

PENYULUHAN TENTANG GIZI SEIMBANG PADA BALITA

COUNSELING ON BALANCED NUTRITION TO TODDLER

Ira Maya Sofa^{1*}, Yulia Paramita Rusady²

^{1,2} Universitas Islam Madura

^{1*}Sofairamaya079@gmail.com, ²yuliyayaya@gmail.com

Article History:

Received: September 05th 2024

Revised: October 10th, 2024

Published: October 15th, 2024

Abstract: *The problem of stunting that occurs in the Madura region is increasing, especially in the village of Nyalabuh Laok, Pamekasan. One of the efforts made by several PKL students, which includes community organization activities, is to come to the posyandu to measure height and weight, and provide counseling to parents of babies. and toddlers as well as providing training to posyandu cadres at the Village Hall. Therefore, "PKL students and several village cadres continue to try to prevent it. By applying the literature review method as the main approach to assessing the nutritional benefits of balanced daily food that contains nutrients in types and quantities that suit the body's needs, taking into account the principles of food diversity or variety, physical activity, cleanliness and body weight (BB) ideal food. Which contain carbohydrates such as rice, bread, serial, potatoes and several vitamins such as fruit and vegetables. The implementation of balanced nutrition in families is very necessary in order to fulfill nutrition in the family, especially for children under five, where children under five really need attention, especially in meeting the nutritional needs they consume. If a toddler's nutritional consumption is not balanced with the body's needs, malnutrition will occur.*

Keywords: *Baby Toddler, Balanced Nutrition*

Abstrak

Permasalahan stunting yang terjadi di wilayah Madura yang semakin meningkat khususnya di desa nyalabuh laok pamekasan, salah satu upaya yang dilakukan oleh beberapa Mahasiswa PKL yang meliputi kegiatan lembaga masyarakat ialah dengan cara datang ke posyandu untuk mengukur tinggi dan berat badan, dan memeberikan penyuluhan kepada orang tua bayi dan balita serta memberikan pelatihan kepada kader posyandu yang berada di Balai Desa. Oleh karena itu, para mahasiswa PKL dan beberapa kader desa terus berupaya melakukan pencegahannya. Dengan menerapkan metode literature review sebagai pendekatan utama untuk mengkaji manfaat gizi seimbang makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan (BB) ideal makanan. Yang mengandung karbohidrat seperti Nasi, roti, serial, kentang dan beberapa vitamin seperti buah buahan dan sayur. Penerapan gizi seimbang pada keluarga sangat dibutuhkan guna terpenuhinya gizi dalam keluarga terutama untuk anak balita dimana anak balita sangat memerlukan perhatian terutama dalam pemenuhan kebutuhan gizi yang dikonsumsinya. Apabila konsumsi gizi makanan pada seorang balita tidak seimbang dengan

kebutuhan tubuh, maka akan terjadi kesalahan akibat gizi (malnutrition)

Kata Kunci: Bayi Balita, Gizi Seimbang

PENDAHULUAN

Gizi seimbang adalah makanan yang dikonsumsi oleh individu sehari – hari yang beraneka ragam dan memenuhi 5 kelompok zat gizi dalam jumlah yang cukup (karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral) tidak berlebihan dan tidak kekurangan. Makanan bagi balita diperlukan makanan pendamping ASI untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbangnya.(1)

Masa balita (bawah lima tahun) dan batita (bawah tiga tahun) adalah periode penting dalam proses tumbuh kembang seorang anak, Pertumbuhan dan perkembangan di masa itu menjadi patokan keberhasilan anak di periode selanjutnya. Masa ini tumbuh kembang seorang anak berlangsung sangat cepat dan tidak akan pernah terulang, maka dari itu sering disebut dengan golden age atau masa keemasan. Namun, tantangan pada masa golden age ini adalah kecukupan gizi balita. Apabila balita tidak cukup energy dan gizi, maka sangat rentan mengalami gangguan kesehatan berupa malnutrisi. Malnutrisi atau gizi buruk dan kekurangan energi kronis pada seribu hari pertama kehidupan anak dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan yang sulit diperbaiki ketika telah dewasa, seperti gangguan kognitif yang dapat mempengaruhi kinerja belajar di sekolah dan ketika bekerja. Anak stunting mengalami gangguan pola makan yaitu selera makan berkurang sehingga pertumbuhan sel otak yang seharusnya berkembang sangat pesat dalam dua tahun pertama kehidupan terhambat.(2)

