

Edukasi Gizi Seimbang Sejak Dini Pada Anak Prasekolah Sebagai Upaya Pencegahan Masalah Gizi Di Wilayah Puskesmas Baradatu Way Kanan

Yulia Novika Juherman

Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang, Bandar Lampung

Email: yulianovika@poltekkes-tjk.ac.id

Abstrak

Masalah gizi khususnya stunting tidak hanya dapat diintervensi pada seribu hari pertama kehidupan (1000 HPK) namun masih bisa dilakukan intervensi pada usia pra sekolah hingga usia sekolah dan remaja agar tidak semakin parah dampaknya ke depan. Oleh karena itu, berbagai upaya perlu dilakukan untuk mencegah agar masalah gizi ini dapat diatasi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah edukasi gizi kepada orangtua, anak, dan pihak sekolah sejak dini di masyarakat. Kegiatan edukasi ini merupakan bagian dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu, anak, dan guru dalam penerapan konsumsi makanan bergizi seimbang pada anak sejak usia dini. Hal ini sebagai upaya mencegah dan mengatasi stunting yang berkelanjutan pada usia sekolah di Wilayah Kerja Puskesmas Baradatu. Metode intervensi yang dilakukan untuk mencapai tujuan tersebut adalah dengan penyuluhan interaktif menggunakan media penyuluhan audio visual. Sebanyak 20 peserta yang hadir dan setelah kegiatan penyuluhan diperoleh hasil bahwa seluruh peserta baik ibu, anak, dan guru mengalami peningkatan pengetahuan terkait penerapan gizi seimbang pada menu harian anak dengan rata-rata sebesar sebesar 80%. Selanjutnya, perlu adanya kegiatan pendampingan dari puskesmas untuk memberikan edukasi gizi pada anak pra sekolah dan anak sekolah serta monitoring status gizi anak di sekolah agar anak terhindar dari masalah gizi dan memiliki status gizi yang baik.

Keywords: *Penyuluhan, Stunting, Prasekolah, Anak*

PENDAHULUAN

Anak prasekolah merupakan sumber daya manusia yang masih berada dalam tahap tumbuh kembang. Masa usia prasekolah merupakan masa pertumbuhan dengan peningkatan berbagai kemampuan dan perkembangan lain yang membutuhkan fisik sehat. Namun, dalam tumbuh kembangnya, anak prasekolah dapat berisiko memiliki masalah kesehatan. Salah satu masalah kesehatan yang dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan adalah stunting, wasting, dan obesitas. Stunting merupakan kegagalan dalam mencapai pertumbuhan yang optimal disebabkan oleh keadaan gizi kurang yang berlangsung dalam waktu yang cukup lama. Status stunting dapat dihitung dengan menggunakan antropometri WHO 2007 untuk anak usia dini dengan menghitung nilai Z-score TB/U masing-masing anak (UNICEF, 2013). Stunting adalah kondisi tinggi badan seseorang yang kurang dari normal berdasarkan usia dan jenis kelamin.

Unicef (1998) melalui model konseptualnya menggambarkan peranan asupan gizi terhadap timbulnya gizi kurang pada anak. Faktor asupan gizi berhubungan langsung dengan

stunting (Bhutta et al., 2013; Victora et al., 2010). Stunting dan konsekuensinya harus dicegah dengan memastikan zat gizi yang tepat dalam asupan harian anak prasekolah. Dampak jangka pendek dari stunting yaitu terganggunya perkembangan otak, kecerdasan, dan gangguan metabolisme dalam tubuh. Sedangkan, dampak jangka panjang adalah dapat menurunkan kemampuan kognitif dan prestasi belajar, menurunnya kekebalan tubuh sehingga mudah sakit, dan resiko tinggi munculnya penyakit degeneratif, serta produktivitas kerja yang rendah (Kemenkes RI, 2016).

Edukasi mengenai pentingnya konsumsi makanan dengan prinsip gizi seimbang pada anak perlu dilakukan kepada masyarakat. Sekolah merupakan sarana yang efektif dalam memberikan edukasi gizi. Anak prasekolah umumnya menghabiskan sekitar 3 – 4 jam sehari di sekolah dan turut berperan penting dalam menanamkan kebiasaan hidup sehat kepada anak. Permasalahan berkaitan dengan masalah gizi yang ada di wilayah Puskesmas Baradatu adalah masih rendahnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat, khususnya ibu tentang pentingnya penerapan gizi seimbang pada asupan makan harian anak. Dengan demikian, pemberian edukasi gizi di sekolah dapat menjadi salah satu alternatif tempat edukasi yang efektif bagi orangtua, anak, dan guru dalam mencegah masalah gizi, termasuk stunting.

