



UPAYA PENINGKATAN ASUPAN GIZI SEIMBANG DALAM RANGKA PERCEPATAN PENANGGULANGAN STUNTING PADA ANAK BALITA

AASP Chandradewi[✉], Yopi Harwinanda Ardesa², I Gde Narda Widiada³, Zulkifli⁴

¹⁻³Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Mataram

[✉] chandradewi568@yahoo.com

Abstrak

Data Survei Diet Total (SDT) tahun 2020 menunjukkan 47.7% anak di Indonesia belum memenuhi asupan energi minimal dari yang dianjurkan. Pemenuhan gizi dapat dilakukan melalui keluarga dengan memberikan pendampingan sehingga makanan yang diberikan kepada anak berkualitas. Stunting merupakan salah satu masalah gizi yang harus ditanggulangi dengan tepat, agar kualitas anak baik. Tujuan dari pelaksanaan pengabdian ini adalah Meningkatkan Asupan Gizi Seimbang Dalam Rangka Percepatan Penanggulangan Stunting pada Balita. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Batu Kuta Kecamatan Narmada Kabupaten Lombok Barat. Sasaran dari pengabdian ini ibu balita stunting yang jumlahnya 20 orang. Kegiatan pendampingan dilaksanakan setiap minggu selama 3 kali berupa praktek. Evaluasi dilakukan dengan melihat langsung penerapan praktek pengolahan makanan dan pemberiannya pada anak balita selama 3 bulan. Ada peningkatan asupan setelah pendampingan secara signifikan ($p=0.001$)

Kata Kunci: Asupan Gizi Seimbang; Stunting; Anak Balita

EFFORTS TO INCREASE BALANCED NUTRITIONAL INTAKE IN ORDER TO ACCELERATE THE PREVENTION OF STUNTING IN CHILDREN UNDER FIVE

Abstract

Data from the 2020 Dietary Survey (SDT) shows that 47.7% of children in Indonesia have not met the minimum recommended energy intake. Fulfilling nutrition can be done through the family by providing assistance so that the food given to children is of high quality. Stunting is one of the nutritional problems that must be addressed appropriately, so that the quality of children is good. The purpose of the implementation of this community service is to increase balanced nutrition intake in order to accelerate the prevention of stunting in toddlers. This activity was carried out in Batu Kuta Village, Narmada District, West Lombok Regency. The target of this community service is the mothers of stunting toddlers who are 20 people. Assistance activities are carried out every week for 3 times in the form of practice. Evaluation was carried out by looking directly at the application of food processing practices and their provision to children under five for 3 months. There was a significant increase in intake after mentoring ($p=0.001$).

Keywords: Balanced Nutrition Intake; Stunting; Toddler

Pendahuluan

Masalah gizi dapat diatasi melalui berbagai cara, salah satu yang dapat dilakukan melalui Pendidikan gizi. Materi pendidikan gizi dalam program ini fokus pada gizi seimbang dan tinggi protein

hewani untuk balita stunting. Selain rawan gizi, balita merupakan salah satu kelompok yang rentan terkena infeksi dan tertular penyakit seperti TBC.

Desa Batu Kuta merupakan salah satu wilayah kerja puskesmas Narmada memberikan sumbangan angka kesembuhan TBC yang cukup tinggi (88,9%). Karena merupakan salah satu wilayah Resiko tertular TBC akan meningkat bila anak tidak diimunisasi BCG, kontak erat dengan pasien TBC, memiliki daya tahan tubuh yang lemah, dan menderita kurang gizi.

Anak balita yang berada dilingkungan resiko TBC, harus memiliki pola makan yang baik dan adekuat agar mampu melawan infeksi yang terjadi dalam tubuhnya, karena gizi yang cukup sangat dibutuhkan selain untuk melawan infeksi juga mempertahankan status gizinya agar tidak memburuk. Pemberian makanan seimbang dan bergizi di masyarakat dapat dilakukan untuk pencegahan dan penanggulangan masalah gizi. Upaya tersebut dilakukan melalui pendidikan gizi kepada ibu balita dalam praktek penyiapan makanan bergizi.

Berdasarkan hasil survei asupan gizi seimbang yang dilakukan pada tahun 2021 di Lombok barat, pemanfaatan potensi local pangan local di Desa Batu Kuta masih rendah (73,4%). Penerapan Edukasi Pendidikan Gizi Seimbang ke masyarakat diterapkan ke dalam “isi piringku” melalui pendidikan dan demonstrasi masak

diharapkan akan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat, khususnya pada keluarga balita stunting atau berisiko TBC, dalam menyediakan makanan bergizi, seimbang berbasis pangan local untuk anak balita.

