

Edukasi Gizi Anak di Wilayah Kerja Puskesmas Sangurara Kota Palu

Sri Purwiningsih^{1*}, Fitri Arni HR², Desak Eka Susianawati³

^{1,2,3} Program Studi Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Jaya, Jl. Towua No.114, Birobuli Sel., Kota Palu, Provinsi Sulawesi Tengah, Indonesia.

Email: tabitasri2008@gmail.com¹, rasyidifitriarni@gmail.com², desak.susianawati@gmail.com³

Histori Artikel:

Diterima 25 Maret 2022; Diterima dalam bentuk revisi 30 Maret 2022; Diterima 18 April 2022; Diterbitkan 23 April 2022. Semua hak dilindungi oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) AMIK Indonesia.

Abstrak

Pengetahuan terkait kecukupan kebutuhan gizi pada anak sangat bermanfaat untuk mencegah kekurangan gizi pada anak. Kegiatan pengabdian ini telah dilaksanakan selama 2 hari pada tanggal 25 sampai dengan tanggal 27 bulan Oktober tahun 2021 kepada orang tua dan anak di wilayah Puskesmas Sangurara Kota Palu. Total durasi waktu kegiatan selama 8 jam, yang dilaksanakan di Puskesmas Sangurara Kota Palu dan Sekolah Dasar di wilayah Puskesmas Sangurara Kota Palu. Anak-anak siswa-siswi Sekolah Dasar dan orang tua di wilayah kerja Puskesmas Sangurara, memiliki rasa ingin tahu yang sangat tinggi mengenai kebutuhan gizi yang seimbang dan siswa-siswi antusias mengikuti penerimaan materi yang diberikan, topik yang paling banyak ingin diketahui oleh siswa yaitu terkait; macam-macam makanan yang mengandung banyak gizi, cara membersihkan makanan yang benar, dan gizi yang ada di jajanan sekolah. Siswa-siswi telah menerima materi edukasi terkait keseimbangan gizi namun masih sangat memerlukan pendampingan terkait tingkat kesehatan yang dapat di bangun melalui asupan gizi.

Kata Kunci: Edukasi; Gizi; Anak; Kebutuhan Gizi; Gizi Seimbang.

1. Pendahuluan

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Dibedakan antara status gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, dan lebih [1]. Status gizi sangat dipengaruhi oleh pola makan seseorang. Pola makan adalah cara yang ditempuh seseorang atau sekelompok sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologis, psikologis, budaya dan social [2]. Status gizi pada masa balita perlu mendapatkan perhatian serius dari para orang tua, karena kekurangan gizi pada masa ini akan menyebabkan kerusakan yang berdampak pada tubuh. Ukuran tubuh yang pendek merupakan salah satu indikator kekurangan gizi yang berkepanjangan pada balita. Kekurangan gizi yang lebih fatal akan berdampak pada perkembangan otak. Usia 1-5 tahun (balita) adalah periode penting dalam tumbuh kembang anak. Masa ini merupakan pertumbuhan dasar anak, selain itu juga terjadi perkembangan kemampuan berbahasa, berkeaktifitas, kesadaran social, emosional dan intelegensia berjalan sangat cepat yang merupakan landasan bagi perkembangan anak selanjutnya. Kekurangan gizi pada balita bisa mengakibatkan perubahan metabolisme dalam otak sehingga otak tidak mampu berfungsi secara normal dan dapat mengakibatkan keterlambatan perkembangan motorik. Sebagian besar ibu belum memahami apa yang di maksud dengan gizi seimbang, keadaan ini sangat mempengaruhi tumbuh kembang anak, karena ibu hanya mampu menyediakan makanan yang seadanya, tanpa pertimbangan terhadap kandungan gizi dari makanan tersebut [3].

Pendidikan Gizi Masyarakat, merupakan ilmu terkait mengelola, mengatur dan memenuhi pangan, yang dalam prosesnya mencakup bagaimana menyajikan makanan yang bergizi baik,

sehingga dapat dijadikan sebagai cara menanggulangi masalah kesehatan melalui asupan makanan, bertujuan untuk menciptakan pemahaman yang sama tentang pengertian gizi, masalah gizi [4]. Asupan makanan yang tidak sesuai dengan gizi seimbang, berisiko terhadap kejadian kekurangan gizi sehingga dapat menderita anemia berat adan rendah, dan obesitas sehingga memicu terjadinya penyakit degeneratif; hipertensi, jantung dan diabetes [5].

