



Journal of Human And Education
Volume 3, No. 4, Tahun 2023, pp 452-456
E-ISSN 2776-5857, P-ISSN 2776-7876
Website: <https://jahe.or.id/index.php/jahe/index>

Kebutuhan Nutrisi Pada Bayi, Balita Dan Anak Pra Sekolah Di Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru

Rizka Angrainy¹, Rika Istawati², Monifa Putri³, Rita Nurba⁴
Prodi DIII Kebidanan, Akademi Kebidanan Helvetia^{1,2,3},
Institut Teknologi Dan Bisnis Indragiri³
Email: rizkaangrainy@helvetia.ac.id^{1*}

Abstrak

Menurut UNICEF, status gizi balita dipengaruhi langsung oleh asupan makanan dan penyakit infeksi. Asupan zat gizi pada makanan yang tidak optimal dapat menimbulkan masalah gizi kurang dan gizi lebih. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menyebutkan bahwa proporsi status gizi buruk dan gizi kurang pada balita mencapai 17,7% dan proporsi status gizi stunting mencapai 30,8%. Hal ini mengindikasikan bahwa belum tercapainya Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) dengan target proporsi status gizi buruk dan gizi kurang sebesar 17% dan status gizi stunting sebesar 28% pada tahun 2019. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini untuk menambah pengetahuan ibu yang memiliki anak dalam kebutuhan nutrisi pada bayi, balita dan anak prasekolah. Populasi target pada pengabdian masyarakat ini adalah warga di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki sebanyak 5 Kepala Keluarga (KK). Metode yang dilakukan berupa penyuluhan dan penyebaran Angket/Brosur kepada orang tua yang memiliki bayi, balita dan anak prasekolah. Pengabdian masyarakat dilakukan dengan turun langsung kelapangan, kerumah masing-masing 5 KK. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta antusias dalam mengikuti penyuluhan dan adanya peningkatan pengetahuan peserta dari 50% menjadi 90% mengenai kebutuhan nutrisi pada bayi, balita dan anak pra-sekolah.
Kata Kunci: *Nutrisi, Bayi, Balita, Anak Prasekolah*

Abstract

According to UNICEF, the nutritional status of children under five is directly affected by food intake and infectious diseases. Intake of nutrients in food that is not optimal can cause problems of undernutrition and overnutrition. Based on the results of the 2018 Basic Health Research (Riskesdas), the proportion of malnutrition and undernutrition status in toddlers reached 17.7% and the proportion of stunting nutritional status reached 30.8%. This indicates that the National Medium-Term Development Plan (RPJMN) has not been achieved with a target proportion of malnutrition and malnutrition status of 17% and a stunting nutritional status of 28% in 2019. This community service aims to increase the knowledge of mothers who have children in the nutritional needs of infants, toddlers, and preschoolers. The target population for this community service is residents in the Working Area of the Payung Sekaki Health Center as many as 5 Heads of Families (KK). The method is in the form of counseling and distributing questionnaires/brochures to parents with babies, toddlers, and preschoolers. Community service is carried out by going directly to the field, to the homes of each of the 5 families. The results of the activity showed that the participants were enthusiastic about participating in counseling and there was an increase in
Copyright: Rizka Angrainy*, Rika Istawati, Monifa Putri, Rita Nurba

participants' knowledge from 50% to 90% regarding the nutritional needs of infants, toddlers, and preschool children

Keyword: *Nutrition, baby, toddler, preschooler*

PENDAHULUAN

Menurut UNICEF, status gizi balita dipengaruhi langsung oleh asupan makanan dan penyakit infeksi. Asupan zat gizi pada makanan yang tidak optimal dapat menimbulkan masalah gizi kurang dan gizi lebih. Masalah gizi pada balita antara lain Kekurangan Energi Protein (KEP), Kekurangan Vitamin A (KVA), Anemia Gizi Besi (AGB), Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY), dan gizi lebih (Susilowati dan Kuspriyanto, 2016). Masalah gizi lain pada balita adalah stunting (Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menyebutkan bahwa proporsi status gizi buruk dan gizi kurang pada balita mencapai 17,7% dan proporsi status gizi stunting mencapai 30,8%. Hal ini mengindikasikan bahwa belum tercapainya Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) dengan target proporsi status gizi buruk dan gizi kurang sebesar 17% dan status gizi stunting sebesar 28% pada tahun 2019.

