Natural: Jurnal Pelaksanaan Pengabdian Bergerak bersama Masyarakat
Volume 3, Nomor.1 tahun 2025
e-ISSN: 3031-0199; p-ISSN: 3031-0202, Hal 123-128
DOI : https://doi.org/10.61132/natural.v3i1.1110
Available online at: https://journal.arikesi.or.id/index.php/Natural

Penyuluhan Kesehatan Tentang Gizi pada Balita dan Anak Pra Sekolah di Desa Pukdale Kecamatan Kupang Timur Kabupaten Kupang

Health Counseling on Nutrition for Toddlers and Preschool Children in Pukdale Village, East Kupang District, Kupang Regency

Brigita Dina Manek [1], Maria M.T Duka [2], Atalia Pili Mangngi [3], Avelina P Gusman [4], Deviserlina Babys [5]
[1,2,3,4,5,] STIKES Maranatha Kupang NTT, Prodi DIII Kebidanan

Jl. KAMP. BAJAWA NASIPANAF, BAUMATA BARAT, KAB. KUPANG
Email : brigitamanek@gmail.com , mariamtduka@gmail.com, ataliapm90@gmail.com, avelindo14@gmail.com, devybabys5@gmail.com

Article History:
Received: Desember 30, 2024;
Revised: Januari 20, 2025;
Accepted: Februari 06, 2025
Published: Februari 08, 2025

***Keywords**: Nutrition of Toddlers , Preschool Children, Counseling*

Abstract *Children are an investment in human resources (HR) that require special attention to the adequacy of their nutritional status from birth, even from the womb. Nutrients from food are the main source to meet the needs of children for optimal growth and development so that they can achieve complete health, namely physical, mental, and social health. This counseling activity was carried out in the Pukdale Village area, East Kupang District, Kupang Regency on Saturday, December 14, 2024, starting at 09.00 WITA. As the implementing staff are 4 supervisors of D-III Midwifery STIKes Maranatha Kupang. The number of mothers under five who participated in counseling was 30 mothers. This service activity began with the distribution of questionnaires (pre-test) before counseling, then the distribution of counseling leaflets and continued with counseling. The evaluation was carried out by providing a questionnaire (post-test) to evaluate the mother's knowledge. The evaluation was carried out when the counseling was completed, about 30 minutes after the counseling.*

Abstrak

Anak merupakan investasi sumber daya manusia (SDM) yang memerlukan perhatian khusus untuk kecukupan status gizinya sejak lahir, bahkan sejak dalam kandungan. Zat gizi dari makanan merupakan sumber utama untuk memenuhi kebutuhan anak tumbuh kembang optimal sehingga dapat mencapai kesehatan yang paripurna , yaitu sehat fisik, sehat mental, dan sehat social. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan di wilayah Desa Pukdale Kecamatan Kupang Timur Kabupaten Kupang pada hari sabtu 14 Desember 2024 Mulai pukul 09.00 WITA. Sebagai tenaga pelaksanan adalah 4 orang dosen pembimbing D-III Kebidanan STIKes Maranatha Kupang. Jumlah Ibu Balita yang mengikuti penyuluhan sebanyak 30 Ibu. Kegiatan pengabdian ini diawali dengan pembagian kuesioner (pre-test) sebelum dilakukan penyuluhan, selanjutnya dilakukan pembagian leaflet penyuluhan dan dilanjutkan dengan memberikan penyuluhan. Evaluasi dilakukan dengan memberikan kuesioner (post-test) untuk mengevaluasi pengetahuan Ibu. evaluasi dilakukan ketika selesai penyuluhan, sekitar 30 menit setelah penyuluhan.

