

LAPORAN

PROGRAM PENGABDIAN MASYARAKAT

**Peningkatan Pengetahuan Ibu Balita dan Anak sekolah di Posyandu Perkutut I,
Posyandu Kepodang I, dan SDSN Pengasinan VIII, Kelurahan Pengasinan, Kecamatan
Rawa Lumbu, Kota Bekasi Jawa Barat**



Oleh :

Silvia Mawarti Perdana, S.Gz, M.Si	(0311119801)
M.Nur HasanSyah, S.Gz, M.Kes	(0316088802)
Desy Damayanti Simanjuntak	(201502001)
Eva Komala Sari	(201502002)
Annisa Fitriyadi	(201502003)
Nurul Audia Husaeni	(201502004)
Ika Puspita Sari	(201502005)
Nurdiana Puspa	(201502006)
Irma Nur Rohmasari	(201502007)
Mutiadena Agusta	(201502008)
Dinda Marizka Alvioni	(201502009)
Lerian Eka Budiana	(201502010)
Putri Oktaviani	(201502011)

PROGRAM STUDI S1 ILMU GIZI
STIKes MITRA KELUARGA

2018

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

1. Judul : Peningkatan Pengetahuan Ibu Balita dan Anak sekolah di Posyandu
Perkutut I, Posyandu Kepodang I, dan SDSN Pengasinan VIII, Kelurahan Pengasinan, Kota Bekasi Timur
2. Bidang pengabdian : Gizi Masyarakat
3. Ketua Tim Pengusul :
 - a. Nama Lengkap : Silvia Mawarti Perdana
 - b. Jenis kelamin : Perempuan
 - c. NIDN : 0311118901
 - d. Pangkat/golongan :
 - e. Jabatan : Staf Pengajar program studi gizi
 - f. Jurusan/ Prodi : S1 Ilmu Gizi
 - g. Alamat Rumah : Jl. Pengasinan Rt 002 rw 01 no. 18 Rawa lumbu kota bekasi
 - h. Telp/Faks/Email : 082258381102/silviamawartiperdana@gmail.com
 - i. Disiplin Ilmu : Gizi Masyarakat
4. Jumlah Anggota : 13 orang
 - a. Anggota 1 : M.Nur HasanSyah, S.Gz, M.Kes
 - b. Mahasiswa yang terlibat : Mahasiswa TK 3
 - Desy Damayanti
 - Simanjuntak
 - Eva Komala Sari
 - Annisa Fitriyadi
 - Nurul Audia Husaeni
 - Ika Puspita Sari
 - Nurdiana Puspa
 - Irma Nur Rohmasari
 - Mutiadena Agusta
 - Dinda Marizka Alvioni
 - Lerian Eka Budiana
 - Putri Oktaviani
5. Lokasi Kegiatan : Posyandu Perkutut I, Posyandu Kepodang I dan SDSN Pengasinan VIII
Jangka waktu pelaksanaan: 3 bulan
6. Biaya yang Diperlukan : Rp. 8.032.000 (Delapan Juta Tiga Puluh Dua Ribu Rupiah)

Bekasi, 29 April 2019

Mengetahui,
Ketua PPPM



(Afrinia Eka Sari, STP, M.Si)
NIDN. 03.0804.8307

Ketua Tim Pengusul



(Silvia Mawarti Perdana, S.Gz, M.Si)
NIDN 03.1111.8901

Menyetujui,
Ketua STIKes Mitra Keluarga



(Susi Hartati, S.Kp.,M.Kep.,Ns.,Sp.Kep.An)
NIDN 03.0103.6703

Laporan Anggaran PKM Posyandu Perkutut I, Posyandu Kepodang I, dan SDSN Pengasinan VIII, Bekasi Timur
Program Studi S1 Ilmu Gizi TA. 2018/2019 Ganjil
STIKes Mitra Keluarga

Judul Penelitian : Optimalisasi Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Kesehatan pada Ibu balita dan anak sekolah di Posyandu Perkutut I, Posyandu Kepodang I, dan SDSN Pengasinan VIII, Bekasi Timur

Tempat Penelitian : Posyandu Perkutut I, Posyandu Kepodang I, dan SDSN Pengasinan VIII, Bekasi Timur

Sasaran : ibu balita dan anak sekolah dasar

Tim Pelaksana : Silvia Mawarti Perdana, S.Gz, M.Si (Ketua)
M.Nur HasanSyah, S.Gz, M.Kes (Wakil Ketua)

Dosen : Desy Damayanti Simanjuntak
Nurdiana Puspa
Eva Komala Sari
Irma Nur Rohmasari
Annisa Fitriyadi
Mutiaadana Agusta
Nurul Audia Husaeni
Dinda Marizka Alvioni
Ika Puspita Sari
Putri Oktaviani