Konsumsi keragaman makanan pada balita dapat menjamin kelengkapan zat gizi yang diperlukan tubuhnya, karena setiap makanan mengandung sumber zat gizi yang berbeda baik jenis maupun jumlahnya (Susilowati dan Kuspriyanto, 2016). Sementara itu, berdasarkan data Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) tahun 2014 menyebutkan sebanyak 54,2% balita memiliki asupan protein lebih dari AKP (Angka Kecukupan Protein) dengan rata-rata asupan protein sebesar 134,5%.

Peraturan Menteri Kesehatan mendefinisikan anak balita adalah anak umur 12 sampai dengan 59 bulan. Pada umur tersebut anak berada pada periode tumbuh kembang manusia yang disebut dengan *the golden age*. Berdasarkan beberapa penelitian menyebutkan bahwa *the golden age* terdapat pada masa konsepsi, yaitu sejak manusia masih dalam rahim ibu hingga beberapa tahun pertama kelahirannya yang diistilahkan dengan usia dini. Setelah anak berumur 24 bulan, tidak ada lagi penambahan sel-sel neuron baru seperti yang terjadi pada umur sebelumnya, tetapi pematangannya masih berlangsung sampai anak berusia empat atau lima tahun (Uce, 2017).

Menguraikan terkait rencana pemecahan masalah atau solusi yang ditawarkan oleh tim dalam memecahkan masalah yang ada dalam bentuk program-program kegiatan. Dengan berkunjung kerumah-rumah warga di sekitar wilayah Puskesmas Payung sekaki yang mempunyai bayi, balita dan anak pra sekolah setelah itu lalu memberikan penyuluhan dan memberikan browsur bacaan untuk menambah pengetahuan keluarga dan diperkuat dengan temuan-temuan sebelumnya.

METODE

1. Tahap persiapan dimulai dengan kerjasama antara tim pengabdian dan kelompok masyarakat untuk mengkaji dan menentukan kebutuhan yang diperlukan oleh masyarakat kelompok sasaran kegiatan. Tim pengabdian kemudian mempersiapkan segala sarana dan prasarana yang dibutuhkan. Selanjutnya, Tim pengabdian merencanakan pelaksanaan kegiatan dan waktu pelaksanaannya.
2. Pelaksanaan kegiatan dilakukan mulai pada tanggal 8 Juli 2022, pukul 14.00 s/d selesai. Pelaksanaan kegiatan dijalankan bekerjasama dengan anggota kelompok masyarakat, dan Tenaga Kesehatan dan Puskesmas dimana kelompok masyarakat ikut membantu dalam mencari Kepala Keluarga (KK) yang mempunyai bayi, balita

- dan anak prasekolah begitu juga dari pihak Puskesmas membantu memberikan data tentang bayi, balita dan anak prasekolah
3. Tahap penyebaran angket/brosur kepada orangtua yang memiliki bayi, balita dan anak prasekolah, tujuannya agar para orang tua dapat membaca pentingnya nutrisi pada bayi, balita dan anak prasekolah. Adapun sasaran kegiatan PKM ini adalah dari 5 KK yaitu ibu dan balita yang ada di sekitar Wilayah Puskesmas Payung Sekaki Kelurahan Labuh Baru Barat Kecamatan Payung Sekaki.
 4. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Wilayah Kerja Payung Sekaki Jalan Fajar Kelurahan Labuh Baru Barat Kecamatan Payung Sekaki.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta antusias dalam mengikuti penyuluhan dan adanya peningkatan pengetahuan peserta dari 50% menjadi 90% mengenai kebutuhan nutrisi pada bayi, balita dan anak pra-sekolah. Menurut Yuhansyah (2019), ketika tingkat pengetahuan ibu baik tentang kesehatan khususnya gizi pada anak balita dapat memberikan pencegahan sejak dini dengan mencari informasi mengenai pola hidup yang baik, pola makan serta nutrisi bergizi seimbang untuk anak balita agar tidak terjadinya masalah gizi pada anak balita. Selain itu dengan tingkat pengetahuan ibu yang baik juga dapat memeriksakan anaknya ke pusat kesehatan masyarakat (PUSKESMAS) dan konsultasi tentang perkembangan status gizi balita secara rutin agar ibu dapat mengetahui perkembangan tumbuh kembang balita khususnya kebutuhan gizi seimbang.

