



EDUKASI STATUS GIZI UNTUK TUMBUH KEMBANG BALITA YANG OPTIMAL

¹Dhiyan Nany Wigati, ²Sri Untari, ³Rizki Sahara

^{1,2,3}Prodi Kebidanan Program Diploma III, Universitas An Nuur, Jl. Gajah Mada No. 7, Purwodadi, Grobogan – Jawa Tengah
dhiyanwigati@gmail.com

ABSTRAK

Melalui pelaksanaan kegiatan “Edukasi Status Gizi untuk Tumbuh Kembang Balita Yang Optimal” secara umum dapat disimpulkan bahwa pemahaman masyarakat terkait status gizi untuk tumbuh kembang balita dapat dilihat setelah dilakukan implementasi dengan meminta responden untuk mengerjakan soal kembali didapatkan hasil responden mengalami peningkatan pada kategori pengetahuan baik yaitu 29 responden (83%) dan mengalami penurunan pada kategori pengetahuan kurang yaitu 2 responden (6%). Gizi adalah elemen yang terdapat dalam makanan dan dapat dimanfaatkan secara langsung oleh tubuh seperti halnya karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Gizi yang seimbang dibutuhkan oleh tubuh, terlebih pada balita yang masih dalam masa pertumbuhan. Dimasa tumbuh kembang balita yang berlangsung secara cepat dibutuhkan makanan dengan kualitas dan kuantitas yang tepat dan seimbang. Gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh melalui makanan sehari-hari sehingga tubuh bisa aktif dan sehat optimal, serta tak terganggu penyakit atau tubuh tetap sehat. Saran untuk masyarakat yang mempunyai balita diharapkan selalu memberikan makanan yang bergizi agar balita dapat tumbuh kembang optimal dan memiliki masa depan yang berkualitas. Tenaga kesehatan diharapkan selalu memantau dan melakukan deteksi dini tumbuh kembang balita sehingga penyimpangan dapat segera teratasi.

Kata Kunci : Balita, Gizi, Kembang, Status, Tumbuh

ABSTRACT

Through the implementation of the activity "Education on Nutritional Status for Optimal Toddler Growth and Development" in general it can be concluded that public understanding regarding nutritional status for toddler growth and development can be seen after the implementation by asking respondents to work on the questions again, the results obtained respondents experienced an increase in the good knowledge category, namely 29 respondents (83%) and decreased in the poor knowledge category, namely 2 respondents (6%). Nutrition is an element found in food and can be utilized directly by the body such as carbohydrates, proteins, fats, vitamins, minerals, and water. Balanced nutrition is needed by the body, especially for toddlers who are still growing. During the rapid growth and development of toddlers, food is needed with the right and balanced quality and quantity. Nutrition that is in accordance with the body's needs through daily food so that the body can be active and optimally healthy, and is not disturbed by disease or the body remains healthy. Advice for people who have toddlers is expected to always provide nutritious food so that toddlers can grow and develop optimally and have a quality future. Health workers are expected to always monitor and carry out early detection of toddler growth and development so that deviations can be resolved immediately.

Keywords: *Toddlers, Nutrition, Development, Status, Growth*

PENDAHULUAN

Status gizi merupakan suatu kondisi tubuh yang berakibat pada makanan yang dikonsumsi serta penggunaan zat gizi yang baik diperoleh dari makanan yang seimbang baik, akan berdampak pada pertumbuhan fisik,

perkembangan otak anak, serta kesehatan. Status gizi yang tidak seimbang akan berdampak bahaya didalam tubuh yang dapat menimbulkan efek toksik (Istiany & Rusilanti, 2014)

Nutrisi yang mempunyai kualitas dan kuantitas yang tidak baik akan menimbulkan permasalahan gizi seperti gizi kurus, gizi sangat kurus, gizi gemuk, dan obesitas sehingga status gizi yang tidak normal akan berdampak pada struktur dan fungsi otak sehingga sel otak akan berkurang yang dapat menyebabkan permasalahan perkembangan pada balita (Gunawan et al., 2016)

