

Penyuluhan Gizi Seimbang pada Piring Saji untuk Bayi Dibawah Lima Tahun (Balita) agar Tumbuh dan Berkembang dengan Optimal

Dwi Nur Siti Marchamah
Universitas Ivet

Saidatur Rohmah
Universitas Ivet

Novita Sari
Universitas Ivet

Email : dwinurs.ma@gmail.com

Korespondensi penulis: Email : dwinurs.ma@gmail.com

Abstract. *Nutritional intake is very important for optimal growth and health in the future. Factors that directly affect children's nutritional health problems, namely children not getting enough balanced nutritious food. Nutritional problems in toddlers can be avoided if the mother has sufficient knowledge about how to feed and manage toddler food properly, one of which is by getting health education. The purpose of this community service is to increase the understanding of PKK Jimus Village mothers to be able to apply balanced nutrition on serving plates for toddlers. The community service method is carried out by counseling, discussion, and mentoring. As for the results of the service, it was found that counseling and mentoring accompanied by discussions with PKK Jimus Village mothers had a positive impact on the understanding and application of balanced nutrition on serving plates for toddlers.*

Keywords: *Toddlers, Balanced Nutrition, Serving Plates*

Abstrak. Asupan gizi merupakan hal yang sangat penting untuk pertumbuhan secara optimal dan kesehatan di masa depan. Faktor yang mempengaruhi masalah kesehatan gizi balita secara langsung, yaitu anak tidak cukup mendapatkan makanan bergizi seimbang. Masalah gizi pada balita ini dapat dihindari apabila ibu memiliki pengetahuan yang cukup tentang cara pemberian makanan dan mengatur makanan balita dengan baik, salah satunya adalah dengan mendapatkan penyuluhan kesehatan. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan pemahaman ibu-ibu PKK Desa Jimus untuk dapat menerapkan gizi seimbang pada piring saji untuk balita. Metode pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan penyuluhan, diskusi, dan pendampingan. Adapun hasil pengabdian diperoleh bahwa penyuluhan dan pendampingan yang disertai diskusi terhadap ibu-ibu PKK Desa Jimus berdampak positif terhadap pemahaman dan penerapan gizi seimbang pada piring saji untuk balita.

Kata kunci: Balita, Gizi Seimbang, Piring Saji

Received Desember 30, 2022; Revised Januari 2, 2023; Januari 22, 2023

**Dwi Nur Siti Marchamah, dwinurs.ma@gmail.com*

LATAR BELAKANG

Masalah gizi muncul karena masyarakat memiliki pengetahuan, kepercayaan, nilai atau norma yang kurang memadai. Contoh umum di masyarakat yaitu ibu hamil makan dengan porsi yang jauh lebih sedikit (dibanding masa sebelum hamil); memberi pisang atau makanan padat lainnya pada anak usia di bawah 6 bulan; membelanjakan uang untuk rokok, pulsa HP atau kebutuhan kurang penting lainnya dibandingkan membeli telur, ikan, ayam untuk ibu hamil, menyusui, dan anak (1).

Makanan bergizi merupakan kebutuhan yang penting untuk kesehatan dan perkembangan anak. Sebanyak 11% beban penyakit di dunia disebabkan karena kekurangan gizi pada ibu hamil dan anak. Kekurangan gizi pada ibu hamil nantinya dapat mengganggu perkembangan fisik, mental dan kecerdasan anak. Bayi yang dilahirkan sangat kurus dan pendek, akan tumbuh di bawah normal dan menjadi orang dewasa bertubuh pendek dengan kecerdasan dan berprestasi yang rendah (1).

Upaya agar anak menjadi pintar dan tumbuh optimal, keluarga perlu memperhatikan masa penting yakni 1000 hari pertama kehidupan (HPK). Mulai selama kehamilan (9 bulan atau 270 hari) sampai 2 tahun pertama sejak anak dilahirkan (730 hari pertama). Seribu hari pertama merupakan periode yang penting dimana permasalahan yang muncul pada masa ini akan berakibat secara menetap dan tidak dapat diperbaiki (1).

