

LAPORAN

PROGRAM PENGABDIAN MASYARAKAT

**Pengaruh Penyuluhan Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan
Gizi Seimbang Balita Di Posyandu Kembang Matahari 1 Margahayu, Kota Bekasi
Jawa Barat**



Oleh :

Tri Marta Fadhilah, S.Pd, M.Gizi	(0315038801)
Salma Faradilla	(201702004)
Lia Regita Prastiwi	(201702010)
Krisna Heididiana S	(201702016)
Nindy Claudia Shinta	(201702019)
Indry Veronica	(201702028)
Benefita Rahma	(201702038)
Sucu Putri R	(201702046)

PROGRAM STUDI S1 GIZI
STIKes MITRA KELUARGA

2019

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

1. Judul : Pengaruh Penyuluhan Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Balita Di Posyandu Kembang Matahari 1 Margahayu, Kota Bekasi Jawa Barat
2. Bidang pengabdian : Gizi Masyarakat
3. Ketua Tim Pengusul :
 - a. Nama Lengkap : Tri Marta Fadhilah
 - b. Jenis kelamin : Perempuan
 - c. NIDN : 0315038801
 - d. Pangkat/golongan :
 - e. Jabatan : Staf Pengajar program studi gizi
 - f. Jurusan/ Prodi : SI Ilmu Gizi
 - g. Alamat Rumah : Jl. Pengasinan Rt 002 rw 01 no. 18 Rawa lumbu kota bekasi
 - h. Telp/Faks/Email : 082298005951/martafadhilah88@gmail.com
 - i. Disiplin Ilmu : Gizi Masyarakat
4. Jumlah Anggota : 8 orang
Mahasiswa yang terlibat : Mahasiswa TK 3
 - Salma Faradilla
 - Lia Regita Prastiwi
 - Krisna Heididiana S
 - Nindy Claudia Shinta
 - Indry Veronica
 - Benefita Rahma
 - Sucu Putri R
5. Lokasi Kegiatan : Posyandu Kembang Matahari 1 Margahayu, Kota Bekasi
6. Jangka waktu pelaksanaan : 3 bulan
7. Biaya yang Diperlukan : Rp. 10.000.000 (Sepuluh Juta Rupiah)

Ketua Pengelola Pengabdian Kepada Masyarakat


Afrinia Eka Sari, S.TP, M.Si

Bekasi, 29 September 2019

Ketua Tim Pengusul


Tri Marta Fadhilah, S.Pd, M.Gizi

Mengetahui,
Ketua STIKes Mitra Keluarga


Dr. Susi Hartati, S.Kp., M.Kep., Sp. Kep.An

Anggaran PKM Posyandu Kembang Matahari 1 Margahayu
Program Studi S1 Ilmu Gizi TA. 2018/2019 Genap
STIKes Mitra Keluarga

Judul Penelitian : Pengaruh Penyuluhan Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Balita Di Posyandu Kembang Matahari 1 Margahayu
Tempat Penelitian : Posyandu Kembang Matahari 1 Margahayu
Sasaran : ibu dan balita
Tim Pelaksana
Dosen : Tri Marta Fadhillah, S.Pd, M.Gizi (Ketua)
Mshasiswa : Salma Faradilla
 Lia Regita Prastiwi
 Krisna Heididiana S
 Nindy Claudia Shinta
 Indry Veronica
 Benefita Rahma
 Irma Nur Rohmasari
 Sucu Putri R

No	Kegiatan	RENCANA			Sub Total	REALISASI			Sub Total	Kurang/lebih Sisa Anggaran
		Satuan	Frekuensi	Harga satuan		Satuan	Frekuensi	Harga satuan		
1.	Persiapan									
	a. Pembuatan proposal	500	lembar	1,000	500,000	350	lembar	1,000	350,000	150,000
		1	catridge	50,000	50,000	1	catridge	50,000	50,000	-
	b. Transportasi survey dan izin puskesmas Margahayu	2	orang (PP)	20,000	40,000	2	orang (PP)	20,000	40,000	-
	c. Transportasi survey dan izin keposyandu	2	orang (PP)	20,000	40,000	2	orang (PP)	20,000	40,000	-
	d.Transportasrus surat Kesbangpol	2	orang (PP)	50,000	100,000	2	orang (PP)	50,000	100,000	-
	e. Transportasi urus izin Dinkes	2	orang (PP)	50,000	100,000	2	orang (PP)	50,000	100,000	-
2.	Pelaksanaan									
	Transportasi ke Posyandu matahari Margahayu	10	orang	20000	200,000	10	orang	20000	200,000	-
	Sewa Auditorium KUA	1	Aula	500,000	500,000	1	Aula	500,000	500,000	-
	Media Penyuluhan Poster	5	poster	150,000	750,000	5	poster	150,000	750,000	-
	Media Penyuluhan Spanduk	1	spanduk	150,000	150,000	1	spanduk	150,000	150,000	-
	sewa LCD/provektor	1	buah	100,000	100,000	1	buah	100,000	100,000	-
	Timbangan badan	2	buah	150,000	300,000	2	buah	150,000	300,000	-
	Mikrotois	2	buah	40,000	80,000	2	buah	40,000	80,000	-
	LILA	2	buah	15,000	30,000	2	buah	15,000	30,000	-
	Kuesioner	300	lembar	2,000	600,000	450	lembar	2,000	900,000	-300,000
	Bolpin	10	lusin	30,000	300,000	10	lusin	28,000	280,000	20,000
	Undangan	50	undangan	1,000	50,000	50	undangan	1,000	50,000	-
	Uang Transport ibu balita	50	orang	20,000	1,000,000	50	orang	20,000	1,000,000	-
	uang Transport petugas posyandu	20	orang	20,000	400,000	20	orang	20,000	400,000	-
	Makan dan Minum Ibu	50	orang	25,000	1,250,000	50	orang	25,000	1,250,000	-
	Makan dan Minum Balita	50	orang	25,000	1,250,000	50	orang	25,000	1,250,000	-
	Makan dan Minum Petugas Posyandu	20	orang	25,000	500,000	20	orang	25,000	500,000	-
	Kenang-kenangan KUA	1	buah	500,000	500,000	1	buah	500,000	500,000	-
3.	Pelaporan									
	a. Pembuatan laporan	100	lembar	2,000	200,000	100	lembar	2,000	200,000	-
	b. Perbanyakan	400	lembar	2,000	800,000	400	lembar	2,000	800,000	-
	c. Transportasi penyerahan laporan puskesmas margahayu	2	orang (PP)	20,000	40,000	2	orang (PP)	20,000	40,000	-
	e. Transportasi penyerahan laporan Ke Posyandu	2	orang (PP)	20,000	40,000	2	orang (PP)	20,000	40,000	-
TOTAL					9,870,000	TOTAL			10,000,000	-130,000

Bekasi, 29 September 2019

Wakil Ketua I

R. Yeni Mauliawati, S.Kep., M.Kep



Afrima Eka Sari, S.TP, M.Si

Ketua Pelaksana Pengabdian Masyarakat

Tri Marta Fadhillah, S.Pd, M.Gizi

Ketua STIKes

Dr. Susi Hartati, S.Kp., M.Kep., Sp. Kep.An



Wakil Ketua II

Ridwan Arifin

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	Error! Bookmark not defined.
BAB I.....	4
PENDAHULUAN	4
1.1 Latar Belakang	4
1.2 Tujuan.....	7
1.3 Manfaat.....	7
BAB II	8
TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Pola Pemberian Makan	8
2.1.1 Definisi.....	8
2.1.2 Pola Pemberian Makan pada Bayi dan Balita	8
2.1.3 Bayi dan Balita	9
2.2 Gizi	9
2.2.1 Definisi.....	9
2.2.2 Gizi Seimbang	10
2.2.3 Gizi Seimbang Bagi Balita	12
2.2.4 Dampak Gizi Tidak Seimbang	17
BAB III.....	20
METODE PENELITIAN	20
3.1 Metode Pendidikan Gizi	20
3.3.1 Metode Penyuluhan Gizi.....	20
3.3.2 Survey Lapangan	21
3.3.3 Penyuluhan.....	21
3.2 Sasaran Kegiatan	21
3.3 Waktu dan Tempat Pelaksanaan.....	21
3.4 Analisis Data	21
BAB IV.....	23
HASIL DAN PEMBAHASAN	23
BAB V	26