Desa Batu Kuta kecamatan Narmada Kabupaten Lombok Barat merupakan desa yang mempunyai pangan local yang melimpah dan dapat dimanfaatkan untuk mengatasi masalah gizi di desa tersebut.

Berdasarkan data di atas kami tertarik untuk melakukan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Program Desa Mitra Masyarakat melalui pendampingan/pelatihan pengolahan menu seimbang tinggi protein hewani, beragam, bergizi berbasis pangan lokal pada ibu rumah tangga Mengingat peranan keluarga terutama ibu memegang peranan penting untuk menyediakan makanan yang bergizi di rumah serta mengolahnya sesuai dengan kecukupan anak sehingga asupan zat gizi meningkat

Waktu dan Tempat

Pengabmas dilaksanakan dari bulan Maret sampai September 2023 di Desa batu Kuta Kecamatan Narmada Kabupaten Lombok Barat. Dasar Pemilihan lokasi karena pengetahuan dan keterampilan ibu

balita dalam pemilihan dan pengolahan lauk hewani dan makanan seimbang masih kurang (76.5%) dan desa Batu Kuta merupakan daerah lokus stunting di Lombok Barat.

Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan adalah ibu balita stunting sebanyak 20 orang.

Metode Pelaksanaan Kegiatan

Tahap Persiapan :

- a. Mensosialisasikan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) Program Desa Mitra

Tujuan sosialisasi agar sasaran dan masyarakat desa serta desa mitra mengetahui tujuan kegiatan yang dilaksanakan dan terjalin Kerjasama untuk mencapai tujuan. Kegiatan ini dihadiri oleh Ka Desa, PKK, Bidan Desa, petugas gizi, tokoh masyarakat dan ibu balita.



Gambar 1. Kegiatan Sosialisasi Pengabmas

b. Identifikasi Sasaran

- Ibu balita: umur, pendidikan, pekerjaan, keterampilan pengolahan makanan sebelum dan sesudah pendampingan
- Anak balita: umur, jenis kelamin, BB, TB, Asupan makanan sebelum dan sesudah pendampingan

Tahap Pelaksanaan :

c. Pendampingan/pelatihan pengolahan menu seimbang dengan sumber protein hewani

Kegiatan ini dilakukan tiga kali pertemuan serta diberikan buku resep gizi seimbang Hasil praktek pengolahan makanan diberikan pada anak balita. Untuk mengevaluasi kegiatan pendampingan dilakukan lomba pengolahan makanan gizi seimbang.

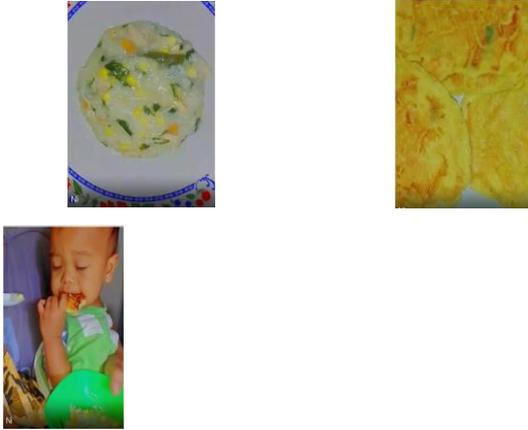


Gambar 2. Proses pendampingan

d. Pemberian makanan bergizi, seimbang dan aman pada anak balita stunting

Setelah mengikuti kegiatan pendampingan, ibu balita diberikan bahan makanan dan buku resep untuk mempraktekkan di rumahnya masing-

masing dan hasil praktek langsung diberikan pada anaknya. Kegiatan ini dilakukan 4 kali selama 3 bulan



Gambar 3. Hasil praktek dirumah ibu balita

Tahap Evaluasi :

e. Evaluasi Kegiatan

Untuk mengetahui keberhasilan pendampingan dalam pengolahan makanan bergizi , seimbang dengan cara observasi langsung ke rumah sasaran dengan form Ceklist Pre dan Post test serta lomba hasil praktek di rumah.



