

PENYULUHAN GIZI SEIMBANG PADA IBU BALITA GIZI KURANG DI DESA BELEKE KABUPATEN LOMBOK BARAT

EXPLANATION OF BALANCED NUTRITION TO MOTHERS OF NUTRITIONAL CHILDREN IN BELEKE VILLAGE, WEST LOMBOK REGENCY

Baiq Dewi Sukma Septiani¹, Nurmaningsih², Solatia Hairun Nisa³

¹²³

Fakultas Kesehatan, Universitas Nahdlatul Ulama Nusa

Tenggara Barat, Indonesia

email : dewisukma180989@gmail.com

Abstrak

Hasil riset kesehatan dasar Tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi gizi kurang pada balita di Indonesia sebesar 17,7% dan Provinsi Nusa Tenggara Barat menduduki urutan kedua tertinggi yaitu sebesar 29,5%. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Lombok Barat Tahun 2019 diketahui bahwa angka kejadian gizi kurang terbesar pada wilayah kerja Puskesmas Dasan Tapen yaitu Desa Beleke Kabupaten Lombok Barat sebesar 26%. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan mengenai gizi seimbang pada ibu balita gizi kurang di Desa Beleke Kabupaten Lombok Barat. Kurangnya pengetahuan ibu mengenai kesehatan balita serta menganggap semua makanan sama tanpa memperhatikan nilai gizi dari makanan yang diberikan menyebabkan anak mudah mengalami status gizi kurang. Berdasarkan fakta tersebut, edukasi dan kampanye tentang pentingnya gizi seimbang bagi balita sangat penting untuk menyelesaikan masalah ini. Program Pengabdian Kepada Masyarakat Program Studi Ilmu Gizi Universitas Nahdlatul Ulama NTB berupa penyuluhan gizi seimbang yang diadakan di Desa Beleke Kabupaten Lombok Barat sebagai wujud pelaksanaan Tridharma Perguruan Tinggi. Lokasi penelitian dilakukan di Desa Beleke Kabupaten Lombok Barat. Jumlah ibu balita gizi kurang beserta kader Desa Beleke yang mengikuti kegiatan penyuluhan dengan tema gizi seimbang sebanyak 20 orang dengan hasil kegiatan yaitu adanya peningkatan pengetahuan ibu terkait pentingnya gizi seimbang dalam pola pemberian makan balita gizi kurang. Kesimpulan terjadi peningkatan pengetahuan pada ibu balita gizi kurang di Desa Beleke Kabupaten Lombok Barat.

Kata Kunci : Penyuluhan; Gizi Seimbang; Ibu Balita; Balita Gizi Kurang.

Abstract

The results of basic health research in 2018 showed that the prevalence of malnutrition in toddlers in Indonesia was 17.7% and West Nusa Tenggara Province was the second highest at 29.5%. Based on data from the West Lombok Health Office in 2019, it is known that the largest incidence of malnutrition in the work area of the Dasan Tapen Health Center, namely Beleke Village, West Lombok Regency, is 26%. This service activity aims to provide counseling on balanced nutrition for undernourished toddler mothers in Beleke Village, West Lombok Regency. The lack of maternal knowledge about the health of toddlers and considering all foods are the same without paying attention to the nutritional value of the food given causes children to easily experience malnutrition status. Based on these facts, education and campaigns about the importance of balanced nutrition for toddlers are essential to solve this problem. The Community Service Program of the Nutrition Science Study Program of Nahdlatul Ulama University NTB is in the form of balanced nutrition counseling held in Beleke Village, West Lombok Regency as a form of implementation of the Tridharma of Higher Education. The location of the study was conducted in Beleke Village, West Lombok Regency. The number of undernourished toddler mothers and Beleke Village cadres who participated in counseling activities with the theme of balanced nutrition was 20 people with the results of the activity, namely an increase in maternal knowledge regarding the importance of balanced nutrition in the diet of undernourished toddlers. In conclusion, there was an increase in knowledge in undernourished toddler mothers in Beleke Village, West Lombok Regency.

Keywords : *Counseling; Balanced Nutrition; Toddler Mother; Malnourished Toddlers.*

© 2021 Universitas Negeri Gorontalo
Under the license CC BY-SA 4.0

PENDAHULUAN

Permasalahan gizi balita adalah kurangnya pemenuhan gizi seimbang yang disebabkan oleh kurangnya pengetahuan ibu mengenai gizi yang harus

dipenuhi balita pada masa pertumbuhan (1). Anak di bawah 5 tahun (balita) merupakan kelompok yang menunjukkan pertumbuhan yang pesat, sehingga

memerlukan zat-zat gizi yang maksimal setiap kilogram berat badannya. Jika masalah gizi pada balita tidak mampu teratasi maka akan menyebabkan berat badan kurang, mudah terserang penyakit, badan letih, penyakit defisiensi gizi, malas, terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun psikomotor dan mental (2).