Menurut hasil UNICEF-WHO prevalensi gizi kurang dan gizi buruk yang terjadi mencapai 30%. Di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 yang diselenggarakan oleh Kementerian Kesehatan menyatakan bahwa Kategori balita kurus dan sangat kurus merupakan status gizi yang berdasarkan pada indeks berat badan menurut tinggi badan (BB/TB). Persentase balita sangat kurus dan kurus usia 0-59 bulan di Indonesia pada tahun 2018 adalah 4,5% dan 7,2%. Bila dijumlahkan, persentase ini cenderung turun jika dibandingkan dengan kondisi tahun 2017 dimana persentase balita sangat kurus dan kurus sebesar 3,9% dan 8,9% [6].

Makanan yang di konsumsi seorang anak sangat menentukan status gizinya, sejak anak berumur > 6 bulan maka pendampingan makanan yang harus diberikan mengandung gizi yang baik dan lengkap [7]. Berdasarkan hasil studi pendahuluan diketahui bahwa ada peningkatan gizi buruk di wilayah kerja puskesmas Sangurara Kota Palu bahwa pada tahun 2018 anak yang mengalami gizi buruk berjumlah 39 anak dan terus mengalami peningkatan pada tahun 2020 dengan jumlah 65 anak. Berdasarkan pada kajian informasi yang telah dilakukan oleh peneliti sehingga dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat “Edukasi Gizi Anak Di Wilayah Kerja Puskesmas Sangurara Kota Palu”.

1.1. Tujuan Kegiatan

Kegiatan pengabdian ini bertujuan agar memberikan bekal pemahaman mengenai pemberian asupan gizi yang baik pada anak secara dini di wilayah kerja puskesmas Sangurara Kota Palu.

1.2. Manfaat Kegiatan

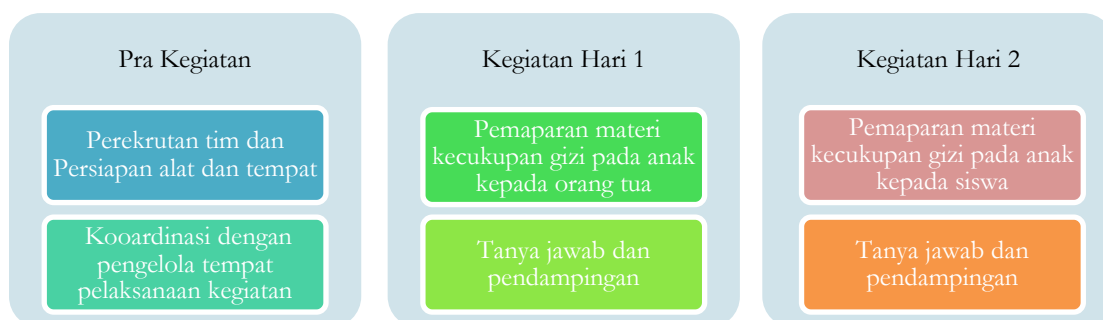
Manfaat kegiatan pengabdian yang dilakukan yaitu menambah wawasan dan pengalaman anak-anak sejak dini terkait asupan gizi yang baik dan seimbang dan mengubah pola konsumsi makanan pada anak-anak dari yang kurang bergizi menjadi pola konsumsi makanan yang baik dan bergizi.

2. Realisasi Kegiatan

2.1. Bentuk Kegiatan & Jadwal, Serta Tempat Kegiatan

a. Metode Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan di lakukan dengan model ceramah dan diskusi kepada orang tua anak dan seluruh siswa sekolah dasar. Proses kegiatan pengabdian ini dapat di lihat pad Gambar 1 berikut:



