

---

## **PKM Gizi Seimbang Anak Usia Pra Sekolah di TK Islam Baiturrahim**

**Ariyanto<sup>1\*</sup>, Tina Yuli Fatmawati<sup>2</sup>, Nel Efni<sup>3</sup>**

<sup>1,2</sup>Program Studi D III Keperawatan STIKes Baiturrahim

<sup>3</sup>Program Studi SI Keperawatan STIKes Baiturrahim

Jl. Prof M.Yamin, SH No.30 Lebak Bandung-Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

\*Email Korespondensi: [riyan.stikba@gmail.com](mailto:riyan.stikba@gmail.com)

### **Abstract**

*Parenting is one of the factors that greatly affect nutritional status such as giving full attention and affection to children, giving sufficient time to pay attention to nutritional intake so that children's nutritional status becomes better. TK Islamic Baiturrahim is one of the kindergartens located in kel. Selamat Kec. Telanaipura, Jambi City. The purpose of this service is to increase the knowledge of parents in fulfilling children's balanced nutrition including: definition, goals, principles, contents of my plate, factors that influence toddler food intake and menu settings. This community service activity was carried out at the Baiturrahim Islamic Kindergarten, Jambi City, in the classroom. This service is carried out from March to July 2022 for the parents of 20 students. The purpose of service to increase the knowledge of parents of students in fulfilling children's balanced nutrition includes: definition, goals, principles, contents of my plate, factors that affect toddler's food intake and menu settings. The service method applied is lecture, discussion, mentoring, physical examination including measurement of height and weight, determining BMI. The results showed that there was an increase in mother's knowledge about the regulation of balanced nutrition in her child. After education, 100% of the mothers present were able to understand about balanced nutrition in children. Mothers can also apply and serve a balanced menu every day*

**Keywords:** *children's, nutritional, optimalization*

### **Abstrak**

Pola asuh merupakan salah satu faktor yang sangat mempengaruhi status gizi seperti memberikan perhatian yang penuh serta kasih sayang pada anak, memberi waktu yang cukup untuk memperhatikan asupan gizinya sehingga status gizi anak menjadi lebih baik. TK Islam Baiturrahim merupakan salah satu TK yang terletak di Kelurahan Selamat, Kec. Telanaipura, Kota Jambi. Tujuan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan orang tua siswa dalam pemenuhan gizi seimbang anak meliputi: definisi, tujuan, prinsip, isi piringku, factor-faktor yang mempengaruhi asupan makanan balita dan pengaturan menu. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di TK Islam Baiturrahim Kota Jambi bertempat di ruang kelas. Pengabdian ini dilaksanakan pada bulan Maret s/d Juli 2022 pada orangtua siswa berjumlah 20 orang. Tujuan pengabdian untuk meningkatkan pengetahuan orang tua siswa dalam pemenuhan gizi seimbang anak meliputi: definisi, tujuan, prinsip, isi piringku, factor-faktor yang mempengaruhi asupan makanan balita dan pengaturan menu. Metode pengabdian yang diterapkan adalah ceramah, diskusi, pembimbingan, pemeriksaan fisik meliputi pengukuran tinggi badan dan berat badan, menentukan IMT. Hasil diperoleh terjadi peningkatan pengetahuan ibu tentang pengaturan gizi seimbang pada anaknya. Setelah edukasi 100% ibu yang hadir dapat memahami tentang gizi seimbang pada anak. Ibu juga dapat menerapkan dan menyajikan menu seimbang setiap hari

