

## **PENYULUHAN TENTANG STATUS GIZI DAN CARA PENGELOLAAN GIZI BALITA DI DESA ALUE UNOE KECAMATAN JULI KABUPATEN BIREUEN**

**Nurhidayati**

Dosen Program Studi Diploma III Kebidanan Universitas Almuslim  
Email: nurhidayatiibrahim64@gmail.com

Diterima 6 Maret 2020/Disetujui 10 Maret 2020

### **ABSTRAK**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan tentang status gizi dan cara pengelolaan gizi balita di Desa Alue Unoe Kec. Juli Kab. Bireuen, bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya gizi balita. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan tentang status gizi dan cara pengelolaan gizi balita dilaksanakan pada tanggal 20 Desember 2019. Adapun lokasi kegiatan pengabdian ini adalah di Desa Alue Unoe Kec. Juli Kab. Bireuen. Pelaksanaan kegiatan PKM berupa penyuluhan tentang status gizi dan cara pengelolaan gizi balita di Desa Alue Unoe Kec. Juli Kab. Bireuen, menggunakan metode penyuluhan yang bervariasi, yaitu dengan cara ceramah dan tanya jawab, serta bagi peserta yang bermasalah dengan gizi anak dan butuh kedalaman materi diberikan konseling khusus supaya lebih memahami bagaimana pengelolaan gizi balita dengan baik. Setelah penyampaian materi penyuluhan, peserta mengulang kembali informasi yang sudah diterima dan dipahami, lalu diberikan kesempatan bertanya dan menjawab pertanyaan yang diajukan untuk menggali pemahaman peserta tentang materi yang disampaikan. Adapun media penyuluhan berupa *booklet*, materi penyuluhan, *power point* dan contoh bahan zat gizi yang dibutuhkan balita. Adapun kegiatan penyuluhan diikuti oleh ibu-ibu balita dan ibu lainnya yang berjumlah 38 orang. Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan tentang status gizi dan cara pengelolaan gizi balita di Desa Alue Unoe Kec. Juli Kab. Bireuen disimpulkan bahwa: 1) penyuluhan tentang status gizi balita tercapai dengan perolehan hasil yang memuaskan yaitu 75% ibu-ibu balita dapat memahami bagaimana yang dimaksud status gizi balita; dan 2) cara pengelolaan gizi yang benar mencapai hasil yang sangat memuaskan yaitu 85% ibu-ibu dapat memberi contoh cara pengelolaan gizi yang baik dengan memanfaatkan sumber daya yang ada di masyarakat.

***Kata Kunci: penyuluhan, status gizi dan cara pengelolaan gizi balita***

### **PENDAHULUAN**

Angka anak yang menderita kekurangan gizi di Indonesia masih tinggi dibandingkan angka ambang batas yang ditetapkan badan kesehatan dunia (WHO). Kemenkes RI mengungkapkan tingginya angka kekurangan gizi tampak pada dua kategori kekurangan gizi, yaitu pada kategori kekurangan gizi menurut indeks berat badan per usia mencapai 17%, padahal ambang batas angka kekurangan gizi WHO menurut indeks berat badan per usia adalah 10%. Lalu, pada kategori kekurangan gizi menurut indeks tinggi badan per usia masih pada 27,5% (Izwardy D, 2018).

Persoalan gizi di Indonesia masih menjadi tantangan utama bidang kesehatan dan menjadi salah satu fokus utama Kementerian Kesehatan setiap tahunnya. Pendanaan untuk bidang gizi juga menjadi fokus terbesar setiap tahun. Meskipun prospek pertumbuhan ekonomi di Indonesia cukup menjanjikan, tetapi 36,8% balita di Indonesia memiliki tinggi badan di bawah standar, dan salah satu penyebabnya adalah kurang gizi (Syahputra, 2013). Menurut Riskesdas (2018) di Indonesia data gizi sangat kurus menurut berat badan per tinggi badan mencapai 3,5%, sedangkan gizi kurus mencapai 6,7% dan gizi lebih mencapai 8,0%. Saat ini memang data gizi sangat kurus dan kurus semakin meningkat. Sedangkan prevalensi data balita *stunting* tahun 2018 mencapai 30,8%, artinya satu dari balita mengalami perawakan pendek akibat malnutrisi.