Energi yang dibutuhkan anak umur 1 tahun hingga 3 tahun memerlukan gizi sebanyak 1000 kkal, sedangkan untuk anak umur 4 tahun hingga 5 tahun membutuhkan energi antara 1550 kkal. Energi yang dibutuhkan setiap anak tentunya berbedanya dilihat dari aktivitas fisik, metabolisme tubuh, akan tetapi penilaian gizi tentang asupan energi dapat dilihat dari pertumbuhan setelah itu dibandingkan dengan grafik lemak tubuh (Rosela et al., 2017). Permasalahan gizi disini merupakan penyebab dari ketidakseimbangan nutrisi didalam tubuh ini dikarenakan anak terlalu berlebihan dalam mengkonsumsi sesuatu atau anak terlalu banyak mengeluarkan nutrisi dalam tubuh ini akan berakibat buruk terhadap tubuh anak (Gannika, 2023).

Permasalahan perkembangannya diantaranya bahasa, motorik halus, motorik kasar, kognitif, sensorik, dan sosial, akan tetapi masalah keterlambatan yang sering terjadi pada balita yaitu bahasa dan keterlambatan motorik pada balita (Husnah, 2015). Perkembangan yang mengalami keterlambatan juga berakibat pada fungsi dan struktural otak, perkembangan pada anak balita dipengaruhi oleh banyak faktor salah satunya nutrisi yang dikonsumsi setiap hari, yang tidak mengandung cukup gizi untuk tubuh anak balita yang berdampak pada perkembangan anak balita (Wati & Rachmawati, 2022)

Pemenuhan gizi pada anak sangat dibutuhkan dan menjadi hal yang penting dikarenakan gizi yang sesuai dan seimbang dapat memberikan dampak yang baik dalam perkembangan anak. Sehingga status gizi dapat dijadikan untuk meminimalkan atau mencegah masalah dalam proses perkembangan anak. Tahapan perkembangan pada anak sendiri dapat digunakan sebagai sarana untuk mendeteksi atau memprediksi

secara dini gangguan masalah perkembangan atau gagal dalam perkembangan sesuai umurnya (Susanto, 2011).

Ketika anak balita mengalami kekurangan gizi secara umum akan mengalami sering terserang penyakit, dan penyakit yang diderita semakin parah, pertumbuhan anak tidak sempurna, sangat kurus, perkembangan fisik dan mental terhambat, menyebabkan IQ rendah serta produktivitas belajar berkurang, jika keadaannya parah dapat menyebabkan kematian (Proverawati & Erna, 2017). Masa anak di bawah lima tahun merupakan periode penting dalam tumbuh kembang anak karena pertumbuhan dasar yang berlangsung pada masa balita akan mempengaruhi dan menentukan perkembangan anak selanjutnya. Seperti diketahui bahwa tiga tahun (*baduta*) pertama merupakan periode keemasan (*golden period*), yaitu terjadi optimalisasi proses tumbuh kembang. Dalam pertumbuhan dan perkembangan anak memerlukan zat-zat gizi agar proses pertumbuhan dan perkembangan berjalan dengan baik (Catur Utami et al., 2023).

Pada usia 3-5 tahun, anak sering menolak makanan yang tidak disukai dan hanya memilih makanan yang disukai. Ketidaksukaan seseorang terhadap jenis makanan tertentu akan berdampak pada pencapaian gizi seimbang sehingga harus diperkenalkan dan diberikan aneka ragam makanan sejak usia dini. Konsumsi beragam makanan pada balita dapat menjamin kelengkapan zat gizi yang diperlukan tubuhnya, karena setiap makanan mengandung sumber zat gizi yang berbeda baik jenis maupun jumlahnya (Susilowati & Kuspriyanto, 2016)