Indonesia masih menghadapi permasalahan gizi yang berdampak serius

terhadap kualitas Sumber Daya Manusia (SDM), salah satunya anak balita stunting, Khususnya di kabupaten pamekasan desa nyalabuh laok dengan angka stunting terbilang tinggi pada tahun 2021 tercatat sebanyak 11 anak 27,5%, Gizi seimbang diperlukan untuk tumbuh kembang balita dimulai sejak lahir. ASI atau susu formula yang merupakan sumber zat gizi esensial sepanjang tahun pertama kehidupan bayi, juga membutuhkan zat gizi dari makanan secara bertahap sesuai umurnya. Pada masa balita saat pertumbuhan sangat cepat, dibutuhkan makanan untuk tumbuh kembang yang seimbang dengan kualitas dan kuantitas yang tepat. Kecukupan gizi dan pangan merupakan salah satu indikator keberhasilan pembangunan suatu bangsa. Status gizi balita merupakan salah satu indikator yang digunakan untuk mengukur status gizi masyarakat. Anak balita dan kelompok bayi merupakan salah satu kelompok umur yang rentan terhadap penyakit kekurangan gizi.(3)

Memfaat gizi seimbang Gizi yang baik sangat diperlukan untuk proses tumbuh kembang bagi balita. Balita merupakan anak yang sedang dalam masa tumbuh kembang. Pertumbuhan dan perkembangan anak ditentukan sebagian oleh faktor keturunan, akan tetapi lingkungan yang mempunyai peranan yang besar. Manfaat yang didapatkan dari memenuhi kebutuhan gizi seimbang bagi pertumbuhan dan perkembangan pada balita adalah balita dapat tumbuh dengan normal sesuai usia, tidak terlalu kurus dan juga tidak terlalu gemuk, juga untuk memenuhi kebutuhan nutrisi otak pada balita. Konsumsi makanan memegang peranan penting dalam pertumbuhan fisik dan kecerdasan anak sehingga konsumsi makan berpengaruh besar terhadap status gizi anak untuk mencapai pertumbuhan fisik dan kecerdasan anak. Timbulnya gizi kurang bukan saja karena makanan yang kurang tetapi juga karena penyakit. Anak yang mendapat makanan yang cukup baik tetapi sering diserang diare atau demam, akhirnya dapat menderita gizi kurang. Sebaliknya anak yang makan idak cukup baik maka daya tahan tubuhnya (imunitas) dapat melemah, sehingga mudah diserang penyakit infeksi, kurang nafsu makan dan akhirnya mudah terkena gizi kurang.(4)

Konsumsi makanan yang perlu diperhatikan untuk dihindari agar anak tidak mengalami gizi <urang yaitu makanan yang tidak sehat (terlalu berminyak, junk food, dan berpengawet),

penggunaan garam bila memang diperlukan sebaiknya dalam jumlah sedikit dan harus beryodium, aneka jajanan di pinggir jalan yang tidak terjamin kebersihan dan kandungan gizinya, konsumsi telur dan kerang ngkali menimbulkan alergi bahkan keracunan apabila salah mengolahnya, konsumsi kacang-kacangan seri juga dapat menjadi pencetus alergi.(5)

Akibat yang sering terjadi apabila anak mengalami gizi kurang 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. (6)

Gizi pada anak dapat dideteksi sedini mungkin dengan mengukur BB/U anak. BB/U menggambarkan jumlah protein, lemak, air, dan mineral tubuh. Berat badan merupakan komposit pengukuran ukuran tubuh, 3 Perubahan berat badan dapat terdeteksi dalam waktu singkat dan menggambarkan status gizi saat ini, Jika masalah gizi pada anak terdeteksi lebih awal dan dilakukan penanganan segera maka tidak terjadi masalah gizi kronis seperti gizi buruk dan stunting.(7)

Contoh menu makanan yang dapat diberikan pada balita: Pada balita usia 1-2 tahun dapat diberi ASI setiap kali anak menginginkan. Pada usia ini balita dianjurkan diberikan nasi lembur 3x sehari dan dapat ditambahkan telur ayam, ikan, dan sayur sayuran. Diberikan makanan selingan 2x sehari diantara waktu makan. Dapat diberikan buah-buahan atau sari buah, pisang, biscuit ataupun nagasari. Untuk anak usia 2-5 tahun balita sudah dapat diberikan makanan yang biasa dimakan oleh keluarga seperti nasi, lauk-paku, sayur dan buah. Diantara waktu makan juga dianjurkan agar diberikan makanan tambahan seperti buah-buahan atau sari buah, bubur kacang hijau, biscuit ataupun nagasari. Tidak dianjurkan memberikan makanan yang manis dan lengket diantara waktu makan.(8)

