



## **Optimalisasi Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Pola Makan Sebagai Upaya Pencegahan Terjadinya Kegawatdaruratan Gizi Buruk dan Gizi Kurang pada Anak**

**Isra Nur Utari Syachnara Potabuga**

Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Sorong, Indonesia

[israpotabuga@gmail.com](mailto:israpotabuga@gmail.com)

### **Abstract**

*Malnutrition is currently a global problem in the world, including in Indonesia. Malnutrition is a nutritional status based on a weight-for-age index (BB/U) < -3 SD which is the equivalent of a very underweight body weight. One of the problems of malnutrition that is still quite high in Indonesia, especially the problem of stunting and wasting in toddlers. Toddlers are an age group that is vulnerable to nutritional disorders because at this time they need optimal nutrition for their growth and development. According to the World Health Organization (WHO) malnutrition causes 54% of infant and child deaths. The incidence of malnutrition in Indonesia among toddlers in 2018 is still high, namely 17.7% compared to the 2019 target of the National Medium Term Development Plan (RPJMN) of 17%. Getting into the habit of eating nutritious and varied foods is the key to preventing malnutrition and malnutrition. This community service is carried out with the aim of Optimizing Increasing Mother's Knowledge About Diet as an Effort to Prevent Emergencies of Malnutrition and Undernutrition in Children. The expected outputs from this activity are health education, an increase in knowledge, products and implementation for mothers to anticipate emergencies of malnutrition and undernutrition in children. Plans for implementation in March 2022 at the Toddler Teratai Posyandu, using the seminar method, and discussion/question and answer. The media used are LCD, ppt, and Leafalet/Flyer.*

**Keywords:** Health Education, Children, Nutrition, Knowledge, Diet, Malnutrition,

### **Abstrak**

Gizi buruk saat ini menjadi masalah global di dunia, termasuk di Indonesia. Gizi buruk adalah status gizi yang didasarkan pada indeks berat badan menurut umur (BB/U) < -3 SD yang merupakan padanan istilah severely underweight. Salah satu masalah kekurangan gizi yang masih cukup tinggi di Indonesia terutama masalah pendek (stunting) dan kurus (wasting) pada balita. Balita merupakan kelompok umur yang rentan terhadap kelainan gizi karena pada saat ini mereka membutuhkan zat gizi yang optimal untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Menurut World Health organization (WHO) gizi buruk mengakibatkan 54% kematian bayi dan anak. Angka kejadian gizi buruk di Indonesia pada balita tahun 2018 masih tinggi, yaitu sebesar 17,7% dibanding dengan target Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) di tahun 2019 adalah 17%. Membiasakan makan makanan bergizi dan beragam merupakan kunci mencegah terjadinya gizi buruk dan gizi kurang. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan tujuan Optimalisasi Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Pola Makan Sebagai Upaya Pencegahan Terjadinya Kegawatdaruratan Gizi Buruk dan Gizi Kurang Pada Anak. Luaran

yang diharapkan dari kegiatan ini adalah edukasi kesehatan, adanya peningkatan pengetahuan, produk dan implementasi pada ibu untuk mengantisipasi Terjadinya Kegawatdaruratan Gizi Buruk dan Gizi Kurang Pada Anak. Rencana pelaksanaan pada Maret 2022 di Posyandu Balita Teratai, dengan menggunakan metode seminar, dan diskusi/tanya-jawab. Media yang digunakan adalah LCD, ppt, dan Lefalet/Flyer.

**Kata Kunci** : Edukasi Kesehatan, Anak, Nutrisi, Pengetahuan, Pola Makan, Gizi Buruk, Gizi Kurang

## 1. PENDAHULUAN

Indonesia saat ini dihadapkan pada Beban Gizi Ganda atau sering disebut Double Burden, yang artinya pada saat ini Negara masih terus bekerja keras mengatasi masalah kekurangan gizi seperti wasting, stunting, dan anemia. Salah satu masalah kekurangan gizi yang masih cukup tinggi di Indonesia terutama masalah pendek (stunting) dan kurus (wasting) pada balita.

Pemenuhan gizi yang belum tercukupi sejak dalam kandungan hingga bayi dilahirkan dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, baik pada ibu maupun bayinya. Salah satu masalah kesehatan yang berdampak pada bayi yaitu stunting atau tubuh pendek akibat kurang gizi kronik.

Gizi buruk saat ini menjadi masalah global di dunia, termasuk di Indonesia. Gizi buruk adalah status gizi yang didasarkan pada indeks berat badan menurut umur (BB/U)  $< -3$  SD yang merupakan padanan istilah severely underweight<sup>1</sup>. Keadaan gizi buruk dibagi menjadi tiga bagian, yakni gizi buruk karena kekurangan protein (disebut kwashiorkor), karena kekurangan karbohidrat atau kalori (disebut marasmus), dan kekurangan kedua-duanya (Marasmik-kwashiorkor) (Pratiwi, P., Bahar, H., & Rasma, 2016).