Gambar 4 Pengolahan makanan sebelum dan sesudah pendampingan

Recall 24 jam dilakukan untuk mengetahui asupan makanan anak balita , sedangkan untuk pengaruh pendampingan terhadap keterampilan dianalisis menggunakan Paired T-Test/Wilcoxon RT.

Hasil dan Pembahasan

A. Sosialisasi Hasil Penelitian yang Diterapkan Pada Pengabmas

Sosialisasi dihadiri oleh 30 orang terdiri dari Kepala Desa, Bidan Desa, Petugas Gizi, PKK, kader dan ibu balita. Tujuan dari sosialisasi ini agar tujuan dan maksud kegiatan pengabmas dapat dilaksanakan partisipasi masyarakat. Informasi yang disampaikan dalam sosialisasi ini adalah peranan ibu dalam menyiapkan makanan yang bergizi, seimbang, aman bagi balita agar asupan anak meningkat sehingga kejadian stunting dapat dicegah. Mengingat keterbatasan ibu balita dalam pengolahan makanan, maka dilakukan pendampingan bagaimana mengatur menu dan cara mengolah makanan yang bervariasi dengan memanfaatkan pangan lokal sehingga dapat meningkatkan asupan makan anak balita.

2. Berdasarkan Umur

Anak balita yang menjadi sasaran dalam pengabmas ini mulai usia 6 bulan sampai dengan 36 bulan. Setelah usia 6 bulan bayi membutuhkan zat gizi yang lebih banyak seiring dengan meningkatnya usia, karena ASI tidak bisa lagi memenuhi kebutuhan zat gizi bayi terutama, energi, protein , zat besi dan vit A. Untuk itu kebutuhan bayi diatas 6 bulan harus dapat terpenuhi dari MP-ASI nya.

3. Tingkat Pendidikan Ibu Balita

Sasaran dalam kegiatan pengabmas ini adalah 20 orang ibu balita dengan tingkat pendidikan sekolah dasar, menengah pertama dan menengah atas.

Tabel 2. Karakteristik Ibu menurut Tingkat pendidikan

Tingkat Pendidikan Ibu	n	%
Dasar	12	60
Menengah	6	30
Menengah Atas	2	10
Total	20	100

Berdasarkan tingkat Pendidikan ibu 60% berpendidikan dasar dan hanya 10% yang mempunyai tingkat Pendidikan menengah atas. Melalui pendidikan akan diperoleh pengetahuan dan diharapkan dapat meningkatkan keterampilan . Pendidikan juga akan berpengaruh terhadap skill dan keterampilan seseorang.

4. Status Gizi Anak Balita Sebelum dan Sesudah Pendampingan



Gambar.1 Status gizi anak sebelum dan sesudah pendampingan

Pengukuran status gizi anak balita berdasarkan BB/PB menunjukkan peningkatan status gizi baik 5%, penurunan gizi kurang 10% dan beresiko gizi lebih meningkat 5%. Ada peningkatan berat badan anak balita rata-rata 1.1 kg serta Panjang badan anak 2.4 cm, secara signifikan bermagna dengan nilai $p \leq 0.05$ setelah pendampingan ibu dalam pengolahan makanan seimbang tinggi protein. Anak balita mendapat asupan gizi seimbang hasil dari praktek yang diperoleh ibu balita dari pendampingan dan diterapkan di rumah masing-masing. Kenaikkan berat badan anak dipengaruhi oleh berbagai factor secara langsung adalah asupan dan penyakit infeksi serta factor tidak langsung antara lain pengetahuan ibu balita, ketersediaan dan ketrampilan ibu dalam mengolah makanan, pendidikan ibu, pekerjaan ibu, pola makan dan lain-lain. Anak balita mendapat tambahan makanan sebesar 400 Kkal dan protein 6 g. Kondisi ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Umi Kalsum, bahwa dengan

pemberian beras jimpitan pada keluarga yang mempunyai anak balita berdampak pada peningkatan berat badan anak yang mengalami gizi kurang dan didukung dari penelitian Rahmat Sanusi dkk (2020) menyatakan bahwa kenaikan berat badan secara signifikan dipengaruhi oleh pola makan anak.

Ketrampilan ibu balita sebelum dan sesudah pendampingan

a. Frekuensi dan Jenis Lauk Hewani yang Disiapkan dan di Konsumsi oleh Anak Balita

Dari data terlihat bahwa 100% ibu balita hanya menyiapkan 2 jenis lauk hewani dan terjadi peningkatan lebih dari 2 jenis setelah pendampingan.

