

## PENYULUHAN TENTANG PERAN GIZI SEIMBANG TERHADAP TUMBUH KEMBANG ANAK DI DUSUN VIII DESA WAY HUWI KECAMATAN JATI AGUNG LAMPUNG SELATAN

Suryani Agustina Daulay<sup>1</sup>, Winda Trijayanthi Utama<sup>1</sup>, Nixon Steven<sup>1</sup>, Shafana Azzahra Raharjo<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, Bandar Lampung, Indonesia

### ABSTRAK

Posyandu sebagai bentuk Upaya Kesehatan Bersumberdaya Masyarakat (UKBM) memberdayakan masyarakat dan memudahkan mereka dalam mendapatkan pelayanan kesehatan dasar, terutama untuk ibu, bayi, anak, dan lansia. *Stunting* (pendek dan sangat pendek) dan *Wasting* (gizi kurang dan gizi buruk) menjadi fokus utama dalam menangani masalah kesehatan masyarakat. Penyuluhan tentang peran gizi seimbang terhadap tumbuh kembang anak dengan metode ceramah merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat sehingga masyarakat memperbaiki gizi untuk kesehatan anaknya. Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang peran gizi seimbang terhadap tumbuh kembang anak dinilai dengan melakukan pengisian kuesioner sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai peran gizi seimbang terhadap tumbuh kembang anak, baik dari segi pencegahan maupun dari akibat yang ditimbulkan. Pengetahuan yang baik tentang peran gizi seimbang terhadap tumbuh kembang anak diperlukan untuk membentuk perilaku hidup sehat sehingga dapat menekan prevalensi *stunting* dan *Wasting*.

**Kata kunci:** Penyuluhan, Peran Gizi, Tumbuh Kembang Anak

**\*Korespondensi:**

Suryani Agustina Daulay  
Jl. Prof. Sumantri Brodjonegoro No 1 Bandar Lampung  
+62 82160989361 Email: [suryani.daulay@fk.unila.ac.id](mailto:suryani.daulay@fk.unila.ac.id)

### PENDAHULUAN

Tumbuh kembang merupakan hal yang pasti yang terjadi pada anak. Tumbuh artinya perubahan yang bisa diukur misalnya tinggi anak, berat anak, dan lain-lain. Kembang artinya sesuatu yang tidak bisa diukur misalnya pengetahuan, kemampuan bicara, dan lainnya. *Wasting* adalah berat badan kurang tetapi tinggi badan anak sesuai dengan umur sedangkan *stunting* adalah tinggi anak kurang dari rata-rata/ kurang<sup>1</sup>.

*Stunting* (pendek dan sangat pendek) dan *Wasting* (gizi kurang dan gizi buruk) menjadi fokus utama dalam menangani masalah kesehatan masyarakat. *Stunting*, yang merupakan gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, ditandai dengan panjang atau tinggi badannya di bawah standar yang ditetapkan oleh menteri kesehatan. *Wasting* adalah kondisi di mana berat badan anak menurun seiring waktu hingga total berat badannya jauh di bawah standar kurva pertumbuhan atau berat badan berdasarkan tinggi badannya rendah (kurus) dan menunjukkan penurunan berat badan (akut) dan parah<sup>2</sup>.

Menurut WHO, *stunting* dapat menghambat perkembangan kognitif atau kecerdasan, motoric, serta verbal seorang anak yang menderitanya. *Stunting* juga dapat meningkatkan risiko terjadinya obesitas serta penyakit-penyakit degeneratif di masa yang akan mendatang. Selain itu, anak dengan kondisi *stunting* akan mengalami peningkatan biaya kesehatan, peningkatan kejadian kesakitan dan kematian. Anak yang mengalami *stunting* tingkat kecerdasannya tidak

