
Edukasi Kesehatan tentang Gizi Seimbang pada Balita dan Pemeriksaan Antropometri

Tina Yuli Fatmawati^{1*}, Ratu Kusuma², Vevi Suryenti Putri³

¹Program Studi SI Ilmu Gizi, STIKes Baiturrahim Jambi

^{2,3}Program Studi SI Keperawatan dan Profesi Ners, STIKes Baiturrahim Jambi
Jln, Prof M Yamin SH, No 30, Kelurahan Lebak Bandung, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: tinayulifatmawati@gmail.com

Abstract

One effort to stay healthy and fit and avoid disease is by maintaining balanced nutrition. The role of parents in this case is very important in fulfilling children's nutrition for optimal growth and development. To get good nutrition, parents need good nutritional knowledge so they can provide a balanced menu of choices. The aim of this community service is to increase mothers' knowledge about balanced nutrition and the nutritional status of toddlers by checking the height (TB) and weight (BB) of toddlers. The service methods applied are lectures, discussions, anthropometric examinations (BB and TB), pretest and posttest. The Education was carried out for mothers with toddlers who visited the KIA polyclinic at the Koni Health Center, Jambi City. The result of this community service was an increase in mother's knowledge from 30% to 100%. It can be concluded that after education, mothers can understand how to arrange a balanced menu for toddlers and are able to measure the BB and TB of toddlers

Keywords: anthropometric examination, balanced of nutrition, health education, toddlers

Abstrak

Salah satu upaya menjaga tetap sehat dan bugar serta terhindar dari penyakit adalah dengan pengaturan gizi seimbang. Peran orang tua dalam hal ini sangat penting dalam pemenuhan gizi anak untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Untuk mendapatkan gizi-gizi yang baik diperlukan pengetahuan gizi yang baik dari orang tua agar dapat menyediakan menu pilihan yang seimbang. Tujuan pengabdian kepada Masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang dan status gizi balita dengan melakukan pemeriksaan tinggi badan (TB) dan berat badan (BB) pada balita. Metode pengabdian yang diterapkan adalah ceramah, diskusi, pemeriksaan antropometri (BB dan TB) serta pretest dan posttest. Edukasi dilakukan pada ibu yang memiliki Balita yang berkunjung di poli KIA Puskesmas Koni Kota Jambi. Hasil pengabdian kepada Masyarakat ini terjadi peningkatan pengetahuan ibu dari 30% menjadi 100%. Disimpulkan setelah edukasi Ibu dapat memahami bagaimana pengaturan menu seimbang pada balita serta mampu mengukur BB dan TB balita.

Kata Kunci: balita, gizi seimbang, pendidikan kesehatan, pemeriksaan antropometri

PENDAHULUAN

Salah satu upaya pencegahan untuk tidak tertular covid-19 adalah dengan pemenuhan gizi seimbang. Gizi Seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, serta 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.¹ Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) Pilar, yaitu : Mengonsumsi aneka ragam pangan, Membiasakan perilaku hidup bersih , Melakukan aktivitas fisik dan Memantau Berat Badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal. Keempat Pilar pada dasarnya tersebut merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur.

Anak balita adalah anak yang telah menginjak usia di atas satu tahun atau lebih populer dengan pengertian usia anak di bawah lima tahun. Masa ini juga dapat dikelompokkan dalam 2 kelompok besar yaitu anak usia 1–3 tahun (batita) dan anak prasekolah (3–5 tahun). 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 merupakan masa transisi terutama pada usia 1 – 2 tahun dimana anak akan mulai memakan makanan yang padat dan menerima rasa sertatekstur makanan yang baru. Pelayanan kesehatan pada anak balita meliputi; pemeriksaan kesehatan anak balita secara berkala; penyuluhan pada orang tua (kebersihan anak, perawatan gigi, perbaikan gizi/pola pemberian makan anak, kesehatan lingkungan, pendidikan seksual.^{2,3}