PENUTUP.....	26
DAFTAR PUSTAKA.....	28
LAMPIRAN.....	30

ABSTRAK

Penyuluhan kesehatan adalah gabungan berbagai kegiatan yang berlandaskan prinsip-prinsip belajar untuk mencapai keadaan, dimana individu, keluarga, kelompok atau masyarakat tahu bagaimana yang harus dilakukan dan apa yang harus dilakukan untuk mencapai kehidupan yang sehat. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu dan balita di Posyandu Kembang Matahari I Rawa Semut tentang pentingnya Gizi Seimbang Pada Balita. Media yang digunakan terdiri dari poster, slide dan leaflet. Dengan adanya penyuluhan ini diharapkan ibu dan balita dapat menerapkan gizi seimbang.

Sasaran pada kegiatan penyuluhan gizi ini adalah ibu dan balita Posyandu Kembang Matahari I. Untuk hasil pada penyuluhan ini, kami melakukan survey penilaian penyuluhan menggunakan kuesioner post-test dan pre-test kepada ibu-ibu di posyandu Kembang Matahari I dengan hasil t hitung lebih besar dari t tabel ($2,48 > 2,30$) Kesimpulan : H_0 ditolak, terdapat perbedaan pengetahuan antara sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan mengenai gizi seimbang pada balita.

.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pembangunan kesehatan di Indonesia dilakukan dengan menerapkan program Indonesia Sehat. Pembangunan kesehatan sendiri merupakan salah satu bagian terpenting dalam pembangunan nasional. Pembangunan kesehatan ini memiliki tujuan untuk mewujudkan derajat kesehatan penduduk Indonesia yang optimal dengan meningkatkan kesadaran, kemauan dan juga kemampuan dari masyarakat untuk menerapkan hidup sehat (Depkes RI, 2004).

Usia balita sendiri sangat rawan mengalami gangguan kesehatan akibat dari status gizi yang kurang. Mengingat bahwa usia balita adalah awal dari pertumbuhan dan perkembangan anak. Dampak dari gizi yang kurang pada balita pun cukup beragam antara lain adalah meningkatnya risiko penyakit infeksi, menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak, menyebabkan gangguan kesehatan saat usia remaja dan dewasa bahkan dapat meningkatkan risiko kematian anak (Arisman, 2010).

Gizi kurang merupakan suatu kondisi berat badan menurut umur (BB/U) tidak sesuai dengan usia yang seharusnya (FKMUI, 2010). Kondisi gizi kurang rentan terjadi pada balita usia 2-5 tahun karena balita sudah menerapkan pola makan seperti makanan keluarga dan mulai dengan tingkat aktivitas fisik yang tinggi. Kekurangan gizi pada masa balita terkait dengan perkembangan otak sehingga dapat mempengaruhi kecerdasan anak dan berdampak pada pembentukan kualitas sumber daya manusia di masa mendatang (Marimbi, 2010).

Asupan zat gizi merupakan salah satu penyebab langsung yang dapat mempengaruhi status gizi balita (UNICEF, 2016). Asupan zat gizi dapat diperoleh dari beberapa zat gizi, diantaranya yaitu zat gizi makro seperti energi karbohidrat protein dan lemak. Zat gizi makro merupakan zat gizi

yang dibutuhkan dalam jumlah besar oleh tubuh dan sebagian besar berperan dalam penyediaan energi (Almatsier, 2010). Tingkat konsumsi zat gizi makro dapat mempengaruhi terhadap status gizi balita. Hal tersebut didukung oleh penelitian sebelumnya bahwa terdapat hubungan antara tingkat konsumsi energi dan protein dengan status gizi balita.

Balita dengan tingkat konsumsi energi dan protein yang mencukupi dan memenuhi kebutuhan tubuh akan berbanding lurus dengan status gizi baik (Lutviana et al, 2010).

Menurut Laporan Global Nutrition pada tahun 2017 menunjukkan masalah status gizi di dunia diantaranya prevalensi wasting (kurus) 52 juta balita (8%), stunting (pendek) 115 juta balita (23%), dan overweight 4 juta balita (6%) (UNICEF dan WHO, 2017). Prevalensi underweight di dunia tahun 2016 berdasarkan lingkup kawasan World Health Organization (WHO) yaitu Afrika 17,3% (11,3 juta), Amerika 1,7% (1,3 juta), Asia Tenggara 26,9% (48 juta), Eropa 1,2% (0,7 juta), Mediterania Timur 13% (10,5 juta), Pasifik Barat 2,9% (3,4 juta), sedangkan secara global didunia prevalensi anak usia dibawah lima tahun yang mengalami underweight ialah 14% (94,5 juta) (WHO, 2017).

Menurut RISKESDAS 2018 prevalensi status gizi balita sangat pendek dan pendek di Indonesia mengalami penurunan dibandingkan tahun 2013, tahun 2018 mencapai angka 30,8% dari sebelumnya 37,2%. Sedangkan status gizi kurus dan sangat kurus pada balita di Indonesia pada tahun 2018 adalah sebesar 10,2%.

Masalah gizi di Indonesia tidak hanya merupakan sindroma kemiskinan yang erat kaitannya dengan masalah ketahanan pangan pada tingkat rumah tangga. Masalah gizi juga menyangkut aspek pengetahuan, sikap dan juga perilaku yang kurang dalam menciptakan pola hidup yang sehat. Masih tingginya angka anak balita yang menderita gizi kurang di Indonesia menunjukkan bahwa kesadaran masyarakat mengenai gizi masih kurang (Hovhannisyan, 2014).

Ibu dengan sumber informasi yang luas maka akan lebih banyak mempunyai pengetahuan mengenai gizi balita lebih banyak dibandingkan ibu dengan sumber informasi yang minim. Sehingga mereka dianggap lebih mampu untuk menangani masalah kesehatan terutama masalah gizi dikeluarganya dengan baik (Notoatmodjo, 2010). Peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku tersebut dapat dilakukan salah satunya melalui pendidikan kesehatan. Seperti yang diungkapkan oleh Notoatmodjo, bahwa pendidikan kesehatan merupakan sarana informasi yang sangat intensif dan juga efektif dalam usaha untuk meningkatkan aspek kesehatan yang masih tertinggal di suatu tempat (Notoatmodjo, 2010).

Penyuluhan kesehatan adalah gabungan berbagai kegiatan yang berlandaskan prinsip-prinsip belajar untuk mencapai keadaan, dimana individu, keluarga, kelompok atau masyarakat tahu bagaimana yang harus dilakukan dan apa yang harus dilakukan untuk mencapai kehidupan yang sehat (Effendy, 2003).

Penyuluhan gizi adalah suatu usaha untuk meningkatkan status gizi masyarakat dengan cara mengubah perilaku masyarakat ke arah yang baik sesuai dengan prinsip ilmu gizi, yaitu meningkatkan kesadaran gizi masyarakat melalui peningkatan pengetahuan gizi dan makanan yang menyehatkan. Menyebarkan konsep baru tentang informasi gizi kepada masyarakat. Membantu individu, keluarga, dan masyarakat secara keseluruhan berperilaku positif sehubungan dengan pangan dan gizi. Mengubah perilaku konsumsi makanan yang sesuai dengan tingkat kebutuhan gizi, sehingga pada akhirnya tercapai status gizi yang baik (Supariasa, 2007).