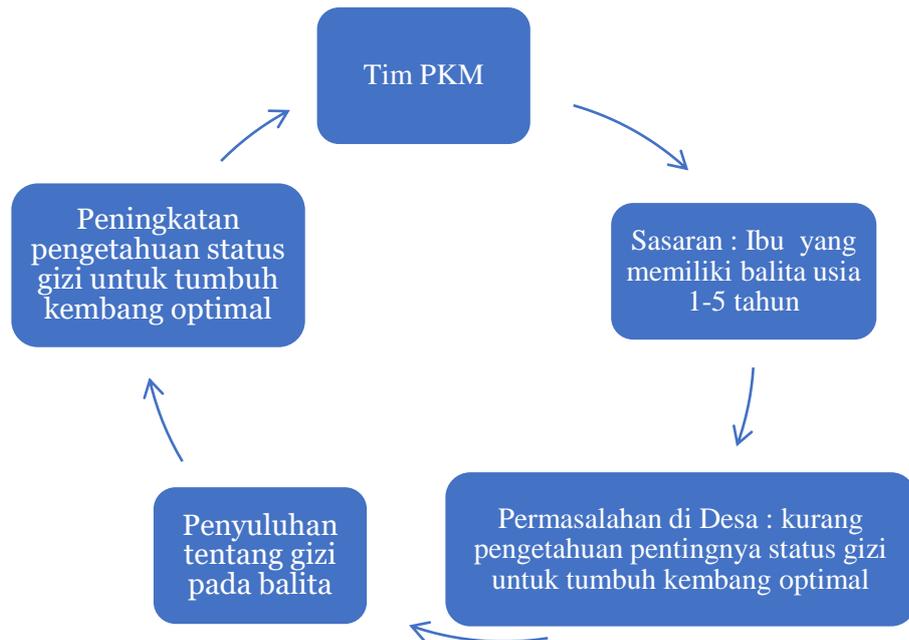
METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada ibu-ibu yang memiliki anak usia 1-5 tahun di desa Pilang Payung yang melakukan kunjungan ke Posyandu. Jumlah ibu balita yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 35 peserta. Kegiatan ini terdiri dari 4 tahap, yaitu mulai dari perencanaan, persiapan, pelaksanaan, monitoring dan evaluasi. Dalam tahap perencanaan dilakukan dengan koordinasi dengan bidan desa dan kepala desa mengurus ijin pelaksanaan. Tahap persiapan

dilakukan untuk menentukan waktu, tempat dan diskusi tentang materi yang akan disampaikan bersama bidan desa, pembuatan materi mengenai pentingnya status gizi dalam menciptakan tumbuh kembang balita yang optimal, menyiapkan alat-alat yang dibutuhkan.

Tahap selanjutnya adalah pelaksanaan yaitu terselenggaranya penyuluhan tentang edukasi status gizi untuk tumbuh kembang

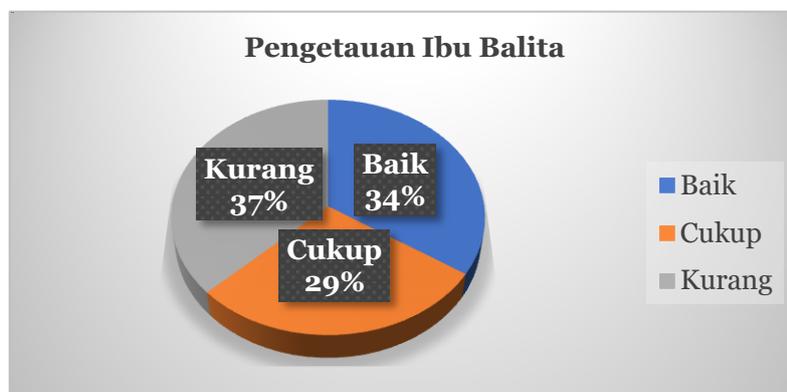
balita yang optimal yang diikuti sebanyak 35 peserta. Setelah materi disampaikan oleh edukator, selanjutnya responden diberi kesempatan untuk bertanya mengenai materi yang telah disampaikan (tanya jawab). Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu balita. Terakhir yaitu monitoring dan evaluasi kepada seluruh peserta dan proses dalam terlaksananya kegiatan ini.



