



---

## EDUKASI GIZI SEPANJANG DAUR KEHIDUPAN

<sup>1\*</sup>Kartika Mariyona, <sup>2)</sup>Yuliza Anggraini

<sup>1,2,3)</sup>Program Studi Diploma Tiga Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat  
Jl. By Pass Aur Kuning No.9, Kota Bukittinggi

\*Email kartikamryona3@gmail.com

### ABSTRAK

gizi sangat peranan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan terutama pada tahap golden period lima tahun pertama. Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) tahun 2017 di Indonesia menunjukkan prevalensi stunting balita sebesar 27,5 %, balita kurus 8,0%, balita sangat kurus 3,1%, balita risiko kurus 22,8%, dan balita dengan gizi kurang sebanyak 17,8%. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan ibu status gizi balita sehingga dapat menurunkan kejadian balita gizi buruk atau kurang. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam rangka memperingati hari gizi nasional yang di adakan dikantor balai kota lama kota bukittinggi dengan cara memberikan penyuluhan pada orang tua/pengasuh balita, dan pemberian makan tambahan. Kegiatan. Meningkatnya pengetahuan mengenai gizi seimbang dan pengolahan makanan boleh jadi akan diikuti dengan perubahan perilaku. Penyuluhan gizi dengan metode ceramah disertai media poster dan leaflet merupakan salah satu pendekatan pembelajaran dengan memberi seperangkat pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan agar mampu menentukan pilihan perilaku yang tepat untuk meningkatkan status gizi balitanya

**Kata kunci:** Edukasi, Gizi, sepanjang daur kehidupan

### ABSTRACT

*Nutrition plays an important role in growth and development, especially during the golden period in the first five years. The results of the Nutrition Status Monitoring (PSG) in Indonesia in 2017 showed the prevalence of stunting for toddlers was 27.5%, underweight toddlers 8.0%, very thin toddlers 3.1%, underweight toddlers 22.8%, and underweight toddlers 17.8%. The purpose of this activity is to increase the knowledge of mothers about the nutritional status of toddlers so that they can reduce the incidence of malnutrition or under-five children. This service activity was carried out in commemoration of the National Nutrition Day which was held at the Bukittinggi City Old Town Hall office by providing counseling to parents/caregivers of toddlers, and providing additional food. Activities. Increased knowledge about balanced nutrition and food processing may be followed by behavioral changes. Nutrition counseling with the lecture method accompanied by posters and leaflets is a learning approach by providing a set of knowledge and skills needed to be able to determine the right behavior choices to improve the nutritional status of their toddlers*

**.Keywords:** education, nutrition, throughout the life cycle

### PENDAHULUAN

Status gizi balita yang baik memegang peranan penting dalam pertumbuhan dan

perkembangan terutama pada tahap golden period lima tahun pertama. Upaya perbaikan status gizi balita dapat memberikan kontribusi bagi tercapainya

tujuan pembangunan nasional terutama dalam hal penurunan prevalensi gizi kurang pada balita yang pada akhirnya akan dapat meningkatkan kualitas sumberdaya manusia. Status gizi balita yang buruk dapat membawa dampak negatif terhadap pertumbuhan fisik maupun mental, penurunan daya tahan tubuh, serta dampak yang lebih serius adalah timbulnya kecacatan, tingginya angka kesakitan dan percepatan kematian (Ali, 2006; Mamhidira, 2006; Pahlevi, 2012).

Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menunjukkan prevalensi balita kurus dan prevalensi balita stunting masing - masing sebesar 12,1% dan 37,2% (Kemenkes RI, 2017). Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) tahun 2017 di Indonesia menunjukkan prevalensi stunting pada balita sebesar 27,5%, balita kurus 8,0%, balita sangat kurus 3,1%, balita risiko kurus 22,8%, dan balita dengan gizi kurang sebanyak 17,8% (Direktorat Gizi Masyarakat Kemenkes RI, 2017).