Kata Kunci : Gizi Balita , Anak Pra Sekolah, Penyuluhan

1. PENDAHULUAN

Permasalahan kesehatan di Indonesia adalah kematian anak usia bawah lima tahun (balita). Angka kematian balita di negara-negara berkembang khususnya Indonesia masih cukup tinggi. Salah satu penyebab yang menonjol diantaranya karena keadaan gizi yang kurang baik atau bahkan buruk. (Anwar, C. & Rosdiana, E. (2023). Tercatat satu dari tiga anak di dunia meninggal setiap tahun akibat buruknya kualitas nutrisi. Sebuah riset juga menunjukkan

setidaknya 3,5 juta anak meninggal tiap tahun karena kekurangan gizi serta buruknya kualitas makanan. Badan kesehatan dunia (WHO) memperkirakan bahwa 54 persen kematian anak disebabkan oleh keadaan gizi yang buruk.Sementara masalah gizi di Indonesia mengakibatkan lebih dari 80 persen kematian anak.(Depkes RI, 2004). Sasaran MDG 2015, terdapat tiga provinsi yang memiliki prevalensi gizi buruk-kurang sudah mencapai sasaran yaitu: (1) Bali, (2) DKI Jakarta, (3) Bangka Belitung. Masalah kesehatan masyarakat dianggap serius bila prevalensi gizi buruk-kurang antara 20,0-29,0 persen, dan dianggap prevalensi sangat tinggi bila ≥30 persen (WHO, 2010). Pada tahun 2013, secara nasional prevalensi gizi buruk-kurang pada anak balita sebesar 19,6 persen, yang berarti 253 masalah gizi berat-kurang di Indonesia masih merupakan masalah kesehatan masyarakat mendekati prevalensi tinggi. Diantara 33 provinsi, terdapat tiga provinsi termasuk kategori prevalensi sangat tinggi, yaitu Sulawesi Barat, Papua Barat dan Nusa Tenggara Timur. (Kementerian Kesehatan RI 2013)

Permasalahan kesehatan di Indonesia adalah kematian anak usia bawah lima tahun (balita). Angka kematian balita di negara-negara berkembang khususnya Indonesia masih cukup tinggi. Salah satu penyebab yang menonjol diantaranya karena keadaan gizi yang kurang baik atau bahkan buruk. Kondisi gizi anak-anak Indonesia ratarata lebih buruk dibanding gizi anak-anak dunia dan bahkan juga dari anak-anak Afrika. (Erinda N.P & Nur Pratiwi, 2020)

Setiap harinya, anak membutuhkan gizi seimbang yang terdiri dari asupan karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral. Asupan kandungan gizi tersebut dapat diperoleh dari makanan yang dikonsumsi yang berguna untuk pertumbuhan otak (intelegensia) dan pertumbuhan fisik. Untuk mengetahui status gizi dan kesehatan anak secara menyeluruh dapat dilihat mulai dari penampilan umum (berat badan dan tinggi badan), tanda-tanda fisik, motorik, fungsional, emosi dan kognisi anak. Berdasarkan pengukuran antropometri, maka anak yang sehat bertambah umur, bertambah berat, dan tinggi dikaitkan dengan kecukupan asupan makronutrien, kalsium, magnesium, fosfor, vitamin D, yodium, dan seng. (Chairanisa Anwar & Eva Rosdiana, 2023)

Pemantauan status gizi pada balita sangat penting untuk mencegah terjadinya masalah pada perkembangan dan pertumbuhan anak. (Sari dan Ratnawati, L.Y. 2018). Deteksi dini penyimpangan pertumbuhan dapat menggunakan parameter hasil pengukuran antropometri. Pengukuran antropometri dapat dilakukan dengan mengukur usia, berat badan, dan tinggi badan yang merupakan salah satu tujuan untuk menentukan status gizi anak. (Amvina &Meilinda Widyastuti H, 2022)