**Kata Kunci :** anak pra sekolah, gizi seimbang, optimalisasi

## PENDAHULUAN

Balita adalah anak yang telah menginjak usia diatas satu tahun atau lebih populer dengan pengertian usia anak dibawah lima tahun. Masa ini juga dapat dikelompokkan dalam 2 kelompok besar yaitu anak usia 1–3 tahun (batita) dan anak prasekolah (3–5 tahun). Saat usia 1–3 tahun (batita) kita sering menyebutnya kelompok pasif dimana anak masih tergantung penuh kepada orang tua atau orang lain yang mengasuhnya untuk melakukan kegiatan penting, seperti mandi, buang air dan makan. Setelah memasuki usia 4 tahun kelompok ini sudah mulai kita masukkan dalam kelompok konsumen aktif dimana ketergantungan terhadap orang tua atau pengasuhnya mulai berkurang dan berganti pada keinginannya untuk melakukan banyak hal seperti mandi dan makan sendiri meskipun masih dalam keterbatasan. Periode anak balita ini merupakan periode yang “menggelisahkan” karena pertumbuhannya tidak secepat masa sebelumnya /masa bayi.<sup>1</sup>

Gizi Seimbang adalah susunan pangan 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 memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Jumlah balita yang berisiko menjadi kurus masih cukup tinggi, oleh karena itu upaya penanggulangan balita kurus harus dilakukan bukan hanya untuk menangani balita yang sudah kurus tapi juga untuk mencegah balita yang berisiko kurus agar tidak jatuh menjadi kurus, sehingga intervensi mulai dilakukan pada balita berisiko kurus.<sup>2</sup> Berdasarkan hasil PSG Tahun 2017 dari 29,6% balita Pendek (TB/U), sebanyak 25,8% balita mempunyai berat badan menurut tinggi badan (BB/TB) normal. Balita tersebut berpotensi mengalami kegemukan, jika tidak ditangani dengan tepat.<sup>2</sup>

Lebih dari setengah balita stunting di dunia berasal dari Asia (55%) sedangkan lebih dari sepertiganya (39%) tinggal di Afrika. Dari 83,6 juta balita stunting di Asia, proporsi terbanyak berasal dari Asia Selatan (58,7%) dan proporsi paling sedikit di Asia Tengah (0,9%).<sup>3</sup> Asupan zat gizi pada balita sangat penting dalam mendukung pertumbuhan sesuai dengan grafik pertumbuhannya agar tidak terjadi gagal tumbuh (growth faltering) yang dapat menyebabkan stunting. Pada tahun 2017, 43,2% balita di Indonesia mengalami defisit energi dan 28,5% mengalami defisit ringan. Untuk kecukupan protein, 31,9% balita mengalami defisit protein dan 14,5% mengalami defisit ringan. Untuk memenuhi kecukupan gizi pada balita, telah ditetapkan program pemberian makanan tambahan (PMT) khususnya untuk balita kurus berupa PMT lokal maupun PMT pabrikan yaitu biskuit MT balita. Jika berat badan telah sesuai dengan perhitungan berat badan menurut tinggi badan, maka MT balita kurus dapat dihentikan dan dilanjutkan dengan makanan keluarga gizi seimbang.<sup>4</sup>

Menjaga pola makan yang baik dan sehat sangat penting terutama pada masa pandemi COVID-19. Walaupun tidak ada makanan atau suplemen makanan yang dapat mencegah penularan virus COVID-19, mengubah pola makan dengan mengonsumsi makan bergizi seimbang yang sehat dan sangat penting dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang baik. Konsumsi makanan dengan gizi seimbang dan aman dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menurunkan risiko penyakit kronis dan penyakit infeksi. WHO telah merekomendasikan menu gizi seimbang ditengah pandemi COVID-19. Artinya, disetiap menu makanan harus mencakup nutrisi lengkap, baik itu makronutrien seperti karbohidrat, protein, lemak, serta mikronutrien dari vitamin dan mineral. Namun, untuk membuat fondasi daya tahan tubuh yang kuat (*building block*), kita harus fokus pada asupan protein.<sup>5</sup>

---

Seorang ibu atau pengasuh harus mampu menciptakan pola makan yang baik untuk si anak, sehingga anak dapat belajar pola makan yang baik serta memilih makanan yang sehat melalui teladan orang tua dan keterlibatannya dalam aktifitas makan. menjadikan kebiasaan makan yang ingin dibiasakan dalam keluarga sebagai bagian dari kesepakatan antara anak dan orang tua serta keluarga, anak perlu tau semua alasan dibalik kesepakatan tersebut, dimana salah satunya adalah supaya tubuh tetap dalam kondisi sehat.<sup>1</sup>