Mshasiswa

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	50	lembar	1,000	50,000	50	lembar	1,000	50,000	0
		1	catridge	50,000	50,000	1	catridge	50,000	50,000	0
	b. Transportasi survey dan izin puskesmas pengasinan	2	orang (PP)	30,000	60,000	2	orang (PP)	30,000	60,000	0
	c. Transportasi survey dan izin SDSN VIII Pengasinan	2	orang (PP)	30,000	60,000	2	orang (PP)	30,000	60,000	0
	d. Transportasrus surat Kesbangpol	2	orang (PP)	50,000	100,000	2	orang (PP)	50,000	100,000	0
	e. Transportasi urus izin Dinkes	2	orang (PP)	50,000	100,000	2	orang (PP)	50,000	100,000	0
2.	Pelaksanaan									
	Posyandu Perkutut I									
	a. Transportasi ke posyandu perkutut I	13	orang (PP)	30,000	390,000	13	orang (PP)	30,000	390,000	0
	b. Kuesioner pre test & Post	20	kuesioner	2,000	40,000	20	kuesioner	2,000	40,000	0
	c. Undangan	20	undangan	2,000	40,000	20	undangan	2,000	40,000	0
	b. Uang Transpor Ibu Balita	20	orang	25,000	500,000	20	orang	25,000	500,000	0
	c. ATK (pulpen)	20	orang	2,200	44,000	20	orang	2,200	44,000	0
	f. Makanan dan minuman	20	orang	40,000	800,000	20	orang	40,000	800,000	0
	g. Bingkisan Posyandu Perkutut I	1	buah	350,000	350,000	1	buah	350,000	350,000	0
	Posyandu Kepodang I									
	a. Transportasi ke posyandu kepodang I	13	orang (PP)	30,000	390,000	13	orang (PP)	30,000	390,000	0
	b. Kuesioner pre test & Post	20	kuesioner	2,000	40,000	20	kuesioner	2,000	40,000	0
	c. Undangan	20	undangan	2,000	40,000	20	undangan	2,000	40,000	0
	b. Uang Transpor Ibu balita	20	orang	25,000	500,000	20	orang	25,000	500,000	0
	e. ATK (pulpen)	20	orang	2,200	44,000	20	orang	2,200	44,000	0
	f. Makanan dan minuman	20	orang	40,000	800,000	20	orang	40,000	800,000	0
	g. Bingkisan Posyandu Kepodang I	1	buah	350,000	350,000	1	buah	350,000	350,000	0
	SDSN Pengasinan VIII									
	a. Transportasi ke SDSN Pengasinan VIII	13	orang (PP)	30,000	390,000	13	orang (PP)	30,000	390,000	0
	b. Kuesioner pre test & Post	20	kuesioner	2,000	40,000	20	kuesioner	2,000	40,000	0
	c. Undangan	20	undangan	2,000	40,000	20	undangan	2,000	40,000	0
	b. Uang Transpor anak SDSN	20	orang	25,000	500,000	20	orang	25,000	500,000	0
	e. ATK (pulpen)	20	orang	2,200	44,000	20	orang	2,200	44,000	0
	f. Makanan dan minuman	20	orang	40,000	800,000	20	orang	40,000	800,000	0
	g. Bingkisan SDSN Pengasinan VIII	1	buah	350,000	350,000	1	buah	350,000	350,000	0
3.	Pelaporan									
	a. Pembuatan laporan	100	lembar	2,000	200,000	100	lembar	2,000	200,000	0
	b. Perbanyakan	400	lembar	2,000	800,000	400	lembar	2,000	800,000	0
	c. Transportasi penyerahan laporan puskesmas pengasinan	2	orang (PP)	30,000	60,000	2	orang (PP)	30,000	60,000	0
	e. Transportasi penyerahan laporan Ke SDSN Pengasinan VIII	2	orang (PP)	30,000	60,000	2	orang (PP)	30,000	60,000	0
	TOTAL			1,628,600	8,032,000	TOTAL		1,628,600	8,032,000	-

Bekasi, 29 April 2019

Wakil Ketua I

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

Mengetahui

Ketua P3M

Afrinia Eka Sari, S.TP, M.Si

Menyetujui

Ketua Pelaksana Pengabdian Masyarakat

Silvia Mawarti Perdana, S.Gz, M.Si

Ketua STIKes

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

Wakil Ketua II

Ridwan Arifin

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Upaya dalam meningkatkan kualitas SDM harus difokuskan sejak dini, sistematis serta berkesinambungan. Pendidikan gizi merupakan suatu pendekatan edukatif untuk menghasilkan perilaku individu atau masyarakat yang diperlakukan dalam peningkatan atau mempertahankan gizi baik. Masalah gizi yang terjadi pada usia bayi dan balita dapat dihindari dengan memberikan pendidikan gizi kepada ibu bayi dan balita mengenai berat badan lahir rendah (BBLR), inisiasi menyusui dini (IMD), asi eksklusif, dan MP-ASI (makanan pendamping ASI).