Menurut Wong et al (2014), masalah gizi kurang secara langsung disebabkan oleh anak tidak mendapatkan cukup asupan makanan yang mengandung gizi seimbang. Gizi seimbang yaitu susunan makanan sehari - hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kodyat, 2014). Makanan bergizi akan memenuhi kebutuhan gizi seseorang guna pemeliharaan, perbaikan sel - sel tubuh, pertumbuhan dan perkembangan (Thomson, Davis, Renzaho & Toole, 2014)

Keberhasilan program perbaikan gizi ini perlu diikuti dengan surveilans atau melakukan pemantauan terus menerus disertai dengan kajian serta tindakan yang segera harus dilakukan. Deteksi dini dan stimulasi perkembangan merupakan salah satu aspek yang tidak hanya melibatkan

keluarga tetapi juga penyedia pelayanan kesehatan

Salah satu metode untuk mengukur status gizi adalah ukuran antropometri. Hasil pengukuran antropometri mencerminkan status gizi anak yang dapat digolongkan menjadi status gizi sangat kurus, kurus, kelebihan berat badan dan lainnya. Oleh karena itu sebagai dosen dan tenaga kesehatan yang ikut bertanggung jawab terhadap kesehatan masyarakat, tim pengusul peduli dan termotivasi untuk ikut serta dalam meningkatkan status gizi balita sehingga dapat menurunkan kejadian balita gizi buruk atau kurang. Upaya ini dilakukan melalui kegiatan pengabdian masyarakat yaitu edukasi gizi seimbang dan pemantauan status gizi balita.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam rangka memperingati hari gizi nasional yang di adakan di kantor balai kota lama kota bukittinggi dengan cara memberikan penyuluhan pada orang tua / pengasuh balita, dan pemberian makan tambahan. Kegiatan. Meningkatnya pengetahuan mengenai gizi seimbang dan pengolahan makanan boleh jadi akan diikuti dengan perubahan perilaku memberikan penyuluhan pada orang tua / pengasuh balita, dan pemberian makan tambahan. Kegiatan diakhiri dengan pembagian makanan tambahan dimana setiap balita akan menerima satu paket PMT.

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 30 Januari 2020 di kantor balai kota lama kota bukittinggi.

## **HASIL**

Pengabdian kepada masyarakat dilakukan dalam rangka memperingati hari gizi nasional yang di adakan di kantor balai kota lama kota bukittinggi dengan cara memberikan penyuluhan pada orang tua / pengasuh balita, dan pemberian makan tambahan. Kegiatan. Meningkatnya

pengetahuan mengenai gizi seimbang dan pengolahan makanan boleh jadi akan diikuti dengan perubahan perilaku memberikan penyuluhan pada orang tua / pengasuh balita, dan pemberian makan tambahan.



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan



Gambar 2. Penyuluhan gizi seimbang

Sesuai dengan pengabdian masyarakat pernyataan Soetjiningsih (2005) bahwa periode rawan bagi anak adalah usia balita karena mudah mengalami kekurangan gizi dan menderita penyakit infeksi. Disisilain, tahap balita merupakan golden period untuk masa tumbuh kembang dalam menentukan kualitas anak dikemudian hari untuk menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas. Oleh karena itu, anak yang mengalami kurang gizi pada periode balita bila tidak tertangani dengan baik dapat mengalami kegagalan tumbuh (growth failure) (Dep.Gizi dan Kesmas FKM-UI, 2007)

Penyuluhan gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi (karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral) dengan jenis dan jumlah yang sesuai kebutuhan

tubuh untuk tumbuh, menjaga kesehatan dan melakukan fungsi tubuh lainnya dengan baik. Gizi seimbang menggantikan konsep makan sehat sebelumnya yaitu 4 Sehat 5 Sempurna dan 4 Pilar Gizi Seimbang yaitu, makan makanan beraneka ragam, aktifitas fisik, kebersihan diri dan lingkungan serta pemantauan berat badan untuk menjaga keseimbangan energi yang masuk dan keluar tubuh.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang.