Dalam rangka pemenuhan Tridharma Perguruan Tinggi tersebut, berbagai macam bentuk pengabdian terhadap sesama hendaknya dapat dilakukan oleh Dosen dan dapat

melibatkan mahasiswa Prodi D-III Kebidanan STIKes Maranatha Kupang. Salah satu program pengabdian yang dilakukan adalah dalam bentuk Penyuluhan tentang Penyuluhan Kesehatan tentang Gizi pada balita dan anak pra sekolah . Bakti sosial ini merupakan wadah pembekalan Dosen atau pembinaan mahasiswa untuk menyalurkan minat dan bakatnya dalam mengamalkan profesionalisme disiplin ilmu ke tengah masyarakat. Manfaat lain dari kegiatan ini adalah menciptakan rasa Kepekaan terhadap sesama yang membutuhkan. Tentunya Kegiatan Pengabdian ini memerlukan dukungan dan bantuan dari segenap pihak, baik civitas akademika Prodi D-III Kebidanan STIKes Maranatha Kupang maupun pihak lain atas dasar kebersamaan. Dukungan moral dan materi akan sangat membantu program ini, yang dengan semangat kemanusiaan dan pengabdian masyarakat mampu menolong mereka yang membutuhkan.

2. METODE

Kegiatan ini merupakan bagian dari Praktik Keluarga Binaan yang. Kegiatan ini dilakukan di Desa Pukdale Kecamatan Kupang Timur Kabupaten Kupang pada 14 Desember 2024 sasarannya adalah ibu balita dan anak pra sekolah. Kegiatan pengabdian ini diawali dengan pembagian kuesioner (pre-test) sebelum dilakukan penyuluhan, selanjutnya dilakukan pembagian leaflet penyuluhan dan dilanjutkan dengan memberikan penyuluhan. Evaluasi dilakukan dengan memberikan kuesioner (post-test) untuk mengevaluasi pengetahuan Ibu. evaluasi dilakukan ketika selesai penyuluhan, sekitar 30 menit setelah penyuluhan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Program Studi D-III Kebidanan tentang penyuluhan Penyuluhan Kesehatan tentang Gizi pada balita dan anak pra sekolah di desa Pukdale Kecamatan Kupang Timur Kabupaten Kupang. Masih terdapat balita dengan gizi kurang di desa tersebut. Ibu balita di desa tersebut kebanyakan tidak mengetahui pentingnya asupan gizi seimbang bagi balitanya sehingga hanya memberikan makanan seadanya. Hal tersebut juga disampaikan oleh petugas kesehatan, ibu balita terkadang tidak memanfaatkan pemberian makanan tambahan bagi balita yang disediakan di Posyandu Balita. Dari hasil pelaksanaan pembinaan dan penyuluhan selama 1 hari yang diikuti oleh 40 orang, ternyata kegiatan tersebut mendapatkan respon yang baik oleh ibu-ibu Balita di Posyandu . Ibu menjadi lebih mengetahui tentang Gizi Seimbang pada Balita. Hal ini dapat diketahui dari hasil tanya jawab, dimana sebelum dilakukan penyuluhan tentang Gizi Seimbang pada Balita di ibu-ibu Balita di di desa Pukdale Kecamatan Kupang Timur Kabupaten Kupang.

Hasil penilaian *pretest da*n *posttest* didapatkan bahwa terdapat peningkatan tingkat pengetahuan dan sikap dari ibu balita di di desa Pukdale, mengenai gizi seimbang bagi balita.

Media yang digunakan dalam proses penyuluhan kesehatan juga berperan sangat penting terhadap keberhasilan penyuluhan. Media lembar balik yang digunakan mampu membuat ibu balita memperhatikan, menerima dan memahami pesan yang disampaikan dalam penyuluhan kesehatan .