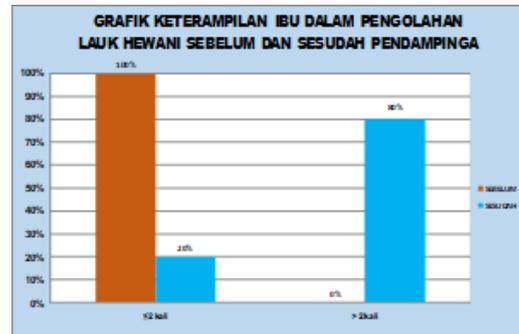


Gambar 2. Frekuensi pemberian lauk hewani sebelum dan sesudah pendampingan

Jenis lauk hewani yang diberikan pada anak balita adalah paling sering telur dan kadang ayam. Protein hewani sangat dibutuhkan oleh anak balita untuk pertumbuhan dan perkembangan. Pemberian dengan berbagai jenis lauk hewani akan membantu anak untuk memperoleh asupan zat gizi yang beragam

sehingga dapat membantu pertumbuhannya.

b. Cara pengolahan lauk hewani sebelum dan sesudah pendampingan



Gambar 3. Cara pengolahan yang sebelum dan sesudah pendampingan

100% ibu mengolah lauk hewani dengan dua cara (direbus dan digoreng) dan ada perubahan setelah pendampingan sebanyak 80% ibu mengolah lauk hewani lebih dari 2 cara untuk satu hari, namun masih ada 20% yang mengolah dengan dua cara tetapi cara pengolahannya berbeda dan bermakna secara signifikan (p = 0.001). Pendampingan dapat dipergunakan sebagai salah satu implementasi pendidikan karakter yang dapat dilakukan secara personal untuk meningkatkan mutu dan kualitas sumber daya manusia dan enentukan keberhasilan program pemberdayaan masyarakat (Suharto, 2005).

Jumlah lauk hewani yang dikonsumsi anak balita rata-rata 15-25g terjadi peningkatan setelah pendampingan menjadi 30-50g, karena pengolahan yang bervariasi.

Simpulan

Ketrampilan ibu balita dapat ditingkatkan melalui pendampingan sehingga skill ibu dalam mengolah makanan terutama lauk hewani lebih bervariasi dan bergizi dan berdampak pada asupan makan pada anak balita dan pada pencegahan serta penaggulanagn stunting pada anak balita. Program ini dapat diterapkan di desa Mitra untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Perlu juga ada pendampingan bagi pedagang jajanan yang ada di desa mitra agar menyediakan jajanan yang mengandung tinggi protein dengan harga yang terjangkau.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariska Y, Kustiyah L, Widodo Y. 2015. Perubahan Status Gizi Balita Pada Program Edukasi dan Rehabilitasi Gzi. *J. Gizi Pangan*, November 2015, 10(3):157-164.
- Kementerian Kesehatan RI. 2019. Pedoman Pencegahan dan Tatalaksana Gizi Buruk pada Balita. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. 2020. Pedoman Pemberian Makanan Bayi dan Anak. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. 2020a. Strategi Nasional Penanggulangan Tuberkulosis di Indonesia 2020-2024. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. 2020. Buku Saku Pasien TB Resisten Obat. Jakarta.
- Kementerian Koordinasi Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan. 2021. Panduan Praktis Sarapan Sehat di Desa (SAPA Desa). Jakarta.
- Kementerian Pertanian. 2019. Petunjuk Teknis Bantuan Pemerintah Kawasan Rumah Tangga Pangan Lestari (RKPL) Tahun 2019. Jakarta.
- Kementerian Sosial. 2021. Pedoman Pelaksanaan Program Keluarga Harapan (PKH). Jakarta. Putri ASR dan Mahmudiono T. 2020.
- Efektivitas Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Pemulihan Pada Status Gizi Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Simomulyo, Surabaya. *Amerta Nutr* (2020): 58-64. Sandjaja, Mulyati S, Saidin M, Suhartato, Widodo Y. 2005.
- Peranan Pemberian Makanan Tambahan Pada Anak Umur 6-23 Bulan pada Saat Krisis Ekonomi. *Gizi Indon* 2005, 28(1):40-53.
- WHO [World Health Organization]. 2019. Global Tuberculosis Report 2019. Geneva.