Tingkat pengetahuan	Pre	Post
baik	5	14
Cukup	12	10
Kurang	19	2

Secara umum masalah yang berhubungan dengan status gizi kurang dalam masyarakat. dimungkinkan karena masyarakat khususnya ibu-ibu belum mengetahui pola pemberian makan yang baik seperti bagaimana cara menyusun menu makanan seimbang, bagaimana kebutuhan gizi yang sesuai dengan usia anak.

## PEMBAHASAN

Salah satu penyebab gizi kurang pada balita adalah tidak cukup mendapatkan bergizi seimbang yang disebabkan rendahnya pengetahuan keluarga tentang gizi dan cara pengolahannya. Perbaikan gizi pada balita, tidak cukup hanya dengan memberikan PMT saja, tetapi juga dengan peningkatan pengetahuan gizi keluarga. Meningkatnya pengetahuan dan metode pengolahan makanan sebagai intervensi boleh jadi akan diikuti dengan perubahan perilaku. Penyuluhan gizi dengan metode ceramah disertai media poster dan leaflet dan cara pembuatan variasi pengolahan merupakan salah satu pendekatan pembelajaran dengan memberi seperangkat pengetahuan dan keterampilan yang

diperlukan pada sasaran agar mampu menentukan pilihan perilaku yang tepat untuk meningkatkan status gizi balitanya.

Salah satu faktor yang berperan aktif dalam mendeteksi dini masalah ini adalah peran seorang ibu balita dan kader. Ibu balita berperan langsung dalam pengolahan makanan pada balita. Kader adalah tenaga sukarela yang dipilih oleh masyarakat dan bertugas mengembangkan masyarakat disini kader berperan aktif dalam penimbangan balita, pencatatan atau pengisian KMS, keterampilan dalam interpretasi hasil penimbangan, Karena kader kesehatan mempunyai peran besar dalam upaya meningkatkan kemampuan masyarakat menolong dirinya untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal

#### **SIMPULAN**

Dapat disimpulkan bahwa melalui kegiatan ini telah terjadi peningkatan pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang pada balita.

Selanjutnya disarankan untuk peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader posyandu ibu balita atau pengasuh dan keluarga dalam melakukan pengolahan variasi makanan melalui pelatihan bagaimana cara mengolah bahan makanan yang ada disekitar tempat tinggal.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Ali, S.M. & Lindström, M. (2006).

Socioeconomic, psychosocial, behavioural, and psychological determinants of BMI among young women: differing patterns for underweight and overweight / obesity. *European Journal of Public Health*, 16(3), 324-330.

Badan penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2013). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.

Comrie-Thomson, L., Davis, J., Renzaho, A., & Toole, M. J. (2014). *Addressing child undernutrition: evidence review*.

Dep. Gizi dan Kesehatan Masyarakat FKM UI. (2007). *Pedoman Tata Laksana KEP Pada Anak di RS Kabupaten/Kodya*. Jakarta: Departemen Gizi Dan Kesehatan Masyarakat.

Direktorat Gizi Masyarakat Kemenkes RI. (2017). *Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.

Kodyat, B. A. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang 2014*. Permenkes RI, (41).

Mamhidir, A. G., Ljunggren, G., Kihlgren, M., Kihlgren, A., & Wimo, A. (2006). Underweight, weight loss and related risk factors among older adults in sheltered housing-a Swedish follow-up study. *Journal Of Nutrition Health And Aging*, 10(4), 255.

Pahlevi, A. E. (2012). Determinan status gizi pada siswa sekolah dasar. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 122-126.

Wong, H. J., Moy, F. M., & Nair, S. (2014). Risk factors of malnutrition among preschool children in Terengganu, Malaysia: a case control study. *BMC public health*, 14(1), 785.