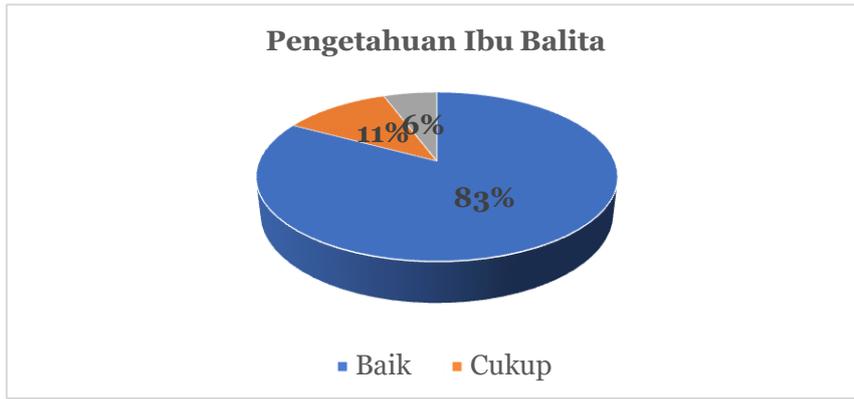
HASIL

Pengabdian kepada masyarakat yang diberikan yaitu berupa pemberian edukasi yang dilakukan kepada 35 peserta untuk meningkatkan pengetahuan ibu balita tentang pentingnya pemberian gizi yang seimbang dan pemantauan status gizi balita agar

menghasilkan tumbuh kembang balita yang optimal. Dalam pelaksanaan kegiatan, dilakukan *pre test* terlebih dahulu kepada peserta dan setelah pemberian materi tentang status gizi balita lalu dilakukan *post test* untuk mengetahui apakah ada peningkatan pengetahuan ibu balita.



Gambar 1. Data awal sebelum diberikan edukasi



Gambar 2. Data setelah diberikan edukasi



Gambar 3. Pengumpulan peserta kegiatan



Gambar 4. Peserta kegiatan

PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan kegiatan dalam pemberian edukasi tentang gizi yang seimbang dan pemantauan status gizi balita dapat dilihat setelah dilakukan implementasi dengan meminta responden untuk mengerjakan soal kembali didapatkan hasil responden mengalami peningkatan pada kategori pengetahuan baik yaitu 29 responden (83%) dan mengalami penurunan pada kategori pengetahuan kurang yaitu 2 responden (6%).

Gizi adalah elemen yang terdapat dalam makanan dan dapat dimanfaatkan secara langsung oleh tubuh seperti halnya karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Gizi yang seimbang dibutuhkan oleh tubuh, terlebih pada balita yang masih dalam masa pertumbuhan. Dimasa tumbuh kembang balita yang berlangsung secara cepat dibutuhkan makanan dengan kualitas dan kuantitas yang tepat dan seimbang. Gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh melalui makanan sehari-hari sehingga tubuh bisa aktif dan sehat optimal, serta tak terganggu penyakit atau tubuh tetap sehat.

Kebutuhan gizi yang terpenuhi seperti karbohidrat, protein, serta vitamin atau mineral adalah makronutrien yang dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan. Penyajian makanan disesuaikan dengan umur dan jenis aktivitas anak balita. Balita berusia 0 hingga 60 bulan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat, termasuk dalam masa emas dan masa kritis (Kusumaningtyas & dkk, 2017). Salah satu elemen yang dapat berpengaruh pada perkembangan anak adalah asupan gizi. Defisiensi gizi pada anak bisa mengakibatkan pertumbuhan yang lambat, sehingga anak lebih mudah terserang penyakit, dan pada akhirnya dapat menghambat perkembangan mereka. Oleh karena itu, anak perlu mendapatkan nutrisi melalui makanan sehari-hari dalam jumlah yang sesuai dan berkualitas tinggi. Kondisi gizi yang buruk pada anak usia dini dapat mengganggu aspek fisik, mental, dan kemampuan berpikir, yang dapat menurunkan kemampuan anak dalam beraktivitas (Indriati & Murpambudi, 2016).

Gizi yang memadai akan mendukung pertumbuhan yang sesuai dengan usia anak. Anak yang mengalami kekurangan gizi akan menghadapi perkembangan motorik yang tidak seimbang karena berkurangnya jumlah dan ukuran sel-sel otak. Kemampuan sistem saraf

pusat untuk menyimpan dan melepaskan neurotransmitter bergantung pada kadar nutrisi tertentu dalam aliran darah yang berasal dari jenis makanan yang dikonsumsi (Choirunnisa & dkk, 2018). Kurangnya asupan gizi pada anak-anak di bawah usia lima tahun meliputi *stunting*, *wasting*, dan berat badan kurang. *Stunting* pada anak merupakan jenis kekurangan gizi yang paling umum di Indonesia. *Wasting* adalah jenis kekurangan gizi yang sangat serius dan dapat meningkatkan risiko kematian serta masalah kesehatan. Berat badan kurang adalah indikator kekurangan gizi pada anak yang tidak membedakan antara kekurangan gizi jangka pendek (*wasting*) atau jangka panjang (*stunting*). Makanan pendamping yang diperkenalkan perlu cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi anak yang sedang berkembang (Beal et al., 2018).