Kejadian gizi buruk di Indonesia masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang utama. Saat ini Persentase anak balita yang berstatus gizi kurang dan gizi buruk di daerah perdesaan lebih tinggi dibandingkan daerah perkotaan. Balita merupakan kelompok umur yang rentan terhadap kelainan gizi karena pada saat ini mereka membutuhkan zat gizi yang optimal untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Menurut World Health organization (WHO) gizi buruk mengakibatkan 54% kematian bayi dan anak. Angka kejadian gizi buruk di Indonesia pada balita tahun 2018 masih tinggi, yaitu sebesar 17,7% dibanding dengan target Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) di tahun 2019 adalah 17% (Riskesmas, 2018).

Upaya Konkrit Pemerintah Menangani Permasalahan Gizi Secara nasional status gizi balita berdasarkan hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) tahun 2017 melalui tentang Gerakan Nasional (Gernas) Percepatan Perbaikan Gizi yang merupakan upaya bersama antara pemerintah dan masyarakat untuk percepatan perbaikan gizi masyarakat dengan prioritas pada Seribu Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK). Edukasi kepada masyarakat tentang pemilihan gizi dan nutrisi yang baik dan juga penyediaan akses sarana dan prasarana kesehatan dan kebersihan yang lebih merata adalah salah satu kunci keberhasilan pencegahan gizi buruk.

Pemahaman keliru kerap menghambat sosialisasi pencegahan gizi buruk dan gizi kurang yang semestinya dilakukan dengan upaya mencukupi kebutuhan gizi sejak anak dalam kandungan hingga usia dua tahun . Pengetahuan ibu yang rendah tentang pola makan dapat menyebabkan anak/balita mengalami gizi buruk, karena ibu akan kekurangan wawasan mengenai bahan-bahan makanan yang mengandung gizi tinggi sehingga akan mengakibatkan ketidakberagaman makanan yang diberikan kepada anak/balita (Liansyah, 2015).

Oleh karena itu, pentingnya edukasi kesehatan pada ibu sebagai Optimalisasi Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Pola Makan Sebagai Upaya Pencegahan Terjadinya

Kegawatdaruratan Gizi Buruk dan Gizi Kurang.

Target kegiatan ini adalah Optimalisasi peningkatan pengetahuan ibu tentang pola makan sebagai upaya pencegahan terjadinya kegawatdaruratan gizi buruk dan gizi kurang di Posyandu Balita Teratai dusun Wonorejo, Gondangrejo, Karanganyar.

## **2. METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan Optimalisasi Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Pola Makan Sebagai Upaya Pencegahan Terjadinya Kegawatdaruratan Gizi Buruk dan Gizi Kurang Pada Anak di Posyandu Teratai. Kegiatan edukasi kesehatan akan dilaksanakan pada Maret 2022 di Posyandu Balita Teratai Dusun Wonorejo, Gondangrejo, Karanganyar.

Metode Kegiatan dilakukan dengan seminar/ ceramah dan tanya jawab dan simulasi kasus. Ceramah digunakan sebagai pengantar untuk memberikan ulasan Pengetahuan Ibu Tentang Pola Makan Sebagai Upaya Pencegahan Terjadinya Kegawatdaruratan Gizi Buruk dan Gizi Kurang Pada Anak. Diskusi/Tanya Jawab digunakan baik pada saat dilangsungkannya edukasi kesehatan atau pada saat diakhir edukasi kesehatan yang memungkinkan Ibu di Posyandu Balita Teratai Dusun Wonorejo mengemukakan hal-hal yang belum dimengerti. Demonstrasi dilakukan dengan mempraktikkan pengaturan pola makan dan pemberian nutrisi. Alat dan Bahan meliputi Laptop, LCD, dan Leaflet.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat telah dilaksanakan pada: Sabtu, 5 Maret 2022, pukul 08.00-Selesai. Tempat : Posyandu Balita Teratai Dusun Wonorejo. Pelaksanaan pengabdian masyarakat tentang Optimalisasi Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Pola Makan Sebagai Upaya Pencegahan Terjadinya Kegawatdaruratan Gizi Buruk dan Gizi Kurang Pada Anak. Kegiatan dimulai dengan memperkenalkan terlebih dahulu fasilitator yang terdiri atas 1 dosen dan 5 mahasiswa dilanjutkan perkenalan.