Data Status Gizi Balita Berdasarkan Indeks BB/U di Indonesia 2017 sebanyak 3,8% balita mempunyai status gizi buruk dan 14,0% balita mempunyai status gizi kurang. Persentase *underweight*/berat badan kurang/gizi kurang (gizi buruk + gizi kurang) pada kelompok balita (17,8%) lebih tinggi dibandingkan kelompok baduta (14,8%). Masalah gizi kurang, pendek dan gemuk, lebih tinggi pada kelompok balita (0-59 bulan) akan tetapi masalah kurus lebih tinggi pada kelompok baduta (0-23 bulan).<sup>2</sup>

Status gizi balita salah satunya dipengaruhi oleh faktor kondisi sosial ekonomi, antara lain pendidikan ibu, pekerjaan ibu, jumlah anak, pengetahuan dan pola asuh ibu serta kondisi ekonomi orang tua. Penelitian sebelumnya tentang Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Anak Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang Rona hasil yang diperoleh terdapat hubungan antara pendidikan ibu, pekerjaan ibu, pendapatan keluarga, jumlah anak dan pola asuh ibu dengan status gizi anak balita<sup>6</sup>. Penelitian lainnya yang dilaksanakan oleh Tim hasil penelitian diperoleh pengetahuan orang tua mengenai KPSP tergolong rendah 89,4% dan sebagian besar upaya pelaksanaan KPSP yang dilakukan orang tua tergolong baik 57,4% serta ada hubungan signifikan dengan uji Fisher pengetahuan orang tua mengenai KPSP dengan upaya pelaksanaan KPSP (*p value* = 0,030).<sup>7</sup> Pengabdian sebelumnya juga pernah dilakukan oleh tim pengabmas hasilnya diperoleh terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat tentang tumbuh kembang normal balita dan peningkatan kesadaran ibu tentang pentingnya stimulus tumbuh kembang balita di Posyandu Kelurahan Kenali Asam Bawah.<sup>8</sup>

TK Islam Baiturrahim merupakan salah satu TK yang terletak di daerah Kelurahan Selamat yang beralamat di Jl. Syamsu Bahroen Lorong TAC No.32, Selamat, Kec. Telanaipura, Kota Jambi, Jambi 36124. Taman Kanak-kanak Islam Baiturrahim dibawah Yayasan Baiturrahim saat ini di pimpin oleh ibu Sutihat S.Ag, dengan 2 Guru pendamping. Perkembangan jumlah peserta didik selama 2 tahun terakhir yaitu: Tahun Ajaran 2022/2023: 27 Orang, Tahun Ajaran 2021/2022 : 30 Orang. Survei awal yang dilakukan oleh tim ke Guru TK menyampaikan sebagian orangtua wali masih belum tahu bagaimana penyajian menu seimbang pada anaknya, cara pemilihan makanan yang tepat untuk anak. Sebagian besar orangtua siswa berpendidikan SMU dan SMP. Sebagian ibu juga bekerja sebagai karyawan swasta dan sebagian kecil IRT.<sup>9</sup> Oleh karena itu tim berupaya memberikan edukasi kepada orang tua siswa tentang edukasi gizi seimbang.

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di TK Islam Baiturrahim Kota Jambi bertempat di ruang kelas. Pengabdian dimulai dari bulan Maret s/d Juli 2022 pada orangtua siswa berjumlah 20 orang. Tujuan pengabdian untuk meningkatkan pengetahuan orang tua siswa dalam pemenuhan gizi seimbang anak meliputi: definisi, tujuan, prinsip, isi piringku, factor-faktor yang mempengaruhi asupan makanan balita dan pengaturan menu.