SIMPULAN

Melalui pelaksanaan kegiatan “Edukasi Status Gizi Untuk Tumbuh Kembang Balita Yang Optimal” secara umum dapat disimpulkan bahwa pemahaman masyarakat terkait status gizi untuk tumbuh kembang balita masih belum merata sehingga kegiatan pengabdian seperti ini masih perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk memastikan ketepatan dan keakuratan suatu informasi mengenai upaya peningkatan status gizi pada balita

DAFTAR PUSTAKA

- Beal, T., Tumilowicz, A., Sutrisna, A., Izwardy, D., & Neufeld, L. M. (2018). A review of child stunting determinants in Indonesia. *Maternal & Child Nutrition*, *14*(4). <https://doi.org/10.1111/mcn.12617>
- Catur Utami, D., Nur Azizah, A., & Nur Azizah, A. (2023). Hubungan Status Gizi Dengan Perkembangan Balita Usia 1-5 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Kutasari. *Avicenna: Journal of Health Research*, *6*(1), 28. <https://doi.org/10.36419/avicenna.v6i1.820>
- Choirunnisa, & dkk. (2018). Hubungan Status Gizi Dengan Perkembangan Anak Usia 1-5 Tahun Di Posyandu Dukuh Mudal Rw 004 Kecamatan Pamotan Rembang. *Jurnal Ners Widya Husada*, *3*(2).
- Gannika, L. (2023). *Hubungan Status Gizi Dengan Tumbuh Kembang Pada Anak Usia 1-5 Tahun: Literature Review*. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Gunawan, G., Fadlyana, E., & Rusmil, K. (2016). Hubungan Status Gizi dan Perkembangan Anak Usia 1 - 2 Tahun. *Sari Pediatri*, *13*(2), 142. <https://doi.org/10.14238/sp13.2.2011.142-6>
- Husnah. (2015). *Hubungan Pola Makan , Pertumbuhan dan Stimulasi dengan Perkembangan Anak Usia Balita di Posyandu Melati Kuta Alam Banda Aceh*. *15*(2), 66–71.
- Indriati, & Murpambudi. (2016). Hubungan Status Gizi dengan Perkembangan Anak Usia 1-5 tahun di Posyandu Desa Sirnobojo Kabupaten Wonogiri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Kosala*, *4*(1).
- Istiany, A., & Rusilanti. (2014). *Gizi Terapan*. RemajaRosdakarya.
- Kusumaningtyas, D. E., & dkk. (2017). Pola Pemberian Makanan Terhadap Status Gizi Usia 12-24 Bulan pada Ibu Bekerja. *Public Health Perspective Journal*, *2*(2).
- Proverawati, & Erna. (2017). *Buku Ajar Gizi untuk Kebidanan*. Nuha Medika.
- Rosela, E., Hastuti, T. P., Triredjeki, H., Keperawatan, P., Poltekkes, M., & Semarang, K. (2017). Hubungan Status Gizi Dengan Perkembangan Anak Usia 1 Sampai 5 Tahun Di Kelurahan Tidar Utara, Kota Magelang. In *The Soedirman Journal of Nursing* (Vol. 12, Issue 1).
- Susanto. (2011). *Perkembangan Anak Usia Dini Pengantar Dalam Berbagai Aspeknya*. Kencana Prenada Media Group.
- Susilowati, & Kuspriyanto. (2016). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Refika Aditama.
- Wati, R. P., & Rachmawati, M. (2022). Hubungan Status Gizi Dengan Perkembangan Balita Usia 1-5 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Kadudampit Kabupaten. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Da Nkebidanan*, *1*(3), 14–20.