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi. Sikap dan perilaku ibu dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya adalah tingkat pengetahuan seseorang tentang gizi sehingga dapat mempengaruhi status gizi seseorang tersebut. Pengetahuan gizi ibu yang kurang dapat menjadi salah satu penentu status gizi karena menentukan sikap atau perilaku ibu dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi serta pola makan terkait jumlah, jenis dan frekuensi yang akan mempengaruhi asupan makan pada keluarga tersebut.¹

Penimbangan balita sangat penting untuk deteksi dini gizi kurang dan gizi buruk. Dengan rajin menimbang balita, maka pertumbuhan balita dapat dipantau secara intensif sehingga bila berat badan anak tidak naik atau jika ditemukan penyakit akan dapat segera dilakukan upaya pemulihan dan pencegahan supaya tidak menjadi gizi kurang atau gizi buruk. Semakin cepat ditemukan, penanganan kasus gizi kurang atau gizi buruk akan semakin baik.⁴

Lingkungan dan keluarga merupakan faktor 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 anak. Peran orang tua dalam hal ini sangat penting dalam memenuhi kebutuhan nutrisi balitanya. Untuk mendapatkan gizi yang baik diperlukan pengetahuan gizi yang baik dari orang tua agar dapat menyediakan menu pilihan yang seimbang. Adapun pengukuran Status gizi balita dapat diukur berdasarkan tiga indeks yaitu berat badan menurut umur (BB/U), tinggi badan menurut umur (TB/U), dan berat badan menurut tinggi badan (BB/TB).^{1,3}

Data yang diperoleh dari Kemenkes RI, 2018 tentang Pemantauan Status Gizi (PSG) pada tahun 2017 menyatakan bahwa persentase gizi buruk pada balita usia 0-59 bulan di Indonesia adalah 3,8%, sedangkan persentase gizi kurang adalah 14%. Hal tersebut tidak berbeda jauh dengan hasil PSG tahun 2016 yaitu persentase gizi buruk pada balita usia 0-59

bulan sebesar 3,4% dan persentase gizi kurang sebesar 14,43%. Provinsi dengan persentase tertinggi gizi buruk dan gizi kurang pada balita usia 0-59 bulan tahun 2017 adalah Nusa Tenggara Timur, sedangkan provinsi dengan persentase terendah adalah Bali.⁵

Penelitian sebelumnya yang dilakukan 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), Penelitian ini dapat menjadi informasi untuk perlunya diadakan pelatihan mendeteksi perkembangan dan menstimulasi perkembangan anak pada orang tua baik di PAUD/Posyandu.⁶

UPTD Puskesmas Koni adalah salah satu puskesmas non-perawatan di Kota Jambi dan merupakan Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama BPJS Kesehatan. Beralamat di Jalan Diponegoro Nomor 53 Kecamatan Pasar Jambi, Kota Jambi. Puskesmas ini dibangun sejak tahun 1978 dengan luas wilayah 4,02 km², jumlah penduduk (sampai Desember 2019) 13.272 jiwa. Memiliki 2 dokter umum, 1 dokter gigi, 1 Sarjana Kesehatan Masyarakat, 11 bidan, 7 perawat, 1 sanitarian, 1 nutritionis, 2 analis labor, 2 kefarmasian, dan 2 tenaga administrasi. Sarana dan prasarana berupa alat dan ruang UGD, poli umum, poli gigi, poli KIA dan KB, imunisasi, laboratorium sederhana, konsultasi gizi dan kesling, apotik dan gudang obat, serta 1 unit mobil ambulans dan 5 unit sepeda motor.⁷

Pada kegiatan pengabdian sebelumnya tentang PKM Tumbuh Kembang Balita di Posyandu Balita, Tim menemukan data dari Balita yang ditimbang 80 % berat badan Balita Normal, 20 % Tidak Normal (gizi lebih/dibawah normal).⁸ Survei awal pada 2 ibu yang berkunjung di Poli KIA Puskesmas Koni mengatakan masih belum begitu memahami tentang bagaimana pengaturan gizi seimbang pada balita. Begitu pentingnya arti makanan yang dikonsumsi oleh balita/anak, maka orang tua perlu memahami atau lebih mengerti, bagaimana sebaiknya memberikan makanan yang bergizi kepada buah hatinya. Kebutuhan gizi tersebut akan terpenuhi jika konsumsi makan anaknya sesuai dengan keseimbangan nutrisi yang dianjurkan sesuai dengan usianya.