Gambar 1.1 Foto Bersama Sasaran Kegiatan Pengabdian yaitu Ibu Hamil yang Memiliki Balita



Foto bersama Ibu hamil yang mempunyai balita Setelah selesai memberi penyuluhan dan pemberian brosur kepada salah satu KK yang ada di Wilayah Puskesmas Payung Sekaki dimana Jumlah Anak Bayi 1 Orang dan Anak Prasekolah 1 Orang terkait nutrisi dimana si Ibu dalam status Ibu Hamil Trimester III yang mana tinggal menunggu hari sangat sulit memperhatikan Nutrisi Anaknya, oleh sebab itu, pada saat tim PKM turun kelapangan keluhan dari Ibu adalah sulit untuk memberikan nutrisi yang baik karena kondisi si ibu yang sulit untuk memberikan makanan yang baik untuk anaknya. Hasil evaluasi ibu memahami apa yang disampaikan dan ibu berterimakasih atas informasi yang diberikan tentang kebutuhan nutrisi pada bayi, balita dan anak pra sekolah.

Gambar 1.2 Foto Bersama Sasaran Kegiatan Pengabdian yaitu Keluarga yang Memiliki Balita



Foto bersama keluarga yang mempunyai balita setelah selesai memberi Penyuluhan dan Pemberian Brosur Kepada salah satu KK di sekitar Wilayah Puskesmas Payung Sekaki dimana jumlah Anak 3 Orang dimana terkadang mereka sebagai orangtua sangat tidak memperhatikan nutrisi pada Anaknya sehingga berat badan anaknya tidak mencapai berat badan normal, oleh sebab itu tim PKM turun ke Lapangan.

Hasil evaluasi keluarga memahami apa yang disampaikan dan keluarga juga berterimakasih atas informasi tentang kebutuhan nutrisi pada bayi, balita dan anak pra sekolah.

SIMPULAN

1. Setelah usia anak menginjak 1 tahun dan mulai terbiasa dengan makanan padat, mulai bisa memberikan makanan lainnya. Idealnya, makanan dengan bentuk dan tekstur yang biasanya menjadi menu makan anggota keluarga. Bukan hanya itu, juga harus pintar-pintar dalam memvariasikan makanan si kecil. Tentu saja memberikan variasi makanan ini bisa dilakukan dengan bertahap. Mulailah untuk lebih sering memberikan anak balita anak sayur, buah-buahan, lauk pauk dari sumber protein hewani dan nabati, hingga makanan pokok sumber kalori.
2. Dengan begitu, kebutuhan gizi harian anak balita akan lebih tercukupi dengan optimal berkat beragam sumber makanan yang dimakannya. Demikian juga porsi makanan yang sebaiknya ditingkatkan secara bertahap, tapi tetap seimbang dan tidak berlebihan. Sebab kebutuhan zat gizi harian anak menginjak usia balita ini sudah mulai meningkat. Hal ini dikarenakan masa pertumbuhan anak di usia ini terbilang cepat dan disertai dengan si kecil yang semakin aktif.
3. Dalam mengolah makanan harus di perhatikan jenis bahan makanan yang ada, misalnya sayuran sebelum dipotong di cuci terlebih dahulu dan dalam merebus atau

mengukus tidak boleh dari 20 menit, sedangkan dalam menggoreng ikan tidak boleh sampai kering. Agar gizi yang terkandung dalam makanan tidak hilang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Puskesmas Payung Sekaki, Akademi Kebidanan Helvetia Pekanbaru dan Institut Teknologi dan Bisnis Indragiri serta seluruh pihak yang telah membantu terselenggaranya kegiatan ini

DAFTAR PUSTAKA

- Yuhansyah, M. (2019). Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu tentang Gizi Pada Anak Balita di Upt Puskesmas Remaja Kota Samarinda. *Borneo Nursing Journal*, 1(1), 76–82.
- Mamahit, A. Y., Karame, V., & Niomba, M. A. (2019). Pola Makan dan Status Gizi Anak Usia Pra Sekolah di Puskesmas Melonguane Kepulauan Talaud. *Juiperdo*, 7(1), 13–19.
- Septianasari, F. T. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Balita. *Jurnal Media Kesehatan*, 8(2), 190–197. <https://doi.org/10.33088/jmk.v8i2.283>
- Lestari, M. U., Lubis, G., & Pertiwi, D. (2014). Hubungan Pemberian Makanan Pendamping Asi (MP-ASI) dengan Status Gizi Anak Usia 1-3 Tahun di Kota Padang Tahun 2012. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(2), 188–190. <https://doi.org/10.25077/jka.v3i2.83>