Jurnal Pengabdian Masyarakat Multi Displin Ilmu
Volume : 1 | Nomor 1 | Januari 2023 | E-ISSN : 2986-2701|
https://jurnal.itscience.org/index.php/jpmasdi

Penyuluhan Gizi Seimbang dan Suplemen Multivitamin Pada Balita

Author:
Seri Astuti Hasibuan

Afiliation:
Akademi Kebidanan Sentral Padangsidimpuan

Corresponding email
hasibuanseriastuti@gmail.com

This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Abstrak:
Anak balita dan kelompok bayi merupakan salah satu kelompok umur yang rentan terhadap penyakit kekurangan gizi. Gizi sangat berpengaruh terhadap kecerdasan dan produktivitas kerja. Gizi buruk pada balita dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan fisik dan kecerdasan. Pengetahuan gizi seimbang merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber – sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat. Suplemen multivitamin juga dapat mempengaruhi status gizi balita, karena suplemen multivitamin merupakan kombinasi dari tiga atau lebih vitamin yang berbeda untuk memenuhi Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan. Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 10 Januari 2023 di Desa Siloting dengan cara memberikan penyuluhan Gizi Seimbang dan Suplemen Multivitamin pada Balita dengan memberikan kuisioner pre test sebelum perlakuan dan post test setelah perlakuan. Sasarannya adalah 23 ibu yang mempunyai Balita. Pada saat perlakuan implementasi, penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah dan menggunakan media slide powerpoint untuk materi yang dijelaskan. Dari kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa kegiatan telah terlaksana dengan baik dan mendapatkan respon yang antusias dari masyarakat.
.

Kata kunci: *Penyuluhan, Gizi, Suplemen, Balita*

Pendahuluan

Anak balita dan kelompok bayi merupakan salah satu kelompok umur yang rentan terhadap penyakit kekurangan gizi. Gizi sangat berpengaruh terhadap kecerdasan dan produktivitas kerja. Gizi buruk pada balita dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan fisik dan kecerdasan. Pertumbuhan dan perkembangan otak hampir 80% terjadi dalam kandungan sampai usia 2 tahun, sehingga masalah gizi sangat berpengaruh terhadap tingkat kecerdasan. Diperkirakan Indonesia telah kehilangan Intelligence Quotient (IQ) 220 juta IQ poin dan penurunan produktivitas hingga 20-30% (susi). Gizi yang tidak optimal berkaitan dengan kesehatan yang buruk. Gizi yang tidak baik adalah faktor risiko PTM, seperti penyakit kardiovaskular (penyakit jantung dan pembuluh darah, hipertensi dan stroke), diabetes serta kanker adalah penyebab utama kematian di Indonesia. Lebih separuh dari semua kematian di Indonesia merupakan akibat PTM. (H Widyastuti et al., 2022)

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. (Pratiwi et al., 2020) Provinsi Sumatera Utara

masih menghadapi berbagai permasalahan gizi pada anak. Dari permasalahan gizi yang ada, beberapa permasalahan gizi yang menjadi prioritas yakni berasal dari permasalahan gizi makro dan permasalahan gizi mikro. Adapun permasalahan gizi makro yakni Balita Kurang Energi Protein (KEP) yang ditandai dengan balita gizi kurang dan balita gizi buruk, serta masalah gizi mikro yakni Kurang Vitamin A (KVA), Anemia Gizi Besi (AGB) dan Gangguan Akibat Kurang Yodium (GAKY). (Ike et al., 2020)

Banyak faktor yang mempengaruhi status gizi balita. Terdapat faktor langsung dan tidak langsung. Faktor langsung adalah penyakit infeksi dan konsumsi makanan. Salah satu faktor langsung adalah kejadian infeksi penyakit (morbiditas) yang erat kaitannya dengan pelayanan kesehatan. Status Gizi selalu sering dikaitkan dengan berbagai faktor yang mempengaruinya yaitu: faktor konsumsi makanan, penyakit infeksi, sosiodemografi, sanitasi lingkungan dan pelayanan kesehatan. Penyebab kurang gizi secara langsung karena konsumsi makanan tidak seimbang dan penyakit infeksi. Sedangkan penyebab tidak langsung adalah tidak cukup persediaan pangan, pola asuh anak tidak memadai, pelayanan kesehatan masyarakat dan sanitasi lingkungan tidak memadai. (Suraya et al., 2021)