maksimal. Perkembangan kognitif yang terhambat dapat menyebabkan terganggunya keterampilan berpikir, sehingga anak dengan kondisi stunting memiliki gangguan dalam proses pembelajaran dan pemecahan masalah. Maka dari itu, anak yang mengalami stunting juga dapat berkontribusi terhadap peningkatan angka kemiskinan, serta memperlebar ketimpangan suatu negara<sup>3</sup>. Indonesia masih menghadapi masalah beban gizi ganda (*double burden of malnutrition/DBM*) karena prevalensi tinggi gizi kurang dan gizi lebih pada saat bersamaan. Dampak ganda ini melibatkan semua aspek kehidupan, terutama jika masalah gizi terjadi pada 1000 hari pertama kehidupan (HPK), mulai dari masa kehamilan sampai anak berusia 2 tahun dan masa remaja<sup>4</sup>.

Secara nasional, prevalensi stunting mengalami penurunan dari 24,4% pada tahun 2021, menjadi 21,6% pada tahun 2022<sup>5</sup>. Meskipun terdapat penurunan, masih diperlukan upaya lebih lanjut mengingat masih di bawah target tahun 2022 sebesar 18,4%. Kerjasama antar lintas program dan sektor yang kuat diperlukan untuk mencapai target RPJMN Tahun 2024 sebesar 14%. Berbeda dengan prevalensi stunting, secara nasional prevalensi wasting mengalami kenaikan dari 7,1% pada tahun 2021 menjadi 7,7% pada tahun 2022<sup>5</sup>. Kenaikan ini perlu mendapat perhatian, terutama karena target RPJMN Wasting pada tahun 2023 adalah 7%. Untuk menindaklanjuti hasil tersebut, telah ditetapkan 12 provinsi sebagai prioritas dalam percepatan penurunan stunting, termasuk 7 provinsi dengan prevalensi stunting tertinggi dan 5 provinsi dengan jumlah kasus terbesar (Nusa Tenggara Timur, Sumatera Barat, Aceh, Nusa Tenggara Barat, Kalimantan Selatan, Sulawesi Tenggara, Jawa Barat, Jawa Timur, Jawa Tengah, Sumatera Utara, Banten). Provinsi Lampung menempati peringkat keenam pada Tingkat nasional. Menurut profil Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, prevalensi status gizi balita dengan kategori sangat pendek yaitu sebesar 20,6%. Hal ini dilihat berdasarkan indikator TB/U dari balita-balita tersebut<sup>4</sup>.

Gizi dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Menurut Angga dan Prilliana (2021), gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, kebersihan, aktivitas fisik dan berat badan ideal. Gizi seimbang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bagi bayi, anak dan remaja serta bagi dewasa dan lansia untuk menjaga tubuh tetap sehat<sup>6</sup>.

Susunan gizi yang tepat akan memacu pertumbuhan dan perkembangan sedangkan makanan yang baik adalah makanan yang disesuaikan dengan tingkat usia dan jenis aktivitasnya. Faktor yang dapat memengaruhi asupan makan seseorang adalah pengetahuan gizi yang akan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Pengetahuan gizi adalah pengetahuan terkait makanan dan zat gizi. Sikap dan perilaku ibu dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi oleh balita dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya adalah tingkat pengetahuan seseorang tentang gizi sehingga dapat mempengaruhi status gizi seseorang tersebut.

## METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah intervensi secara langsung yaitu penyuluhan dan diskusi secara langsung dengan pengabdian sebagai pemateri. Kegiatan intervensi terdiri dari penyampaian materi dan memberikan pretest dan posttest untuk mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat tentang peran gizi seimbang terhadap tumbuh kembang anak.

### 1. langkah pertama

Langkah pertama kegiatan pengabdian kepada masyarakat dimulai dengan pembukaan oleh mahasiswa yang dilanjutkan dengan pembagian dan pengisian kuesioner pretest. Kuesioner

disediakan oleh pihak Pengabdi. Kuesioner pretes bertujuan untuk menilai pengetahuan peserta kegiatan sebelum dilakukan intervensi.

