gizi lebih. Masalah gizi pada balita antara lain kekurangan energi protein (KEP), kekurangan vitamin A (KVA), anemia gizi besi (AGB), gangguan akibat kekurangan yodium (GAKY), dan gizi lebih (Susilowati dan Kuspriyanto. 2016). Masalah gizi lain pada balita adalah stunting (Kemenkes RI, 2018).

Masa balita merupakan masa kehidupan yang sangat penting yang mana berlangsung proses tumbuh kembang sangat pesat yaitu pertumbuhan fisik dan perkembangan psikomotorik, mental, dan sosial. Stimulasi psikososial harus dimulai sejak dini dan tepat waktu untuk tercapainya perkembangan psikososial yang optimal. Dalam mendukung pertumbuhan fisik balita perlu petunjuk praktis makanan dengan gizi seimbang salah satunya dengan makan aneka ragam makanan yang memenuhi kecukupan gizi. Kebutuhan gizi pada balita diantaranya energi, protein, lemak, karbohidrat, air, vitamin, dan mineral.

Gizi merupakan faktor penting dalam proses tumbuh kembang fisik anak yang sedang tumbuh dan berkembang. gizi yang dibutuhkan meliputi air susu ibu (ASI), energi, protein, lemak, karbohidrat, vitamin dan mineral. dalam pemberian zat gizi diharapkan sesuai dengan pola menu seimbang dan besar porsi disesuaikan dengan daya terima anak.



Gambar 1. Dokumentasi pemberian materi penyuluhan



Gambar 2. Dokumentasi Ibu balia saat mendengarkan materi



Gambar 3. Foto bersama ibu balita

4.KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini berjalan dengan lancar sesuai dengan jadwal kegiatan yang telah dijadwalkan dan antusias para Ibu-ibu Balita maupun para Petinggi Desa Sibalaya Barat dalam menerima kedatangan kami dan sangat disambut dengan baik dalam menyukseskan kegiatan ini, dan Dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini semoga dapat dijadikan bahan kajian selanjutnya untuk pihak yang terlibat agar lebih memperhatikan permasalahan kesehatan khususnya para balita.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian mengucapkan terima kasih kepada aparat Desa sibalaya barat, warga masyarakat sibalaya barat khususnya ibu balita yang sudah meluangkan waktu untuk hadir dan berpartisipasi dalam kegiatan ini.

REFERENCES

- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2015) 'Infodation- Situasi dan Analisis Gizi', *Kemenkes RI, Pusat data dan informasi*, pp. 1-7
- Andriana, D. (2011) *Tumbuh Kembang dan Terapi Bermain Pada Anak*. Jakarta: Salemba Medika.
- Andriani, M. Dan Wirjatmadi, B. (2012) *Perananan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Edited by P. Group. Jakarta.
- Anindita, P. (2012) 'Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu, Pendapatan Keluarga, Kecukupan Protein & Zinc dengan Stunting (Pendek) pada Blita Usia 6-35 Bulan di Kecamatan Tembalang Kota Semarang', *Jurnal Kesehatan Masyaakat*, 1(2), pp. 617-626.
- Aridiyah, F. O., Rohmawati, N. dan Ririanty, M. (2015) 'Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stunting pada Anak Balita di Wilayah Pedesaan dan Perkotaan (The Factors Affecting Stunting on Toddlers in Rural and Urban Areas)', *e-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 3(1), pp. 163-170.
- Arisman (2009) *Gizi dalam Daur Kehidupan: Buku Ajar Ilmu Gizi*.Ed. 2. Jakarta:EGC.
- Asrar, M., Hamam, H. dan Dradjat, B. (2009) 'Pola Asuh, Pola Makan, Asupan Zat Gizi dan Hubungannya dengan Status Gizi Anak Balita Masyarakat Suku Nuaulu Kecamatan Amhai Kabupaten Maluku Tengah Provinsi Maluku', *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 6(2). Available at:
- Booth, D. A. and Booth, P. (2011) 'Targeting cultural changes supportive of the healthiest lifestyle patterns.A biosocial evidence-base for prevention of obesity', *Appetite*. Elsevier Ltd, 56(1), pp. 210-221. doi: 10.1016/j.appet.2010.12.003.
- Camci, N., Bas, M. and Buyukkaragoz, A. H. (2014) 'The psychometric properties of the Child Feeding Questionnaire (CFQ) in Turkey', *Appetite*. Elsevier Ltd, 78, pp. 49-54. doi: 10.1016/j.appet.2014.03.009.
- Damayanti, R. A., Muniroh, L. dan Farapti (2016) 'Perbedaan Tingkat Kecukupan Zat Gizi dan Riwayat Pemberian Asi Eksklusif Pada Balita Stunting Dan Nonstunting ', *Media Gizi Indonesia*,II(1), pp. 61.69.
- Susi. 2020. Laporan penelitian upaya meningkatkan status gizi balita di kota padang pada tahun 2021 <http://repo.unand.ac.id/39692/1/lap%20penelitian%20gizi.pdf>