Setelah perkenalan, dilanjutkan dengan pelaksanaan Edukasi Kesehatan yang di ikuti oleh 20 warga dan kegiatan tersebut mendapatkan respon yang baik. Warga menjadi lebih mengetahui tentang Optimalisasi Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Pola Makan Sebagai Upaya Pencegahan Terjadinya Kegawatdaruratan Gizi Buruk dan Gizi Kurang Pada Anak. Hal ini dapat diketahui dari hasil tanya jawab, dimana sebelum dilakukan penyuluhan tentang Optimalisasi Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Pola Makan Sebagai Upaya Pencegahan Terjadinya Kegawatdaruratan Gizi Buruk dan Gizi Kurang Pada Anak warga belum mengerti, tetapi setelah dilakukan edukasi, warga menjadi lebih tahu tentang Optimalisasi Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Pola Makan Sebagai Upaya Pencegahan Terjadinya Kegawatdaruratan Gizi Buruk dan Gizi Kurang Pada Anak dengan nilai rata-rata pengetahuan tentang Optimalisasi Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Pola Makan Sebagai Upaya Pencegahan Terjadinya Kegawatdaruratan Gizi Buruk dan Gizi Kurang Pada Anak 90% dan dapat menjelaskan pola makan Sebagai Upaya Pencegahan Terjadinya Kegawatdaruratan Gizi Buruk dan Gizi Kurang.



Gambar 1. Ceramah, Diskusi dan Tanya Jawab

Menurut WHO (2016), edukasi kesehatan adalah kombinasi dari pengalaman belajar yang didesain untuk membantu individu dan komunitas yang secara khusus berfokus pada cara untuk meningkatkan kesehatan dengan cara meningkatkan pengetahuan dan mempengaruhi sikap keterampilan dan perilaku kesehatan. Oleh karena Pengetahuan mengenai gizi menjadi salah satu faktor yang besar pengaruhnya terhadap penyediaan bahan makanan serta menu yang tepat untuk anak/balita dalam mengatasi kejadian gizi buruk pada anak/balita (Sofiyana, Desi, & Noer, 2013). Pengetahuan ibu yang baik akan berpengaruh terhadap kecukupan gizi anak. Hal ini dibuktikan oleh Priatianingsih, yang mengatakan bahwa pengetahuan ibu tentang gizi yang baik dapat menentukan secara cermat mengenai jenis-jenis makanan yang berkualitas untuk dikonsumsi oleh setiap anggota keluarga, sehingga ibu menjadi lebih selektif dalam memilih bahan makanan yang akan dikonsumsi oleh setiap anggota keluarganya (Priatiningsih, 2013). Pengetahuan ibu tentang gizi tersebut meliputi unsur, fungsi, kebutuhan, serta kandungan zat gizi pada makanan. Oleh karena itu, pengetahuan ibu mengenai gizi sangat penting dimiliki oleh ibu-ibu agar dapat menentukan bahan makanan yang berkualitas, cara mengolah dan menyajikan makanan dengan tepat dengan memperhatikan nilai gizinya (Priatiningsih, 2013).

#### 4. KESIMPULAN

Pengetahuan ibu tentang gizi yang kurang akan mengakibatkan kurangnya asupan makanan yang baik pada balita sehingga status gizi balita menjadi kurang, bahkan buruk. Sebaliknya, pengetahuan ibu tentang gizi yang baik maka ibu akan lebih bisa mengatur dan mempersiapkan menu makanan yang bergizi untuk memenuhi kecukupan gizi balitanya (Wahyudi, 2014). Disarankan untuk tim kesehatan lebih intensif memberikan edukasi kesehatan sebagai sumber informasi dalam upaya preventif didalam peningkatan status kesehatan masyarakat. Ibu secara cermat mengenai jenis-jenis makanan yang berkualitas untuk dikonsumsi oleh setiap anggota keluarga, sehingga ibu menjadi lebih selektif dalam memilih bahan makanan yang akan dikonsumsi oleh setiap anggota keluarganya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Liansyah TM, Kedokteran DF, Kuala US. Malnutrisi pada Anak Balita. 2015;II(1):1–12.
- Pratiwi H, Bahar H. Peningkatan Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Ibu dalam Upaya Pencegahan Gizi Buruk pada Balita melalui Metode Konseling Gizi di Wilayah Kerja Puskesmas Wua-wua Kota Kendari Tahun 2016. *J Ilm Mhs Kesehat Masy*. 2016;1(3):1–8.
- Pratiwi IG, dan Restanti DA. Penerapan Aplikasi Berbasis Android "Status Gizi Balita" terhadap Pengetahuan Ibu dalam Pemantauan Status Gizi Anak Usia 12-24 Tahun. *J Kebidanan Akademi Kebidanan Jember*. 2018;2(1):8-14.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Hasil Utama Riskesdas 2018. 2018; Litbangkes
- Wahyudi BF, Indarwati R, Wahyudi BF. Analisis Faktor yang Berkaitan dengan Kasus Gizi Buruk pada Balita. *J Pediomaternal*. 2015;3(1):83–91.
- World Health Organization (WHO). 2016. Asthma Fact Sheets. Diunduh dari <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs307/en/> 16 November 2016.