

# Promosi Kesehatan Gizi Anak

**Ratna Indriawati<sup>1</sup>, Idiani Darmawati<sup>2</sup>**

<sup>1, 2</sup> Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Email: r\_indriawatiwibowo@yahoo.com

DOI: 10.18196/ppm.39.108

## Abstrak

*Kekurangan gizi dapat menyebabkan penurunan kecerdasan, kegagalan pertumbuhan fisik, dan penurunan produktivitas kerja. Makanan merupakan salah satu kebutuhan yang pokok bagi setiap manusia. Makanan mengandung zat gizi yang diperlukan untuk tumbuh dan berkembang. Menjaga asupan gizi di awal pertumbuhan anak merupakan hal yang sangat perlu diperhatikan. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan tambahan pengetahuan tentang gizi anak dan peningkatan pengetahuan gangguan gizi. Metode pelaksanaan pengabdian meliputi promosi kesehatan gizi anak menggunakan media leaflet. Sasaran program adalah kader kesehatan dan ibu-ibu. Hasil pengabdian adalah promosi kesehatan gizi anak diikuti oleh kader kesehatan dan ibu-ibu dengan antusias dan respons sasaran program sangat baik. Kesimpulan program pengabdian ini adalah promosi kesehatan gizi anak dapat menambah pengetahuan kader kesehatan dan ibu-ibu tentang kesehatan gizi anak.*

*Kata Kunci: gizi, berat badan, nutrisi, anak*

## Pendahuluan

Kesehatan tubuh bisa dipengaruhi oleh konsumsi makanan, baik dari segi kualitas, maupun kuantitasnya. Kualitas makanan yang kurang baik akan menimbulkan kesehatan dan status gizi yang tidak seimbang yang dapat memicu munculnya penyakit seperti gizi kurang, gizi lebih, gangguan metabolik dan keracunan (Sediaoetama, 2004; Lustika, 2014). Dengan kemajuan teknologi yang memudahkan segala aspek termasuk sandang pangan, banyak orang beralih pola makan dari yang tradisional ke makanan barat (*fast food*), yaitu jenis makanan yang mengandung kalori tinggi, kolestrol tinggi, natrium tinggi, tetapi rendah serat. Jenis makanan ini diminati karena mudah dijumpai dan harganya murah. Padahal, tanpa disadari semakin banyak mengonsumsi makanan cepat saji, semakin besar pula risiko terkena obesitas (Wandasari, 2015; Kartika & Indriawati, 2018).

Status gizi merupakan salah satu faktor yang memengaruhi perkembangan intelektual remaja. Gizi yang baik merupakan modal bagi pengembangan sumber daya manusia. Kurang gizi pada usia muda dapat berpengaruh terhadap perkembangan mental dan kemampuan berpikir. Otak mencapai bentuk maksimal pada usia dua tahun. Kekurangan gizi juga dapat mengakibatkan terganggunya fungsi otak secara permanen. Status gizi yang buruk memiliki dampak yang buruk bagi pertumbuhan dan perkembangan anak (Proverawati, 2009). Anak-anak dengan gizi buruk memiliki otak yang lebih kecil dari ukuran rata-rata otak. Jumlah sel otak mereka 15-20% lebih kecil dibandingkan dengan anak-anak yang cukup gizi. Angka anak balita penderita gizi buruk di Kabupaten Bantul pada 2016 berjumlah 43 balita, lebih tinggi daripada tahun 2015, yakni 40 balita. Tidak semua balita yang menderita gizi buruk itu merupakan kasus baru, melainkan kasus lama yang belum membaik (DinKes DIY, 2012; DepKes RI, 2015). Perlu terus melakukan pendampingan dan beragam upaya untuk memperbaiki gizi para balita ini selain memberikan makanan tambahan pada balita penderita gizi buruk. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan tambahan pengetahuan tentang gizi anak.

## Metode Pelaksanaan

Metode pendekatan yang ditawarkan untuk mewujudkan tujuan dan realisasi program adalah kegiatan promosi kesehatan. Jenis kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah promosi kesehatan khususnya kesehatan gizi anak. Kegiatan promosi gizi anak dilakukan dengan metode penyuluhan melalui pada kader kesehatan dan orang tua anak. Lokasi kegiatan pengabdian di Diro, Pendowoharjo, Sewon, Bantul, Yogyakarta. Media yang digunakan adalah *leaflet* tentang gizi anak.

Tahap-tahap kegiatan pengabdian masyarakat meliputi identifikasi permasalahan yang dihadapi mitra. Berdasarkan kajian dan survei awal diketahui bahwa perlu tambahan pengetahuan mitra terhadap gizi anak, pola hidup, dan kebiasaan yang memengaruhi gizi anak serta perlunya tambahan informasi mengenai permasalahan gizi anak. Berdasarkan permasalahan kesehatan yang berkaitan dengan masalah gizi anak tersebut, perlu mengenalkan faktor-faktor yang memengaruhi gizi anak, melakukan upaya edukasi, dan pemberian informasi seawal mungkin tentang gizi anak, upaya peningkatan pengetahuan tentang gizi anak melalui penyuluhan, diskusi, dan dialog.