Media edukasi kesehatan adalah semua sarana atau upaya untuk menampilkan pesan atau informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator, baik itu melalui media cetak, elektronik (televisi, radio, komputer dan sebagainya) sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan merubah perilaku ibu terhadap kesehatan.

Berdasarkan penelitian Renni Nur Fatmawati membuktikan bahwa pemberian penyuluhan memberikan pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap ibu dalam pemberian menu gizi seimbang. Penyuluhan sebagai proses perubahan pengetahuan dan sikap yang menuntut persiapan dan pengetahuan yang memadai bagi penyuluh maupun sasarannya (Fatmawati, 2014).

Metode penyuluhan juga dapat dipakai pada sasaran dengan pendidikan rendah maupun tinggi, dan waktu penyuluhan dilakukan sasaran bisa berpartisipasi secara aktif dan memberikan umpan balik terhadap materi penyuluhan yang diberikan. Leaflet dipilih sebagai media karena mudah disimpan, ekonomis dan bisa berfungsi sebagai pengingat bagi sasaran. Oleh sebab itu, salah satu usaha yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan adalah memberikan penyuluhan dengan media leaflet dan poster.

Menurut Bambang Warsita (2008: 123). Media dapat dibagi dalam dua kategori, yaitu alat bantu pembelajaran (instructional aids) dan media pembelajaran (instructional media). Alat bantu pembelajaran atau alat untuk membantu guru (pendidik) dalam memperjelas materi (pesan) yang akan disampaikan. Oleh karena itu alat bantu pembelajaran disebut juga alat bantu mengajar (teaching aids).

Misalnya OHP/OHT, film bingkai (slide) foto, peta, poster, grafik, flip chart, model benda sebenarnya dan sampai kepada lingkungan belajar yang dimanfaatkan untuk memperjelas materi pembelajaran. Contoh media pembelajaran yang digunakan dalam penyuluhan ini adalah slide (powerpoint).

1.2 Tujuan

Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya gizi seimbang bagi balita.

1.3 Manfaat

Penyuluhan ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada ibu tentang pentingnya gizi seimbang bagi balita.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pola Pemberian Makan

2.1.1 Definisi

Pola makan dapat diartikan sebagai cara seseorang atau sekelompok orang untuk memilih makanan dan mengosumsinya sebagai terhadap reaksi pengaruh– pengaruh fisiologi, psikologi, budaya dan sosial (Sulistyoningsih, 2010).

2.1.2 Pola Pemberian Makan pada Bayi dan Balita

Pola makan pada balita sangat berperan penting dalam proses pertumbuhan pada balita, karena dalam makanan banyak mengandung gizi. Gizi menjadi bagian yang sangat penting dalam pertumbuhan. Gizi di dalamnya memiliki keterkaitan yang sangat erat hubungannya dengan kesehatan dan kecerdasan. Apabila terkena defisiensi gizi maka kemungkinan besar sekali anak akan mudah terkena infeksi. Gizi ini sangat berpengaruh terhadap nafsu makan. Jika pola makan tidak tercapai dengan baik pada balita maka pertumbuhan balita akan terganggu, tubuh kurus, pendek bahkan bisa terjadi gizi buruk pada balita (Purwani et al, 2013).

Pola hidangan sehari yang dianjurkan adalah makanan seimbang yang terdiri atas :

- a. Sumber zat tenaga : misalnya nasi, roti, mie, bihun, jagung, ubi, singkong, tepung-tepungan, gula dan minyak.
- b. Sumber zat pembangun : misalnya ikan, telur, ayam, daging, susu, kacang-kacangan, tahu, tempe dan oncom.
- c. Sumber zat pengatur : misalnya sayuran dan buah-buahan, terutama yang hijau dan kuning.

Anjuran makan untuk anak sesuai anjuran Depkes (2011) adalah :

1. Usia 0 – 6 bulan

Diberikan air susu ibu (ASI) saja sesuai keinginan anak, paling sedikit 8 kali sehari pada pagi, siang maupun malam hari.

2. Usia 6 – 9 bulan

Pemberian ASI masih dilanjutkan dan mulai memberikan makanan pendamping ASI, seperti bubur susu, pisang, papaya lumat halus secara bertahap sesuai pertumbuhan umur.

3. Usia 9 – 12 bulan

Pemberian ASI masih diteruskan, MP ASI diberikan lebih padat dan kasar seperti bubur nasi, nasi tim, dan nasi lembek.

4. Usia 12 – 24 bulan

Pemberian ASI masih diteruskan dan mulai diberikan makanan keluarga secara bertahap sesuai dengan kemampuan anak. Dan makanan sebaiknya bervariasi.

5. Usia Lebih dari 24 bulan

Berikan makanan keluarga 3 kali sehari sebanyak $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ porsi makan dewasa yang terdiri dari nasi, lauk pauk sayur dan buah.

2.1.3 Bayi dan Balita

Bayi adalah anak yang baru dilahirkan hingga berusia 1 tahun, sedangkan balita merupakan anak yang berusia dibawah 5 tahun. Brown (2005) dalam bukunya membagi batasan usia bayi dan balita, yakni *infant* (bayi) 0 – 1 tahun, *toddlers* (masa mulai berjalan) 1 – 3 tahun, dan *preschool age* (anak usia prasekolah) 3 – 5 tahun. Kategori bayi dan balita cukup beragam, tetapi secara umum, seseorang dikatakan bayi ketika berusia 0 – 23 bulan dan termasuk kelompok balita jika anak berusida 24-59 bulan (Riskesdas, 2010).

2.2 Gizi

2.2.1 Definisi

Nutrient atau yang lebih dikenal dengan gizi adalah zat atau partikel kimia yang digunakan oleh makhluk hidup untuk aktivitas metabolisme. Hasil metabolisme ini dibutuhkan untuk menghasilkan energi, pertumbuhan, mengganti sel-sel yang rusak, reproduksi, dan menyusun.

(Eastwood, 2003). Zat gizi ini diperlukan tubuh untuk menjalankan fungsi normal setiap organ. Gizi juga berkaitan dengan mengapa manusia memilih makanan tersebut untuk dikonsumsi. Studi mengenai kebiasaan makan berkorelasi dengan ilmu sosial seperti psikologi, antropologi, sosiologi, dan ekonomi. Masyarakat menghendaki konsumsi yang dikenal, dibuat, disiapkan, dan didistribusikan oleh penyedia makanan. (Truswell dan Mann, 2002)

Manfaat zat gizi bagi balita atau disebut juga sebagai “tri guna makanan” berdasarkan Depkes (2003) adalah sebagai berikut:

1. Karbohidrat dan lemak sebagai penghasil energi/tenaga. Contoh bahan yang mengandung karbohidrat: beras, jagung, sagu, ubi, singkong, roti, sukun, gula murni. Contoh bahan yang mengandung lemak: daging berlemak, margarin, minyak goreng, jerohan, keju, dll.
2. Protein berguna untuk pertumbuhan/pemeliharaan. Protein hewani: daging, ikan, ayam, hati, telur, susu, dan hasil olahannya, dll. Protein nabati: kacang-kacangan, tempe, tahu, dll.
3. Vitamin dan mineral berguna untuk pengatur. Contoh: sayur-sayuran dan buah-buahan

2.2.2 Gizi Seimbang

Departemen Kesehatan RI (2003) menyebutkan gizi seimbang adalah makanan yang dikonsumsi dalam satu hari yang beranekaragam dan mengandung zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur sesuai dengan kebutuhan hidupnya. Pemberian makanan yang sebaik-baiknya harus memperhatikan kemampuan tubuh seseorang untuk mencerna makanan, umur, jenis kelamin, jenis aktifitas, dan kondisi tertentu seperti sakit, hamil, menyusui. Untuk bertahan hidup dan meningkatkan kualitas hidup, setiap orang memerlukan 5 kelompok zat gizi (karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral) dalam jumlah yang cukup. Disamping itu, manusia memerlukan air dan serat untuk memperlancar berbagai proses faal dalam tubuh.