Data yang diperoleh dari Kemenkes RI (2018) bahwa data gizi buruk di Indonesia tahun 2017 sebanyak 3,80 %, sedangkan tahun 2018 mencapai 3,90%, yang menunjukkan adanya kenaikan 0,10% dari tahun sebelumnya. Sedangkan data *stunting* tahun 2017 mencapai 9,80% dan tahun 2018 meningkat mencapai 11,50%. Hal ini menjadi fokus penting bagi Kementerian Kesehatan, karena mengingat setiap tahun mengalami kenaikan yang signifikan.

Sedangkan untuk Provinsi Aceh, mencatat prevalensi balita gizi sangat kurus berdasarkan berat badan per tinggi badan tahun 2018 mencapai 6,67%, balita gizi kurus mencapai 7,79%, sedangkan dengan kategori gemuk mencapai 11,34%. Hal ini menunjukkan bahwa data gizi Provinsi Aceh masih jauh berada di bawah data Indonesia (Riskesdas, 2018). Menurut Dinkes Aceh (2017) data gizi buruk di Aceh ditemukan sejumlah 146 orang dan semuanya sudah mendapat perawatan dan penanganan oleh RS dan dinas kesehatan setempat. Adapun Dinas Kesehatan Kabupaten Bireuen mencatat tahun 2018 prevalensi status gizi (BB/TB) pada balita untuk kategori sangat kurus mencapai 6,59%, kategori kurus mencapai 7,65%, sedangkan untuk kategori gemuk mencapai 13,14%. Hal ini menunjukkan bahwa Kabupaten Bireuen juga masih memiliki data masih jauh di bawah rata-rata data Indonesia. Data Dinkes Aceh (2017) didapatkan bahwa jumlah gizi buruk di kabupaten yang ditemukan dan sudah mendapat perawatan sebanyak 16 orang.

Desa Alue Unoe merupakan salah satu desa daerah pegunungan di Kec. Juli perbatasan dengan Kec. Jeumpa Kab. Bireuen pada tahun 2019 tercatat sejumlah 33 balita, yaitu 14 bayi (0-12 bulan) dan 19 balita, (1-5 tahun). Sasaran penyuluhan gizi ini adalah seluruh ibu balita dan ibu lainnya di Desa Alue Unoe Kec. Juli. Berdasarkan data yang telah dipaparkan diatas, penulis akan melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Peyuluhan tentang Status Gizi dan Cara Pengelolaan Gizi Balita di Desa Alue Unoe Kecamatan Juli Kabupaten Bireuen”.

### **TUJUAN DAN LUARAN**

Tujuan pelaksanaan kegiatan PKM berupa penyuluhan tentang status gizi dan cara pengelolaan gizi balita di Desa Alue Unoe Kec. Juli Kab. Bireuen adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya gizi balita. Adapun target luaran yang dihasilkan dari kegiatan PKM ini bermanfaat bagi masyarakat dalam peningkatan pengetahuan tentang gizi khususnya bagi ibu balita dan dapat menerapkan dalam mengasuh anak, dan akan dipublikasikan pada jurnal pengabdian masyarakat ber-ISSN baik cetak maupun online.

### **METODE PELAKSANAAN**

Pelaksanaan kegiatan PKM berupa penyuluhan tentang status gizi dan cara pengelolaan gizi balita di Desa Alue Unoe Kec. Juli Kab. Bireuen, menggunakan metode penyuluhan yang bervariasi, yaitu dengan cara ceramah dan tanya jawab, serta bagi peserta yang bermasalah dengan gizi anak dan butuh kedalaman materi diberikan konseling khusus supaya lebih memahami bagaimana pengelolaan gizi balita dengan baik. Setelah penyampaian materi penyuluhan, peserta mengulang kembali informasi yang sudah diterima dan dipahami, lalu diberikan kesempatan bertanya dan menjawab pertanyaan yang diajukan untuk menggali pemahaman peserta tentang materi yang disampaikan. Adapun media penyuluhan berupa *booklet*, materi penyuluhan, *power point* dan contoh bahan zat gizi yang dibutuhkan balita. Adapun kegiatan penyuluhan diikuti oleh ibu-ibu balita dan ibu lainnya yang berjumlah 38 orang.