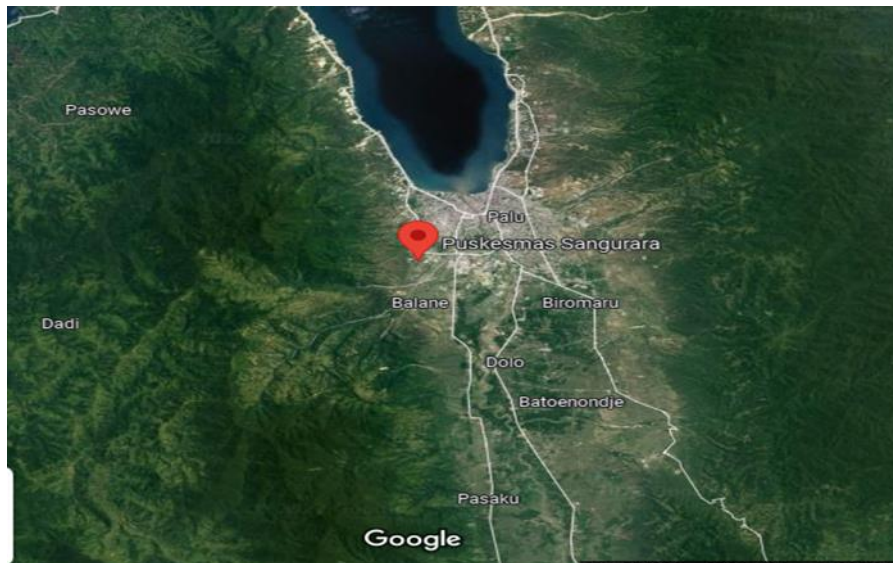
Gambar 1. Proses Kegiatan Pengabdian masyarakat

b. Waktu Efektif Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian ini telah dilaksanakan selama 2 hari sejak tanggal 25 hingga 27 bulan Oktober tahun 2021, dengan total durasi waktu selama 7 jam.

c. Tempat Kegiatan

Kegiatan pengabdian ini telah dilaksanakan di Sekolah Dasar pada wilayah kerja Puskesmas Sangurara Kota Palu.



Gambar 1. Map Lokasi Kegiatan

2.2. Hasil Pelaksanaan Pengabdian

Kegiatan ini telah dilaksanakan selama 2 hari. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat terkait pemberian kecukupan gizi pada anak kepada orang tua dan siswa berjalan sesuai harapan. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat orang tua dan siswa bersedia hadir berperan aktif dalam pelaksanaan kegiatan. Proses kegiatan dapat dilihat pada gambar-gambar berikut;



Gambar 2. Kooordinasi dan persiapan materi mengenai kecukupan gizi pada anak



Gambar 3. Penyampaian materi mengenai kecukupan gizi pada wali anak

Setelah proses koordinasi dan persiapan materi, kegiatan selanjutnya yaitu memberikan penyampaian materi kepada orang tua/wali, dan anak-anak siswa siswi sekolah dasar adapun komponen materi kecukupan gizi pada anak yang di persiapkan yaitu terkait:

- Pengertian gizi yang seimbang pada anak
- Faktor yang mempengaruhi gizi seimbang pada anak
- Tanda dan gejala kekurangan gizi seimbang pada anak
- Strategi meningkatkan kecukupan gizi pada anak
- Peran orang tua dalam meningkatkan kecukupan gizi pada anak

Pada saat proses penyampaian materi mengenai kecukupan gizi pada anak kepada orang tua, terlihat bahwa orang tua atau wali memiliki antusias yang cukup baik. Setelah proses pemberian materi kepada orang tua, diharapkan orang tua yang berada di wilayah Puskesmas Sangurara Kota Palu, diharapkan memiliki pengetahuan terkait kecukupan gizi pada anak agar terhindar dari gizi buruk. Berdasarkan hasil penelitian yang terkait bahwa orang tua memiliki peran yang penting dalam pemenuhan asupan gizi pada anak, orang tua harus memahami, serta mengetahui jenis dan ragam makanan yang baik dan yang tidak tepat untuk diberikan kepada anak sebagai bahan makanan setiap harinya,

dalam memenuhi kecukupan gizi, pada proses pertumbuhan anak. Sayur-sayuran dan buah memberikan manfaat yang mendukung akan kebutuhan tubuh anak dan berguna dalam pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh [8]. Semakin tinggi status pendidikan seseorang maka akan semakin mudah menerima informasi sehingga makin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Orang tua dapat menerima segala informasi dari luar tentang cara pengasuhan anak yang baik, terutama bagaimana ibu memberikan makanan dan menjaga kesehatan anak. Semakin banyak pengetahuan yang dimiliki ibu maka semakin baik perilaku pola asuh yang terwujud [9].