Untuk mencapai masukan zat gizi yang seimbang, tidak mungkin dipenuhi hanya oleh satu jenis bahan makanan, melainkan harus terdiri dari aneka ragam makanan. Setiap jenis makanan memiliki peranan masing-masing dalam menyeimbangkan masukan zat gizi sehari-hari. (Depkes, 2003). Peranan berbagai kelompok bahan makanan secara jelas tergambar dalam logo gizi seimbang yang berbentuk kerucut.



Gambar Logo Gizi Seimbang “Piramida Makanan”

Sumber: “Gizi Seimbang Menuju Hidup Sehat bagi Balita”. Depkes, 2003

Pertama, sumber zat tenaga yaitu padi-padian dan umbi-umbian serta tepung-tepungan yang digambarkan di dasar kerucut. Kedua, sumber zat pengatur yaitu sayur-sayuran dan buah-buahan yang digambarkan pada bagian tengah kerucut. Ketiga, sumber zat pembangun, yaitu kacang-kacangan, makanan hewani, dan hasil olahan, digambarkan pada bagian atas kerucut. Keseimbangan gizi diperoleh apabila hidangan sehari-hari terdiri dari sekaligus tiga kelompok bahan makanan. Dari setiap kelompok dipilih satu atau jenis bahan makanan. Untuk menganjurkan masyarakat mencapai pola makan yang baik dan benar perlu dipandu dengan pedoman yang dapat memberikan Dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang terdapat 13 (tiga belas) pesan yang perlu diperhatikan, yaitu: arahan dalam mengonsumsi gizi seimbang yaitu buku Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) yang diatur oleh Departemen Kesehatan.

1. Makanlah aneka ragam makanan.

2. Makanlah makanan untuk memenuhi kebutuhan kecukupan energi.
3. Makanlah makanan sumber karbohidrat, setengah dari kebutuhan energi.
4. Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kebutuhan energi.
5. Gunakan garam beryodium.
6. Makanlah makanan sumber zat besi.
7. Berikan ASI saja pada bayi sampai umur 6 bulan dan tambahkan MPASI sesudahnya.
8. Biasakan makan pagi
9. Minumlah air bersih, aman yang cukup jumlahnya
10. Lakukan aktifitas fisik secara teratur
11. Hindari minuman yang beralkohol
12. Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan
13. Bacalah label pada makanan yang dikemas

2.2.3 Gizi Seimbang Bagi Balita

Masa bayi dan balita merupakan masa kehidupan yang sangat penting dan perlu perhatian yang serius. Pada masa ini, berlangsung proses tumbuh kembang yang sangat pesat meliputi pertumbuhan fisik dan perkembangan psikomotorik, mental, dan sosial. Stimulasi psikososial harus dimulai sejak dini dan tepat waktu untuk tercapainya perkembangan psikososial yang optimal. Untuk mendukung pertumbuhan fisik balita, diperlukan gizi seimbang yang adekuat. (Kemenkes, 2010). Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dikeluarkan dalam Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi (WKNPG), kebutuhan kecukupan gizi pada balita dapat dilihat di tabel di bawah ini :

**Tabel Kebutuhan Zat Gizi Balita Berdasarkan Angka Kecukupan
Gizi (AKG) Rata-Rata per Hari**

Golongan umur	Berat badan (kg)	Tinggi badan (cm)	Energi (kkal)	Protein (g)	Vit A (RE)	Vit C (mg)	Besi/Fe (mg)	Iodium (g)
0-6 bulan	6	60	550	10	375	40	0,5	90
7-12 bulan	8,5	71	650	16	400	40	7	90
Bulan								
1-3 tahun	12	90	1000	25	400	40	8	90
4-6 tahun	17	110	1550	39	450	45	9	120

Sumber: Angka Kecukupan Gizi, Departemen Kesehatan, 2004

Ketidakseimbangan makanan pada masa balita akan mengakibatkan kelainan fisik dan mental yang dapat menghambat perkembangan dan pertumbuhan balita selanjutnya. Depkes (2003) memberikan pesan-pesan gizi seimbang sesuai dengan kebutuhan gizi pada balita, yaitu :

1. Pesan 1: Makanlah aneka ragam makanan untuk balita.

Makanan yang beranekaragam yaitu makanan yang mengandung unsur- unsur gizi yang diperlukan tubuh baik kualitas maupun kuantitasnya. Aneka ragam makanan adalah apabila setiap hidangan terdiri dari minimal 4 jenis bahan makanan yang terdiri dari bahan makanan pokok, lauk pauk, sayur- sayuran dan buah- buahan yang bervariasi. Kurangnya zat gizi pada bahan makanan tertentu dapat dilengkapi oleh bahan makanan lainnya.

2. Pesan 2: Makanlah makanan untuk memenuhi kecukupan energi balita. Setiap balita dianjurkan makan dengan hidangan yang cukup mengandung sumber zat tenaga atau energi agar dapat melaksanakan kegiatannya sehari- hari seperti bermain, belajar, dan rekreasi, dan kegiatan lainnya. Konsumsi energi yang melebihi kecukupan akan disimpan sebagai cadangan di dalam tubuh berbentuk lemak atau jaringan lain. Tetapi bila konsumsi

energi kurang, maka cadangan energi dalam tubuh yang berada dalam jaringan otot/lemak akan digunakan untuk menutupi kekurangan tersebut. Apabila hal ini berlanjut, makan dapat menurunkan daya kerja, prestasi belajar, kreativitas, penurunan berat badan, kekurangan gizi, dan mudah terkena penyakit infeksi.

3. Pesan 3: Gunakan garam beryodium untuk makanan balita

Garam beryodium adalah garam yang telah diperkaya dengan KIO₃ (kalium iodat) sebanyak 30-80 ppm. Sesuai keppres No. 69 tahun 1994, semua garam yang beredar di Indonesia harus mengandung yodium. Kebijakan ini berkaitan erat dengan masih tingginya kejadian gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY) di Indonesia. Pada balita, kekurangan yodium dapat menyebabkan berbagai gangguan seperti gondok, gangguan pertumbuhan fisik mental serta menurunnya tingkat konsentrasi dan tingkat kecerdasan.

4. Pesan 4 : Makanlah makanan sumber zat besi untuk balita

Zat besi adalah salah satu unsur penting dalam proses pembentukan sel darah merah. Zat besi secara alamiah diperoleh dari makanan. Kekurangan zat besi dalam makanan sehari-hari secara berkelanjutan dapat menimbulkan penyakit anemia gizi atau yang dikenal masyarakat sebagai penyakit kurang darah. Anemia gizi besi (AGB) banyak diderita oleh wanita hamil, wanita menyusui, dan wanita usia subur pada umumnya karena fungsi kodrati seperti haid, hamil, melahirkan, dan menyusui. Kelompok lain yang rawan AGB adalah anak balita, anak usia sekolah, dan buruh serta tenaga kerja berpenghasilan rendah. Sumber utama zat besi adalah bahan pangan hewani dan kacang-kacangan serta sayuran berwarna hijau tua. Kesulitan utama untuk memenuhi kebutuhan Fe adalah rendahnya tingkat penyerapan zat besi di dalam tubuh terutama sumber zat besi nabati hanya diserap 1-2%. Sedangkan tingkat penyerapan zat

besi makanan asal hewani dapat mencapai 10-20%. Ini berarti bahwa zat besi Fe pangan asal hewani (haeme) lebih mudah diserap daripada zat besi pangan asal nabati (non haeme). Keanekaragaman konsumsi makanan berperan penting dalam membantu meningkatkan penyerapan Fe di dalam tubuh. Kehadiran protein hewani seperti daging, ikan dan telur, vitamin C, vitamin A, Zink (Zn), asam folat, dan zat gizi mikro lain dapat meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh. Apabila dilakukan pemeriksaan kadar Hb dalam darah, maka angka Hb kurang dari normal. Adapun ambang batas normal kadar Hb untuk kelompok umur anak balita adalah 11 gram%.