Mengingat pentingnya permasalahan diatas dalam kegiatan ini tim berupaya memberikan edukasi kembali dengan menfokuskan tema tentang gizi seimbang pada balita dan bagaimana memantau status gizi balita dengan pengukuran antropometri. Tujuan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang bagaimana pengaturan gizi seimbang pada balitanya dan ibu mampu memantau status gizi balitanya melalui pemeriksaan TB dan BB.

METODE

Metode pengabdian yang diterapkan adalah pada kegiatan ini meliputi diskusi, Pembimbingan, komunikasi persuasif, pemeriksaan fisik meliputi pengukuran BB dan TB serta pemberian makanan tambahan. Peserta pengabdian ini adalah ibu yang memiliki Balita yang berkunjung di poli KIA Puskesmas Koni Kota Jambi sebanyak 10 orang. Secara rinci dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Metode Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat

Tahapan	Materi kegiatan	Sasaran
Persiapan		
Pertemuan dengan Kepala Puskesmas dan Ka Poli	1) Rapat awal tim pengusul dengan mitra menyampaikan tujuan dan bentuk kegiatan yang akan dilakukan. 2) Identifikasi masalah mitra: diskusi dengan Kepala UPTD Puskesmas Koni, Ka.Poli KIA 3) Observasi dan wawancara langsung dengan ibu 4) Bersama dengan anggota tim dan mitra, melaksanakan kegiatan yang sudah disepakati untuk memecahkan permasalahan mitra, mulai dari identifikasi masalah sampai dengan pendampingan serta monitoring dan evaluasi	Kepala PKM dan Poli
Pelaksanaan		
Edukasi	Sebelum diberikan materi, terlebih dahulu dilakukan pretest tentang pengetahuan gizi seimbang. Setelah dilakukan edukasi dilanjutkan dengan postes.	Ibu yang memiliki balita/anak
Pemberian makanan tambahan	Memberikan makanan tambahan yang dapat meningkatkan gizi balita/anak berupa susu balita, biskuit dan sereal	Ibu yang memiliki balita/anak
Pemantauan tumbuh kembang balita : TB dan BB	Penimbangan dan pengukuran Tinggi Badan untuk mengetahui status gizi balita serta melakukan pembimbingan	Balita/anak
Pemberian media KIE	Memberikan modul tentang edukasi gizi seimbang pada balita	Ibu balita
Evaluasi		
Monitoring dan evaluasi kegiatan	Kegiatan monitoring dan evaluasi dilakukan terhadap semua kegiatan yang telah dilakukan, mulai dari proses persiapan sampai kepada tahap pelaksanaan. Evaluasi kemampuan ibu dalam pemahaman tentang gizi seimbang dan pemantauan status gizi balita	Ibu balita dan Kepala Poli

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di Puskesmas Koni dilaksanakan sesuai dengan rencana yang telah disusun. Kegiatan ini dibantu oleh satu orang mahasiswi program studi SI Keperawatan. Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada Bulan Juli 2021 bertempat di

AULA Puskesmas. Mengingat situasi dalam masa pandemi Covid maka peserta dibatasi 10 orang peserta didampingi oleh petugas KIA.