Selain itu tingkat pendapatan dapat menentukan pola makan. Orang tua dengan pendapatan terbatas menyebabkan daya beli makanannya rendah sehingga tidak mampu membeli pangan dalam jumlah yang diperlukan dan pada akhirnya berakibat buruk terhadap status gizi anak balitanya. Sebaliknya semakin tinggi pendapatan orang tua maka kebutuhan gizi anggota keluarga dapat terjamin [8]. Pola asuh orang tua merupakan perilaku yang di praktikkan oleh orang tua dalam pemberian makanan, stimulasi, dan pemeliharaan kesehatan, serta dukungan emosional untuk tumbuh kembang anak. Pola pengasuhan ibu dalam pemberian makan yang mencukupi kebutuhan gizi anak akan berkontribusi terhadap kebaikan status gizi anak dan begitu pula sebaliknya apabila pola pengasuhan orang tua dalam memberikan makanan dan menjaga kesehatan anak kurang maka berkontribusi pada buruknya status gizi anak. Selain itu pola pengasuhan dapat berkontribusi terhadap perkembangan fisik dan kesehatan mental anak [10].



Gambar 4. Pemberian materi mengenai kecukupan gizi anak kepada anak-anak siswa-siswi

Dalam proses diskusi dapat terlihat bahwa siswa memiliki rasa ingin tahu yang sangat tinggi mengenai kecukupan gizi dan hampir seluruh siswa antusias untuk bertanya. Hal-hal yang menjadi topik yang paling banyak di tanyakan atau di ulas yaitu terkait; macam-macam makanan yang mengandung banyak gizi, cara membersihkan makanan yang benar, dan gizi yang ada di jajanan sekolah. Status gizi baik pada anak memiliki ciri-ciri berat badan normal, tidak gampang sakit, punya nafsu makan baik, anak aktif dan lincah. Gizi seimbang merupakan kunci untuk mengoptimalkan tumbuh kembang anak, akan tetapi dengan pola makan yang tidak teratur atau kebiasaan jajan di sekolah kurang baik, berisiko untuk mengalami obesitas maupun kekurangan gizi [11].

Hasil penelitian sebelumnya menyatakan bahwa kebiasaan konsumsi jajan pada siswa anak sekolah dasar sebesar 78,4% dan ditemukan adanya hubungan antara kebiasaan jajan dengan status gizi. Kebiasaan jajan merupakan konsumsi makanan ataupun minuman diantara waktu makan utama [12]. Kebiasaan jajan berpengaruh terhadap kualitas diet dan indeks massa tubuh, konsumsi snack dengan porsi yang besar dengan frekuensi sering akan meningkatkan risiko obesitas, sebaliknya mengonsumsi jajanan sebelum merasa lapar akan meningkatkan kualitas diet pada anak – anak [13].

Faktor lain, karena jajanan modern yang dijual di pekarangan sekolah lebih menarik dan rasanya lebih disukai dibandingkan jajanan tradisional yang tersedia di kantin sekolah. Seperti alasan bahwa anak dalam memilih makanan jajanan hampir keseluruhan dikarenakan faktor rasa lebih dominan dibandingkan lainnya. Faktor kebiasaan atau kondisi lingkungan sekolah dan lingkungan terdekat dapat berpengaruh signifikan pada kebiasaan jajanan anak, sehingga untuk memfasilitasi terbentuknya kebiasaan sarapan diperlukan pula intervensi bukan saja pada orang tua tetapi juga lingkungan sekitar untuk mendorong kebiasaan tersebut [14].

2.3. Masyarakat Sasaran

Sasaran dalam kegiatan pengabdian ini yaitu kepada anak-anak yang masih duduk di bangku Sekolah Dasar berjumlah 104 anak yang terdiri dari 2 Sekolah Dasar dan orang tua/wali yang berjumlah 65 orang, namun dalam kegiatan ini orang tua wali yang dapat dijumpai dan dapat berpartisipasi terdiri dari 25 orang.

3. Tinjauan Hasil yang dicapai

Hasil dari kegiatan memberi pengetahuan terkait kecukupan kebutuhan gizi pada anak di wilayah Puskesmas Sangurara Kota Palu yang telah dilaksanakan selama 2 hari pada tanggal 25-27 Oktober 2021, kepada orang tua dan anak dengan total durasi waktu selama 8 jam. Anak-anak siswa-siswi Sekolah Dasar dan orang tua di wilayah kerja Puskesmas Sangurara, memiliki rasa ingin tahu yang sangat tinggi mengenai kebutuhan gizi yang seimbang dan siswa-siswi antusias mengikuti penerimaan materi yang diberikan, topik yang paling banyak ingin diketahui oleh siswa yaitu terkait; macam-macam makanan yang mengandung banyak gizi, cara membersihkan makanan yang benar, dan gizi yang ada di jajanan sekolah. Siswa-siswi telah menerima materi edukasi terkait keseimbangan gizi namun masih sangat memerlukan pendampingan terkait tingkat kesehatan yang dapat di bangun melalui asupan gizi.

