

JURNAL BHAKTI CIVITAS AKADEMIKA

Volume I, Nomor 1, Tahun 2018

ISSN 2615-210X (Print) dan ISSN (2615-4994) (Online)

Available Online at <http://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jbca>

PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG GIZI SEIMBANG PADA IBU MENYUSUI DI PUSKESMAS TAWANGREJO KECAMATAN KARTOHARJO KOTA MADIUN

1. Asasih Villasari, Program Studi D3 Kebidanan , Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia, Email : as.villasari@gmail.com
2. Heni Eka Puji Lestari, Program Studi D3 Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia, Email : heplpoenyacerita@gmail.com
3. Kartika, Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia, Email : tsurayya.kartika@gmail.com
Korespondensi : alamat email korespondensi

ABSTRAK

Gizi pada balita sangat menentukan pada masa-masa perkembangan. Gizi pada balita pada lima tahun pertama dalam kehidupan anak adalah periode pertumbuhan yang sangat penting dan akan mempengaruhi dan menentukan perkembangan anak selanjutnya. Proses Pertumbuhan dan perkembangan pada balita sangat dipengaruhi oleh asupan gizi yang diperoleh. Asupan gizi pada balita yang diberikan sesuai dengan kebutuhan anak maka akan dapat mendukung untuk meningkatkan kesehatan dan kecerdasan anak. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui tiga tahap proses kegiatan yaitu assesment, preparation dan excecution. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan sebagai berikut : 1) Terdapat peningkatan pada tingkat pengetahuan ibu sehingga mempengaruhi kesadaran ibu tentang gizi seimbang sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan yaitu ibu jadi mengetahui pentingnya gizi seimbang untuk anak balitanya, 2) Terdapat peningkatan pemahaman ibu tentang makanan yang baik untuk memenuhi kebutuhan gizi anak balitanya, 3) Edukasi yang menarik membuat ibu senang dan sangat antusias mengikuti penyuluhan serta adanya leaflet sangat membantu untuk dapat dibaca kembali di rumah. Ibu sebaiknya memahami bahwa pola pemberian makanan secara seimbang pada usia dini akan berpengaruh terhadap selera makan anak selanjutnya, sehingga pengenalan kepada makanan yang beraneka ragam pada periode ini menjadi sangat penting secara bertahap. Anak balita usia 6 bulan mulai diberikan sayuran dan buah-buahan, lauk pauk sumber protein hewani dan nabati, serta makanan pokok sebagai sumber kalori. Demikian pula jumlahnya ditambahkan secara bertahap dalam jumlah yang tidak berlebihan dan dalam proporsi yang juga seimbang

Kata Kunci : Pendidikan Kesehatan, Gizi Seimbang, Ibu Menyusui

1. PENDAHULUAN

Konsumsi makanan merupakan gaya hidup yang paling penting dan dapat diubah, yang menentukan kesehatan manusia. Baik gizi kurang maupun gizi lebih memegang peranan yang penting pada morbiditas serta mortalitas. Dengan demikian, pengkajian status gizi merupakan landasan bagi berbagai upaya untuk memperbaiki kesehatan perorangan dan masyarakat di seluruh dunia (Patterson, 2009). Gizi pada balita sangat menentukan pada masa-masa perkembangan. Gizi pada balita pada lima tahun pertama dalam kehidupan anak adalah periode pertumbuhan yang sangat penting dan akan mempengaruhi dan menentukan perkembangan anak selanjutnya. Proses Pertumbuhan dan perkembangan pada balita sangat dipengaruhi oleh asupan gizi yang diperoleh. Asupan gizi pada balita yang diberikan sesuai dengan kebutuhan anak maka akan dapat mendukung untuk meningkatkan kesehatan dan kecerdasan anak, untuk itu perlu diberikan nutrisi yang tepat (Riskakhotib, 2012).