5. Pesan 5 : Berikan ASI saja kepada bayi sampai berumur 6 bulan
Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan terbaik untuk bayi. Pada usia 0-6 bulan, bayi hanya diberi ASI saja (ASI Eksklusif), karena produksi ASI pada periode tersebut sudah mencukupi kebutuhan bayi untuk tumbuh kembang yang sehat. Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) adalah makanan atau minuman yang mengandung gizi yang diberikan kepada bayi/anak untuk memenuhi kebutuhan gizinya selain ASI setelah umur 6 bulan. Maka umur 6 bulan (masa transisi), bayi terus minum ASI dan mulai diperkenalkan dengan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI). MP-ASI berbentuk lunak atau setengah cair atau lembik sesuai dengan kondisi bayi/anak. Sejak umur 10 bulan, makanan keluarga perlu diperkenalkan kepada bayi agar pada saat berumur 12 bulan bayi sudah dapat makan bersama keluarga. Porsi makanan anak 12 bulan kira-kira separuh dari porsi orang dewasa. Pemberian ASI tetap diteruskan sampai bayi berumur 2 tahun. Makanan selingan yang bergizi (bubur kacang hijau, biskuit, papaya, jeruk) perlu diberikan. Pada umur 23 bulan, secara bertahap anak perlu disapih, yaitu dengan menjarangkan waktu menyusui.
6. Pesan 6 : Biasakan makan pagi untuk balita.

Sarapan atau makan pagi adalah makanan yang diberikan pada pukul 6.30 WIB dalam bentuk makanan pokok dan lauk pauk atau makanan kudapan. Makan pagi secara teratur setiap hari dalam jumlah yang cukup amat penting untuk memelihara ketahanan fisik, mempertahankan daya tahan tubuh dan dapat meningkatkan kecerdasan anak. Apabila anak tidak dibiasakan makan pagi akan mengalami kekurangan tenaga, badan menjadi lesu, keringat dingin, mengantuk, kurang konsentrasi, dan kesadaran menurun.

7. Pesan 7 : Minumlah air bersih, aman yang cukup jumlahnya untuk balita.

Air bersih adalah air yang tidak berbau, tidak berwarna, dan tidak berasa. Air minum adalah air bersih yang direbus sampai mendidih serta disimpan dalam wadah yang bersih dan tertutup. Air minum juga dibutuhkan oleh balita untuk mengatur keseimbangan cairan dan garam mineral dalam tubuh untuk menggantikan cairan tubuh yang keluar berupa keringat, air seni, dan sebagainya. Untuk memperlancar proses metabolisme tubuh balita, dianjurkan mengonsumsi air minum sedikitnya 4-6 gelas setiap hari, setiap gelas sebanyak 200 cc.

8. Pesan 9 : Bacalah label pada makanan yang dikemas untuk balita
Label makanan adalah keterangan atau pernyataan mengenai pangan dalam bentuk gambar, tulisan, atau bentuk lain yang dilakukan dalam berbagai cara untuk pemasaran atau perdagangan makanan. Tujuan pemberian label makanan yang dikemas adalah untuk membantu calon konsumen dalam menentukan pilihannya sebelum menggunakan. Keterangan yang dimaksud mencakup nama produk, daftar bahan yang digunakan, berat bersih atau isi bersih, nama dan alamat pihak yang memproduksi atau memasukkan pangan ke dalam wilayah

Indonesia, tanggal, bulan, tahun produksi, dan tanggal kadaluarsa. Beberapa singkatan yang lazim digunakan dalam label antara lain: MD = Makanan Dalam Negeri
ML = Makanan Luar Negeri (Import)
Exp = Tanggal kadaluarsa artinya batas waktu makanan tersebut masih layak dikonsumsi. Sesudah tanggal tersebut makanan tidak layak dikonsumsi SNI = Standar Nasional Indonesia, yakni keterangan bahwa mutu makanan telah sesuai dengan persyaratan SP = Sertifikat Penyuluhan

2.2.4 Dampak Gizi Tidak Seimbang

Masalah gizi dan persoalan terkait perbaikan gizi berkaitan dengan pengadaan dan penyediaan pangan. (Sajogyo, Goenardi, Roesli, Harjadi, dan Khumaedi, 1986). Beberapa indikator MDG's kesehatan yang dikumpulkan melalui Riskesdas 2010 salah satunya adalah menurunkan hingga setengahnya proporsi penduduk yang menderita kelaparan dalam kurun waktu 1990-2015. Salah satu indikatornya adalah prevalensi balita kurang gizi (berat badan rendah, pendek, kurus).

Berdasarkan hasil Riskesdas (2010), secara nasional prevalensi balita gizi buruk (BB/U) menurun sebanyak 0,5 % yaitu dari 18,4 % pada tahun 2007 menjadi 17,9 % pada tahun 2010. Demikian pula halnya dengan prevalensi balita pendek (TB/U) yang menurun sebanyak 1,2 % yaitu dari 36,8 % pada tahun 2007 menjadi 35,6 % pada tahun 2010. Dan prevalensi balita kurus (BB/TB) menurun sebanyak 0,3 % yaitu dari 13,6 % pada tahun 2007 menjadi 13,3 % pada tahun 2010.

Data detil untuk Provinsi Banten, ditemukan fakta bahwa prevalensi balita yang mengalami gizi buruk naik, dari 16,7 % pada tahun 2007 menjadi 18,5 % di tahun 2010. Balita pendek menurun prevalensinya dari 39,0 % di tahun 2007 menjadi 33,5 % di tahun 2010. Sedangkan prevalensi balita kurus tidak diperhatikan diperhatikan serta

pemantauan pertumbuhan dan perkembangan secara rutin di posyandu. (Depkes, 2010)

Kekurangan energi yang kronis pada anak dapat menyebabkan kelemahan, pertumbuhan jasmani terhambat, dan terganggunya perkembangan anak. Sedangkan kekurangan protein yang kronis pada anak menyebabkan pertumbuhan anak terhambat dan tidak sebanding dengan umurnya. Pada keadaan yang lebih buruk, dapat mengakibatkan berhentinya proses pertumbuhan. (Suhardjo, 1996)

Departemen Kesehatan (2003) menjabarkan akibat gizi yang tidak seimbang, yaitu:

1. Gizi lebih

Masalah ini disebabkan karena konsumsi makanan yang melebihi dari yang dibutuhkan, terutama konsumsi lemak yang tinggi dan makanan dari gula murni. Pada umumnya masalah ini banyak terdapat di daerah perkotaan menyebabkan penyakit gondok dan kretinisme. Kekurangan unsur yodium dalam makanan sehari-hari dapat menutunkan kecerdasan anak.

2. Gizi kurang

Yang disebabkan karena konsumsi gizi yang tidak mencukupi kebutuhannya dalam waktu tertentu.