## WAKTU PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan tentang status gizi dan cara pengelolaan gizi balita dilaksanakan pada tanggal 20 Desember 2019. Adapun lokasi kegiatan pengabdian ini adalah di Desa Alue Unoe Kec. Juli Kab. Bireuen.

## HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

Pelaksanaan kegiatan PKM berupa penyuluhan tentang status gizi dan cara pengelolaan gizi balita di Desa Alue Unoe Kec. Juli Kab. Bireuen dilaksanakan mengingat saat ini status gizi balita pada kategori sangat kurus di Kab. Bireuen masih tinggi, bahkan jauh lebih tinggi dari angka nasional. Meskipun di Desa Alue Unoe tidak ada yang memiliki status gizi sangat kurus, tetapi ada beberapa balita yang memiliki berat badan kurus dan status pendidikan orang tuanya rendah. Sehingga, dikhawatirkan akan terjadi status gizi sangat kurus jika balita tersebut, gizinya tidak dikelola dengan baik.

Setelah pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini, masyarakat Desa Alue Unoe Kec. Juli Kab. Bireuen dapat memahami secara garis besar tentang:

1. Kebutuhan gizi yang harus dipenuhi pada masa balita berupa energi dan protein. Kebutuhan energi sehari anak untuk tahun pertama kurang lebih 100-120 Kkal/kg berat badan. Untuk tiap 3 bulan pertambahan umur, kebutuhan energi turun kurang lebih 10 Kkal/kg berat badan. Energi dalam tubuh diperoleh terutama dari zat gizi karbohidrat, lemak dan protein.
2. Kebutuhan nutrisi balita merupakan prioritas utama dalam mencukupi kebutuhan gizinya setiap hari. Nutrisi yang diperlukan oleh balita akan berperan penting dalam menunjang pertumbuhannya hari demi hari. Masa balita merupakan masa transisi di usia 1-2 tahun dan untuk memenuhi nutrisi balita dimulai dengan makan makanan padat, menerima rasa serta tekstur makanan yang baru dicoba.
3. Pertumbuhan balita sangat ditunjang dengan asupan nutrisi yang sehat dan bergizi dari berbagai makanan. Bagi usia balita dibutuhkan 1000-1400 kalori/hari. Namun, tergantung dari usia, besar tubuh, serta tingkat aktivitas si kecil. Jumlah kebutuhan nutrisi balita pada setiap anak tentu berbeda dan tidak perlu menyesuaikan dengan jumlah yang dibutuhkan, namun yang terpenting ibu harus memberikan nutrisi yang bervariasi setiap harinya demi menunjang pertumbuhannya.
4. Adapun jumlah rata-rata kebutuhan nutrisi balita yang dibutuhkan setiap hari berdasarkan Piramida Panduan Makanan pada balita usia 2-3 tahun, yaitu:
  - 1) Biji padi-padian, dengan jumlah yang dibutuhkan per hari pada balita usia 2 tahun adalah 3 ons (85 gram). Jumlah yang dibutuhkan per hari pada balita usia 3 tahun adalah 4-5 ons (110-140 gram).
  - 2) Sayuran, dengan jumlah yang dibutuhkan per hari pada balita usia 2 tahun adalah 1 gelas takar. Jumlah yang dibutuhkan per hari pada balita usia 3 tahun adalah 1,5 gelas takar.
  - 3) Buah-buahan, dengan jumlah yang dibutuhkan per hari pada balita usia 2 tahun adalah 1 gelas takar. Jumlah yang dibutuhkan per hari pada balita usia 3 tahun adalah 1,5 gelas takar.
  - 4) Susu, dengan jumlah yang dibutuhkan per hari pada balita usia 2 tahun adalah 2 gelas (400 ml). Jumlah yang dibutuhkan per hari pada balita usia 3 tahun adalah 2 gelas (400 ml).
  - 5) Daging (lauk-pauk) dan kacang-kacangan, dengan jumlah yang dibutuhkan per hari pada balita usia 2 tahun adalah 2 ons (65 gram). Jumlah yang dibutuhkan per hari pada balita usia 3 tahun adalah 3-4 ons (85-115 gram).

Adapun hasil yang dicapai setelah penyuluhan tentang status gizi dan cara pengelolaan gizi balita di Desa Alue Unoe adalah tingkat pemahaman masyarakat tentang status gizi balita