Masalah gizi pada anak juga dipengaruhi oleh peran orang tua dalam pemberian makan anak, yaitu dengan pemberian variasi makanan kepada anak. Kebanyakan orang tua hanya memberikan dua jenis makanan dalam setiap kali makan, misalnya nasi dengan sayur atau nasi dengan satu jenis lauk. Kurangnya kreativitas orang tua dalam memberikan variasi atau keanekaragaman makanan membuat anak lebih mudah bosan dengan makanan yang diberikan sehingga membuat anak menjadi sulit makan.(9)

Selain dengan melakukan pemenuhan gizi secara seimbang, orang tua juga harus selalu melakukan pemantauan terhadap status gizi anak secara rutin, seperti melakukan penimbangan berat badan dan juga mengukur tinggi badan anak setiap bulan untuk dapat memantau pertumbuhan anak untuk memastikan anak agar terhindar dari stunting. Stunting merupakan salah satu gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada anak usia dini, sehingga sangatlah penting apabila semua komponen yang terlibat dalam tumbuh kembang anak, yaitu orang tua, guru dan masyarakat dapat bekerja sama dalam melakukan pemantauan sejak dini. Salah satu program yang dilaksanakan di TK Pertiwi Kembaran adalah melakukan pemeriksaan deteksi dini tumbuh kembang dengan melalui pemeriksaan rutin pertumbuhan fisik anak setiap bulan.(10)

METODE

Penelitian ini menggunakan metode literature review sebagai pendekatan utama untuk mengkaji manfaat gizi seimbang terhadap balita. Metode ini dipilih karena memberikan peluang untuk mengumpulkan, menganalisis, dan mensintesis berbagai penelitian yang relevan terkait topik tersebut dari berbagai sumber akademik dan publikasi ilmiah. Proses review literatur dimulai dengan penelusuran data sekunder melalui basis data jurnal nasional, seperti Google Scholar, dan goggle book.

Kriteria inklusi dalam pemilihan literatur mencakup artikel yang dipublikasikan dalam

lima tahun terakhir, yang meneliti efek gizi terhadap kesehatan balita, serta penelitian yang mengeksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan implementasi gizi seimbang. Artikel yang tidak relevan atau tidak memenuhi kriteria inklusi dikecualikan dari analisis.

Data yang dikumpulkan kemudian dianalisis secara deskriptif untuk mengidentifikasi pola, tren, dan temuan utama yang muncul dari berbagai studi. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mendapatkan gambaran komprehensif mengenai dampak gizi seimbang serta tantangan dan peluang dalam pelaksanaannya, yang kemudian, digunakan untuk menyusun rekomendasi kebijakan dan praktik yang lebih efektif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dimulai terlebih dahulu dengan pelaksanaan koordinasi dengan pihak kepala desa, Bidan Desa, Kader Kesehatan, Tokoh Masyarakat untuk kelancaran kegiatan dan mengoptimalkan partisipasi siswa terhadap kegiatan penyuluhan.

Melalui pemberian edukasi tentang gizi seimbang pada balita dapat memberikan pemahaman, peningkatan, pengetahuan ibu, kader serta pengasuh anak balita. Kondisi tersebut didukung oleh Kepala desa terkait perilaku kesehatan yang kurang baik, misalnya ada balita masih mengkonsumsi makanan yang kurang bergizi, makanan cepat saji dan berbahan pengawet.

Kegiatan penyuluhan mengenai edukasi tentang gizi seimbang pada balita dapat meningkatkan pengetahuan ibu, kader kesehatan, dan pengasuh anak balita tentang, Gizi pada balita agar untuk mencegah stunting sehingga mereka dapat mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari. Setelah dilakukan penelitian balita stunting di kabupaten pamekasan desa nyalabuh laok lebih meningkat lagi dari pada tahun sebelumnya, pada tahun 2021 tercatat sebanyak 11 anak 27,5% yang mengalami stunting. Pada tahun 2024 tercatat 14 anak 35% yang berarti permasalahan stunting di kabupaten pamekasan desa nyalabuh laok merupakan permasalahan yang sangat serius.