3. Gizi buruk

Bila kondisi gizi kurang berlangsung lama, maka akan berakibat semakin berat tingkat kekurangannya. Pada keadaan ini dapat menjadi Kwashiorkor dan Marasmus yang biasanya disertai penyakit lain seperti diare, infeksi, penyakit pencernaan, ISPA, anemia, dll.

4. Anemia Gizi Besi (AGB)

Penyakit ini lebih dikenal penyakit kurang darah, yang disebabkan kekurangan zat besi dalam jumlah yang tidak mencukupi kebutuhan sehari-hari. Kehilangan zat gizi besi yang meningkat disebabkan antara lain karena infeksi cacing. Tanda-tanda AGB adalah pucat, lesu, lemah, pusing, berkunang-kunang,

yang lebih dikenal dengan istilah 5 L (Lesu, Lemah, Letih, Lelah, dan Lalai). Kadar HB normal untuk balita adalah 11 g%.

5. Kekurangan Vitamin A.

Disebabkan konsumsi vitamin A tidak mencukupi kebutuhannya. Kurang vitamin A disebut pada awalnya menderita buta senja yaitu tidak mampu melihat pada cahaya redup. Bila tidak diobati, timbul bercak bitot pada bola mata dan pada akhirnya menderita kebutaan.

6. Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY)

GAKY disebabkan karena konsumsi yodium tidak mencukupi kebutuhan. Kekurangan yodium dapat menyebabkan penyakit gondok dan kretinisme. Kekurangan unsur yodium dalam makanan sehari-hari dapat menuntunkan kecerdasan anak.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Pendidikan Gizi

3.3.1 Metode Penyuluhan Gizi

Kegiatan ini dilaksanakan 1 kali tepatnya pada tanggal 6 Juni 2019, yang dilakukan dalam bentuk penyuluhan gizi dengan bertemakan Gizi Seimbang Bagi Balita dengan menggunakan media berupa poster, slide dan leaflet dengan jumlah seluruh peserta yaitu sebanyak 9 responden. Media dan materi yang diberikan dalam penyuluhan ini bertujuan untuk menyampaikan informasi dan pengetahuan mengenai Gizi Seimbang Bagi Balita. Media yang diberikan berupa:

1. Poster

Materi poster berisikan tentang gizi seimbang bagi balita yang berisikan kandungan makanan yang beragam serta porsi yang tepat bagi balita. Poster yang disediakan berjumlah 2 buah yang kemudian diserahkan kepada fasilitator 1 buah, dan 1 buah yang dijelaskan pematери.

2. Slide Power Point

Materi slide berisikan tentang penjelasan gizi seimbang bagi balita, tahapan pemberian makanan pada bayi dan balita, tanda dan gejala gizi kurang, dampak dari gizi kurang, serta cara memotivasi makan pada anak.

3. Leaflet

Materi leaflet berisikan tentang penjelasan gizi seimbang bagi balita, tahapan pemberian makanan pada bayi dan balita, tanda dan gejala gizi kurang, dampak dari gizi kurang, cara memotivasi makan pada anak serta contoh menu balita.

3.3.2 Survey Lapangan

Dilakukan untuk mendapatkan data primer tentang lokasi penyuluhan yang tepat serta kondisi sosial masyarakat serta sasaran pendukung dari instansi terkait. Survei dilakukan secara interview. Koordinasi juga dilakukan dengan kader posyandu.

3.3.3 Penyuluhan

Materi kegiatan penyuluhan dengan tema Gizi Seimbang Pada Balita adalah sebagai berikut: terdiri atas 5 materi dan 1 (satu) sesi tanya jawab.

Ketiga materi penyuluhan yang dimaksud terdiri dari:

1. Penjelasan gizi seimbang bagi balita;
2. Tahapan pemberian makanan pada bayi dan balita;
3. Tanda dan gejala gizi kurang;
4. Dampak dari gizi kurang;
5. Serta cara memotivasi makan pada anak.

3.2 Sasaran Kegiatan

Sasaran pada kegiatan penyuluhan gizi ini adalah Ibu dan Balita di Posyandu Kembang Matahari I dengan total responden 9 orang yang didampingi dengan 12 kader.

3.3 Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Berdasarkan hasil survei dan observasi ditentukan yaitu Posyandu Kembang Matahari I yang berlokasi di Kp Rawa Semut RT 3 RW 12 Kel. Margahayu Kec.

Bekasi Timur.

3.4 Analisis Data

Ho : Tidak terdapat perbedaan pengetahuan gizi seimbang antara sebelum dan sesudah kegiatan penyuluhan ibu di posyandu

Ha : Terdapat perbedaan pengetahuan gizi seimbang antara sebelum dan sesudah kegiatan penyuluhan ibu di posyandu

Responden	Pre Test	Post Test	d (selisih)
1	8	10	2
2	9	7	-2
3	7	10	3
4	6	8	2
5	7	8	1
6	8	10	2
7	6	10	4
8	7	8	1
9	10	10	0

$$\text{Mean } d = \frac{\sum d}{n} = \frac{13}{9} = 1,44$$

$$SD = \frac{\sqrt{(24,19)}}{8} = \sqrt{3,02} = 1,74$$

$$t = \frac{\bar{d}}{S_d / \sqrt{n}}$$

$$= \frac{1,44}{1,74/\sqrt{9}} = \frac{1,44}{1,74/3} = \frac{1,44}{0,58} = 2,48$$

$$t \text{ table} = \frac{0,5}{2} : df = 9-1 \rightarrow$$

$$0,025 ; 8 \text{ t table} = 2,306$$

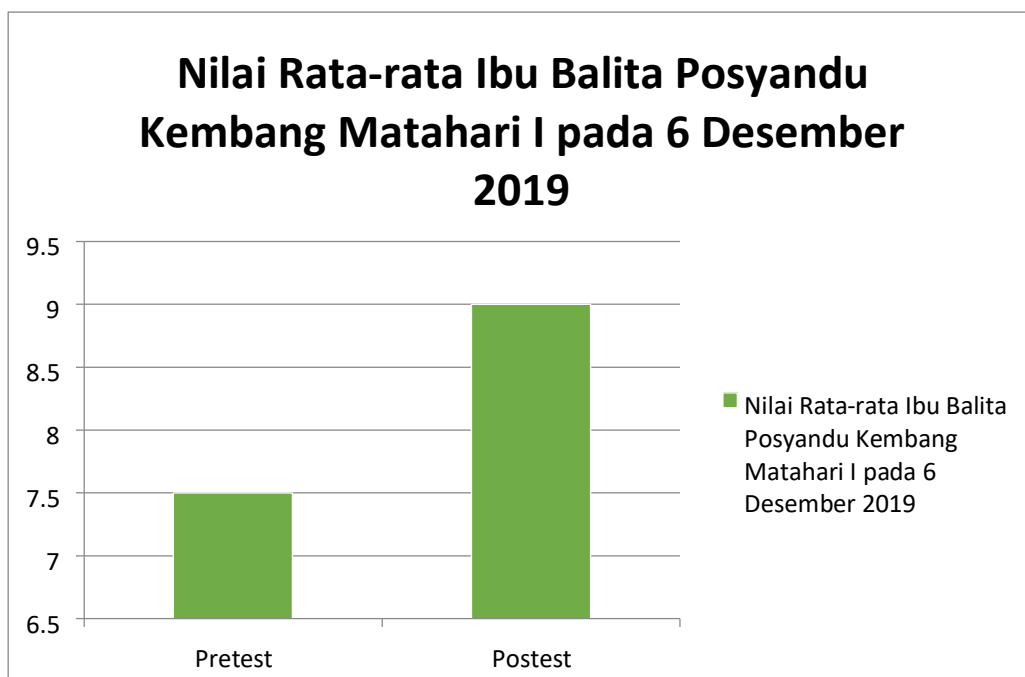
t hitung lebih besar dari t tabel (2,48 > 2,30)