4. Daftar Pustaka

- [1] Marwang, S. and Sudirman, J. 2020. Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Pencegahan Covid-19 dengan Perilaku Hidup Bersih, Sehat dan Gizi Seimbang di Panti Asuhan, Jurnal Pengabdian Nasional (JPN) Indonesia, 1(2), pp. 47–50. doi:10.35870/jpni.v1i2.15.
- [2] Singgahan, K., Tuban Tri Dian Mustika, K.N. and Wahini, M. 2015 POLA ASUH MAKAN ANTARA IBU BEKERJA DAN TIDAK BEKERJA DAN FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STATUS GIZI ANAK USIA SEKOLAH DASAR (Kasus di Desa Tingkis. Available at: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-tata-boga/article/view/10699> (Accessed: March 24, 2022).
- [3] Titisari, I., Kundarti, F.I. and Susanti, M. 2017. Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Dengan Status Gizi Balita Usia 1-5 Tahun Di Desa Kedawung Wilayah Kerja Puskesmas Ngadi, Jurnal Ilmu Kesehatan, 3(2), p. 20. doi:10.32831/jik.v3i2.54.
- [4] Sudirman, S. 2021. Kesehatan Masyarakat di Era Society 5.0. 1st edn. Edited by Z.M. Zeni. Bandung: CV. Media Sains Indonesia. Available at: https://www.google.co.id/books/edition/Kesehatan_Masyarakat_di_Era_Society_5_0/C9xfEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0 (Accessed: March 25, 2022).
- [5] Sentot, H. 2020. Gizi Seimbang Untuk Gaya Hidup Yang Sehat, EMC Health Care; We Care With Passion, 23 January, p. 1. Available at: <https://www.emc.id/id/care-plus/gizi-seimbang-untuk-gaya-hidup-yang-sehat> (Accessed: March 25, 2022).
- [6] RISKESDAS. 2018. RISKESDAS 2018, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Available at: <https://drive.google.com/open?id=1XYHFQuKucZIwmCADX5ff1aDhfJgqzI-l> (Accessed: March 16, 2022).

- [7] Mardiana, M. et al. 2021. Analisis Pemberian Makanan Tambahan Terhadap Status Gizi Bayi-Balita, *Jurnal Ilmiah Permas*, 11(1), pp. 17–22. doi:<https://doi.org/10.32583/pskm.v11i1.976>.
- [8] Fitriana, A.A. 2020. Pemahaman Orang Tua Mengenai Gizi Anak, *Jurnal Pendidikan Modern*, 5(3), pp. 96–101. doi:[10.37471/jpm.v5i3.92](https://doi.org/10.37471/jpm.v5i3.92).
- [9] Wandani, Z.S.A., Sulistyowati, E. and Indria, D.M. 2021. Pengaruh Status Pendidikan, Ekonomi, dan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Status Gizi Anak Balita di Kecamatan Pujon Kabupaten Malang, *Jurnal Kedokteran Komunitas*, 9(0341), pp. 1–9.
- [10] Hasrul, H., Hamzah, H. and Hafid, A. 2020. Pengaruh Pola Asuh Terhadap Status Gizi Anak, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), pp. 792–797. doi:[10.35816/jiskh.v12i2.403](https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.403).
- [11] Nasriyah, N., Kulsum, U. and Trisanti, I. 2021. Perilaku Konsumsi Jajanan Sekolah Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Di Desa Tumpangkrasak Kecamatan Jati Kabupaten Kudus, *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 12(1), p. 123. doi:[10.26751/jikk.v12i1.913](https://doi.org/10.26751/jikk.v12i1.913).
- [12] Nuryani, N. and Rahmawati, R. 2018. Kebiasaan jajan berhubungan dengan status gizi siswa anak sekolah di Kabupaten Gorontalo,” *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(2), pp. 114–122. doi:[10.14710/jgi.6.2.114-122](https://doi.org/10.14710/jgi.6.2.114-122).
- [13] Sriwahyuni et al. 2021. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Jajanan Pada Pelajar Di Sekolah Dasar Negeri 16 Dan Sekolah Dasar Negeri 120 Kota Manado,” *Jurnal Asuhan Ibu dan Anak*, 6(2), pp. 91–98.
- [14] Fitri, Y. et al. 2020. Pengaruh penyuluhan gizi tentang jajanan tradisional terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku jajan anak sekolah, *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), p. 13. doi:[10.30867/action.v5i1.186](https://doi.org/10.30867/action.v5i1.186).