

EDUKASI PEMENUHAN GIZI SEIMBANG PADA BALITA DI DUSUN SRUMBUNG, SEGOROYOSO, PLERET, BANTUL

Nutrition Fulfillment Education for Toddlers in Srumbung, Segoroyoso, Pleret, Bantul

Desi Ekawati¹, Widy Nurwiandani¹

Prodi S-I Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan STIKes Akbidyo

eccadesy@gmail.com

Abstract

The nutritional status of children under five is an important indicator of the quality of human resources which influences the level of community welfare. Toddlers who have good nutritional status are able to meet their nutritional needs. Fulfillment of nutrition for babies 0-6 months is exclusive breastfeeding, after 6 months they require additional food (MP ASI) which functions to meet nutritional needs. Community service activities are carried out with education regarding the provision of balanced nutrition for toddlers, with the aim of increasing parents' knowledge about how to develop a healthy and nutritious diet.

This activity includes socialization regarding food components needed by toddlers, such as carbohydrates, protein, healthy fats, vitamins and minerals. The method used is lectures, interactive discussions and live demonstrations, it is hoped that parents can better understand and apply proper nutrition in everyday life. It is hoped that the results of this program can reduce stunting rates and improve the quality of life of children under five in the community. The media used are leaflets and flip sheets. The target of this service activity is Posyandu Dusun Srumbung, Segoroyoso with 32 women participating. Implementation of community service activities is part of efforts to increase public awareness of the importance of a healthy and balanced diet for the growth and development of toddlers. This activity is very beneficial for POSYANDU and mothers with toddlers to create a great generation.

Keywords: Balanced Nutrition, Toddlers. MP ASI

Abstrak

Status gizi balita merupakan indikator penting kualitas sumber daya manusia yang pada mempengaruhi tingkat kesejahteraan masyarakat. Balita yang memiliki status gizi baik mampu memenuhi kebutuhan gizinya. Pemenuhan gizi untuk bayi 0-6 bulan adalah pemberian ASI eksklusif, setelah 6 bulan memerlukan makanan tambahan (MP ASI) yang berfungsi untuk memenuhi kebutuhan gizi.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di lakukan dengan edukasi mengenai pemenuhan gizi seimbang pada balita, dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan orang tua tentang cara menyusun pola makan yang sehat dan bergizi.

Kegiatan ini mencakup sosialisasi mengenai komponen makanan yang dibutuhkan oleh balita, seperti karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral.

Metode yang di gunakan ceramah, diskusi interaktif, dan demonstrasi langsung, diharapkan orang tua dapat lebih memahami dan mengaplikasikan pemenuhan gizi yang tepat dalam kehidupan sehari-hari. Hasil dari program ini diharapkan dapat mengurangi angka stunting dan meningkatkan kualitas hidup balita di masyarakat. Media yang digunakan adalah media leaflet dan lembar balik. Sasaran kegiatan pengabdian ini yaitu Posyandu Dusun Srumbung, Segoroyoso dengan jumlah peserta 32 ibu. Pelaksanaan Kegiatan pengabdian masyarakat merupakan bagian dari upaya peningkatan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pola makan sehat dan seimbang bagi tumbuh kembang balita. Kegiatan ini sangat bermanfaat bagi POSYANDU dan ibu yang memiliki balita untuk mewujudkan generasi yang hebat. Kata kunci: Gizi Seimbang, Balita. MP ASI

1. PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO) diperkirakan 165 juta anak usia di bawah lima tahun mengalami gizi yang buruk. Resiko meninggal dari anak yang bergizi buruk 13 kali lebih besar dibandingkan dengan anak yang normal (WHO, 2013). Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) pada tahun 2007 prevalensi gizi kurang pada balita angkanya sebesar 18,4 %, terjadi peningkatan pada tahun 2018 angkanya yaitu 19,6%. Di Indonesia jumlah balita yang mengalami kekurangan gizi sebesar 3,7 juta.