Anak sekolah dasar juga dapat dijadikan agen perubahan sebagai pembentuk perilaku gizi maupun kesehatan bagi diri sendiri dan keluarganya. Kebiasaan makan pada anak dapat mempengaruhi preferensi dan konsumsi pangan pada kehidupan yang akan datang, sehingga nantinya dapat berpengaruh terhadap status gizinya. Kebiasaan makan yang baik diantaranya terdiri dari sarapan, konsumsi sayur, buah, dan pangan protein. Sarapan pagi bagi anak akan memacu pertumbuhan dan memaksimalkan kemampuan di sekolah.

Data Riskesdas tahun 2013 menunjukkan bahwa secara nasional prevalensi kurus (menurut IMT/U) pada anak umur 5 – 12 tahun adalah 11.2%, terdiri dari 4% sangat kurus dan 7.2% kurus. Jawa Barat termasuk provinsi dengan prevalensi anak sangat kurus. Secara nasional masalah gemuk pada anak umur 5 – 12 tahun masih tinggi yaitu 18.8%, terdiri dari gemuk 10.8% dan sangat gemuk (obesitas) 8%. Peningkatan prevalensi terjadinya berat badan berlebih (*overweight*) maupun obesitas merupakan hal penting yang harus diperhatikan. Terjadinya peningkatan kejadian *overweight* maupun obesitas pada anak-anak dipengaruhi oleh pola makan serta frekuensi aktivitas fisik. Obesitas pada masa anak beresiko tinggi menjadi obesitas pada

dewasa dan berpotensi mengalami penyakit metabolik dan penyakit degeneratif dikemudian hari.

B. Tujuan

Kegiatan pendidikan gizi ini bertujuan :

- Meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku sarapan pagi dan aktivitas fisik pada anak usia sekolah dasar
- Meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku konsumsi sayur, buah dan protein hewani dan nabati pada anak sekolah dasar
- Meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu mengenai ASI eksklusif, MP-ASI, IMD dan BBLR

C. Metode Pelaksanaan

1. Waktu dan Tempat

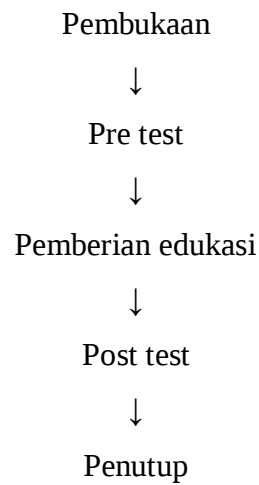
Kegiatan pendidikan gizi di posyandu dilaksanakan pada hari Kamis, 7 Januari 2016 pada pukul 10.00-12.30. Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Perkutut I RW 17 dan Posyandu Kepodang I RW 1, Kelurahan Pengasinan, Kecamatan Rawa lumbu , Kota Bekasi, Jawa Barat.

Kegiatan pendidikan gizi di sekolah dasar dilaksanakan hari Selasa, 12 Januari 2016 pada pukul 13.00 – 15.00 WIB. Kegiatan dilaksanakan di SDN Pengasinan VIII Kota Bekasi yang beralamat di Jalan Taman Narogong Indah, Rawa Lumbu, Kota Bekasi, Jawa Barat.

2. Peralatan

Peralatan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah laptop, LCD, dan media pendidikan gizi (games kartu bergambar, topi, video, dan demo resep).

3. Prosedur / Tahapan Kegiatan



4. Materi, Alat Peraga dan Metode Pendidikan Gizi

Materi :

1. Sarapan pagi, aktivitas fisik, dan konsumsi sayur, buah, dan pangan protein untuk anak sekolah dasar
2. BBLR, IMD, ASI Eksklusif, dan MP-ASI untuk ibu bayi dan balita

Alat peraga :

- Powerpoint
- Kartu bergambar
- Kartu tebak gaya
- Video
- Alat dan bahan demo resep: bola-bola ubi dan pure labu

Metode :

- Ceramah
- Demonstrasi games
- Demonstrasi resep

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Asi Eksklusif

Air susu ibu (ASI) adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa dan garam-garam anorganik yang disekresi oleh kelenjar mammae ibu, yang berguna sebagai makanan bagi bayinya. ASI dalam jumlah cukup merupakan makanan terbaik pada bayi dan dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi selama 6 bulan pertama. Banyak hal yang menyebabkan ibu tidak mau menyusui diantaranya kurang memahami keutamaan ASI dibanding makanan pengganti ASI.