Masa balita merupakan masa kehidupan yang sangat penting yang mana berlangsung proses tumbuh kembang sangat pesat yaitu pertumbuhan fisik dan perkembangan psikomotorik, mental, dan sosial. Stimulasi psikososial harus dimulai sejak dini dan tepat waktu untuk tercapainya perkembangan psikososial yang optimal. Dalam mendukung pertumbuhan fisik balita perlu petunjuk praktis makanan dengan gizi seimbang salah satunya dengan makan aneka ragam makanan yang memenuhi kecukupan gizi. Kebutuhan gizi pada balita diantaranya energi, protein, lemak, karbohidrat, air, vitamin, dan mineral.

Gizi merupakan faktor penting dalam proses tumbuh kembang fisik anak yang sedang tumbuh dan berkembang. Gizi yang dibutuhkan meliputi air susu ibu (ASI), energi, protein, lemak, karbohidrat, vitamin dan mineral. Dalam pemberian zat gizi diharapkan sesuai dengan pola menu seimbang dan besar porsi disesuaikan dengan daya terima anak.

Status gizi adalah status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrient. Zat gizi juga merupakan bagian dari ikatan kimia yang diperlukan dimiliki oleh tubuh untuk agar dapat melakukan tugas pada fungsinya yaitu yakni sebagai dengan menghasilkan energi, membangun, memelihara jaringan pada tubuh serta juga mengatur dalam mengarahkan suatu proses kehidupan. Perlu dipahami bahwa status gizi bisa diartikan suatu keadaan tubuh manusia sebagai akibat konsumsi dan penggunaan zat-zat gizi.

Dianjurkan 60-70% energi total basal berasal dari karbohidrat. Pada ASI dan sebagian besar susu formula bayi, 40-50% kandungan kalori berasal dari karbohidrat terutama laktosa. Sebaiknya karbohidrat yang dimakan terdiri dari polisakarida seperti yang terdapat dalam beras, gandum, kentang, dan sayuran. Gula yang terdapat dalam minuman manis, selai, kue, gula-gula dan coklat harus dibatasi dan tidak melebihi 10% dari jumlah energi.

Monosakarida dan disakarida lainnya terdapat dalam buah- buahan dan susu serta produk susu.

Buah, susu dan produk susu merupakan sumber vitamin dan trace element untuk anak yang sedang tumbuh. Makanan yang terlalu manis dapat menyebabkan kerusakan gigi anak-anak. Karbohidrat diperlukan anak-anak yang sedang tumbuh sebagai sumber energi. Pada usia anak 1-5 tahun sering mengalami kekurangan vitamin A, B, dan C sehingga anak perlu mendapatkan 1-1 %2 mangkok atau 100-150 g sayur sehari. Pilihlah buah- buahan berwarna kekuning-kuningan atau jingga dan buah-buahan yang asam seperti papaya, pisang, manga, nanas, dan jeruk. Berikan 1-2 potong papaya sehari 001-2 buah jeruk atau buah lain.

Status gizi pada seorang balita (1-5 tahun) membutuhkan nutrisi yang lebih banyak karena pada masa inilah dianggap sebagai masa keemasan. Dalam masa ini seorang anak akan mengalami perkembangan fisik, mental, dan akan menemukan berbagai hal yang baru, sehingga terpenuhinya nutrisi pada masa ini sangatlah berperan penting.

Setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang pentingnya edukasi giziseimbang bagi balita antuk mencegah stunting, dilakukan evaluasi pengetahuan ibu, kader kesehatan, pengasuh terkait gizi seimbang untuk mencegah stunting. Berdasarkan cvaluasi banyak peserta yang antusias untuk bertanya dan mengalami peningkatan pengetahuan terkait gizi seimbang pada balita untuk mencegah stunting..



Gambar 1. Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Balita

KESIMPULAN

Memfaat gizi seimbang Gizi yang baik sangat diperlukan untuk proses tumbuh kembang bagi balita. Balita merupakan anak yang sedang dalam masa tumbuh kembang. Pertumbuhan dan perkembangan anak ditentukan sebagian oleh faktor keturunan, akan tetapi lingkungan yang mempunyai peranan yang besar. Manfaat yang didapatkan dari memenuhi kebutuhan gizi seimbang bagi pertumbuhan dan perkembangan pada balita adalah balita dapat tumbuh dengan normal sesuai usia, tidak terlalu kurus dan juga tidak terlalu gemuk, dan juga untuk memenuhi kebutuhan nutrisi otak pada balita. dianjurkan agar diberikan makanan tambahan seperti buahn-buahan atau sari buah, bubur kacang hijau, biscuit ataupun nagasari. Tidak dianjurkan memberikan makanan yang manis dan lengket diantara waktu makan.