Kesimpulan : Ho ditolak, terdapat perbedaan pengetahuan antara sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan mengenai gizi seimbang pada balita.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan dengan tema Gizi Seimbang Bagi Balita yang diadakan pada hari: Jumat, 6 Desember 2019, bertempat di Kp Rawa Semut RT 3 RW 12 Kel. Margahayu Kec. Bekasi Timur. Terdapat 9 responden yang hadir dalam penyuluhan gizi ini. Namun pada akhir pre-test hanya terdapat 9 orang disaat penyuluhan. Penulis memilih penyuluhan dilakukan pada pukul 08:30-09:30 Hal ini dapat menjadi evaluasi penulis pada kesempatan yang akan datang. Acara berlangsung dengan baik, terbukti responden mengikuti acara dengan antusias. Adapun hasil dari pretest-posttest yaitu sebagai berikut :



Pada kegiatan penyuluhan ini, dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan ibu melalui media yang digunakan pada kegiatan ini. Salah satunya dengan mengisi kuisioner saat sebelum dan sesudah penyuluhan. Didapatkan hasil nilai rata-rata saat pretest yaitu 7,5 dan nilai rata-rata posttest yaitu 9. Hal ini dapat dikatakan bahwa pengetahuan ibu sesudah dilakukan penyuluhan mengalami peningkatan daripada sebelum dilakukan penyuluhan dilihat dari hasil pretest dan posttest yang berbeda.

Pengetahuan ini diharapkan dapat di terapkan dalam kehidupan ibu dan balita RT 03 dan RW 12 dan mengubah sikap untuk memberikan asupan yang sehat bagi balita. Kelemahan dari penyuluhan ini, yaitu kurang kondusifnya kondisi saat penyuluhan karena situasi ruangan yang tidak mendukung sehingga banyak anak yang meminta pulang. Akan tetapi kelebihanannya, ibu-ibu sangat antusias mendengarkan dan bertanya mengenai gizi pada balita.

Tahapan proses yang sudah dilaksanakan pada pelaksanaan kegiatan ini adalah sebagai berikut :

1. Melakukan koordinasi dengan pihak puskesmas dan ketua kader posyandu Kembang Matahari I.

Kegiatan ini meliputi mengurus izin kepada Pihak Puskesmas hingga ketua kader posyandu. Hampir tidak ada kendala yang dihadapi pada tahap ini, karena ahli gizi puskesmas dan ketua kader posyandu sangat antusias.

2. Melaksanakan kegiatan observasi data awal.

Kegiatan ini meliputi mengobservasi kebutuhan dan fasilitas yang tersedia di posyandu dan apakah kegiatan untuk menampilkan slide memadai. Ada sedikit kendala yang dihadapi pada tahap ini, yaitu tidak tersedianya proyektor dan keadaan posyandu yang kurang luas, selain dari itu fasilitas sudah tersedia seperti ruangan yang akan digunakan cukup nyaman.

3. Melaksanakan pemilihan materi Gizi Seimbang Bagi Balita.

Kegiatan ini diawali dengan memilih materi yang akan disampaikan agar dapat dipahami oleh responden, melakukan pembuatan poster, leaflet dan powerpoint untuk membantu dalam penyampaian materi. Kendala yang dihadapi yaitu pada saat pemilihan materi yang akan disampaikan dapat diterima dengan mudah.

4. Pelaksanaan kegiatan.

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan gizi ini dilakukan bersamaan dengan jadwal posyandu yang diadakan setiap awal bulan. Dalam kegiatan ini menggunakan metode ceramah melalui power point dan

poster serta leaflet yang dapat dibaca setelah dirumah agar lebih mudah diingat, dilakukan kegiatan sesi tanya jawab dan games berupa evaluasi materi yang dapat dijawab dengan baik oleh ibu-ibu yang mendengarkan sangat baik.

Evaluasi

1. Evaluasi Struktur

- Kegiatan dilaksanakan pada hari Jumat, 6 Desember 2019 di Posyandu Kembang Matahari I RT 3 RW 12 Kel. Margahayu, Kec. Bekasi Timur.
- Sasaran dari kegiatan ini adalah ibu-ibu dengan balita yang berjumlah 19 orang.
- Alat yang digunakan, slide power point, poster dan leaflet.
- Kontrak dilakukan sebelum acara dilakukan.

2. Evaluasi Proses

- Penyuluhan dilakukan selama 60 menit, dimulai pada pukul 08:30-09:30 WIB.
- Pada saat acara dibuka oleh moderator jumlah responden sebanyak 19 orang hingga akhir acara hanya 9 orang dan didampingi dengan 12 kader.
- Pada saat penyuluhan kondisi ibu dan balita kurang kondusif karena kondisi ruangan yang kurang memadai sehingga balita merasa tidak betah.

3. Evaluasi Saran

Peserta penyuluhan yang memberikan respon yang baik selama penyuluhan namun beberapa ibu dan balita keluar dikarenakan kondisi balita yang rewel, sehingga ini menjadi evaluasi bagi kami agar dapat memberikan kenyamanan bagi balita. Terdapat beberapa pertanyaan menarik yang berkaitan dengan gizi pada balita.

BAB V

PENUTUP

Dari uraian diatas, penulis memiliki beberapa kesimpulan antara lain sebagai berikut:

1. Pola makan dapat diartikan sebagai cara seseorang atau sekelompok orang untuk memilih makanan dan mengosumsinya sebagai terhadap reaksi pengaruh– pengaruh fisiologi, psikologi, budaya dan sosial
2. a) Usia 0 – 6 bulan diberikan air susu ibu (ASI) saja.b)Usia 6 – 9 bulanPemberian ASI masih dilanjutkan dan mulai memberikan makanan pendamping ASI, seperti bubur susu, pisang, papaya lumat halus secara bertahap sesuai pertumbuhan umur. c) Usia 9 – 12 bulan Pemberian ASI masih diteruskan, MP ASI diberikan lebih padat dan kasar seperti bubur nasi, nasi tim, dan nasi lembek.d Usia 12 – 24 bulanPemberian ASI masih diteruskan dan mulai diberikan makanan keluarga secara bertahap.e) Usia Lebih dari 24 bulan berikan makanan keluarga 3 kali sehari sebanyak $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ porsi makan dewasa yang terdiri dari nasi, lauk pauk sayur dan buah.
3. Tumpeng gizi seimbang pada balita.Pertama, sumber zat tenaga yaitu padipadian dan umbi-umbian serta tepung-tepungan yang digambarkan di dasar kerucut. Kedua, sumber zat pengatur yaitu sayur-sayuran dan buah-buahan yang digambarkan pada bagian tengah kerucut. Ketiga, sumber zat pembangun, yaitu kacang-kacangan, makanan hewani, dan hasil olahan, digambarkan pada bagian atas kerucut.
4. Dampak masalah gizi pada balita antara lain : gizi kurang,gizi lebih,anemia,kekurangan vitamin A dan Gangguan kekurangan yodium (GAKY)

Saran

Penyuluh sebaiknya lebih menguasai dalam mengatur keadaan saat kegiatan penyuluhan sedang berlangsung dan dalam penyampaian materi volume suara dapat dibesarkan sehingga materi yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh responden.