ASI Eksklusif yaitu pemberian hanya ASI saja tanpa ada tambahan cairan atau makanan lain. Agar pemberian ASI Eksklusif berhasil, selain tidak memberikan susu formula, perlu diperhatikan cara menyusui yang baik dan benar. ASI diberikan sesering mungkin termasuk pada malam hari. (Depkes RI, 2003)

B. Berat Badan Lahir Rendah (BBLR)

Berat lahir adalah berat bayi baru lahir yang diukur dalam satu jam pertama kehidupan (UNICEF, 2004). Bayi baru lahir normal adalah bayi baru lahir dari kehamilan yang aterm (37-42 minggu) dengan berat badan lahir 2500-4000 gram. Insiden berat badan lahir rendah adalah persentase bayi lahir hidup yang berat badanya kurang dari 2500 gram per jumlah total bayi yang lahir hidup yang ditimbang dalam periode waktu yang sama dikalikan dengan 100 (UNICEF, 2004).

C. Inisiasi Menyusui Dini (IMD)

Inisiasi Menyusui Dini (IMD) adalah program yang sedang dianjurkan pemerintah pada bayi baru lahir, untuk segera menyusui sendiri pada ibunya dengan cara meletakkan bayi pada dada ibu dan biarkan merayap untuk mencari puting susunya sendiri. Prinsip

menyusu/pemberian ASI adalah dimulai sedini mungkin dan secara eksklusif. Segera setelah bayi lahir, setelah tali pusat dipotong, letakkan bayi tengkurap di dada ibu dengan kulit bayi melekat pada kulit ibu, biarkan kontak kulit ke kulit ini menetap selama setidaknya 1 jam bahkan lebih sampai bayi dapat menyusui sendiri.

D. MP-ASI

MP-ASI merupakan proses transisi dari asupan yang semata berbasis susu menuju kemakanan yang semi padat. Bertambah umur bayi bertambah pula kebutuhan gizinya. Ketika bayi memasuki usia 6 bulan keatas, beberapa elemen nutrisi seperti karbohidrat, protein dan beberapa vitamin dan mineral yang terkandung dalam ASI atau susu formula tidak lagi mencukupi. Sebab itu sejak usia 6 bulan, kepada bayi selain ASI mulai diberi makanan pendamping ASI (MP-ASI) Agar kebutuhan gizi bayi/anak terpenuhi. Dalam pemberian MP-ASI perlu diperhatikan waktu pemberian MP-ASI ,frekuensi porsi, pemilihan bahan makanan, cara pembuatan dan cara pemberiannya. Disamping itu perlu pula diperhatikan pemberian makanan pada waktu anak sakit dan bila ibu bekerja di luar rumah. Pemberian MP-ASI yang tepat diharapkan tidak hanya dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi, namun juga merangsang keterampilan makan dan merangsang rasa percaya diri. Untuk proses ini juga dibutuhkan ketrampilan motorik oral. Ketrampilan motorik oral berkembang dari refleks menghisap menjadi menelan makanan yang berbentuk bukan cairan dengan memindahkan makanan dari lidah bagian depan ke lidah bagian belakang.

E. Konsumsi Sayur dan Buah

Buah-buahan dan sayuran adalah sumber alami yang bagus untuk memperoleh vitamin dan mineral yang penting untuk memelihara kesehatan tubuh. Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa buah-buahan dan sayuran melindungi tubuh dari beragam jenis

penyakit.

F. Konsumsi Protein

Protein merupakan zat yang sangat penting bagi tubuh karena zat ini disamping sebagai zat pembangun dan pengatur. Sumber-sumber asam amino yang mengandung unsure-unsur C, H, O, dan N yang tidak dimiliki oleh lemak atau karbohidrat. Protein juga mempunyai berbagai fungsi tubuh, yaitu sebagai enzim. Alat pengangkut, alat penyimpanan, pengatur pergerakan, penunjang mekanis, pertahanan tubuh, media perambatan impuls syaraf dan pengendalian pertumbuhan.

G. Sarapan Pagi

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian(15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif. Masyarakat Indonesia masih banyak yang belum membiasakan sarapan. Padahal dengan tidak sarapan akan berdampak buruk terhadap proses belajar disekolah bagi anak sekolah, menurunkan aktivitas fisik, menyebabkan kegemukan, dan meningkatkan risiko jajan yang tidak sehat. Sebaliknya, sarapan membekali tubuh dengan zat gizi yang diperlukan untuk berfikir, bekerja, dan melakukan aktivitas fisik secara optimal setelah bangun pagi. Bagi anak sekolah, sarapan yang cukup terbukti dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan stamina. Karena itu sarapan merupakan salah satu perilaku penting dalam mewujudkan gizi seimbang .

H. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanya sumber energy dalam tubuh. Aktivitas fisik memerlukan energy. Selain itu, aktivitas fisik

juga memperlancar system metabolisme didalam tubuh termasuk zat gizi. Oleh karenanya, aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dari dan yang masuk kedalam tubuh.