Gambar 1 Kumpul di Posyandu

Gambar 2 Kumpul di Posyandu

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penyuluhan kesehatan tentang gizi pada balita dan anak pra-sekolah di Desa Pukdale, Kecamatan Kupang Timur, Kabupaten Kupang telah berhasil meningkatkan pemahaman ibu-ibu mengenai pentingnya gizi seimbang bagi anak-anak mereka. Kegiatan ini dilakukan melalui metode pre-test, pembagian leaflet, sesi penyuluhan, serta evaluasi post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa masih banyak ibu balita yang kurang memahami pentingnya asupan gizi seimbang, sehingga hanya memberikan makanan seadanya. Selain itu, pemberian makanan tambahan di Posyandu belum dimanfaatkan secara optimal. Namun, setelah penyuluhan dilakukan, terdapat peningkatan pemahaman ibu-ibu tentang pentingnya gizi seimbang, yang tercermin dari hasil post-test dan interaksi selama sesi penyuluhan.

Media penyuluhan yang digunakan, seperti lembar balik, juga berperan penting dalam meningkatkan perhatian dan pemahaman ibu-ibu terhadap materi yang disampaikan. Dengan demikian, kegiatan ini memberikan manfaat yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi bagi tumbuh kembang anak, yang diharapkan dapat berdampak positif dalam menurunkan angka gizi kurang pada balita di wilayah tersebut.

Saran

1. **Peningkatan Edukasi Berkelanjutan**

   Penyuluhan kesehatan tentang gizi seimbang perlu dilakukan secara rutin, tidak hanya sekali, agar pemahaman ibu-ibu terus meningkat dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

2. **Optimalisasi Peran Posyandu**

   Posyandu sebagai layanan kesehatan masyarakat perlu lebih aktif dalam memberikan informasi dan mendorong pemanfaatan makanan tambahan yang telah disediakan bagi balita dengan gizi kurang.

3. **Penggunaan Media Edukasi yang Lebih Interaktif**

   Selain leaflet dan lembar balik, penggunaan media lain seperti video, demonstrasi memasak makanan bergizi, atau simulasi interaktif dapat membantu meningkatkan pemahaman ibu-ibu balita.

4. **Pelibatan Berbagai Pihak**

   Kolaborasi antara tenaga kesehatan, pemerintah daerah, akademisi, dan organisasi masyarakat diperlukan untuk mendukung program peningkatan gizi balita secara lebih luas dan berkelanjutan.

5. **Monitoring dan Evaluasi Berkala**

   Setelah penyuluhan, perlu dilakukan pemantauan berkala terhadap perkembangan gizi balita serta tingkat penerapan ilmu yang telah diberikan kepada ibu-ibu agar manfaat penyuluhan dapat berkelanjutan dan terukur.

DAFTAR PUSTAKA

Amvina, M., Widyastuti, H. M., & Batubara, F. L. E. (2022). Penyuluhan kesehatan tentang gizi pada balita di Posyandu Teratai 1 Kota Padangsidimpuan. *Pengabdian Deli Sumatera: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 1*(1).

Anwar, C., & Rosdiana, E. (2023). Penyuluhan kesehatan tentang gizi tumbuh kembang pada anak di PAUD Harsya Ceria Jeulingke Banda Aceh. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan), 5*(1).

Anwar, C., & Rosdiana, E. (2023). Penyuluhan kesehatan tentang gizi tumbuh kembang pada anak di PAUD Harsya Ceria Jeulingke Banda Aceh. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan), 5*(1), April. Universitas Ubudiyah Indonesia.

Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2004). *Petunjuk teknis standar pelayanan minimal (SPM) penyelenggaraan perbaikan gizi masyarakat.* Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat, Direktorat Gizi Masyarakat.

Erinda, N. P., & Pratiwi, N. (2020). Penyuluhan kesehatan tentang gizi seimbang di Posyandu Balita Kinasih RW 29 wilayah Kelurahan Kadipiro Surakarta. *Jurnal Salam Sehat Masyarakat (JSSM), 2*(1), Desember.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balitbang) Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2012: Laporan Nasional.* Balitbang.

Sari, L. Y., & Ratnawati. (2018). Hubungan pengetahuan ibu tentang pola pemberian makan dengan status gizi balita di wilayah kerja Puskesmas Gapura Kabupaten Sumenep. *Amerta Nutrition, 2*(2), 182–188.