Pemenuhan kebutuhan gizi merupakan indikator penting dalam proses tumbuh kembang balita. 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 (3)(4). Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (5) pada tahun

2018 prevalensi gizi kurang pada balita di Indonesia sebesar 17,7% dan Provinsi Nusa Tenggara Barat menduduki urutan kedua tertinggi yaitu sebesar 29,5% dengan angka terbesar pada Wilayah Kerja Puskesmas Dasan Tapan Kabupaten Lombok Barat yaitu pada Desa Beleke sebesar 26% (6).

Lingkungan yang kurang baik dapat mempengaruhi gizi pada anak, sebagai contohnya “seringnya anak jajan sembarangan di tepi jalan”. Faktor yang paling terlihat pada lingkungan adalah kurangnya pengetahuan ibu mengenai gizi yang harus dipenuhi anak pada masa pertumbuhan (7)(8). Ibu biasanya justru membelikan makanan yang enak kepada anaknya tanpa tahu apakah makanan tersebut mengandung gizi yang cukup atau tidak, dan tidak mengimbangi dengan

makanan sehat yang mengandung banyak gizi (Eva Ellya, 2010: 96). Oleh karena itu Penyuluhan Kesehatan Mengenai Gizi Seimbang Pada Ibu Balita Gizi Kurang di Desa Beleke Kabupaten Lombok Barat perlu dilaksanakan.

METODE PELAKSANAAN

Rancangan Pelaksanaan Program

Program Pengabdian Masyarakat Program Studi Ilmu Gizi Universitas Nahdlatul Ulama NTB berupa penyuluhan gizi seimbang yang diadakan di Desa Beleke Kabupaten Lombok Barat sebagai wujud pelaksanaan Tridharma Perguruan Tinggi dengan khalayak sasaran penyuluhan yaitu ibu balita yang memiliki balita gizi kurang dengan jumlah peserta lebih dari 15 orang.

Adapun tahapan yang dilakukan dalam pelaksanaan program ini adalah Tahap

pertama yaitu melakukan persiapan menjalin kerjasama dengan petugas gizi, kader dan Kepala Desa Beleke Kabupaten Lombok Barat serta penentuan waktu pelaksanaan. Tahap kedua yaitu penyusunan proposal dan kelengkapan dokumen pendukung. Tahap ketiga yaitu penandatanganan perjanjian penyediaan dana. Tahap keempat yaitu tahap pelaksanaan. Tahap kelima yaitu pelaporan.

Strategi Pelaksanaan

Kegiatan program pengabdian kepada masyarakat Program Studi Ilmu Gizi Universitas Nahdlatul Ulama NTB terkait penyuluhan gizi seimbang pada ibu balita gizi kurang yang diadakan di Desa Beleke Kabupaten Lombok Barat dilaksanakan selama 2 bulan dengan melibatkan ibu balita gizi kurang dan pihak terkait di Desa Beleke

Kabupaten Lombok Barat. Kegiatan ini dilaksanakan oleh ketua dan seluruh anggota tim yang terlibat dalam pelaksanaan pengabdian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Program kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh dosen dan mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat bertujuan untuk memberikan penyuluhan dan pengetahuan terkait gizi seimbang pada ibu balita gizi kurang di Desa Beleke Kabupaten Lombok Barat. Penyuluhan tersebut telah dilakukan di Kantor Desa Beleke Kabupaten Lombok Barat pada tahun 2020 selama 2 bulan dengan tim pelaksana sebanyak 3 orang.

Kegiatan ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yaitu meliputi tahap persiapan.

Adapun hal-hal yang dilakukan pada tahap persiapan antara lain menjalin kerjasama dengan pihak terkait di Desa Beleke Kabupaten Lombok Barat untuk memperoleh izin pelaksanaan selanjutnya menentukan waktu sekaligus konfirmasi kedatangan terkait penyuluhan kepada Ibu Balita Gizi Kurang di Desa Beleke Kabupaten Lombok Barat. Tahapan kedua adalah tahap penyusunan proposal kegiatan dan dokumen pendukung lainnya yang ditujukan kepada Pihak Lembaga Penelitian dan Pengabdian Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat untuk memperoleh izin pada kegiatan tersebut. Tahapan ketiga adalah tahap penandatanganan perjanjian kerjasama dengan Pihak Lembaga Penelitian dan Pengabdian Universitas Nahdlatul Ulama NTB sebagai

tindak lanjut dari proposal yang telah diajukan dengan demikian kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat dilaksanakan. Penyuluhan yang telah dilakukan dihadiri oleh ibu balita gizi kurang dan kader Posyandu Desa Beleke dengan jumlah 20 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan tetap berlanjut dan dilakukan monitoring setiap waktu oleh tim pelaksana kegiatan.