Masalah gizi masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat yang utama di negara berkembang termasuk Indonesia. Secara nasional masalah kegemukan pada anak umur 6-12 tahun masih tinggi yaitu 9,2% atau masih di atas 5,0%, untuk jenis kelamin laki-laki 10,7% dan perempuan 7,7%. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013 menunjukkan bahwa secara nasional prevalensi kurus (menurut IMT/U) pada anak umur 5-12 tahun adalah 11,2%, terdiri dari 4,0% sangat kurus dan 7,2% kurus. Di Indonesia pengurangan yang signifikan dalam kematian anak dan morbiditas dapat dikaitkan sebagian keberhasilan program suplementasi mikronutrien. Berbeda dengan suplemen dan fortifikasi skema, makanan berdasarkan inisiatif telah menerima relatif sedikit perhatian dalam kebijakan nasional. Penyebab dari kekurangan gizi dapat diatasi dengan cara: diet yang buruk sehingga kurang kalori dan mikronutrien (5).

Asupan gizi yang memadai pada anak balita merupakan hal yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan di masa depan. Permasalahan kesehatan gizi balita merupakan permasalahan kesehatan masyarakat yang utama. Ada tiga faktor yang dapat mempengaruhi permasalahan kesehatan gizi balita secara langsung, yaitu anak tidak cukup mendapatkan makanan bergizi seimbang, anak tidak mendapat asupan gizi yang memadai dan anak mungkin menderita penyakit infeksi (6).

Berdasarkan uraian diatas maka akan dilakukan pengabdian kepada masyarakat mengenai penyuluhan gizi seimbang pada piring saji untuk bayi dibawah lima tahun (balita) agar tumbuh dan berkembang dengan optimal di Desa Jimus Kecamatan Polanharjo Kabupaten Klaten.

KAJIAN TEORITIS

Permenkes No. 41 Tahun 2014 tentang Gizi Seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan

kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan dan berat badan ideal. Pesan gizi seimbang antara lain: syukuri dan nikmati aneka ragam makanan, banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan, mengkonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi, mengkonsumsi aneka ragam makanan pokok, batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak, biasakan sarapan, minum air putih yang cukup dan aman, membaca label pada kemasan pangan, cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir dan lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan (BB) normal.

Beban gizi ganda (BGG) atau *Double Burden of Malnutrition* (DBM) adalah suatu keadaan koeksistensi antara kekurangan gizi dan kelebihan gizi makronutrien maupun mikronutrien disepanjang kehidupan pada populasi, masyarakat, keluarga dan bahkan individu yang sama. *Food and Agriculture Organization* (FAO) mengungkapkan secara umum kejadian gizi lebih mempunyai persentase yang lebih tinggi dibandingkan dengan gizi kurang. Namun di negara berkembang persentase kurang gizi dan kelebihan gizi berimbang. Seperti halnya di Indonesia sejak beberapa dekade terakhir ini tidak luput dari permasalahan tersebut terutama pada anak balita (3).

Bayi dibawah lima tahun (balita) adalah anak yang telah menginjak usia diatas satu tahun atau usia anak dibawah lima tahun. Setiap tahun lebih dari sepertiga kematian anak didunia berkaitan dengan permasalahan kurang gizi (4). Dibalik kemajuan dalam bidang infrastruktur dan ekonomi yang pesat, Indonesia memiliki permasalahan yang belum terselesaikan dalam bidang gizi. Angka anak bertubuh pendek (*stunting*) pada anak usia dibawah lima tahun (Balita) masih diatas 31%. Disisi lain meningkatnya jumlah balita yang mengalami kelebihan gizi (*overweight*) juga menjadi kekhawatiran tersendiri. Fenomena yang terjadi saat ini biasa disebut dengan istilah beban ganda malnutrisi (4).

METODE PENGABDIAN

Masyarakat dan kelompok sasaran adalah perempuan dan ibu-ibu yang tergabung dalam PKK Desa Jimus Kecamatan Polanharjo Kabupaten Klaten. Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan dan pendampingan. Penyuluhan dilakukan dengan melakukan permohonan izin kepada pihak desa pada bulan November-Desember 2022.

Metode pelaksanaan kegiatan yang akan dilakukan untuk mengatasi permasalahan adalah sebagai berikut:

1. Memberi Penyuluhan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang penyuluhan gizi seimbang pada piring saji untuk balita agar tumbuh dan berkembang dengan optimal di Desa Jimus Kecamatan Polanharjo Kabupaten Klaten dilakukan dengan metode penyuluhan kepada seluruh ibu-ibu PKK Desa Jimus Kecamatan Polanharjo Kabupaten Klaten. Tujuan penyuluhan ini adalah memberikan ilmu dan wawasan kepada ibu-ibu tentang pemenuhan gizi seimbang yang terkemas pada piring saji untuk balita. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini meliputi kegiatan awal, inti dan penutup.

