

## PELATIHAN TENTANG STATUS GIZI PADA BAYI

**Elvina Sari Sinaga<sup>1</sup> Ruth Pinkkan Nick Br Siregar<sup>2</sup>, Shafira Indri Ramadhani<sup>3</sup>, Ratna**

**Indriani Bidaya<sup>4</sup>, Shofiya<sup>5</sup>**

Program Studi Sarjana Kebidanan

Universitas Prima Indonesia Medan

Email: [elvinasarisinaga@unprimdn.ac.id](mailto:elvinasarisinaga@unprimdn.ac.id)

### ABSTRAK

Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk anak yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan anak. Status gizi juga didefinisikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrient. Peran Ibu dalam pemenuhan gizi dapat dikelompokkan menjadi tiga bagian yaitu: membentuk pola makan anak, menciptakan suasana menyenangkan dan menyajikan makanan yang menarik. Maksudnya adalah anak dapat menyukai jenis makanan yang bergizi dan pola makanan anak menjadi teratur. Pelatihan ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan ibu tentang status gizi pada bayi. Metode yang digunakan dalam kegiatan serangkaian tahap antara lain dengan pelatihan. Sasaran utama dalam pelatihan ini adalah seluruh ibu yang memiliki bayi atau balita di Kelurahan Helvetia. Semuanya itu sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak. Pola asuh yang tidak memadai akan menyebabkan anak tidak suka makan atau tidak diberikan makanan seimbang. Kebutuhan nutrisi pada anak dibutuhkan untuk tumbuh dan berkembang, setiap anak mempunyai kebutuhan nutrisi yang berbeda dengan karakteristik yang khas dalam mengkonsumsi makanan.

Kata Kunci: status gizi, bayi, ibu

### ABSTRACT

*Nutritional status is a measure of success in the fulfillment of nutrition for children as indicated by the child's weight and height. Nutritional status is also defined as the health status that results from the balance between nutrient needs and inputs. The role of mothers in fulfilling nutrition can be grouped into three parts, namely: shaping the child's diet, creating a pleasant atmosphere and serving interesting food. The intention is that children can like nutritious types of food and children's food patterns become regular. This training aims to determine the extent of mothers' knowledge about nutritional status in infants. The methods used in the activities of a series of stages include training. The main target in this training is all mothers who have babies or toddlers in Helvetia Village. Everything is very influential on the growth and development of children. Inadequate parenting will cause children to not like to eat or not be given a balanced diet. Nutritional needs in children are needed to grow and develop, each child has different nutritional needs with unique characteristics in consuming food.*

*Keywords: nutritional status, babies, mother*

### PENDAHULUAN

Masa balita (bawah lima tahun) dan batita (bawah tiga tahun) adalah periode penting dalam proses tumbuh kembang seorang anak. Pertumbuhan dan perkembangan di masa itu menjadi patokan keberhasilan anak di periode

selanjutnya. Masa ini tumbuh kembang seorang anak berlangsung sangat cepat dan tidak akan pernah terulang, maka dari itu sering disebut dengan golden age atau masa keemasan. Namun, tantangan pada masa golden age ini adalah kecukupan gizi balita. Apabila balita tidak cukup

energi dan gizi, maka sangat rentan mengalami gangguan kesehatan berupa malnutrisi (Utomo & Anggraini, 2010).

Malnutrisi atau gizi buruk dan kekurangan energi kronis pada seribu hari pertama kehidupan anak dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan yang sulit diperbaiki ketika telah dewasa, seperti gangguan kognitif yang dapat mempengaruhi kinerja belajar di sekolah dan ketika bekerja. Anak stunting mengalami gangguan pola makan yaitu selera makan berkurang sehingga pertumbuhan sel otak yang seharusnya berkembang sangat pesat dalam dua tahun pertama kehidupan terhambat (Miller et al., 2015). Hal tersebut berdampak pada pertumbuhan mental dan fisik sehingga potensi anak di masa golden age tidak berkembang dengan maksimal.