METODE KEGIATAN

Persiapan pelaksanaan kegiatan yang diawali dengan koordinasi bersama mitra yaitu Puskesmas Baradatu. Kegiatan selanjutnya adalah identifikasi sasaran, yaitu orangtua, anak, dan guru sekolah TK Fransiskus Baradatu yang berada di wilayah kerja Puskesmas sebagai peserta penyuluhan. Kegiatan persiapan berikutnya adalah pembuatan materi penyuluhan, media, dan menyusun strategi penyuluhan.

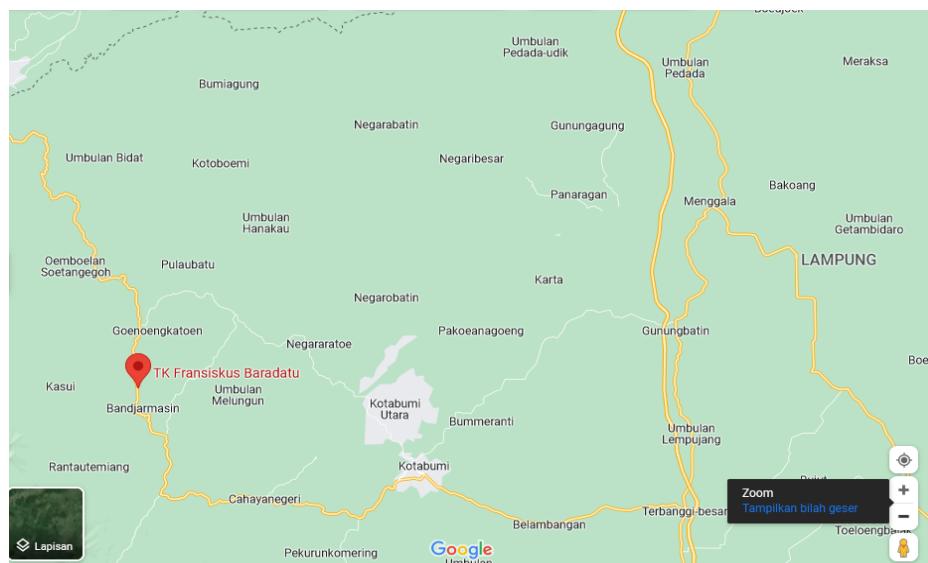
Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilakukan secara terstruktur. Sebelum pelaksanaan penyuluhan, peserta penyuluhan terlebih dahulu mengerjakan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan, sikap, praktik tentang asupan bergizi seimbang yang dimiliki oleh orangtua, anak, dan guru. Setelah itu dilanjutkan dengan pelaksanaan penyuluhan mengenai Pentingnya Konsumsi Makanan Bergizi Seimbang bagi Anak” dengan menggunakan metode pembelajaran diskusi interaktif. Pada akhir materi, peserta pelatihan diminta untuk membuat Rencana Tindak Lanjut (RTL) sederhana berupa menu makanan yang akan mereka masak untuk makan utama dan bekal sekolah anak setelah mendapatkan materi penyuluhan.

Tahap evaluasi dilakukan untuk orangtua, anak, dan guru sebagai peserta penyuluhan. Evaluasi dilakukan melalui post test. Tahap selanjutnya adalah keberlanjutan kegiatan yaitu

berupa kegiatan pendampingan oleh mitra dalam implementasi RTL dari masing-masing peserta penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan penyuluhan merupakan bagian dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat bersifat insidental bersama mitra. Pelaksanaan kegiatan didasarkan atas surat Kepala Puskesmas Baradatu No. 445/336/PKM-BD/II/2022 tertanggal 21 Februari 2022 perihal Permintaan Nara Sumber Pencegahan stunting dan Surat Tugas Direktur No. DP.02/01/I.2/1281/2022 tertanggal 01 Maret 2022 tentang penugasan sebagai nara sumber. Mitra pengabdian kepada masyarakat adalah Puskesmas Baradatu sedangkan sasarannya adalah orangtua, anak prasekolah, dan guru di TK Fransiskus Baradatu.