BAB III

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Masalah, Masyarakat dan Wilayah

Berdasarkan penelitian tesis Elyda Asfariana (2008), diketahui bahwa sejumlah 8 anak atau sebesar 36,36% tidak sarapan pagi. Rendahnya dukungan keluarga terutama ibu dan lingkungan sekolah terhadap pentingnya sarapan pagi adalah merupakan salah satu faktor yang menjadikan anak tidak termotivasi untuk sarapan. Maraknya makanan cepat saji dengan variasi yang sangat menarik untuk anak, menjadi kendala tersendiri yang mempersulit pemenuhan asupan gizi yang sehat. Wilayah perkotaan lebih berisiko terhadap masalah gizi anak, karena di daerah perkotaan dengan mudah mendapatkan makanan yang siap saji. Hal ini menyebabkan anak enggan untuk mengonsumsi sayur dan buah, dan tidak memperhatikan asupan zat gizi dari makanan siap saji tersebut.

Menurut data dari Riskesdas tahun 2010, prevalensi gemuk pada anak umur 5-12 tahun atau usia sekolah dasar mencapai 18,8% (10,8% gemuk dan 8,8% obesitas). Hal ini terjadi karena kurangnya aktivitas fisik dan pola makan yang kurang teratur pada anak. Menurut data Riskesdas 2013, masalah gizi pada anak usia sekolah juga meliputi anemia sebesar 26,4%, aktivitas fisik rendah sebesar 52,8%, dan konsumsi sayur-buah rendah sebesar 95%. SDN Pengasinan VIII berada di wilayah binaan puskesmas, Kecamatan Rawa Lumbu, Kota Bekasi.

Masalah gizi yang dialami ibu selama kehamilan dapat menyebabkan bayi lahir dengan berat badan rendah (BBLR). Salah satu upaya untuk memperbaiki masalah gizi kurang atau buruk pada bayi adalah melakukan inisiasi menyusui dini (IMD) dan memberikan ASI Eksklusif sampai bayi berumur enam bulan serta MP-ASI pada bayi di atas enam bulan.

B. Sasaran Pendidikan Gizi

Sasaran adalah anak Sekolah Dasar di SDN Pengasinan VIII Kota Bekasi, Kecamatan Rawa Lumbu, Kota Bekasi. Serta ibu bayi dan balita di Posyandu Perkutut I RW 17 dan Posyandu Kepodang I RW 1, Kelurahan Pengasinan, Kecamatan Rawa lumbu , Kota Bekasi, Jawa Barat.

C. Hasil Pre-test dan Post-test

Berdasarkan hasil pre dan post test yang telah diberikan didapatkan hasil yang berbeda-beda setiap siswa. Pre dan post test yang diberikan pada pendidikan gizi ini adalah untuk mengukur baik pengetahuan, sikap maupun perilaku siswa SDSN Pengasinan VIII. Dilihat dari hasil pre test rata-rata siswa mendapatkan nilai yang cukup rendah. Namun, terdapat beberapa siswa yang mendapatkan nilai yang cukup baik sehingga dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang sarapan pagi, aktivitas fisik, konsumsi sayur buah, dan pangan protein yang mereka ketahui belum merata. Setelah dilakukan pendidikan gizi, didapatkan hasil rata-rata siswa mendapatkan nilai yang cukup baik. Disamping itu, masih ada beberapa siswa yang mendapatkan nilai yang cukup rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa yang mengalami peningkatan nilai, mendengarkan dan memahami materi yang sudah disampaikan. Sedangkan, siswa yang tidak mengalami peningkatan nilai, kurang mendengarkan dan memahami materi.

Berdasarkan hasil pre test dan post test di posyandu dapat dilihat pada tabel terjadi perubahan hasil ada yang meningkat, tetap dan menurun. Hasil yang meningkat menunjukkan adanya pengetahuan yang didapat setelah diberikan pendidikan gizi, hasil yang tetap menunjukkan tidak adanya perubahan pengetahuan baik sebelum maupun sesudah diberikan pendidikan gizi sedangkan hasil yang menurun menunjukkan pengetahuan yang didapat kurang setelah diberikan pendidikan gizi. Sebagian besar dari sasaran untuk hasil pre test dan post test sudah menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan.