Di Indonesia jumlah balita 10% dari jumlah penduduk, dimana prevalensi (rata-rata) gangguan perkembangan bervariasi 12,8% - 16%, sehingga dianjurkan melakukan observasi (skrining) tumbuh kembang pada setiap anak. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2013), jumlah balita di Indonesia lebih dari 23 juta jiwa dan jumlah balita khususnya di Yogyakarta usia 0-5 tahun yaitu 229.948 jiwa. Sehingga kesehatan dan kesejahteraan balita perlu diperhatikan untuk mencegah adanya stunting.

Status gizi balita merupakan indikator penting kualitas sumber daya manusia yang pada mempengaruhi tingkat kesejahteraan masyarakat. Balita yang memiliki status gizi baik mampu memenuhi kebutuhan gizinya, yang pada gilirannya membantu mereka memiliki banyak energi dan membangun jaringan yang kuat. (Dewi, 2018) Pemenuhan gizi untuk bayi 0-6 bulan adalah pemberian ASI eksklusif, tapi untuk umur belih dari 6 bulan memerlukan makanan tambahan (MP ASI) yang berfungsi untuk memenuhi kebutuhan gizi.

Gizi seimbang mengacu pada pola makan yang mengandung kombinasi tepat dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah yang sesuai. Pada bayi dan balita, pemberian gizi seimbang sangat penting untuk mendukung proses-proses biologis

Terlalu dini memberikan makanan pendamping akan mengakibatkan ASI berkurang, gangguan pencernaan seperti diare, konstipasi, kolik, timbulnya gas,

dan alergi, juga dapat menyebabkan obesitas pada bayi (Indiarti, 2009). Oleh karena pemberian MP-ASI sangatlah penting untuk bayi, maka pengetahuan ibu tentang MP-ASI maupun ketepatan waktu pemberian serta dampak- dampak pemberian MP-ASI terlalu dini haruslah terus ditingkatkan baik melalui promosi-promosi kesehatan, penyuluhan dari petugas kesehatan maupun informasi yang diperoleh dari media masa. MP-ASI harus diberikan pada bayi pada usia lebih dari 6 bulan atau dengan kata lain harus diberikan ASI eksklusif minimal bayi berumur 6 bulan. Pemberian terlalu dini makanan akan mengakibatkan ASI berkurang, gangguan pencernaan seperti diare, konstipasi, kolik, timbulnya gas, dan alergi (Handayani, 2022)

Gizi Seimbang untuk bayi usia 0-6 bulan cukup hanya dari ASI. ASI merupakan makanan yang terbaik untuk bayi karena dapat memenuhi semua zat gizi yang dibutuhkan bayi sampai usia 6 bulan, sesuai dengan perkembangan sistem pencernaannya, murah dan bersih. Oleh karena itu setiap bayi harus memperoleh ASI Eksklusif yang berarti sampai usia 6 bulan hanya diberi ASI saja. Pada bayi dan anak usia 6-24 bulan, kebutuhan terhadap berbagai zat gizi semakin meningkat dan tidak lagi dapat dipenuhi hanya dari ASI saja. Pada usia ini anak berada pada periode pertumbuhan dan perkembangan cepat, mulai terpapar terhadap infeksi dan secara fisik mulai aktif, sehingga kebutuhan terhadap zat gizi harus terpenuhi dengan memperhitungkan aktivitas bayi/anak dan keadaan infeksi. Agar mencapai Gizi Seimbang maka perlu ditambah dengan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI), sementara ASI tetap diberikan sampai bayi berusia 2 tahun. Pada usia 6 bulan, bayi mulai diperkenalkan kepada makanan lain, mula-mula dalam bentuk lumat, makanan lembik dan selanjutnya beralih ke makanan keluarga saat bayi mulai berusia 1 tahun.

