

PENGARUH PENYULUHAN PENDIDIKAN GIZI TERHADAP PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG BALITA DI POSYANDU KEMBANG MATAHARI 1 MARGAHAYU, KOTA BEKASI

Tri Marta Fadhilah¹, Salma Faradilla², Lia Regita Prastiwi², Krisna Heididiana², Nindy Claudia Shinta², Indry Veronica², Benefita Rahma², Sucu Putri².

¹Dosen Prodi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga

²Mahasiswa Prodi Gizi STIKes Mitra Keluarga

Email : martafadhilah88@gmail.com

ABSTRAK

Penyuluhan kesehatan adalah gabungan berbagai kegiatan yang berlandaskan prinsip-prinsip belajar untuk mencapai keadaan, dimana individu, keluarga, kelompok atau masyarakat tahu bagaimana yang harus dilakukan dan apa yang harus dilakukan untuk mencapai kehidupan yang sehat. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu dan balita di Posyandu Kembang Matahari I Rawa Semut tentang pentingnya Gizi Seimbang Pada Balita. Media yang digunakan terdiri dari poster, slide dan leaflet. Dengan adanya penyuluhan ini diharapkan ibu dan balita dapat menerapkan gizi seimbang. Sasaran pada kegiatan penyuluhan gizi ini adalah ibu dan balita Posyandu Kembang Matahari I. Untuk hasil pada penyuluhan ini, kami melakukan survey penilaian penyuluhan menggunakan kuesioner post-test dan pre-test kepada ibu-ibu di posyandu Kembang Matahari I dengan hasil terdapat perbedaan pengetahuan antara sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan mengenai gizi seimbang pada balita.

Kata kunci: Penyuluhan pendidikan gizi, pengetahuan gizi seimbang balita

PENDAHULUAN

Dampak dari gizi yang kurang pada balita pun cukup beragam antara lain adalah meningkatnya risiko penyakit infeksi, menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak, menyebabkan gangguan kesehatan saat usia remaja dan dewasa bahkan dapat meningkatkan risiko kematian anak (Arisman, 2010). Gizi kurang merupakan suatu kondisi berat badan menurut umur (BB/U) tidak sesuai dengan usia yang seharusnya (FKMUI, 2010). Kondisi gizi kurang rentan terjadi pada balita usia 2-5 tahun karena balita sudah menerapkan pola makan seperti makanan keluarga dan mulai dengan tingkat aktivitas fisik yang tinggi. Kekurangan gizi pada masa balita terkait dengan perkembangan otak sehingga dapat mempengaruhi kecerdasan anak dan berdampak pada pembentukan kualitas sumber daya manusia di masa mendatang (Marimbi, 2010). Asupan zat gizi merupakan salah satu penyebab langsung yang dapat mempengaruhi status gizi balita (UNICEF, 2016).

Menurut Laporan Global Nutrition pada tahun 2017 menunjukkan masalah status gizi di dunia diantaranya prevalensi wasting (kurus) 52 juta balita (8%), stunting (pendek) 115 juta balita (23%), dan overweight 4 juta balita (6%) (UNICEF dan WHO, 2017). Prevalensi underweight di dunia tahun 2016 berdasarkan lingkup kawasan World Health

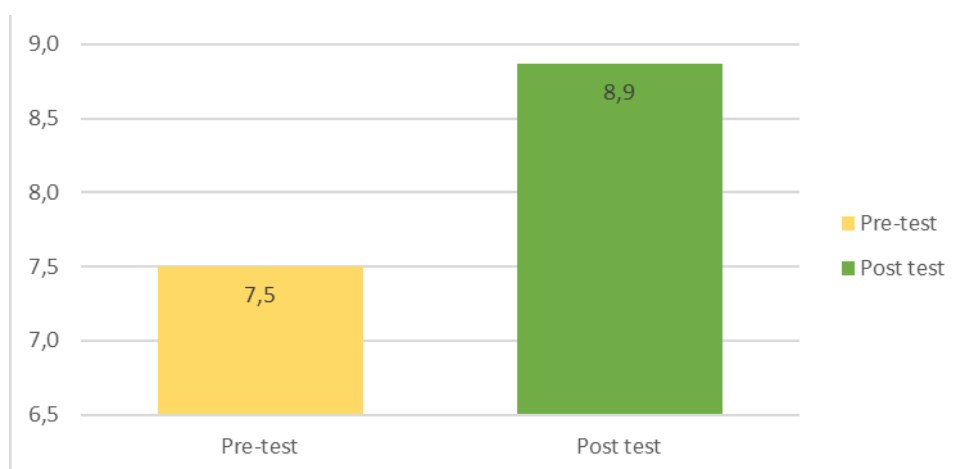
Organization (WHO) yaitu Afrika 17,3% (11,3 juta), Amerika 1,7% (1,3 juta), Asia Tenggara 26,9% (48 juta), Eropa 1,2% (0,7 juta), Mediterania Timur 13% (10,5 juta), Pasifik Barat 2,9% (3,4 juta), sedangkan secara global didunia prevalensi anak usia dibawah lima tahun yang mengalami underweight ialah 14% (94,5 juta) (WHO, 2017). Menurut RISKESDAS 2018 prevalensi status gizi balita sangat pendek dan pendek di Indonesia mengalami penurunan dibandingkan tahun 2013, tahun 2018 mencapai angka 30,8% dari sebelumnya 37,2%. Sedangkan status gizi kurus dan sangat kurus pada balita di Indonesia pada tahun 2018 adalah sebesar 10,2%.