Sampai saat ini 76,4 juta penduduk Indonesia tergolong miskin dan hampir miskin, serta tinggal di daerah yang sulit dijangkau. Menurut Susenas tahun 2009 angka prevalensi gizi kurang anak balita 28%, dan di antara angka tersebut 8,8 % menderita gizi buruk. Pada tahun 2010 dari hasil Riskesdas angka tersebut berkurang menjadi 13,0 %. Walau prevalensi gizi kurang menurun namun anak yang stunting (pendek) masih cukup tinggi 36,8% yang berarti pernah menderita kekurangan gizi. Sedangkan Prevalensi gizi buruk 5,4 % (Depkes, 2010). Kasus gizi buruk dapat disebabkan oleh asupan makanan anak yang kurang sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan gizi untuk melakukan aktivitas dan berkembang. Hal ini dapat terjadi karena pola asuh yang salah, seperti ibu yang sibuk bekerja di hutan/ladang sehingga anak tidak terawat (biasa terjadi di pedesaan). Keadaan ini diperberat dengan kebiasaan seperti memberikan makanan padat sebelum usia 6 bulan dan kadang tidak higienis (Depkes, 2010).

Pertumbuhan (growth) berkaitan dengan masalah perubahan dalam besar, jumlah, ukuran atau dimensi tingkat sel, organ maupun individu, yang bisa diukur dengan ukuran berat (gram, kilogram), ukuran panjang (cm, meter), umur tulang dan keseimbangan metabolik (retensi dan nitrogen tubuh) (Soetjiningsih, 2009). KMS (Kartu Menuju Sehat) adalah kartu yang memuat kurva pertumbuhan normal anak berdasarkan indeks antropometri berat badan menurut umur. Dengan KMS gangguan pertumbuhan atau resiko kelebihan gizi dapat diketahui lebih dini, sehingga dapat dilakukan tindakan pencegahan secara lebih cepat dan tepat sebelum masalahnya menjadi lebih berat (Media Gizi Masyarakat Indonesia, 2013). Upaya-upaya yang berkaitan dengan penanggulangan masalah gizi kurang antara lain penyelenggaraan posyandu, pemberian ASI eksklusif dan MP ASI serta tatalaksana gizi buruk. Frekuensi kunjungan balita ke Posyandu semakin berkurang dengan semakin meningkatnya umur anak. Sebagai gambaran proporsi anak 6-11 bulan yang ditimbang di Posyandu 91,3%, pada anak usia 12-23 bulan turun menjadi 83,6%, dan pada usia 24-35 bulan turun menjadi 73,3% (Minarto, 2012)

Berdasarkan hasil penyelidikan di 254 desa di seluruh Indonesia, Tarwotjo, dkk (2009), memperkirakan bahwa 30 % atau 9 juta diantara anak-anak balita menderita gizi kurang sedangkan 3 % atau 0,9 juta anak-anak balita menderita gizi buruk. (Kristijono, 2010). Cara pemberian makanan pada bayi yang baik dan benar adalah menyusui secara eksklusif sejak lahir sampai dengan umur 6 bulan dan meneruskan menyusui anak sampai umur 24 bulan. Mulai umur 6 bulan bayi mendapat makanan pendamping ASI yang bergizi sesuai dengan kebutuhan tumbuh kembangnya. Menteri Kesehatan no 450/Menkes/SK/ IV/2004 tentang Pemberian

ASI secara eksklusif pada bayi di Indonesia (Minarto, 2011). Pemberian makanan balita sebaiknya beraneka ragam, menggunakan makanan yang telah dikenalkan sejak bayi usia enam bulan yang telah diterima oleh bayi, dan dikembangkan lagi dengan bahan makanan sesuai makanan keluarga. Gizi makanan sangat mempengaruhi pertumbuhan termasuk pertumbuhan sel otak sehingga dapat tumbuh optimal dan cerdas, untuk ini makanan perlu diperhatikan keseimbangan gizinya sejak janin melalui makanan ibu hamil (Khotib, 2012).