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2013, proporsi status gizi buruk dan kurang gizi pada anak balita di tingkat nasional sebanyak 19,6 %. Sedangkan anak balita dengan status gizi pendek dan sangat pendek sebanyak 37,2 persen. Provinsi Nusa Tenggara Timur memiliki anak balita dengan status gizi buruk dan gizi kurang berjumlah 33 persen, sedangkan anak balita dengan status gizi pendek dan sangat pendek sebanyak 51,7 persen (Kementerian Kesehatan RI, 2013). Riset kesehatan dasar tahun 2018 menunjukkan bahwa proporsi status gizi buruk dan gizi kurang anak balita di tingkat nasional sebanyak 17,7 persen, sedangkan anak balita dengan status gizi pendek dan sangat pendek sebanyak 30,8 persen. Provinsi Nusa

Tenggara Timur memiliki proporsi status gizi buruk dan gizi kurang anak balita sebanyak 29,5 persen, sedangkan anak balita dengan status gizi pendek dan sangat pendek berjumlah 42,6 persen (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Dalam mengatasi masalah-masalah gizi, upaya pendidikan dan penyuluhan merupakan salah satu usaha yang sangat penting. Melalui usaha ini diharapkan keluarga (terutama ibu balita) dapat memahami pentingnya makanan dan gizi, sehingga terbentuk sikap dan perubahan perilaku ke arah pola makan yang lebih baik (Mulyati, et.al, 2024). Rantai masalah gizi bermula dari usia dibawah lima tahun/balita, usia sekolah hingga remaja, mereka mengalami berbagai masalah gizi seperti anemia, kurang gizi, stunting dan juga obesitas. Periode kurang gizi mungkin Cuma beberapa bulan, tapi konsekuensinya bisa dirasakan seumur hidup.

Menurut (Supariasa et al, 2016) status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari nutrire dalam bentuk variabel tertentu. Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk anak yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan anak. Status gizi juga didefinisikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrient.

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat dari konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Almaizer, 2006 dalam (Dian, dkk, 2015). Masalah gizi pada anak saat ini masih

cukup tinggi. Kehidupan manusia, dimana setiap insan yang berumur pasti akan melewati fase ini. Semakin bertambahnya usia maka seluruh fungsi organ telah mencapai puncak maksimal sehingga yang terjadi sekarang adalah penurunan fungsi organ (Hamsah, 2020).

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam kegiatan serangkaian tahap antara lain dengan pelatihan. Sasaran utama dalam pelatihan ini adalah seluruh ibu yang memiliki bayi atau balita di Kelurahan Helvetia. Adapun kegiatan pada acara pelatihan ini yaitu:

Tahap Pre-test dalam pengabdian dilakukan dengan tanya jawab seputar materi yang akan diberikan, tahap ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan ibu tentang status gizi pada bayi.

Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu melakukan kegiatan tentang pentingnya status gizi pada bayi. Kegiatan ini juga memberikan pendidikan kesehatan, faktor yang mempengaruhi status gizi, pemberian reward bagi para ibu, dan doorprize usai kegiatan penyuluhan.

Tahapan evaluasi dalam pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan dan pemahaman tentang status gizi dengan memberikan 5 pertanyaan kepada peserta dan peserta menjelaskan kembali terkait materi yang telah disampaikan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 1 April 2022 di Kelurahan Helvetia. Sasaran dari kegiatan ini adalah ibu yang memiliki bayi atau balita. Kegiatan diawali dengan pembukaan yaitu pengenalan tim pengabdian masyarakat dengan peserta. Tim memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan. Tahap kegiatan selanjutnya adalah Pemaparan materi mengenai status gizi pada bayi.

Menurut Supriasa et al. (2016) status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari nutrire dalam bentuk variabel tertentu. Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk anak yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan anak. Status gizi juga didefinisikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrient.

Pola asuh yang diterapkan oleh ibu akan berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak di bawah lima tahun. Hali ni didukung oleh penelitian yang dilakukan Nabuasa, juffrie dan Huryati (2013) bahwa pola asuh makan yang diterapkan oleh ibu akan menentukan status gizi balita. Semakin baik pola asuh makannya maka semakin baik pula status gizinya.