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. 2010. Marimbi, H. Tumbuh Kembang, Status Gizi, dan Imunisasi Dasar Pada Balita. Yogyakarta: Nuha Medika. 2010.
- UNICEF. The State Of The World's Children 2016. Available from <https://www.unicef.org/sowc2016/> diakses pada 5 Agustus 2017.
- Almatsier, S. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. 2010.
- Lutviana, E., Budiono, I. Prevalensi Dan Determinan Kejadian Gizi Kurang Pada Balita. Jurnal Kesehatan Masyarakat. 2010;5(2):138144. Available from <http://journal.unnes.ac.id/index.php/kemas>. Diakses pada 5 Agustus 2017].
- Fatmawati RN. Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu dalam Pemberian Menu Seimbang pada Balita di Dusun Tegalrejo, Pleret, Bantul, Yogyakarta. 2014. https://www.researchgate.net/publication/324563975_Pencegahan_Balita_Gizi_Kurang_Melalui_Penyuluhan_Media_Lembar_Balik_Gizi
- Departemen Kesehatan RI. 2003. Pedoman Umum Gizi Seimbang (Panduan Untuk Petugas). Jakarta: Departemen Kesehatan
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI. 2010. *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2010*.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI. 2010. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2010.
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat FKM UI. 2010. Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan Sosial RI. 2003. Gizi Seimbang Menuju Hidup Sehat bagi Balita. Jakarta: Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan Sosial RI.

- Departemen Kesehatan RI. 1992. Bila Anda Ingin Bayi yang Sehat. Jakarta: Direktorat Bina PErn Serta Masyarakat Dir. Jen. Pembinaan Kesehatan Masyarakat.
- Departemen Kesehatan RI. 2003. Pedoman Umum Gizi Seimbang (Panduan Untuk Petugas). Jakarta: Departemen Kesehatan
- Kementrian Kesehatan RI. 2010. Pedoman Kader Seri Kesehatan Anak. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI
- Kementrian Kesehatan RI. 2011. Pedoman Kader Seri Kesehatan Anak. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI
- Kementrian Kesehatan RI. 2012. Panduan Penyelenggaraan Pemberian Makanan Tambahan Pemulihan Bagi Balita Gizi Kurang dan Ibu Hamil KEK. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI
- Trustwell, Stewart, dan Jim Mann. 2002. Essentials of Human Nutrition (2nd ed.).New York: Oxford University Press.
- Sediaoetama. 1985. Ilmu Gizi (Jilid I). Jakarta: Dian Rakyat
- Suhardjo, 1996. Berbagai Cara Pendidikan Gizi. Jakarta: Bumi Aksara Suhardjo, 2002. Pemberian Makan pada Bayi dan Anak. Yogyakarta: Kanisius.
- World Health Organization. 1988. Weaning from Breast Milk to Family Food.Geneva: World Health Organization.

LAMPIRAN





POSTER

GIZI SEIMBANG BAGI BALITA



KARBOHIDRAT
Sumber nutrisi utama. 3-4 porsi. Ex : nasi, jagung, singkong, sagu, ubi



SAYUR
Mikronutrien : vitamin & serat alami. 3-4 porsi. Ex : brokoli, bayam, wortel, sawi, dll



BUAH
Mikronutrien : vitamin, mineral & serat alami. 2-3 porsi. Ex : anggur, pisang, pepaya, mangga, dll



PROTEIN NABATI
3-4 porsi. Minimal 6 gr dari protein bermutu tinggi. Kacang hijau = 100gr. Ex : tempe, tahu, kacang hijau, dll.



PROTEIN HEWANI
3-4 porsi. Minimal 6 gr dari protein bermutu tinggi. 1 butir telur, 25 gr daging ex : telur, ayam, daging sapi, dll



SUSU
3-4 porsi. Maksimal 400 - 500ml per hari

Tambahan :

1. Minum air putih 8 gelas/hari |
2. Serat tidak dapat digantikan dengan pil/bubuk |
3. Batasi Gula dan Garam |
4. Susu kental manis tidak dianjurkan |
5. Olahraga teratur (bermain, bersepeda, jalan kaki, dll)



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
MITRA KELUARGA



AKU ANAK SEHAT

LEAFLET

CARA MEMOTIVASI MAKAN PADA ANAK

- Membuat suasana makan anak menyenangkan
- Jangan memaksa atau mengomeli anak ketika makan
- Berikan kebebasan anak dalam memilih menu makanan namun tetap dengan mempertahankan gizi yang seimbang
- Ajak anak untuk banting menyiapkan makanannya




CONTOH MENU SEHARI BAGI BALITA

PAGI	SIANG	MALAM
Nasi / Tim / Bubur Nasi	Nasi / Tim / Bubur Nasi	Nasi / Tim / Bubur Nasi
Semur Bola-bola daging giling	Sop Bakso Ikan + Wortel + Buncis	Opor Telur
Tahu isi (Wortel, Tahu, Bayam)	Terik Tempe Jeruk	Perkedel Tahu + Sayuran
		Tumis Kacang Panjang Pisang
Selingan Pagi Bubur Kacang Hijau	Selingan Sore Puding Buah	Selingan Malam Susu

GIZI SEIMBANG BAGI BALITA




Pentingnya Pemberian Gizi Pada Balita Untuk Menunjang Tumbuh Kembang Anak

GAYA HIDUP DAN POLA MAKAN MEMPENGARUHI PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN ANAK

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga

APA ITU GIZI SEIMBANG?

- Makantlah makanan beragam pada balita
- Makantlah untuk memenuhi kecukupan energi balita
- Gunakan garam beryodium untuk makanan balita
- Makantlah makanan sumber zat besi untuk balita
- Berikan ASI saja kepada bayi sampai umur 6 bulan
- Biasakan makan pagi untuk balita
- Minumlah air bersih, aman dan jumlah cukup untuk balita
- Bacalah label pada makanan yang dikemas untuk balita



TAHAP PEMBERIAN MAKANAN PADA BALITA

- Makanan Bayi Usia 0-6 bulan**
ASI Eksklusif sampai bayi umur 6 bulan dengan frekuensi sesering mungkin
- Makanan Bayi Usia 6-24 bulan**
ASI sampai 2 tahun dan MP-ASI mulai usia 6 bulan
- Makanan Balita Usia 2-5 tahun**
 - Biasakan makan 3x bersama keluarga.
 - Perbanyak makanan kaya protein, sayur dan buah.
 - Batasi makanan manis, asin dan berte-mak.
 - Minum air putih sesuai kebutuhan.
 - Biasakan bermain bersama teman dan olahraga setiap hari.

DAMPAK DARI GIZI KURANG



Pertumbuhan anak menjadi terhambat (Stunting)



Kecerdasan anak menjadi terhambat dan kurang



Anak akan sulit mengikuti pelajaran di sekolahnya



Anak akan mudah terserang penyakit

TANDA DAN GEJALA GIZI KURANG

- Berat badan kurang dari normal/kurus
- Nafsu makan berkurang
- Kurang bersemangat
- Mata pucat
- Mudah lelah
- Malas beraktifitas dan cengeng

KUISIONER

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Apakah pemberian gizi seimbang diperlukan bagi balita untuk menunjang tumbuh kembangnya?		
2.	Apakah pada makanan balita menggunakan garam beryodium dalam pengolahannya?		
3.	Apakah pemberian Makanan Pendamping ASI(MP-ASI) dapat dilakukan pada balita usia kurang dari 6 bulan?		
4.	Apakah nafsu makan berkurang merupakan gejala dari kekurangan gizi?		
5.	Apakah kekurangan gizi dapat menyebabkan stunting?		
6.	Apakah anak yang sering terserang penyakit merupakan dampak dari mengalami kekurangan gizi?		
7.	Apakah kekurangan gizi membuat anak semakin cerdas disekolah?		
8.	Apakah memaksa anak untuk makan merupakan cara yang baik untuk dilakukan?		
9.	Apakah penting untuk mengajarkan anak dalam menyiapkan makanannya sendiri?		
10.	Apakah cengeng merupakan tanda anak mengalami gizi kurang?		