2. Prosedur Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini meliputi:

- a. Koordinasi dengan ibu-ibu PKK

Kegiatan ini dimaksudkan untuk koordinasi penyusunan jadwal kegiatan. Dengan adanya kesepakatan atau koordinasi terkait jadwal dengan peserta diharapkan semua peserta dapat mengikuti penyuluhan sesuai dengan jadwal.

b. Penyuluhan

Kegiatan awal berupa persiapan dan pembukaan diawali dengan sambutan Ketua PKK Desa Jimus Kecamatan Polanharjo Kabupaten Klaten dan sambutan dari Ketua Tim Pengabdian kepada Masyarakat. Kegiatan inti terdiri dari sesi materi dan sesi tanya jawab. Materi yang disajikan yaitu gizi seimbang pada piring saji untuk balita agar tumbuh dan berkembang dengan optimal. Dilanjutkan dengan diskusi tentang berbagai hal yang berkaitan dengan materi yang disampaikan. Diakhiri dengan pendampingan isi piring saji untuk balita.

Sesi tanya jawab dilakukan setelah pemberian materi selesai. Evaluasi proses dilakukan selama kegiatan berlangsung, yaitu dengan menggunakan lembar observasi keterlaksanaan kegiatan. Berdasarkan hasil observasi, seluruh tahapan kegiatan sudah terlaksana sesuai *rundown* acara.

3. Partisipasi ibu-ibu PKK

Partisipasi ibu-ibu PKK dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah partisipasi aktif, dari mulai perencanaan kegiatan, penyusunan jadwal penyuluhan dan partisipasi. Partisipasi ibu-ibu PKK akan dievaluasi. Evaluasi akan dilaksanakan selama dan setelah pelaksanaan kegiatan penyuluhan. Selama pelaksanaan kegiatan dilakukan evaluasi dengan metode pengamatan langsung oleh Tim Pengabdian kepada Masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Persiapan

Tahap awal dalam pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat Universitas Ivet dilakukan survei pendahuluan ke daerah sasaran. Survei dilakukan untuk mengetahui permasalahan masyarakat dan solusi bersama. Kemudian dilakukan rekrutmen calon peserta penyuluhan di Desa Jimus Kecamatan Polanharjo Kabupaten Klaten. Peserta adalah ibu-ibu PKK sebanyak 48 orang.

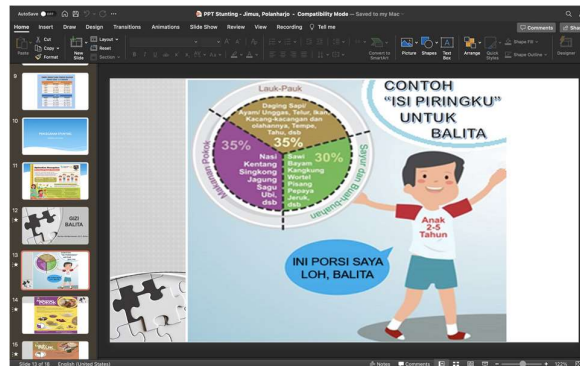
Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dikatakan berjalan dengan baik. Hal tersebut tampak dari banyaknya peserta yang hadir, baik dari Ketua PKK, Pengurus PKK, dan ibu-ibu PKK Desa Jimus Kecamatan Polanharjo Kabupaten Klaten. Para peserta yang hadir tampak antusias mengikuti kegiatan penyuluhan gizi seimbang pada piring saji untuk balita agar tumbuh dan berkembang dengan optimal di Desa Jimus Kecamatan Polanharjo Kabupaten Klaten. Beberapa ibu-ibu PKK Desa Jimus mengajukan pertanyaan yang berkaitan dengan materi yang dibahas. Adapun pertanyaan

yang dilontarkan adalah sebagai berikut: (1) Makanan apa saja yang dianjurkan untuk balita?; (2) Bagaimana porsi isi piring saji yang ideal?