Pemberian gizi yang seimbang untuk bayi dan balita sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Gizi seimbang berarti mengonsumsi berbagai jenis makanan yang mengandung nutrisi yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah yang tepat. Pada usia bayi dan balita, kebutuhan gizi sangat spesifik karena masa ini adalah periode pertumbuhan yang pesat.(UNICEF, 2020)

Tujuan dari Pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan bayi dan anak khususnya tentang gizi seimbang pada ibu yang memiliki balita. Sebagai upaya yang dilakukan oleh dosen dalam penerapan ilmu pengetahuan tentang upaya peningkatan pengetahuan tentang pemenuhan gizi seimbang pada balita

Berdasarkan latar belakang tersebut maka perlu dilakukan peningkatan pengetahuan tentang pemenuhan gizi pada ibu yang memiliki balita bulan di Dusun Srumbung, Segoroyoso, Pleret, Bantul

2. METODE

Kegiatan ini akan dilakukan dengan pemberian informasi dan edukasi pemaparan dengan menggunakan media sebagai media informasi Kesehatan tentang edukasi dan, setelah itu dilanjutkan dengan diskusi dan Tanya jawab tentang materi dan shering tentang permasalahan yang dialami ibu dalam pemberian MP ASI dan diskusi bersama untuk mencari solusi. Setelah kegiatan dilakukan evaluasi dengan memberikan pertanyaan sesuai dengan tema yang disampaikan oleh pemateri.

Rencana jalannya kegiatan adalah sebagai berikut:

- a. Perijinan kepada pihak lahan
- b. Koordinasi dengan kader tentang jadwal pengabdian masyarakat
- c. Setelah ada kesepakatan jadwal, kegiatan edukasi dilaksanakan secara offline pada saat kegiatan POSYANDU sesuai dengan jadwal.
 1. Pembukaan (5 menit) oleh moderator mahasiswa
 2. Pre test (5 menit)
 3. Sesi pemaparan (45 menit) dilakukan dengan media
 4. Diskusi (20 menit) evaluasi/Tanya jawab tentang materi
 5. Post test (10 menit)
 6. Penutup (5 menit) di tutup oleh modetaror
- d. Kegiatan Evaluasi : kegiatan evaluasi kegiatan dengan sesi pertanyaan yang di berikan kepada peserta penyuluhan oleh pemateri yang di lakukan di rumah kader di Dusun Srumbung, Segoroyoso, Pleret, Bantul.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemberian gizi yang seimbang untuk bayi dan balita sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Gizi seimbang berarti mengonsumsi berbagai jenis makanan yang mengandung nutrisi yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah yang tepat. Pada usia bayi dan balita, kebutuhan gizi sangat spesifik karena masa ini adalah periode pertumbuhan yang pesat. Terdapat hubungan yang erat antara ketersediaan pangan keluarga dan pemberian MP-ASI (Widyaningrum, 2021). Semakin baik ketersediaannya, semakin baik pemberian MP-ASI yang dilakukan oleh ibu. Terdapat perbedaan ketersediaan pangan

keluarga yang signifikan pada bayi yang memiliki gizi kurang dan normal (Fitri, 2018).

Pentingnya Edukasi Gizi untuk Orang Tua Pendidikan mengenai pentingnya gizi yang seimbang harus diberikan kepada orang tua untuk memastikan mereka mampu memenuhi kebutuhan gizi anak-anak mereka. Ini mencakup pemahaman tentang Penyusunan menu gizi seimbang., Cara memilih bahan makanan yang bergizi, Membatasi makanan yang mengandung gula, garam, dan lemak jenuh yang berlebihan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan pemberian informasi dan edukasi pemaparan dengan menggunakan media sebagai media informasi Kesehatan tentang edukasi gizi seimbang, dengan tema tentang kesehatan bayi dan anak tentang gizi seimbang pada balita yang dilakukan secara dengan pemaparan materi tentang ASI dan MP ASI. Kegiatan ini memiliki tujuan untuk Meningkatkan pengetahuan ibu tentang pemenuhan gizi seimbang pada Balita Ibu dapat menerapkan pemenuhan gizi seimbang pada Balita .Agar Ibu dapat memberikan ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan dan dapat menyusun menu MP ASI.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Kegiatan ini dilakukan pada saat jadwal Posyandu, yang dilaksanakan di salah satu rumah warga yang dimulai pukul 09.00 wib. Kegiatan ini diawali dengan kegiatan posyandu rutin yaitu penimbangan berat badan tinggi badan balita dan juga pencatatan oleh kader posyandu yang dibantu oleh mahasiswa. Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan pengabdian masyarakat. Acara di mulai dengan registrasi peserta dengan pengisian daftar hadir dan juga membagikan snack dan

leaflet. Acara di mulai dengan pembukaan, pengisian pre test dan pemaparan materi oleh pengabdian yaitu Desi ekawati tentang pemberian MP ASI untuk umur 6-12 bulan. Dan sesi berikutnya dilanjutkan dengan diskusi dan Tanya jawab yang di pandu oleh mahasiswa dan sesi terakhir dengan pembagian kuesioner evaluasi/post test dan penutup.