Tabel 1. Tabel Hasil Pre Test dan Post Test

No	Tempat Pendidikan Gizi	Materi	Jumlah	Rata-rata Nilai	
				Pre-test	Post-test
1	Kelas A dan B SDN Pengasinan VIII	Sarapan pagi dan aktivitas fisik	39 orang	64.2	88.5
2	Kelas C dan D SDN Pengasinan VIII	Konsumsi sayur, buah, dan pangan protein	39 orang	63	76
3	Posyandu perhutut I RW 17	BBLR, IMD, dan ASI eksklusif	10 orang	58.3	-
4	Posyandu kepodang I RW 1	ASI eksklusif dan MP-ASI	8 orang	66	73.8

BAB IV

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Perubahan pengetahuan dan sikap sarapan pagi pada anak usia sekolah dasar dapat dilihat dari hasil pre test dan post test yang mengalami peningkatan. Hal ini menandakan bahwa pendidikan gizi yang dilakukan dapat dipahami dengan baik. Perubahan pengetahuan dan sikap aktivitas fisik pada anak usia sekolah dasar dapat dilihat dari hasil pre test dan post test serta perilaku aktivitas fisik dapat dilihat dari keaktifan dalam bermain game.

Sebelum diberikan pendidikan gizi, pengetahuan siswa terhadap sayur, buah dan bahan protein nabati juga hewani belum merata. Namun setelah diberikan pendidikan gizi, siswa SDN Pengasinan VIII mengalami peningkatan pengetahuan tentang sayur buah, dan bahan protein nabati juga hewani (hasil pre dan post test mengalami peningkatan rata-rata nilai). Sikap dan perilaku juga mengalami peningkatan setelah pendidikan gizi, yang sebelumnya tidak suka menjadi suka dan yang tidak mau menjadi mau untuk mengkonsumsi sayur buah dan bahan protein nabati juga hewani.

Setelah diberikan pendidikan mengenai ASI eksklusif, IMD dan BBLR, para ibu memiliki pengetahuan yang meningkat. Pada saat turun lapang, target sasaran tidak sesuai rencana dikarenakan pengunjung posyandu tidak rutin untuk datang mengunjungi posyandu dan banyak dari pengunjung posyandu yang datang hanya untuk melakukan penimbangan. Pada praktik di Posyandu Perkutut I RW 17 yang dihadiri sekitar 15 responden, hanya 10 responden yang mengisi pretest yang diberikan, didapat rata-rata para responden memiliki pengetahuan yang kurang baik mengenai BBLR, IMD dan ASI Eksklusif. Saat diberikan penyuluhan para responden memiliki antusias yang cukup baik dalam mendengarkan namun tidak dapat diukur perkembangan pengetahuan yang didapat oleh para responden dikarenakan para responden tidak mengisi post-test yang disediakan akibat langsung meninggalkan posyandu saat penyuluhan selesai dilakukan. Terjadi

peningkatan pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif dan MP-ASI dengan diberikannya materi yang berkaitan disertai video, serta dilihat juga dari hasil pre dan post test yang sebagian besar menunjukkan adanya peningkatan. Sebagian besar sasaran sudah melakukan pemberian ASI eksklusif dan MP-ASI di Posyandu Kepodang I RW I.

B. Saran

- Buatlah penguatan seperti mengulang pemberian jargon agar sasaran tetap semangat. Jika ada waktu kosong jangan membuat sasaran bosan.
- Dalam memberikan pendidikan gizi harus dapat menghidupkan suasana, agar siswa tidak jenuh pada saat diberikan materi dan mengajak siswa untuk ikut aktif dalam pendidikan gizi.
- Pada saat praktik lapang harus memiliki persiapan yang lebih matang seperti survei lokasi lapang terlebih dahulu dan memberikan informasi sebelumnya kepada ibu-ibu sekitar agar sasaran mempersiapkan waktunya untuk datang dan berpartisipasi dalam pendidikan gizi.

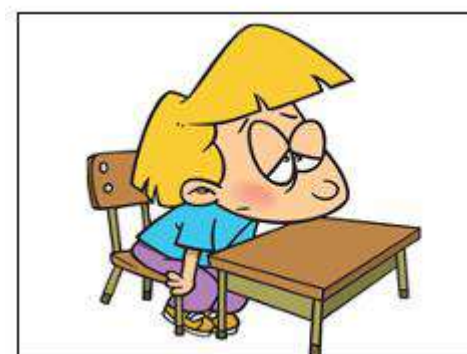
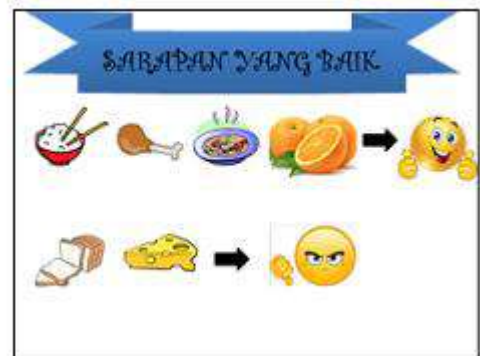
DAFTAR PUSTAKA