Pelaksanaan pengabdian dimulai dari Diskusi dengan Kepala KIA dalam menyusun rencana kegiatan, menyiapkan peralatan, sarana prasarana edukasi, mengundang peserta edukasi, menentukan hari kegiatan edukasi kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan edukasi. Edukasi berlangsung selama 30 menit dilanjutkan pemeriksaan tinggi badan dan berat badan balita untuk menghitung Berat badan ideal pada balita, selanjutnya diskusi dan tanya jawab. Pada akhir sesi dilakukan posttest mengenai kemampuan ibu dalam menghitung Berat badan ideal balita dilanjutkan dengan pemberian modul tentang gizi seimbang pada balita, serta pemberian makanan tambahan berupa susu balita, biskuit dan sereal. Hasil pengabdian kepada Masyarakat ini terjadi peningkatan pengetahuan ibu dari 30% menjadi 100%. Seluruh ibu memahami tentang materi yang diberikan tentang gizi balita dan pengukuran antropometri pada balita, dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Perbedaan Pengetahuan ibu sebelum dan setelah diberikan penyuluhan

Pengetahuan	<i>Pre test</i>		<i>Post test</i>	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Baik	3	30%	10	100%
Kurang	7	70%	0	0%



Gambar 1 dan 2. Pelaksanaan edukasi

Gizi seimbang adalah nutrisi dan zat gizi yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh, tidak berlebihan juga tidak kekurangan. Makanan gizi seimbang adalah mengonsumsi makanan yang mengandung nutrisi dan gizi disesuaikan dengan kebutuhan tubuh dengan tetap memperhatikan berbagai prinsip seperti keberagaman jenis makanan, aktifitas tubuh, berat badan ideal serta faktor usia.⁹

Pada masa balita ini, nutrisi memegang peranan yang penting dalam perkembangan anak, karena masa balita merupakan masa transisi terutama pada usia 1 – 2 tahun dimana anak akan mulai memakan makanan yang padat dan menerima rasa sertatekstur makanan yang baru. Kebutuhan nutrisi pada balita sebenarnya juga dipengaruhi oleh usia, besar tubuh, dan tingkat aktivitas yang dilakukannya. Anak yang sehat akan menunjukkan tumbuh

kembang yang optimal, apabila diberikan lingkungan biopsiko-psikososial yang adekuat. Untuk menilai pertumbuhan fisik anak, sering digunakan ukuran antropometrik, seperti panjang badan/tinggi badan, berat badan, lingkar kepala, lingkar lengan atas. Pemantauan tumbuh kembang bayi/balita sangat penting dilakukan, karena pemantauan tumbuh kembang berguna untuk mengetahui penyimpangan pada tumbuh kembang bayi dan balita secara dini, sehingga upaya pencegahan, stimulasi, penyembuhan, dan pemulihan dapat diberikan dengan benar sesuai dengan indikasinya.¹⁰

Seorang ibu harus mampu menciptakan pola makan yang baik untuk anak, sehingga anak dapat belajar pola makan yang baik serta memilih makanan yang sehat melalui teladan orang tua dan keterlibatannya dalam aktifitas makan. Lingkungan juga diusahakan bersifat netral, tidak ada paksaan atau hukuman pada anak meskipun anak hanya makan 1-2 suap saja. Begitu juga sebaliknya jangan memberikan makanan sebagai hadiah pada anak, kondisi ini akan memungkinkan anak mempunyai persepsi yang membahagiakan ketika makan dan selanjutnya anak merasa nyaman dalam menikmati makanannya. Demikian juga membiasakan anak makan di meja makan, tidak sambil bermain ataupun menonton televisi.³

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 23 Tahun 2014 tentang Upaya Perbaikan Gizi, dalam menerapkan gizi seimbang setiap keluarga harus mampu mengenal, mencegah, dan mengatasi masalah gizi setiap anggota keluarganya. Upaya yang dilakukan untuk mengenal, mencegah dan mengatasi masalah gizi adalah dengan menimbang berat badan secara teratur, memberikan ASI saja kepada bayi sejak lahir sampai umur 6 bulan, makan beraneka ragam, menggunakan garam beryodium, dan pemberian suplemen gizi sesuai anjuran petugas kesehatan.⁷