Hasil dari post-test kegiatan yang telah dilakukan didapatkan data bahwa adanya peningkatan pengetahuan ibu yang memiliki balita tentang kesehatan bayi dan anak khususnya tentang gizi seimbang pada Balita ditandai dengan adanya peningkatan total skor yang diraih. Hasil tersebut menyebutkan sebagian besar ibu hampir seluruhnya benar dalam menjawab kuesioner dengan nilai rata-rata 8 dari 10 pertanyaan. Dengan metode edukasi responden bisa mendapatkan informasi dan kesempatan untuk bertanya sehingga bisa memperoleh pengetahuan lebih banyak. Penggunaan media lembar balik dan leaflet yang digunakan oleh narasumber dibuat semenarik mungkin dengan menampilkan gambar. Materi yang disajikan secara singkat, jelas, padat telah sesuai dengan kriteria pembuatan media yang baik dan benar sehingga ibu mudah memahami isi materi yang disampaikan khususnya materi tentang peningkatan pengetahuan pada ibu yang memiliki bayi dan anak khususnya tentang gizi seimbang pada Balita.

Pada sesi diskusi terdapat beberapa pertanyaan tentang pemberian MP ASI kepada bayi 6-12 bulan, ibu bertanya apakah usia 6 bulan boleh di berikan bubur atau nasi saja.(Kepmenkes 2024). Dalam pemberian MP ASI Makanan pendamping ASI harus diberikan pada umur yang tepat sesuai kebutuhan dan daya cerna bayi. Makanan Pendamping ASI adalah pemberian makanan pendamping yang mengacu pada pengenalan makanan padat atau setengah padat sebagai pendamping ASI yang dilakukan pada bayi usia 6 bulan sampai 2 tahun. Ibu perlu mendapatkan promosi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan tentang Makanan Pendamping ASI. (Dewi, 2022).

Pertanyaan yang di sampaikan oleh ibu peserta adalah Bolehkah diberikan MPASI instan dan bagaimana jika ada makanan yang tidak disukai oleh anak. MPASI buatan pabrik dapat dijadikan pilihan karena telah diperkaya (fortifikasi) dengan zat besi dan mikronutrien lainnya. Tetapi disarankan dapat menyiapkan sendiri makanan, serta pastikan untuk memilih makanan dengan kandungan protein dan zat besi yang cukup, misalnya daging sapi atau hati ayam. Dalam memberikan MPASI, ciptakan suasana makan yang menyenangkan (tidak ada paksaan), serta tidak ada distraksi (mainan, televisi, perangkat permainan elektronik). Tawarkan selalu jenis makanan yang baru. Terkadang butuh

pengenalan 10-15 kali agar makanan dapat diterima dan dimakan oleh . Sajikan jenis makanan baru bersama dengan makanan yang disukai.

Makanan pendamping ASI (MP ASI) adalah makanan yang mudah dikonsumsi dan dicerna oleh bayi. MP ASI yang diberikan harus menyediakan nutrisi tambahan untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi yang sedang bertumbuh. Pemberian MP ASI harus sesuai dengan perkembangan anak. Pemberian MP ASI bertujuan untuk melatih dan membiasakan bayi mengonsumsi makanan yang mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuhnya seiring dengan pertambahan usianya.

Pertumbuhan serta perkembangan pada bayi ditentukan dari status gizi, untuk mendapatkan gizi yang optimal pemberian ASI pada bayi usia 0-6 bulan dan MP ASI pada bayi usia lebih dari 6 bulan diperlukam. Pemberian ASI saja yang diberikan pada bayi sampai usia enam bulan sudah cukup untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan (Bagaray et al., 2020). Pada usia 6 bulan, ASI hanya dapat berperan sebagai sumber vitamin, mineral dan protein utama bagi bayi yang sudah mendapatkan makanan pendamping ASI, tetapi setelah usia 6 bulan bayi memerlukan makanan tambahan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini di akhiri dengan membacakan kesimpulan dari kegiatan tersebut dan dilanjutkan dengan pembagian doorprice pada peserta yang aktif dalam kegiatan dan sesi dokumentasi. Selain itu, MP ASI juga membantu mengembangkan kemampuan bayi dalam mengunyah dan menelan makanan.