Kurangnya gizi pada anak tidak hanya disebabkan oleh kurangnya kandungan gizi dalam makanan, tetapi juga karena gangguan kesehatan pada anak, sehingga daya tahan serta nafsu makan menjadi berkurang dan mudah terserang oleh penyakit, sehingga anak bisa mengalami kekurangan gizi. Begitu juga anak yang mendapatkan pangan cukup namun mengalami sakit maka terjadi defisit gizi yang dapat menyebabkan gizi buruk. Upaya perbaikan gizi buruk maupun kurang gizi pada balita sudah dilakukan sejak tahun 1998 dengan dilakukannya upaya penemuan kasus, rujukan dan pemulihan di sarana kesehatan secara gratis. Selain itu juga dilakukan beberapa upaya lain yang bersifat perbaikan, salah satunya berupa pemberian makanan tambahan (PMT). Seluruh upaya tersebut masih belum dapat menekan terjadinya kasus gizi buruk/kurang serta mengembalikan status gizi yang baik pada masyarakat di Indonesia. (Husen et al., 2022)

Anak-anak pendek menghadapi risiko yang lebih besar untuk tumbuh menjadi orang dewasa yang kurang berpendidikan, miskin, kurang sehat dan lebih rentan terhadap penyakit tidak menular. Anak pendek merupakan prediktor buruknya kualitas sumber daya manusia, yang selanjutnya menurunkan kemampuan produktif suatu bangsa di masa yang akan datang. (Hermawan & Hermanto, 2020)

Stunting masih menjadi salah satu pemasalahan gizi di Indonesia yang belum terselesaikan. Stunting dapat menyebabkan dampak jangka panjang yaitu terganggunya perkembangan fisik, mental, intelektual, serta kognitif. Anak yang terkena stunting hingga usia 5 tahun akan sulit untuk diperbaiki sehingga akan berlanjut hingga dewasa dan dapat meningkatkan risiko keturunan dengan berat badan lahir yang rendah (BBLR). (Al-muswah et al., 2022)

Pengetahuan gizi seimbang merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber – sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat. Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencega masalah gizi. (Virgo et al., 2022)

Suplemen multivitamin juga dapat mempengaruhi status gizi balita, karena suplemen multivitamin merupakan kombinasi dari tiga atau lebih vitamin yang berbeda untuk memenuhi Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan. Orangtua lebih memilih suplemen multivitamin

sebagai pelengkap nutrisi balitanya karena suplemen multivitamin dianggap dapat memenuhi kekurangan nutrisi yang dikonsumsi secara lebih mudah. Supelem multivitamin harus dikonsumsi dalam kondisi yang tepat dan sesuai dengan keadaan tubuh seseorang sehingga dapat membantu memenuhi fungsi tubuh secara optimal. (Herlina, 2014)

Pendidikan kesehatan dapat memberikan informasi pada ibu yang mempunyai anak balita tentang nilai asupan makanan yang mengandung gizi, karna gizi merupakan bagian dari proses kehidupan dan proses tumbuh kembang seseorang dan turut menentukan kualitas pertumbuhan dan perkembangan manusia di masa datang dan gizi di tunrut sebagai suatu proses organisme menggunakan makanan yang di konsumsi secara normal melalui proses gigasti obsopsi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat gizi yang tidak digunakan untruk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi organ-organ serta menghasilkan energi, berbagai masalah pada bayi yang kekurangan asupan gizi, kekurangan protekin yang dapat mengganggu social ekonomi. (Widari & Salimuna, 2016)