Pemenuhan gizi seimbang pada Ibu menyusui sangat penting untuk dipahami para orang tua karena mengingat usia anak balita merupakan masa emas yang akan menentukan proses pertumbuhan dan perkembangan pada masa mendatang. Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi anak balita adalah pengetahuan dan sikap ibu dalam memilih dan memberikan makanan untuk memperoleh kebutuhan gizi yang seimbang untuk anak balita. Berdasarkan uraian analisis situasi tersebut diatas dan survey awal yang dilakukan pada 12 orang ibu yang mempunyai balita, di Puskesmas Tawang Kota Madiun, 4 orang diantaranya berpengetahuan kurang dan 6 orang lainnya mempunyai pengetahuan yang baik

2. PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui tiga tahap proses yang dapat dijabarkan sebagai berikut :

a. Assesment

Pada tahap ini assessment dilakukan untuk mencari tingkat pengetahuan atau pemahaman ibu anak balita terhadap gizi seimbang. Tahap ini diperlukan untuk mengetahui sejauh mana proaktif sekaligus pengetahuan dari ibu anak balita untuk mengikuti penyuluhan. Caranya dengan melakukan wawancara langsung untuk melihat dan mengukur pengetahuan ibu anak balita terhadap gizi seimbang. Hal ini juga berkaitan dengan kelancaran dan kesuksesan penyuluhan yang diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu anak balita.

b. Preparation

Tahap preparation dilakukan dengan menyiapkan segala hal yang dibutuhkan baik saat pelaksanaan sosialisasi, monitoring dan evaluasi hasil. Hal yang perlu dipersiapkan adalah modul penyuluhan dan prasarana kegiatan:

- 1) Modul yang akan disiapkan antara lain memuat tentang pentingnya gizi seimbang dan tumpeng gizi.
- 2) Sarana dan prasarana yang akan digunakan selama penyuluhan berlangsung antara lain :
 - a) Peralatan
 - b) Perlengkapan (bahan habis pakai)
 - c) Modul petunjuk gizi seimbang

c. Excecution

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan gizi seimbang anak balita ini dengan menggunakan metode ceramah dan diskusi. Penyuluhan diselenggarakan di posyandu yang berada di wilayah kerja Puskesmas Tawang Kota Madiun dengan mengumpulkan ibu-ibu anak balita di posyandu dalam satu tempat yang sama

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melalui beberapa tahap kegiatan, mulai dari proses surat-menyurat dan koordinasi dengan instansi terkait, proses administrasi dan persiapan berkas-berkas kuesioner, pemeriksaan proses persiapan turun lapangan, dan sebagainya, maka hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan adalah sebagai berikut:

a. Identifikasi Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang

Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan sebelum dilakukan penyuluhan proporsi ibuyang mempunyai pengetahuan kurang lebih banyak dibandingkan ibu yang memiliki pengetahuan baik tentang gizi seimbang. Hal ini dapat diketahui dari hasil Pretest yang diberikan sebelum dilakukan penyuluhan dengan menggunakan kuesioner 25% Baik dan 76% Kurang baik

Berbanding terbalik dengan proporsi setelah dilakukan penyuluhan, terdapat peningkatan pengetahuan para ibu tentang gizi seimbang yang dapat dilihat dari hasil posttest yang diberikan setelah dilakukannya penyuluhan dengan menggunakan kuesioner. Hal ini disebabkan karena ibu telah mengalami proses untuk mengetahui sesuatu. (Bakhtiar,2005)

Berdasarkan hasil yang didapat, terjadi perubahan yang cukup bermakna antara hasil dari pretest dengan hasil dari post test yang dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan berjalan secara baik dengan melihat hasil yang menunjukkan peningkatan yang baik

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu yang terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui indera penglihatan dan pendengaran. Pengetahuan diperlukan dalam menimbulkan rasa percaya diri maupun sikap dan perilaku setiap hari, sehingga dapat dikatakan bahwa pengetahuan merupakan domain yang sangat penting terhadap pembentukan tindakan seseorang.

Orang yang memiliki pengetahuan tentang sesuatu hal maka orang tersebut akan mengaplikasikan pengetahuannya tersebut dalam kehidupannya sehari-hari, begitu juga dengan masalah gizi seimbang, orang tua/ ibu dengan pengetahuan tinggi tentang gizi seimbang maka mereka akan memberikan gizi seimbang pada anak balitanya serta memperhatikan makanan untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Begitu juga sebaliknya ibu yang memiliki pengetahuan rendah maka mereka tidak akan mengetahui apa yang seharusnya dilakukan pada anak balitanya terutama masalah gizi seimbang. Oleh karena itu tindakan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan orang tua adalah mengupayakan agar terlaksananya penyuluhan rutin kepada masyarakat terutama ibu yang memiliki anak balita, penyuluhan ini dapat dilaksanakan di Puskesmas, Posyandu baik secara individu maupun kelompok. Penyuluhan juga dapat dilakukan dengan penyebaran leaflet/poster ataupun media sosial.