- Asfariana, Elyda. 2008. *Hubungan Pengetahuan Gizi Ibu, Pendapatan Perkapita dan Sikap tentang Sarapan Pagi dengan Kebiasaan Sarapan Pagi Anak SD Negeri Tersono Kecamatan Tersono Kabupaten Batang*. Universitas Muhammadiyah Semarang. Semarang
- Deni. 2009. *Pengetahuan gizi, aktivitas fisik, konsumsi snack dan pangan lainnya, pada murid SD bina insani bogor yang berstatus gizi normal dan gemuk*. Jurusan Ilmu Gizi. Fakultas ekologi manusia. IPB. Bogor
- Depkes. 2008. *Pesan-Pesan Tentang IMD dan ASI Eksklusif Untuk Tenaga Kesehatan dan Keluarga Indonesia*. Jakarta
- Hasna, Fatimah. 2014. *Satuan Acara Penyuluhan BBLR*. Puskesmas Banjarmangu. Banjarnegara : Jawa Tengah
- Kemenkes RI. 2013. *Riskesdas 2013*. Jakarta.

LAMPIRAN

A. KELOMPOK 1

1. Materi pendidikan gizi





2. Foto alat peraga
Kartu bergambar



Kartu tebak gaya



3. Dokumentasi kegiatan



B. KELOMPOK 2

1. Materi Pendidikan Gizi



SAYUR dan BUAH adalah:



Bahan makanan yang mengandung vitamin dan mineral yang dibutuhkan tubuh



MANFAAT SAYUR dan BUAH?

BAB LANCAR



TIDAK MUDAH SAKIT



AYO MAKAN
SAYUR DAN BUAH



MAIN YUK?

MASIH SEMANGAT?
YEL-YEL NYA MANA?



PROTEIN



Click to add title

APA ITU PROTEIN?



Protein adalah:

Protein adalah salah satu zat gizi yang sangat penting untuk pertumbuhan.



FUNGSI PROTEIN ITU APA SIH ?

- UNTUK PERTUMBUHAN TUBUH
- MEMPERKUAT SISTEM KEKEBALAN TUBUH



JENIS - JENIS PROTEIN

PROTEIN NABATI

Protein yang didapat dari tanaman.

Contoh : TAHU

TEMPE

KACANG-KACANGAN

PROTEIN HEWANI

Protein yang didapat dari hewan.

Contoh : DAGING

TELUR

IKAN

AYAM



TAHU



TEMPE



KACANG-KACANGAN



**AYAM
GORENG**



IKAN



TELUR

MAIN LAGI YUK...



2. Alat Peraga



Jingle

A B C D

A...aku suka sayur buah

B...bahan protein juga

C...contohlah aku teman

D...dan kita pun semakin sehat

Kita anak sehat dan kuat

3. Dokumentasi Kegiatan



C. KELOMPOK 3



BBLR



Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) ialah bayi baru lahir yang berat badannya saat lahir kurang dari 2500 gram (sampai dengan 2499 gram).

Tanda-Tanda BBLR



- ▶ Umur kehamilan samedengan atau kurang dari 37 minggu
- ▶ Berat badan sama dengan atau kurang dari 2500 gram
- ▶ Panjang badan sama dengan atau kurang dari 46 cm. Lingkar kepala sama dengan atau kurang dari 33 cm, lingkar dada sama dengan atau kurang dari 30 cm
- ▶ tulang rawan daun telinga belum sempurna pertumbuhannya

Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya BBLR



- Penyakit
Penyakit yang berhubungan langsung dengan kehamilan termasuk preeklamsia, toxemia ibu dan diabetes
- Gigitan Gigitan
- Infeksi
- Keadaan Gigitan Ekstrem
Keadaan ini sangat berkaitan terhadap ketidakseimbangan pertumbuhan. Keadaan tersebut berkaitan pada perubahan ukuran otot rangka, hal ini disebabkan oleh keadaan dan yang berakibat tak
- Faktor lain
Faktor tersebut, itu termasuk alkohol dan penyalahgunaan narkoba

Pencegahan BBLR



- ✓ melakukan pemeriksaan hamil secara seksama dan teratur
- ✓ melakukan konsultasi terhadap penyakit yang dapat menyebabkan kehamilan dan persalinan prematur
- ✓ mengkonsumsi makanan dengan zat gizi yang dapat mencegah terjadinya BBLR

IMD (Inisiasi Menyusui Dini)



IMD atau inisiasi menyusui dini adalah proses bayi menyusui segera setelah dilahirkan dimana bayi dilekatkan di dada ibu dan diberikan gerakan untuk mencari puting susu ibunya sendiri. IMD yang baik dilakukan selama 60 menit sampai bayi mendapatkan puting susu ibu.





Pada satu jam pertama bayi harus disusukan pada ibunya bukan untuk pemberian zat gizi tetapi untuk belajar menyusui atau membiasakan menghisap puting susu dan mempersiapkan ibu untuk mulai memproduksi ASI kolostrum.