## 2. Langkah kedua

Langkah kedua yaitu dilakukan penyuluhan dengan tema ““Isi Piringku” Dan Gizi Seimbang” yang disampaikan oleh perwakilan dari Pengabdi. Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan ceramah dengan media PPT sebagai upaya agr materi yang disampaikan lebih jelas dan difahami peserta. Materi yang disampaikan meliputi tanda dan gejala diabetes militus, dampak terjadinya diabetes yang tidak terkontrol, faktor risiko dan cara pencegahan diabetes militus. Setelah sesi ceramah, kegiatan dilanjut dengan melakukan sesi tanya jawab serta pemberian kuis kepada masyarakat.

## 3. Langkah ketiga

Langkah ketiga yaitu pembagian kuesioner posttest untuk menilai pengetahuan sesudah adanya intervensi penyuluhan yang telah dilakukan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

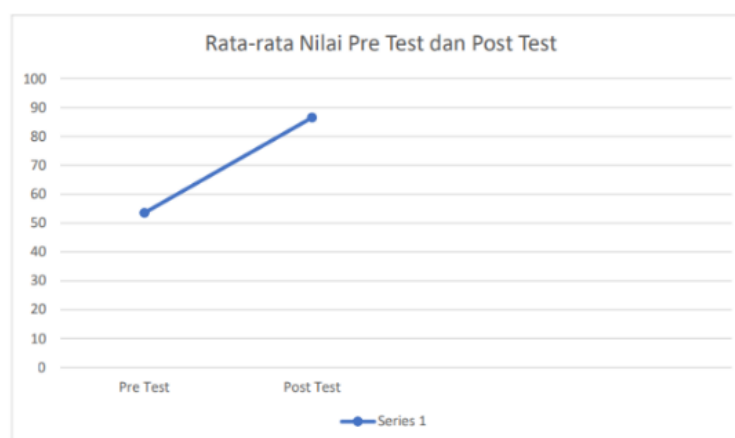
Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada Minggu, tanggal 23 November 2023 di Posyandu Buegenville yang terletak di Way Huwi. Sebanyak 20 orang masyarakat yang datang mengikuti kegiatan intervensi *stunting* dan *wasting* dengan tema “Isi Piringku” Dan Gizi Seimbang”. Gambar 1 merupakan dokumentasi kegiatan pengabdian masyarakat.



**Gambar 1.** Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat.

Pada posyandu Way Huwi hal mendasar yang harus dievaluasi yaitu tempat yang berada pada rumah ibu kader sehingga tempatnya menjadi kurang memadai, mulai dari tempat meja pendaftaran hingga pemeriksaan. Pada meja pendaftaran terdapat satu meja, dan satu meja lagi untuk pemeriksaan TB/BB. Pada bagian penyuluhan dikarenakan tidak adanya ruangan yang cukup memadai, akhirnya penyuluhan dilakukan diluar dengan media presentasi. Pada proses pendaftaran hingga pencatatan sudah terbentuk sistem yang baik antara ibu-ibu kader dan ibu yang membawa bayi karena semua peserta membawa buku KIA masing-masing. Semua pengecekan rutin bayi, seperti melakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan, tercatat di buku KIA. Hal ini membuat pengecekan rutin dapat terpantau berdasarkan informasi di buku KIA masing-masing anak. Setelah selesai dilakukan pengecekan pada bayi, maka buku KIA tadi akan di cek oleh ibu bidan untuk melihat capaian vaksin apakah sudah terpenuhi atau belum sesuai dengan umur, apabila pada saat itu sang anak harus divaksin, maka bidan desa akan mencatat terlebih dahulu berapa jumlah anak yang akan divaksin dan diperiksa apa saja jenis vaksinnya untuk dilakukan pelaporan.