Pembahasan

Masalah gizi dapat terjadi pada semua kelompok umur terutama pada anak balita yang merupakan kelompok usia rawan gizi dan rawan penyakit. Hal ini disebabkan karena anak balita berada dalam masa transisi asupan makanan bayi ke makanan dewasa. Gizi seimbang adalah gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh melalui makanan sehari-hari sehingga tubuh bisa aktif, sehat

optimal, tidak terganggu penyakit, dan tubuh tetap sehat (9). Pemenuhan kebutuhan gizi merupakan indikator penting dalam proses tumbuh kembang balita, sehingga peranan ibu sangatlah penting dalam menunjang tumbuh kembang anak balita.

Menurut Almatsier (2013)(10), susunan hidangan adalah bahan makanan pokok, lauk pauk, sayur, buah, susu dan telur serta makanan selingan. Sedangkan Departemen Kesehatan (DEPKES) melalui Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) menyatakan bahwa susunan menu yang seimbang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur mayur dan buah, serta lebih sempurna bila ditambahkan dengan susu. Karena makanan sapihan ideal bagi balita harus mengandung makanan pokok, lauk pauk,

sayur mayur, buah- buahan dan yang tidak boleh dilupakan adalah ASI atau susu, dengan kombinasi variasi paling sederhana dengan mencampur 2 jenis bahan makanan, dan tiga atau empat jenis bahan sebagai campuran majemuk.

Pemberian asupan gizi seimbang dipengaruhi pula oleh faktor pengetahuan ibu. Semakin tinggi pengetahuan terkait gizi utamanya gizi seimbang makan semakin baik pula sikap dan perilaku ibu dalam pemberian makanan bergizi bagi anak balitanya. Penyuluhan gizi seimbang pada ibu balita gizi kurang ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu mengenai pentingnya gizi seimbang dan asupan bergizi bagi anak balita sehingga akan membantu menurunkan angka kejadian gizi kurang di Desa Beleke tersebut.

Nadhiroh dan Rahma, 2016 dalam penelitiannya juga menyebutkan bahwa pengetahuan ibu yang kurang memiliki hubungan yang bermakna dengan status gizi kurang dibandingkan dengan balita yang ibunya memiliki pengetahuan baik atau cukup (11).

KESIMPULAN

Adapun kesimpulan yang dapat diambil dari kegiatan Pengabdian Masyarakat ini diantaranya menumbuhkan kesadaran untuk menerapkan Pedoman Umum Gizi Seimbang disemua civitas akademika Universitas Nahdlatul Ulama NTB dan masyarakat khususnya ibu balita gizi kurang serta mendukung program pemerintah dalam upaya peningkatan derajat kesehatan melalui Pedoman Umum Gizi Seimbang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini, kami mengucapkan terimakasih kepada Lembaga Penelitian Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan Pengabdian Kepada Masyarakat sebagai wujud penerapan Tridharma Perguruan Tinggi. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Kepala Desa Beleke yang telah memberikan kesempatan kami untuk melakukan *sharing* ilmu terkait gizi kepada ibu balita gizi kurang.

REFERENCES

1. Sibagariang E. Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi. Jakarta: Trans Info Media (TIM). 2010.
2. Rahayu W. Pemberian Makanan, Suplemen dan Obat Pada Anak. Jakarta: EGC WHO. 2013.; 2010.
3. WHO Press. World Health Statistic. Geneva: 2013.
4. Fitriani R. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Siswa SMA Negeri 86 Jakarta. J Heal Sci Gorontalo J Heal Sci Community. 2020;2(2):29-38.
5. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. HASIL UTAMA RISKESDAS 2018 Kesehatan [Main Result of Basic Health Research]. Riskesdas. 2018;52.
6. Dinas Kesehatan Lombok Barat. Data Persentase Underweight Februari 2018 dan Februari 2019. 2019.

7. Rusmimpong, Hutagaol UR. Hubungan Persepsi, Sikap, dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Siswa di MTs Muhammad amin Rajo Tiangso Jangkat Timur. *J Heal Sci.* 2021;5(2):330-40. Pengetahuan Gizi Ibu Balita Gizi Kurang Dan Gizi Normal. *Media Gizi Indones.* 2017;11(1):55.
8. Irwan, T. Mery, Kadir S. AL. Efektivitas Pemberian PMT Modif Berbasis Kearifan Lokal Terhadap Peningkatan Status Gizi Balita Gizi Kurang Dan Stunting. *J Heal Sci Gorontalo J Heal Sciene Community.* 2020;4(2):59-67.
9. Mafira I. Promosi Kesehatan. 2012.
10. Almatsier S. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. 2013.
11. Rahma AC, Nadhiroh SR. Perbedaan Sosial Dan