## Hasil dan Pembahasan

Promosi kesehatan gizi anak dilakukan di Diro, Pendowoharjo, Sewon, Bantul, Yogyakarta. Kegiatan promosi gizi anak dilakukan dengan penyuluhan dan diskusi dengan kader dan orang tua anak menggunakan media *leaflet* gizi anak. *Leaflet* yang digunakan untuk kegiatan ini dapat dilihat pada gambar 1. *Leaflet* dapat menjadi salah satu alat yang murah dan praktis untuk promosi kesehatan.

**Gizi Seimbang**



**UMY**  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
YOGYAKARTA

Dr. dr. Ratna Indriawati  
BAGIAN FISILOGI  
PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU  
KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
YOGYAKARTA  
2020

**Gizi**  
*Sepuluh*

1. Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok.
2. Batasi konsumsi pangan manis, asin, dan berlemak.
3. Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan ideal.
4. Biasakan mengonsumsi lauk-pauk yang mengandung protein tinggi.
5. Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir.
6. Biasakan sarapan pagi.
7. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman.
8. Banyak makan buah dan sayur.
9. Biasakan membaca label pada kemasan pangan.
10. Syukur dan nikmati aneka ragam makanan.

**Prinsip Gizi Seimbang**

*Prinsip* Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) Pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memonitor berat badan secara teratur.



**Empat Pilar tersebut adalah:**

1. Mengonsumsi makanan beragam.
2. Membiasakan perilaku hidup bersih.
3. Melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanyasumber energi dalam tubuh.
4. Mempertahankan dan memantapkan Berat Badan (BB) normal. Bagi orang dewasa, salah satu indikator yang menunjukkan bahwa telah terjadi keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya Berat Badan yang normal, yaitu Berat Badan yang sesuai untuk Tinggi Badannya. Indikator tersebut dikenal dengan Indeks Masa Tubuh (IMT).

Gambar 1. Leaflet Promosi Gizi Anak

Peserta promosi kesehatan meliputi kader dan orang tua anak. Setelah materi promosi Kesehatan dipaparkan, kegiatan dilanjutkan dengan diskusi/tanya jawab. Gambar 2 memperlihatkan suasana pelaksanaan promosi kesehatan.



Gambar 2. Kegiatan Promosi Kesehatan

### Simpulan

Promosi Kesehatan gizi anak sangat diperlukan untuk menambah pengetahuan kader kesehatan dan orang tua tentang gizi.

### Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang telah memberikan bantuan dana pada pengabdian ini (SK Hibah Pengabdian LP3M No. 031 PEN-Lp3M/2020).

### Daftar Pustaka

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Departemen Kesehatan R.I. (2015). Laporan SKRT: *Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular, Studi Morbiditas dan Disabilitas*.
- Hartini. (2018). Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dan Protein Makanan Jajanan Sekolah dengan Status Gizi Siswa SDN Langensari 03. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Kartika, C. & Indriawati, R. (2018). Hubungan Status Gizi terhadap Fungsi Kognitif Anak Fase Pertumbuhan Pesat Usia 12-14 Tahun di SMP Negeri 2 Mlati Sleman. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Kemertian Kesehaan RI. (2017). Buku Bahan Ajar Gizi: Penilaian Status Gizi, Jakarta.
- Lustika, F. (2014). Hubungan Antara Asupan Karbohidrat, Lemak, Protein dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa di Pondok Madrasah Aliyah Almanshur Popongan, Tegalondo, Klaten. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Mariana, E. 2011. Peran Orang Tua pada Periode Emas pada Anak Usia 0-3 Tahun. *Tenaga Pengajar Poltekkes Banjarmasin Jurusan Keperawatan*, Vol. 48 No. 2 April 2011. Halaman 27-32.
- Proverawati, A. & Asfuah, S. (2009). *Gizi untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Seksi Surveilans & Imunisasi. (2012). *Laporan STP Puskesmas: Pengamatan pada Penyakit Tertentu*. Yogyakarta: Dinkes Provinsi DIY.
- Sediaoetama, A.D. (2004). *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Kementerian Kesehaan RI. (2017). Buku Bahan Ajar Gizi: Penilaian Status Gizi. Jakarta: Kementerian Kesehaan RI.
- Supariasa, I.D.N., Bakri, B. & Fajar, I. (2016). *Penilaian Status Gizi Edisi 2*. Jakarta: EGC.
- Supariasa, I.D.N., Bakri, B. & Fajar, I. (2014). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit EGC.