Salah satu dari sekian banyak tipe pembelajaran dalam pendidikan adalah usaha dalam menumbuhkan sikap berfikir kreatif, inovatif serta menyenangkan. Hal tersebut merupakan salah satu ikhtiar atau upaya dalam rangka menumbuhkan sikap mendiri dalam berkegiatan serta suatu proses dalam aktivitas belajar secara utuh serta komprehensif. Dalam proses belajar mengajar serta dalam proses mengabdikan keilmuan kepada masyarakat (Yazid et al., 2020)

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan meliputi Penyuluhan Gizi Seimbang dan Suplemen Multivitamin Pada Balita di Desa Siloting Kota Padang Sidempuan. Kegiatan ini dilakukan melalui tahapan sebagai berikut :

1. Persiapan kegiatan meliputi :
   a. Kegiatan survei tempat pengabdian masyarakat yaitu di Desa Siloting Kota Padang Sidempuan
   b. Permohonan ijin kegiatan pengabdian masyarakat kepada Kepala Desa Siloting Kota Padang Sidempuan
   c. Pengurusan administrasi (surat-menyurat)
   d. Persiapan alat dan bahan serta akomodasi
   e. Persiapan tempat untuk pendidikan kesehatan (penyuluhan)
2. Kegiatan penyuluhan kesehatan meliputi :
   a. Pembukaan dan perkenalan dengan masyarakat yang menjadi sasaran kegiatan
   b. Pembagian Kuisioner Pre Test
   c. Penyuluhan Gizi Seimbang dan Suplemen Multivitamin Pada Balita
   d. Sesi diskusi/tanya jawab dengan peserta penyuluhan kesehatan
   e. Pembagian Kuisioner Post Test
3. Penutupan dengan Pembuatan laporan kegiatan pengabdian masyarakat
   a. Pemberian door prize bagi peserta yang mampu menjawab pertanyaan
   b. Foto bersama dengan peserta penyuluhan
   c. Berpamitan dengan pengurus dan Kepala Desa Siloting Kota Padang Sidempuan
   d. Pembuatan laporan kegiatan pengabdian masyarakat

Kelompok sasaran pada kegiatan ini adalah warga masyarakat Desa Siloting Kota Padang Sidempuan. Penyuluhan dilaksanakan di SD Siloting agar lebih mudah dalam memberikan penyuluhan dan menudahkan sasaran dalam mengisi pre tes dan post test Jumlah sasaran 27

orang ibu yang mempunyai balita. Kegiatan penyuluhan kesehatan dilakukan di Desa Siloting Kota Padang Sidempuan pada tanggal 10 Januari 2023.

Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan Gizi Seimbang dan Suplemen Multivitamin pada Balita dengan memberikan kuisioner pre test sebelum perlakuan dan post test setelah perlakuan. Pada saat perlakuan implementasi, penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah dan menggunakan media slide powerpoint untuk materi yang dijelaskan. Adapun materi yang diberikan yaitu tentang Gizi Seimbang dan Suplemen Multivitamin pada Balita.

Berdasarkan evaluasi dan monitoring yang dilakukan maka rekomendasi yang kami ajukan bagi kegiatan ini adalah :

1. Kegiatan serupa seharusnya dilaksanakan secara kontinyu untuk meningkatkan pengetahuan dan pencegahan terjadinya masalah gizi
2. Diadakan kerjasama dengan instansi yang dapat mendukung program penyuluhan kesehatan ini yaitu lembaga-lembaga kesehatan dan non kesehatan

Hasil

Dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan ini dapat disimpulkan :

1. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang gizi pada balita di Desa Siloting telah terlaksana dengan baik.
2. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang gizi pada balita di Desa Siloting mendapatkan respon yang antusias dari masyarakat





Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kami sampaikan kepada Direktur Akademi Kebidanan Sentral Padangsidimpuan yang telah memberikan dukungan kebijakan dan pengarahan dalam penyusunan laporan kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada tim yang telah terjun bersama dalam melaksanakan kegiatan peningkatan kualitas kesehatan dan promosi sebagai upaya peningkatan pemahaman kepada masyarakat tentang Gizi Seimbang dan Pentingnya Suplemen Multivitamin Pada Balita.