Gambar 1. Peta lokasi Sekolah TK Fransiskus, Kec. Baradatu, Kab. Way Kanan

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 10 Maret 2022 bertempat di TK Fransiskus Baradatu. Kegiatan penyuluhan ini merupakan bagian dari kegiatan pertemuan orangtua murid dan guru sekolah yang dilakukan secara berkala dengan topik yang berbeda. Kegiatan terlaksana sesuai jadwal dan kehadiran peserta mencapai 100%. Jumlah peserta yang mengikuti penyuluhan adalah 20 orang yang terdiri dari 4 orang guru dan 16 orang tua dan anak prasekolah. Seluruh peserta hadir berkat komitmen yang kuat dari Kepala Sekolah terhadap program kesehatan dan gizi pada anak. Pihak sekolah juga memfasilitasi semua kebutuhan penyuluhan mulai dari tempat penyuluhan dan perlengkapannya, dan konsumsi peserta penyuluhan.



Gambar 2. Narasumber penyuluhan

Hasil dari analisis skor nilai pretest dan posttest peserta penyuluhan menunjukkan bahwa adanya peningkatan skor pengetahuan dan sikap peserta. Berdasarkan perhitungan skor pretest dan posttest diketahui bahwa skor peserta penyuluhan meningkat rata-rata sebesar 80% yaitu dari skor rata-rata 50,1 (pre test) menjadi 90,2 (post test). Peningkatan yang signifikan terjadi dimungkinkan karena metode penyampaian materi yang interaktif dan partisipatif dengan menggunakan berbagai media audio visual yang menarik, seperti pemutaran video, lagu, ceramah, dan demonstrasi.

Penelitian Krisnawati (2018) juga menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan orangtua setelah diberikan edukasi gizi di sekolah yaitu dengan persentase pengetahuan sebelum penyuluhan dan sesudah penyuluhan sebesar 60,7% menjadi 96,4%. Hal ini menjelaskan bahwa edukasi gizi kepada orangtua di sekolah merupakan sarana yang efektif dalam kegiatan edukasi gizi pada anak.



Gambar 3. Video Gizi Seimbang pada anak

Kegiatan edukasi merupakan upaya yang dilakukan dengan memberikan pesan, menanamkan keyakinan agar masyarakat mengerti dan sadar serta mau dan siap melakukan anjuran kesehatan. Keberhasilan edukasi penyuluhan dapat dibantu dengan penggunaan media. Menurut Ulfa (2013), penggunaan media dalam pembelajaran sangatlah penting karena dapat memudahkan dalam menerima materi, namun dalam menggunakan media, kita harus mengetahui karakteristik tersebut sebelum dipilih dan digunakan dalam edukasi agar tujuan yang diharapkan tercapai.

Media yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan ini adalah pemutaran video dan lagu. Hal ini telah dibuktikan dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh Nanda, R.O, (2017) edukasi gizi menggunakan media animasi film terbukti efektif dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap yang baik tentang gizi.

KESIMPULAN

Edukasi gizi tentang pentingnya gizi seimbang pada anak prasekolah penting dilakukan untuk mencegah stunting yang berkelanjutan dan menanamkan kebiasaan makan bergizi seimbang sejak dini. Edukasi gizi ini dapat dilakukan di sekolah dengan melibatkan orangtua, anak, dan guru sekolah. Penggunaan media yang efektif diperlukan agar kegiatan edukasi lebih mudah dipahami oleh peserta. Selanjutnya, sekolah dapat membuat program bekal sehat dan perlu adanya kegiatan pendampingan dari puskesmas untuk memberikan edukasi gizi pada anak pra sekolah dan anak sekolah serta monitoring status gizi anak di sekolah agar anak terhindar dari masalah gizi dan memiliki status gizi yang baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada Kepala Puskesmas Baradatu yang telah mengundang nara sumber untuk kegiatan penyuluhan dan kepada Kepala Sekolah TK Fransiskus Baradatu yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bhutta, Z.A., Ahmed, T., Black, R.E., Cousens, S., Dewey, K., Giugliani, E., Haider, B.A., Kirkwood, B., Morris, S.S., Sachdev, H.P.S., & Shekar, M., (2008). What works? Interventions for maternal and child undernutrition and survival. *Lancet Lond. Engl.* 371, 417–440. doi:10.1016/S0140-6736(07)61693-6
- Kemenkes RI. (2016). *Warta kesmas; gizi investasi masa depan bangsa*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI

- Kemenkes RI. (2021). Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Krisnawati. (2018). Peningkatan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah Sebagai Upaya Pencegahan Obesitas pada Anak. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/jum/article/download/44771/27189>.
- Nanda R.O, (2017). Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang Pencegahan Obesitas dengan Media Animasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Anak Sekolah Dasar SD Muhammadiyah 01 Pematang Siantar. <https://repositori.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/16615/131000586.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ulfa, (2013). Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini . Bandung : PT. Remaja Rodaskarya.