Pelatihan status gizi pada bayi yang sasarannya ibu rumah tangga sudah mampu melakukan peningkatan status gizi yang efektif,

dan banyak ibu-ibu rumah tangga merasa terbantu sekali untuk mengetahui jenis mana saja yang cocok diberikan untuk keluarga mereka khususnya untuk anak-anak mereka dalam menambah tumbuh kembang fisik dan kesehatan bagi anak-anak. Seperti yang diketahui bersama gizi yang seimbang bahkan mempengaruhi kecerdasan berfikir anak.

Harapan yang diharapkan bahwa setelah selesainya pengabdian masyarakat ini ibu-ibu yang awalnya belum memiliki tambahan ilmu terkait dengan gizi maka setelah adanya pengabdian masyarakat ini dalam bentuk pelatihan ibu-ibu rumah tangga sudah mengetahui contoh-contoh jenis makanan yang mengandung banyak gizi yang akan di masak untuk keluarganya, belum lagi tambahan berikutnya dengan menjaga pola makan dan hidup sehat maka akan mengurangi beberapa resiko penyakit yang ditimbulkan akibat makan-makanan yang kurang sehat dan bergizi, salah satunya jenis makanan yang terlalu banyak minyaknya karena hasil olahan minyak goreng dan tumis-tumis lainnya yang mengandung banyak lada atau lombok yang menyebabkan penyakit yang bisa saja berlarut-larut sampai ke usus buntu.

#### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Pola asuh yang diterapkan oleh ibu akan berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak di bawah lima tahun. Pola asuh makan yang diterapkan oleh ibu akan menentukan status gizi

balita. Semakin baik pola asuh makannya maka semakin baik pula status gizinya.

Kegiatan pelatihan tentang status gizi pada bayi telah meningkatkan pengetahuan ibu-ibu yang memiliki bayi di Kelurahan Helvetia. Peningkatan pengetahuan ibu dan didukung dengan keterampilan ibu melalui metode pelatihan dan simulasi, dapat memberikan kontribusi positif dalam mengurangi dan mencegah kasus stunting di Indonesia.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Hamal DK. 2011. Hubungan Pendidikan dan Pekerjaan Orangtua Serta Pola Asuh dengan Status Gizi Balita di Kota dan Kabupaten Tangerang Banten. *Jurnal Penelitian Gizi dan Makanan*. 26(2):10-9.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. <https://www.litbang.kemkes.go.id/hasil-utama-riskesdas-2018/>
- Miller, A. C., Murray, M. B., Thomson, D. R., & Arbour, M. C. (2015). How consistent are associations between stunting and child development? Evidence from a meta-analysis of associations between stunting and multidimensional child development in fifteen low- and middle-income countries. *Public Health Nutrition*, 19(8), 339–1347. <https://doi.org/10.1017/S136898001500227X>
- Mulyati, et.al. (2024). Pengaruh Pendidikan Gizi Kepada Ibu Terhadap Konsumsi Makanan dan status Gizi Anak Balita Penderita Tuberkulosis Primer di Rawat Jalan RSUP Dr. Kariadi Semarang. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 1(2), 87–91.
- Sudargo T. 2010. Indonesia *Hadapi Masalah Gizi Ganda*. <http://akperkaltara.ac.id/>
- Sudarman, S., Aswardi dan Sumaniar. Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Gizi Kurang pada Anak Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Panambungan Kecamatan Mariso Kota Makassar. 2019. *Jurnal Promotif Preventif*, Vol. 1 No. 2: Hal 30-42.

- Utomo, B., & Anggraini, D. Y. (2010). *Menu Sehat Alami untuk Batita & Balita*. DeMedia.
- Wachdani R, Abidin Z, Yaqin M.A, (2012). *Pengatur Pola Menu Makanan Balita Untuk Mencapai Status Gizi Seimbang*.