Tanda-Tanda Perlekatan Menyusui yang Baik





1. Bibi bayi harus melingkari areola ibu.



2. Bibi bayi harus melingkari areola ibu.



3. Bibi bayi harus melingkari areola ibu.



4. Bibi bayi harus melingkari areola ibu.



5. Bibi bayi harus melingkari areola ibu.

D. KELOMPOK 4

1. Materi pendidikan gizi

ASI Eksklusif

ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja kepada bayi berusia 0 – 6 bulan tanpa memberikan makanan atau minuman lain.





Kandungan ASI

- ASI memiliki nutrisi yang lengkap penting dalam pertumbuhan dan perkembangan bayi.
- ASI merupakan makanan terbaik dan sempurna untuk bayi karena mengandung zat gizi sesuai kebutuhan.
- ASI kaya mengandung protein, vitamin yang larut dalam lemak, dan mineral.
- ASI memiliki kandungan gula yang sesuai serta volume yang tepat sesuai dengan kapasitas lambung bayi yang masih terbatas.
- Kapasitas lambung bayi baru lahir hanya dapat menampung cairan sebanyak 10-50 ml (2-4 sendok teh).
- Kandungan protein dalam ASI bersifat sangat lunak, namun kandungan lemak, laktosa dan vitamin larut lemak semakin meningkat.



Komposisi ASI

Kandungan:

- Laktosa sebagai gula yang utama untuk energi.
- Protein
- Asam lemak yang penting bagi pertumbuhan otak dan perkembangan sistem saraf.
- Vitamin
- Vitamin K dan B12, dua vitamin yang penting bagi bayi.
- ASI memiliki kandungan lemak yang berbeda-beda tergantung dari jenis lemak yang ada dalam ASI.
- ASI memiliki kandungan lemak yang berbeda-beda tergantung dari jenis lemak yang ada dalam ASI.
- ASI memiliki kandungan lemak yang berbeda-beda tergantung dari jenis lemak yang ada dalam ASI.



Manfaat ASI eksklusif

Manfaat untuk bayi	Manfaat untuk ibu
Meningkatkan jalur imunisasi	
ASI sebagai nutrisi	Mengurangi perdarahan setelah melahirkan
Makanan terlengkap untuk bayi	Mengurangi terjadinya anemia
Mengandung antibodi yang melindungi terhadap penyakit	Mengurangi risiko kanker payudara
Mudah dicerna dan zat gizi mudah diserap	



MP-ASI

Makanan pendamping ASI adalah makanan yang diberikan kepada bayi selain ASI untuk memenuhi kebutuhan gizinya. MP-ASI diberikan mulai umur 6-24 bulan.



Manfaat pemberian MP-ASI

Manfaat MP-ASI adalah untuk menambah energi dan zat gizi yang diperlukan bayi karena ASI tidak dapat memenuhi kebutuhan bayi secara terus-menerus. Pertumbuhan dan perkembangan anak yang normal dapat diketahui dengan cara melihat kondisi pertumbuhan berat badan seorang anak. Jika anak tidak mengalami peningkatan maka menunjukkan bahwa kebutuhan energi bayi tidak terpenuhi.



Syarat MP-ASI

Persyaratan makanan tambahan untuk bayi antara lain: mengandung nilai energi dan protein yang tinggi, memiliki suplementasi yang baik, yaitu mengandung vitamin dan mineral dalam jumlah yang cukup.



Cara pemberian MP-ASI

- Makanan bayi diberikan sedikit demi sedikit secara perlahan dari bentuk encer ke bentuk yang lebih kental secara bertahap.
- Makanan diperkenalkan satu persatu sampai bayi dapat memakannya.
- Makanan pada bayi diberikan hanya ketika bayi merasa lapar.

Jenis MP-ASI

- Makanan lunak yaitu semua makanan yang termasuk yang disajikan dalam bentuk halus dan diberikan pada bayi yang pertama kali, misalnya bubur susu dan ari kacang.
- Makanan lembek yaitu makanan peralihan dari makanan lunak ke makanan biasa seperti nasi tim.
- Makanan biasa atau makanan keluarga yaitu termasuk makanan orang dewasa yang disajikan seperti nasi.

Umur (bulan)	ASI	Makanan Lunak	Makanan Lembek	Makanan Biasa
0-6				
6-9				
9-12				
12-24				

Akibat tidak diberikannya ASI eksklusif dan pemberian MP-ASI

- Anak tidak mendapat makanan tambahan yang dibutuhkan untuk mengisi kebutuhan nutrisi dan energi.
- Pertumbuhan anak akan lambat dan bahkan bisa terhenti.
- Anak akan beresiko malnutrisi dan defisiensi mikro nutrisi meningkat.



2. Dokumentasi kegiatan