METODE

Pelaksanaan kegiatan PKM dilakukan pada bulan September 2019 selama 3 minggu di Posyandu Kembang Matahari 1 Rawa Semut, Margahayu Bekasi Timur. Jumlah peserta penyuluhan sebanyak 30 orang ibu beserta balitanya. Metode yang diberikan kepada para ibu balita adalah dengan kegiatan penyuluhan dengan menggunakan poster, slide dan leaflet terkait pemenuhan gizi pada balita. Pengambilan data dilakukan dengan cara *pre* dan *post test* kepada ibu balita dengan pertanyaan meliputi pemenuhan gizi seimbang pada balita.

HASIL DAN CAPAIAN

Dari hasil kegiatan penyuluhan pada ibu balita terdapat peningkatan pengetahuan terkait pemenuhan gizi seimbang pada balita. Metode ini cukup efektif untuk memberikan gambaran ibu balita terkait pemenuhan gizi seimbang yang baik untuk anak balitanya. Dan kegiatan ini sangat membantu para kader posyadu dalam penyampaian informasi terkait pemenuhan gizi balita.



Gambar 1. Hasil Pre dan Post Test Penyuluhan Gizi Seimbang Balita

Hasil dari kegiatan penyuluhan ini diharapkan akan membawa perubahan pada pemenuhan gizi balita di warga rawa semut menjadi lebih seimbang dan baik. Kegiatan ini juga dapat membantu kader posyandu kembang matahari 1 Margahayu dalam mengatasi masalah gizi pada balita di wilayah Margahayu dan dapat dijadikan suatu bentuk kerjasama pengabdian kepada masyarakat di wilayah binaan sekitar kampus STIKes Mitra Keluarga.



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan Pada Ibu Balita



Gambar 3. Acara penutupan penyuluhan

KESIMPULAN

Pada Kegiatan PKM penyuluhan Pendidikan gizi pada ibu balita di Posyandu Kembang Matahari 1 Margahayu terlihat ada perubahan dari tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang balita pada ibu balita. Kegiatan PKM ini dapat terus dilanjutkan pada pemantauan pada status gizi balitanya agar terlihat hasil evaluasinya. Dan kegiatan ini juga dapat dilakukan di posyandu lainnya agar dapat menyeluruh menanggulangi masalah gizi balita.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada Puskesmas Rawa Lumbu dan Posyandu Kembang Matahari 1 Margahayu, Bekasi Timur yang telah memberikan izin dan mendukung baik secara moril maupun material. Kami ucapkan terimakasih juga kepada para warga binaan posyandu kembang matahari 1 yang telah meluangkan waktunya untuk ikut serta dalam kegiatan ini, serta mahasiswa Prodi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga yang terlibat dalam kegiatan PKM ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisman. 2010. Gizi Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI. 2010. *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2010*.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI. 2010. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2010.
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. 2010.
- Departemen Kesehatan RI. 2003. Pedoman Umum Gizi Seimbang (Panduan Untuk Petugas). Jakarta: Departemen Kesehatan
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat FKM UI. 2010. Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan Sosial RI. 2003. Gizi Seimbang Menuju Hidup Sehat bagi Balita. Jakarta: Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan Sosial RI.
- Departemen Kesehatan RI. 1992. Bila Anda Ingin Bayi yang Sehat. Jakarta: Direktorat Bina Peran Serta Masyarakat Dir. Jen. Pembinaan Kesehatan Masyarakat.
- Departemen Kesehatan RI. 2003. Pedoman Umum Gizi Seimbang (Panduan Untuk Petugas). Jakarta: Departemen Kesehatan

Marimbi. 2010. Tumbuh Kembang, Status Gizi dan Imunisasi Dasar pada Balita. Yogyakarta : Nuha Medika

UNICEF. The State Of The World's Children 2016.

Available from <https://www.unicef.org/sowc2016/> diakses pada 5 Agustus 2017.