Referensi

Al-muswah, A. I., Evani, A., Fadhilah, D. A., & Rizqiya, F. (2022). *Pencegahan Stunting Serta Sosialisasi Pmt Kepada Ibu Balita Kecamatan Leuwisadeng , Desa Sibanteng*.

H Widyastuti, M., Lely, F., & Batubara, E. (2022). Pengabdian Deli Sumatera Jurnal Pengabdian Masyarakat Penyuluhan Kesehatan Tentang Gizi Pada Balita di Posyandu Teratai 1 Kota Padangsidimpuan Pengabdian Deli Sumatera Jurnal Pengabdian Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *I*(I), 47–52.

Herlina, S. M. (2014). Hubungan Pemberian Suplemen Vitamin dengan Status Gizi Balita Usia 1-5 Tahun di Posyandu Pala VII Notoprajan Yogyakarta. *STIKES 'AISYIYAH YOGYAKARTA*, *4*(2014), 9–15.

Hermawan, D. J., & Hermanto, H. (2020). Pentingnya Pola Asuh Anak Dalam Pebaikan Gizi Untuk Mencegah Stunting Sejak Dini di Desa Brumbungan Lor Kecamatan Gending Kabupaten Probolinggo. *Jurnal Abdi Panca Mara*, *1*(1), 6–8. https://doi.org/10.51747/abdipancamarga.v1i1.636

Husen, A. H., Angelia, S. F., Putri, J. A., & ... (2022). Efektivitas Sosialisasi dan Pemberian PMT Sebagai Upaya Perbaikan Gizi Guna Menurunkan Angka Risiko Stunting Pada Anak di Desa Kembangsri. *Karya Unggul: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *1*(2), 30–35. https://ojs.atds.ac.id/index.php/karyaunggul/article/view/54%0Ahttps://ojs.atds.ac.id/index.php/karyaunggul/article/download/54/43

Ike, H., Purba, D., Lumbantoruan, M., & Harianja, E. S. (2020). *Jurnal Abdimas Mutiara Volume 1 , Nomor : 2 , September 2020 PENYULUHAN GIZI SEIMBANG BAGI IBU BALITA USIA 2-5 TAHUN DI Jurnal Pengabdian Masyarakat Universitas Sari Mutiara Indonesia Jurnal Abdimas Mutiara Provinsi Sumatera Utara masih menghadapi berbaga*. *1*(September).

Pratiwi, E. N., Nurjanah, S., & Murharyati, A. (2020). *PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG GIZI SEIMBANG DI POSYANDU BALITA KINASIH RW 29 WILAYAH KELURAHAN KADIPIRO SURAKARTA bawah lima tahun (balita). Angka cukup tinggi . Salah satu penyebab yang lebih buruk dibanding gizi anak-anak Development Goals (MDGs) yan*. *2*(1), 61–66.

Suraya, F., Suprayitno, M., Sari, R. A., Rifqiyah, F., & ... (2021). Penyuluhan Gizi Seimbang Melalui Posyandu Anak Sebagai Upaya Peningkatan Nutrisi Balita. *Jurnal …*, *25*(1), 74–79. https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/abdimas/article/view/22786

Virgo, G., Indrawati, Sudiarti, P. E., & Yusril. (2022). *Gizi Seimbang Bagi Anak Balita*.

Widari, N. P., & Salimuna, W. (2016). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang Gizi Pada Ibu Balita Terhadap Status Gizi Balita Di Puskesmas Kenjeran Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, *8*(2), 8.

Yazid, T. P., Frans, R., Rebecca, I., Azhura, L., Erpanita, E., Novianty, E., & Kathleen, O. (2020). *Pencegahan Stunting melalui Penyuluhan dan Pemberian Vitamin A serta Makanan Tambahan Salad Buah untuk Balita di Posyandu Kelurahan Air Putih*. *2030*(14), 1–6.