Gambar 1. Pemaparan Materi



Gambar 2. Bahan Materi



Gambar 3. Pendampingan “Isi Piring Saji untuk Balita”



Gambar 4. Diskusi



Gambar 5. Foto Bersama

Pertanyaan sederhana yang diajukan oleh ibu-ibu PKK Desa Jimus menunjukkan perhatian yang diberikan oleh ibu-ibu PKK Desa Jimus tersebut. Tim pengabdian kepada masyarakat memberikan jawaban yang sesuai dengan perkembangan ibu-ibu PKK Desa Jimus. Diharapkan dengan jawaban tersebut dapat meningkatkan pemahaman ibu-ibu PKK Desa Jimus untuk dapat menerapkan gizi seimbang pada piring saji untuk balita.

Status gizi merupakan gambaran keadaan ketahanan pangan yang dibutuhkan oleh tubuh anak. Akibat kejadian gizi buruk maupun gizi berlebih yang dialami anak bawah lima tahun (balita), kedepannya akan menimbulkan dampak yang sangat mengkhawatirkan (7). Gizi menjadi bagian yang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan balita. Hal tersebut dikarenakan adanya keterkaitan yang erat dengan kesehatan dan kecerdasan balita (8).

Permasalahan gizi diantaranya meliputi gizi kurang atau yang mencakup susunan hidangan yang tidak seimbang, dan konsumsi makanan secara keseluruhan namun tidak mencukupi kebutuhan badan. Sehingga berdampak pada kondisi stunting dalam jangka waktu yang pendek, dan kondisi obesitas untuk jangka waktu yang panjang. Hal yang perlu diperhatikan terkait dengan pemberian makanan pada balita dengan cara meningkatkan pengetahuan, memperbaiki sikap dan perilaku ibu dalam memberikan gizi pada balita. Ada berbagai upaya untuk menanggulangi kejadian gizi

kurang atau gizi lebih pada balita. Contohnya dengan peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku ibu dengan melakukan peningkatan pemahaman terkait gizi balita melalui pendidikan kesehatan. Pemberian makanan yang sehat dapat menjaga dan meningkatkan kesehatan, mendidik anak sejak usia dini untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat. Dalam kehidupan sehari-hari, makanan yang diberikan kepada anak juga harus disesuaikan dengan kebutuhan gizi dan kebutuhan anak (9).

Kasus malnutrisi yang masih tinggi menunjukkan bahwa rendahnya tingkat kesadaran masyarakat mengenai kebutuhan gizi. Menu makanan dengan gizi seimbang sangat diperlukan terutama pada awal pertumbuhan balita. Pengetahuan ibu yang rendah mengenai penyediaan menu gizi seimbang untuk balita, dapat berpengaruh terhadap pemberian makanan sehari-hari. Berbagai permasalahan gizi dapat ditanggulangi dengan cara meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku seseorang dengan melakukan penyuluhan gizi. Penyuluhan gizi merupakan suatu pendekatan yang bersifat edukatif, untuk memperbaiki kesadaran gizi dan menghasilkan perilaku peningkatan gizi yang lebih baik (10).

Adanya perbedaan pengetahuan pre test dan post test dengan penyuluhan pada ibu tentang gizi buruk yang dialami oleh balita. Pemberian penyuluhan tentang gizi buruk dengan metode ceramah dinilai mampu untuk meningkatkan pengetahuan ibu. Perlu adanya suatu upaya untuk menanggulangi tingginya kasus gizi kurang atau gizi lebih. Maka dibutuhkan penyuluhan gizi kepada masyarakat khususnya ibu yang lebih berperan dalam penyediaan makanan untuk balita (11).

Pendampingan Penyuluhan

Setelah diselenggarakan penyuluhan gizi seimbang pada piring saji untuk balita agar tumbuh dan berkembang dengan optimal. Peserta penyuluhan tertarik untuk membuat makanan dengan gizi seimbang. Sehingga Tim Pengabdian kepada Masyarakat termotivasi untuk melakukan pendampingan, diantaranya: pendampingan pengolahan makanan dengan cara yang baik dan sehat.

Evaluasi

Kegiatan evaluasi perlu dilakukan agar pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini bisa diketahui tingkat ketercapaiannya dan adanya manfaat yang diperoleh peserta penyuluhan. Setelah dilakukan penyuluhan dan pendampingan, ada beberapa peserta yang termotivasi untuk mengelola makanan dengan pemenuhan gizi seimbang pada piring saji. Selain itu hasil dari kegiatan ini, pihak desa memfasilitasi untuk dibuat kelompok pemenuhan gizi seimbang pada piring saji untuk balita, tujuannya agar kegiatan semacam ini dapat dilakukan koordinasi dan dilanjutkan oleh pihak lain.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan gizi seimbang pada piring saji untuk balita agar tumbuh dan berkembang dengan optimal di Desa Jimus Kecamatan Polanharjo Kabupaten Klaten diselenggarakan oleh Tim Pengabdian kepada

Masyarakat Universitas Ivet, dari Dosen Program Studi Administrasi Kesehatan mampu memberikan kontribusi positif terhadap ibu-ibu PKK Desa Jimus Kecamatan Polanharjo Kabupaten Klaten.