Gambar 3. Pengukuran berat badan dan tinggi badan balita

Di era Pandemi Covid-19 yang terus meningkat untuk mencegah penyebaran virus ini harus dibarengi sistem imun yang kuat, tentunya hal ini diperlukan peningkatan pola hidup sehat yaitu melalui makanan dengan gizi seimbang. Pola makanan yang sehat dan kaya akan serat, protein, dan asupan gizi seimbang lainnya sangat perlu diterapkan tengah pandemic Covid-19. Dengan adanya edukasi ini diharapkan ibu dapat memahami dan mampu menerapkan gizi seimbang pada balitanya. Ibu tetap memperhatikan berbagai prinsip gizi seimbang seperti keberagaman jenis makanan, menjaga aktifitas tubuh, berat badan ideal sehingga anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal.



Gambar 4. Pemberian Makanan Tambahan kepada ibu



Gambar 5. Pemberian Modul edukasi kepada ibu balita



Gambar 6. Foto bersama dengan ibu dan Tim

KESIMPULAN

Setelah dilaksanakan edukasi ibu dapat memahami tentang gizi seimbang pada balitanya sehingga dihapkan nantinya balita dapat tumbuh dan berkembang secara optimal,

selanjutnya ibu juga mengerti bagaimana menilai status gizi balita dengan mengukur BB dan TB pada balita, sehingga dapat mengetahui status gizi anak. Kepada ibu yang memiliki balita agar sering membaca/ mencari tahu informasi baik di media massa/elektronik mengenai bagaimana meningkatkan gizi seimbang pada balita sehingga balita dapat tumbuh dan berkembang secara sehat, dan kepada petugas kesehatan baik di Puskesmas maupun Posyandu agar kontinue memberikan edukasi kesehatan tentang masalah-masalah kesehatan Balita yang nantinya berdampak pada peningkatan derajat kesehatan masyarakat secara optimal

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini Penulis mengucapkan terimakasih kepada Ketua STIKes Baiturrahim yang telah memberikan dukungan dan memfasilitasi sehingga terlaksana kegiatan pengabdian ini. Terimakasih juga kami sampaikan kepada Kepala Puskesmas, Staf, peserta serta semua pihak yang telah bersedia membantu dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, semoga mendapat balasan dari Allah sebagai amal jariyah.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan RI. *Buku Kie Kader Kesehatan Remaja*. (Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2018).
2. Dinas Kesehatan Provinsi Jambi. *Profil Indonesia Kesehatan 2018. Profil Kesehatan 2018* (2019).
3. Pritasari, Damayanti, D. & Tri, L. N. *Gizi dalam daur kehidupan*. (Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia. Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan, 2017).
4. Kementerian Kesehatan RI. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017*. (Indonesia: Kementrian Kesehatan Republik, 2018).
5. Kementerian Kesehatan RI. *Buku Saku Pemantauan Status Gizi 2017*. (Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2018).
6. Armina & Fatmawati, T. Y. Upaya Deteksi Dini Perkembangan Anak Berdasarkan Pengetahuan Orang tua. *J. Penelit. Multidisiplin Ilmu* **1**, 55–64 (2022).
7. Koni, T. P. *Laporan Profil UPTD Puskesmas Koni Jambi Tahun 2019*. (Jambi: Puskesmas Koni, 2020).
8. Ariyanto, A. & Fatmawati, T. Y. PKM Tumbuh Kembang Balita di Posyandu Balita Kelurahan Kenali Asam Bawah. *J. Abdimas Kesehat.* **3**, 76–80 (2021).
9. Kemensos RI. *Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) Penguatan kapabilitas anak dan keluarga. Penguatan Kapabilitas Anak dan Keluarga* (Jakarta: Kemensos RI, 2020).
10. Yunawati, I. *et al. Gizi Dalam Daur Kehidupan*. (Jawa Tengah: Eureka Media Aksara, 2023).