Metode pengabdian yang diterapkan adalah ceramah, diskusi, pembimbingan, pemeriksaan fisik meliputi pengukuran tinggi badan dan berat badan, menentukan IMT. Tahap pelaksanaan dimulai dari *pre test*, edukasi dan *post test*. Tahap akhir dilakukan monitoring dan evaluasi kegiatan. Peserta yang hadir diharapkan memahami tentang materi

yang disampaikan melalui *post test*. Evaluasi selanjutnya akan dilakukan secara kontinyu kepada Guru TK dan Orang tua anak di semester berikutnya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi ini dilaksanakan pada orangtua siswa, seluruhnya berjumlah 20 orang. Pelaksanaan edukasi dilaksanakan dikelas. Beberapa Orangtua aktif mengikuti kegiatan, ada yang mengajukan pertanyaan terkait bagaimana cara menyiasati agar anak mau makan buah dan sayur. Kegiatan dilaksanakan selama 30 menit diakhiri dengan sesi tanya jawab untuk mengetahui kemampuan orangtua terhadap materi yang sudah disampaikan. Pada sesi tanya jawab ini Orang tua yang dapat menjawab pertanyaan mendapat reward yang telah disediakan oleh Tim.

Pada kegiatan ini sebelum dilakukan kegiatan penyuluhan peserta diberikan beberapa pertanyaan pre-test untuk mengukur pengetahuan awal sebelum diberikan penyuluhan. Pemberian materi disampaikan oleh ketua tim pengabdian serta dibantu oleh 4 orang mahasiswa. Setelah dilakukan penyuluhan, peserta diberikan soal post-test untuk mengukur pengetahuan setelah penyuluhan. Kegiatan PkM ini didampingi guru kelas dan Kepala sekolah sehingga diharapkan dapat mentransformasikan ilmunya secara berkesinambungan. Pada akhir sesi tim menyerahkan Banner berisi edukasi tentang gizi seimbang dan pemberian kenang-kenangan serta foto Bersama. Hasil Pengabdian masyarakat diperoleh 100 % orang tua mengerti tentang gizi seimbang dan pemeriksaan antropometri pada Balita.

Pada pengabdian ini peserta juga diberi edukasi tentang antropometri pada anak. Antropometri digunakan untuk menilai status gizi, karena mempunyai beberapa keunggulan diantaranya prosedur pengukuran antropometri sederhana dan aman. Disini untuk melakukan pengukuran tersebut tidak membutuhkan tenaga ahli, alat antropometri murah, mudah dibawa dan tahan lama, hasil ukuran tepat dan akurat, dapat mendeteksi riwayat gizi masa lalu, dapat mengidentifikasi status gizi baik, sedang, kurang dan buruk serta dapat digunakan untuk penapisan.<sup>10</sup>

Keadaan gizi atau status gizi yang baik akan menimbulkan derajat Kesehatan yang optimal. Beberapa studi menemukan bahwa status gizi dan Kesehatan berpengaruh terhadap kapasitas belajar anak-anak. Anak-anak yang kekurangan gizi tertentu dalam makanan, terutama besi dan iodium /menderita kekurangan energi-protein tidak memiliki kapasitas belajar yang sama dengan anak-anak yang sehat dan gizi baik. Banyak intervensi yang telah dilakukan oleh pemerintah terutama untuk mereka yang kurang gizi. Diantaranya pemberian makanan tambahan, sarapan sehat disekolah, kantin sehat dan lain-lain.<sup>11</sup>

Usia balita tidaklah tumbuh sepesat pada masa bayi, tetapi kebutuhan nutrisi mereka tetap merupakan prioritas yang utama. Di masa balita ini, nutrisi memegang peranan yang penting dalam perkembangan anak. Masa balita adalah masa transisi terutama pada usia 1 – 2 tahun dimana anak akan mulai memakan makanan yang padat dan menerima rasa sertatekstur makanan yang baru..Lingkungan dan keluarga adalah merupakan factor yang sangat penting dalam kebiasaan makan anak balita. Makanan apa yang menjadi kesukaan dan yang tidak disukainya adalah gambaran dari lingkungan dimana balita tersebut berada. Lingkungan dan keluarga yang memberi teladan makan yang baik akan membuahkan hasil yang baik pula pada diri si anak Media masa baik elektronik maupun cetak juga berdampak besar pada asupan makan anak. Pada saat ini anak sangat mudah mengakses berita ataupun paparan iklan di media massa. Untuk itu pendampingan anak dalam melihat berita maupun iklan khususnya yang berhubungan dengan makanan di media perlu diperhatikan Teman.<sup>1</sup>