Gizi merupakan unsur yang penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan balita. Asupan gizi yang baik adalah sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Permasalahan gizi balita dapat mengakibatkan efek yang cukup serius. Contohnya seperti kegagalan pertumbuhan fisik, kurang optimalnya perkembangan, sehingga dapat menimbulkan kematian pada balita. Permasalahan gizi pada balita dapat dihindari apabila ibu memiliki pengetahuan yang cukup mengenai cara pemberian makanan balita dengan baik. Hal itu dapat didukung dengan adanya pemberian penyuluhan kesehatan. Sehingga ibu mampu memahami dan menerapkan porsi gizi seimbang pada piring saji untuk balita.

Adanya antusias dalam kegiatan penyuluhan gizi seimbang pada piring saji untuk balita agar tumbuh dan berkembang dengan optimal Desa Jimus Kecamatan Polanharjo Kabupaten Klaten tersebut, diharapkan adanya kegiatan serupa dengan mengangkat tema-tema lain.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada ibu-ibu PKK Desa Jimus Kecamatan Polanharjo Kabupaten Klaten yang sudah antusias dan meluangkan waktunya untuk menghadiri kegiatan penyuluhan ini.

DAFTAR REFERENSI

1. Kementerian Sosial RI. Modul Kesehatan & Gizi, Pertemuan Peningkatan Kemampuan Keluarga (P2K2), Program Keluarga Harapan (PKH) & Panduan Teknis Pelaksanaan P2K2. Jakarta: Program Keluarga Harapan Kementerian Sosial RI; 2018.
2. Permenkes No. 41 Tahun 2014 tentang Gizi Seimbang. Permenkes No. 41 Tahun 2014 tentang Gizi Seimbang .
3. Djaiman SPH, Fuada N. Faktor-Faktor Pembeda Provinsi yang mengalami Beban Gizi Ganda (BGG) pada Anak Balita di Indonesia. *Penelitian Gizi dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*. 2015;38(1).
4. Utamingtyas F. Efektivitas Penyuluhan Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu tentang Gizi Seimbang pada Balita di Kelurahan Tingkir Lor, Kota Salatiga. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*. 2020 May 31;7(1):171–84.
5. Purwestri, Powell, Rowland, Wirawan, Waliyo, Lamanepa, et al. From Growing Food to Growing Cash: Understanding the Drivers of Food Choice in the Context of Rapid Agrarian Change in Indonesia. *From growing food to growing cash: Understanding the drivers of food choice in the context of rapid agrarian change in Indonesia*. 2019.



6. Hilger J, Loerbroks A, Diehl K. Eating Behaviour of University Students in Germany: Dietary Intake, Barriers to Healthy Eating and Changes in Eating Behaviour Since the Time of Matriculation. *Appetite*. 2017;109.
7. Anggraeni LD, Toby YR, Rasmada S. Analisis Asupan Zat Gizi Terhadap Status Gizi Balita. *Faletehan Health Journal*. 2021 Jul 26;8(02):92–101.
8. Alhamid SA, Carolin BT, Lubis R. Studi Mengenai Status Gizi Balita. *Jurnal Kebidanan Malahayati*. 2021 Jan 31;7(1):131–8.
9. Alfie Ardiana Sari, Sunarsih T, Puspitasari D. Pendidikan dan Kesehatan Kepada Ibu Balita Tentang Gizi Seimbang Balita dan Pemeriksaan Pertumbuhan Balita. *Journal of Innovation in Community Empowerment*. 2021 Dec 26;3(2):118–22.
10. Azria CR, Balita GS. Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuan dan Perilaku Ibu Tentang Gizi Seimbang Balita Kota Banda Aceh. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*. 2016;16(2):87–92.
11. Sinuhaji LNB. Efektifitas Penyuluhan Dan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Balita Tentang Gizi Buruk Di Dusun Vii Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawautara Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Kohesi*. 2018;Vol.1 No. 1.