b. Identifikasi Pemahaman, Motivasi dan Kesadaran Ibu Tentang Gizi Seimbang

Berdasarkan hasil wawancara, didapat adanya peningkatan pemahaman dari ibu, yang awalnya hanya memberikan makanan berupa nasi dan garam karena takut anaknya tidak menyukai lauk dan sayur sehingga jika diberikan lauk dan sayur anak tidak mau makan, hal ini diketahui bahwa sebagian anak susah untuk mengkonsumsi sayur. Dengan adanya penyuluhan ini, ibu jadi paham pentingnya gizi seimbang bagi anak balitanya dan makanan yang baik untuk memenuhi gizinya balitanya.

c. Edukasi Gizi Seimbang

Kegiatan edukasi dilakukan dengan menggunakan metode diskusi dengan para ibu secara non formal. Hal ini dilakukan untuk membangun suasana yang lebih akrab agar informasi yang disampaikan lebih bisa diterima oleh para ibu. Informasi yang disampaikan pada kegiatan ini meliputi informasi tentang pentingnya gizi seimbang pada balita. Tahap ini diakhiri dengan pemberian leaflet tentang gizi seimbang untuk menunjang kegiatan. Isi yang terdapat leaflet antara lain, pengertian tentang pedoman gizi seimbang dan sepuluh pesan gizi seimbang, empat sehat lima sempurna dan tumpeng gizi seimbang. Pengaruh media massa yang beragam dan interaktif dalam penyuluhan menarik minat ibu untuk bersikap lebih baik dan lebih tanggap dalam hal imunisasi dasar bayinya.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara maka kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

- a. Terdapat peningkatan pada tingkat pengetahuan ibu sehingga mempengaruhi kesadaran ibu tentang gizi seimbang sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan yaitu ibu jadi mengetahui pentingnya gizi seimbang untuk anak balitanya.
- b. Terdapat peningkatan pemahaman ibu tentang makanan yang baik untuk memenuhi kebutuhan gizi anak balitanya.
- c. Edukasi yang menarik membuat ibu senang dan sangat antusias mengikuti penyuluhan serta adanya leaflet sangat membantu untuk dapat dibaca kembali di rumah

5. SARAN

Dianjurkan agar ibu senantiasa memenuhi gizi seimbang anak balitanya agar meningkatkan derajat kesehatan anak dan status gizi anak dan para kader senantiasa mengajak para ibu agar rutin memperhatikan pola makan anak balitanya agar memenuhi gizi seimbang

6. DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Djaeni. 2002. Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi. Jakarta: Dian Rakyat.
- Arikunto, S. 2004. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 2006. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Depkes RI. 2002. Buku Panduan, Pengelolaan Program Perbaikan Gizi Kabupaten/Kota. Jakarta: Depkes RI
- Depkes RI. 2006. Buku Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta: Depkes RI
- Effendi, N. 2001. Dasar-dasar keperawatan Kesehatan Masyarakat Jakarta : EGC.
- Markum, AH. 2001. Buku Ajar Ilmu Kesehatan Anak Jilid I. Jakarta: FKUI.
- Notoatmodjo, S. 2005, Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi, Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2006. Pengantar Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan. Yogyakarta: Andi Offset.
- Nursalam. 2003. Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Pudjiadji. 2001. Ilmu Gizi Klinis Anak. Jakarta: FKUI
- Soetjningsih. 2002. Tumbuh Kembang Anak Dan Remaja. IDAI. CV Sagung Seto.

Suhardjo. 2003. Berbagai Cara Pendidikan Gizi. Bogor: Bumi Aksara
Supariyasa, I Dkk. 2001. Penilaian Status Gizi. Jakarta: Buku Kedokteran
Undang-undang RI No. 23 tahun 1992. Tentang Kesehatan. Jakarta
Wiryo Hananto. 2002. Peningkatan Gizi Bayi, Anak, Ibu Hamil Dan Menyusui. CV
Sagung Seto