4. PENUTUP

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan gizi seimbang untuk bayi dan balita yang dilaksanakan di Posyandu Desa Segoroyoso Bantul memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya gizi seimbang bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Kesimpulan yang dapat diambil adalah terdapat Peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang pemenuhan gizi pada bayi 0-12 bulan pada ibu terutama dalam pemberian MP ASI pada bayi usia di atas 6 bulan sesuai dengan tekstir, jenis dan kebutuhan gizi, kegiatan pengabdian dilaksanakan di poayandu di Dusun Srumbung, Segoroyoso, Pleret, Bantul berjalan dengan baik dan lancar.

Saran dari kegiatan pengabdian ini yaitu perlunya peningkatan kegiatan pengabdian sejenis dan berkelanjutan dengan kerjasama dari berbagai pihak terkait agar lebih optimal.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan STIKes Akbidyo Yogyakarta dan poayandu, Segoroyoso, Pleret, Bantul, mahasiswa STIKes Akbidyo yang telah berkontribusi dalam kegiatan ini sehingga kegiatan dapat berlangsung dengan baik

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi dan Widari. 2018. Hubungan Berat Badan Lahir Rendah dan Penyakit Infeksi dengan Kejadian Stunting Pada BAduta di Desa Maron Kidul
- Dewi, R., Anggraini, D., & Mulia, M. (2022). Promosi Kesehatan Tentang Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) Menggunakan Media Audiovisual Terhadap Peningkatan Pengetahuan. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 10(2), 121-126.
- Fitri, R., & Triska Susila Nindya. (2018). Perbedaan Praktik Pemberian Asi Dan Mp-Asi, Asupan Zat Gizi, Penyakit Infeksi Dan Status Ketahanan Pangan Rumah Tangga(Studi Pada Balita Status Gizi Kurang Dan Normal Di Kelurahan Tanah Kali Kedinding Kecamatan Kenjeran Kota Surabaya). Retrieved September 30, 2021, from repository.unair.ac.id website: <http://repository.unair.ac.id/79037/>
- Handayani, E. T. (2022). Hubungan Pengetahuan Ibu tentang MP-ASI dengan Waktu Pemberian MP-ASI pada Bayi Usia 6–12 Bulan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Karya Putra Bangsa*, 4(1), 42-46
- Indiarti M.T. (2009). ASI, Susu Formula dan Makanan Pendamping Bayi. Jogyakarta Elmatara-Publishing
- Kementerian Kesegatan Republik Indonesia. 2013. *Ditjen Bina Gizi dan kesehatan Ibu dan anak*. Yogyakarta
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). Buku Saku: Pelayanan kesehatan Ibu di Fasilitas kesehatan Dasar dan Rujukan. Jakarta: Kemenkes RI.*
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Pedoman Gizi Seimbang untuk Bayi dan Balita. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesi
- Rohmadi, D., & Hidayati, N. (2023). Pemberian Makanan dan Gizi pada Bayi dan Balita. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Riskesdas, L. N. R. (2018). Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019.
- UNICEF. (2020). Improving Child Nutrition: The achievable imperative for global progress. New York: UNICEF.*

*Desi Ekawati, Widy Nurwiandani, Edukasi Pemenuhan Gizi Seimbang Pada Balita Di Dusun
Srumbung, Segoroyoso, Pleret, Bantul*

*Widyaningrum, R., Safitri, R. A., Ramadhani, K., Suryani, D., & Syarief, F. (2021).
Complementary Feeding Practices During COVID-19 Outbreak in Daerah
Istimewa Yogyakarta, Indonesia, and Its Related Factor. Asia-Pacific Journal of
Public Health, 33(1), 150–153*