Konsumsi makanan memegang peranan penting dalam pertumbuhan fisik dan kecerdasan anak sehingga konsumsi makan berpengaruh besar terhadap status gizi anak untuk mencapai pertumbuhan fisik dan kecerdasan anak. Timbulnya gizi kurang bukan saja karena makanan yang kurang tetapi juga karena penyakit. Anak yang mendapat makanan yang cukup baik tetapi sering diserang diare atau demam, akhirnya dapat menderita gizi kurang. Sebaliknya anak yang makan idak cukup baik maka daya tahan tubuhnya (imunitas) dapat melemah, sehingga mudah diserang penyakit infeksi, kurang nafsu makan dan akhirya mudah terkena gizi kurang.

Agar anak tidak mengalami gizi kurang kurangi makan makanan yang tidak sehat (terlalu berminyak, junk food, dan berpengawet,), penggunaan garam bila memang diperlukan sebaiknya dalam jumlah sedikit dan harus beryodium, aneka jajanan di pinggir.jalan yang tidak terjamin kebersihan dan kandungan gizinya, konsumsi telur dan kerang ngkali menimbulkan alergi bahkan keracunan apabila salah mengolahnya, konsumsi kacang-kacangan seri juga dapat menjadi pencetus alergi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kepada Allah SWT.yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga laporan kegiatan pengabdian masyarakat di desa nyalabuh laok dapat tersusun dengan baik. Penyusunan laporan tidak lepas dari bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak terutama kepada Universitas Islam madura dan keluarga serta teman-teman yang saling memberikan dukungan dalam penyusunan laporan kegiatan ini.

REFERENSI

- Fransiska F, Mayes M. Menu Gizi Seimbang Dan Pemeriksaan Kesehatan Pada Balita Di Poskesdes Ria-Ria Kecamatan Pollung Kabupaten Humbang Hasundutan. *JUKESHUM J Pengabdian Masy.* 2021;1(1):34–40.
- Feri Kameliawati, Riska Hediya Putri, Wiwi Febriani S. Edukasi Gizi Seimbang Dan Pemantauan Status Gizi Balita Di Posyandu Melati Desa Wonosari, Gadingrejo, Pringsewu. *J Pengabdian Kpd Masy UAP (ABDI KE UAP) [Internet].* 2019;2(1):57–62. Available from: <http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Abdi/article/view/pkmgiziferi>
- Purnamasari ND, Mutmainnah, Parmi, Armini NK. Penyuluhan Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Pada Bayi dan Balita di Desa Sibalaya Barat Kecamatan Tanambulava Kabupaten Sigi. *AMMA Jurnal Pengabdian Masy.* 2022;1(02):43–7.
- Wigati A, Sari FYK, Suwanto T. Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Stunting Pada Balita. *J Abdimas Indones.* 2023;4(2):155–62.
- Utami S, Kamil R, Fitriliana DR. Pendidikan Kesehatan Gizi Seimbang pada Balita. *J ABDIMAS-HIP Pengabdian Kpd Masy.* 2021;2(1):10–3.
- Rahmawati M, Hidyati N, Susanti T, Redowati TE, Muji Rahayu R. Pemeriksaan Dan Penyuluhan Gizi Seimbang Kepada Anak Balita. *J Pengabdian Kpd Masy Nusant.* 2024;5(1):708–14.
- Azria CR, Husnah. Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Ibu Tentang Gizi Seimbang Balita Kota Banda Aceh. *J Kedokt Syiah Kuala.* 2016;16(2):87–92.
- Alfie Ardiana Sari, Sunarsih T, Puspitasari D. Pendidikan dan Kesehatan Kepada Ibu Balita Tentang Gizi Seimbang Balita dan Pemeriksaan Pertumbuhan Balita. *J Innov Community Empower.* 2021;3(2):118–22.

Tadale DL, Ramadhan K, Nurfatimah N. Peningkatan Pengetahuan Ibu Balita Terkait Gizi Seimbang Balita untuk Mencegah Stunting Melalui Penyuluhan. *Community Empower*. 2020;6(1):48–53.

Gea NYK, Junita F, Purwanti E, Meliyana E, Silvyana AE, Siantar RL. Penerapan Gizi Seimbang Pada Bayi Dan Balita Umur 0-6 Tahun Di Rt 02/Rw 04 Kelurahan Sepanjang Jaya. *Proficio*. 2023;5(1):206–10.