Berdasarkan hasil buku KIA, hampir semua balita melakukan pengecekan tinggi badan, berat badan dan status vaksin setiap bulannya. Ketercapaian vaksin di desa tersebut baik karena semua anak sudah mendapatkan vaksin yang wajib atau sedang dalam proses pendapatan vaksin wajib. Kelemahan di posyandu adalah anak-anak tidak mendapatkan vaksin japanese encephalitis karena tidak tersedia di posyandu sehingga menurut ibu bidan, anak-anak tersebut harus mendapatkannya di tempat lain karena tidak tersedia vaksin tersebut di posyandu. Untuk kegiatan penyuluhan, kami memberikan informasi terkait Tumbuh kembang dan porsi makan sesuai isi piringku untuk anak-anak balita. Hal ini pun sudah tertera pada buku KIA ibu masing-masing. Saat pemberian penyuluhan, terlihat antusias para ibu yang tinggi untuk mengetahui asupan gizi yang baik untuk anak. Pengetahuan para ibu tentang jenis-jenis makanan juga sudah cukup baik. Mereka dapat mengetahui macam-macam karbohidrat, protein, lemak, dan lain sebagainya. Mereka juga paham pola hidup sehat, seperti harus berolahraga minimal 30 menit dalam sehari dan minum air putih 8 gelas dalam sehari. Selain itu para ibu juga menjadi akan pentingnya pemantauan tumbuh kembang dari sejak dini anaknya. Sehingga diharapkan para ibu bisa memantau anaknya untuk kedepannya serta angka stunting di masyarakat dapat turun.



Untuk mengetahui pengaruh edukasi mengenai tumbuh kembang anak dan isi piringku, kami membuat pretest dan posttest mengenai materi yang disampaikan, berikut merupakan hasil rata-rata nilai pretest dan posttest dari peserta penyuluhan.

**Gambar 2.** Grafik nilai rata-rata peserta Posyandu Buegenville.

Dari gambar grafik diatas, didapatkan bahwa terdapat kenaikan rata-rata dari nilai pretest ke posttest, hal ini mengindikasikan adanya peningkatan pengetahuan yang dialami oleh peserta pasca dilakukan penyuluhan. Nilai rata-rata pretest pada peserta adalah 53,5 setelah dilakukan penyuluhan nilai posttest meningkat jadi 86,5.

## SIMPULAN

Pelaksanaan penyuluhan yang merupakan bagian dari promosi kesehatan juga merupakan sarana penting yang bisa dilakukan di posyandu yang merupakan salah satu tahap prevention atau pencegahan terhadap masalah dan penyuluhan di posyandu dapat berdampak pada penurunan masalah yang terjadi. Hasil dari penyuluhan peserta tampak aktif mengikuti dan partisipatif dalam penyuluhan, dan meningkatkan pengalaman serta pengetahuan mahasiswa dalam pelaksanaan promosi kesehatan di masyarakat, khususnya pada status gizi masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Mansur NAR AU. *Tumbuh Kembang Anak Usia Prasekolah*. Padang: Andalas University Press; 2019.
2. Kemenkes RI. *Laporan Akuntabilitas Kinerja Instansi Pemerintah (LAKIP) Direktorat Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak Tahun Anggaran 2022*. Buku saku pemantauan status gizi Tahun 2017. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2023.
3. Nuryanti A, Setyaningsih R, Suyanto S, Nugroho RK. Pendidikan kesehatan: memilih menu makanan gizi seimbang pada anak sekolah dasar dengan permainan tebak gambar. *J PEDAMAS (Pengabdian Kpd Masyarakat)*. 2023;1(1):129–36.
4. Yadika ADN, Berawi KN NS. Pengaruh Stunting terhadap Perkembangan Kognitif dan Prestasi Belajar. *Med J Lampung Univ*. 2019;8(2):273–80.
5. *Survei Status Gizi Indonesia*, 2021.
6. Angga Rizqiawan , Prilliana AB. Hubungan Penerapan Prinsip Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Mahasiswa. *Student Journal (Bsj)*.2022;4(2).