Gizi yang tidak seimbang akan mengakibatkan terjadinya gangguan pertumbuhan. Kekurangan gizi dapat mengakibatkan terhambatnya pertumbuhan, sebaliknya kelebihan gizi dapat mengakibatkan pertumbuhan berlebih (gemuk).<sup>10</sup> Untuk itu seorang ibu atau pengasuh harus mampu menciptakan pola makan yang baik untuk si anak, sehingga anak dapat belajar pola makan yang baik serta memilih makanan yang sehat melalui teladan orang tua dan keterlibatannya dalam aktifitas makan. Jadikan kebiasaan makan yang ingin dibiasakan dalam keluarga sebagai bagian dari kesepakatan antara anak dan orang tua serta keluarga, anak perlu tau semua alasan dibalik kesepakatan tersebut, dimana salah satunya adalah supaya tubuh tetap dalam kondisi sehat.<sup>1</sup>



Gambar 1. Pemberian Kenang-kenangan



Gambar 2. Kegiatan Edukasi

## KESIMPULAN

Hasil Pengabdian masyarakat diperoleh 100% orang tua mengerti tentang gizi seimbang dan pemeriksaan antropometri pada Balita. Oleh karena itu penting sekali bagi orangtua mengetahui dan memahami kebutuhan gizi pada anaknya agar anak tumbuh sehat dan cerdas. Kepada orang tua siswa agar lebih aktif mencari sumber pengetahuan baik dari media online maupun media cetak tentang gizi yang baik pada anak Balita. Kepada Pihak sekolah agar terus secara berkala memberi edukasi khususnya tentang gizi seimbang pada anak.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim mengucapkan terima kasih kepada Bapak Ketua STIKes Baiturrahim Jambi yang telah memberikan dana pengabdian kepada masyarakat dan kepada Kepala Sekolah TK Baiturrahim Kota Jambi beserta staf dan orangtua siswa/i yang telah memfasilitasi dan meluangkan waktu pada kegiatan pengabdian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Pritasari, Damayanti, D. & Tri, L. N. *Gizi dalam daur kehidupan*. (Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia. Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan, 2017).
2. Kementerian Kesehatan RI. *Buku Saku Pemantauan Status Gizi 2017*. (Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2018).
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Materi komunikasi, informasi dan edukasi pedoman untuk Puskesmas dalam pemberdayaan lanjut usia: seri kesehatan balita dan anak pra sekolah*. Kemenkes RI (Direktorat kesehatan keluarga :

- Direktorat jenderal kesehatan masyarakat Kementerian Kesehatan RI, 2019).
4. Kemenkes RI. Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan: Situasi Balita Pendek di Indonesia. *Kementeri. Kesehat. RI* 20 (2018).
5. Kemenkes RI. *COVID-19 di Indonesia*. (2020).
6. Putri, R. F., Sulastri, D. & Lestari, Y. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Anak Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang. *J. Kesehat. Andalas* 4, 254–261 (2015).
7. Armina, Fatmawati, T. Y. Upaya Deteksi Dini Perkembangan Anak Berdasarkan Pengetahuan Orang tua. *J. Penelit. Multidisiplin Ilmu* 1, 55–64 (2022).
8. Ariyanto, A. & Fatmawati, T. Y. PKM Tumbuh Kembang Balita di Posyandu Balita Kelurahan Kenali Asam Bawah. *J. Abdimas Kesehat.* 3, 76 (2021).
9. Baiturrahim, T. I. *Profil TK Islam Baiturrahim*. (TK Islam Baiturrahim, 2021).
10. Thamaria, N. *Penilaian status gizi*. (Kementerian Kesehatan 2017).
11. Hardinsyah, M. & Supriasa, I. D. N. *Ilmu gizi teori dan aplikasi*. (Jakarta: EGC, 2016).