

PRODUKSI MAKANAN BERGIZI PADA BALITA DI DAERAH PESISIR SEBAGAI PEMENUHAN ASUPAN DIMASA PANDEMI COVID-19

PRODUCTION OF NUTRITIOUS FOOD FOR TODDLERS IN COASTAL AREAS AS FULFILLMENT OF INTAKE DURING THE COVID-19 PANDEMIC

¹Agus Purnamasari, ¹Doris Noviani

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Borneo Tarakan

Email: agusurnamasari@gmail.com

ABSTRAK

Kota Tarakan yang memiliki lautan dan garis pantai yang cukup luas menjadikan pesisir pantai menjadi tempat pemukiman yang menjadi daerah padat penduduk. Kepadatan penduduk disuatu wilayah khususnya di daerah pesisir memiliki banyak masalah bahkan dimasa pandemi Covid-19, salah satunya adalah masih terdapatnya status gizi balita dalam keadaan stunting. Masalah ini sebenarnya dapat diatasi jika masyarakat mengikuti program kerja Puskesmas yaitu adanya kegiatan Posyandu di daerah-daerah, guna pemantauan pertumbuhan dan perkembangan Balita. Tujuan dari kegiatan ini agar dapat menekan terjadinya masalah yang timbul, dalam hal ini adalah permasalahan status gizi balita. Pemantauan Status Gizi dapat dilakukan dengan deteksi dini penyimpangan pertumbuhan yakni dengan pengolahan makanan bergizi untuk pemantauan nutrisi dan pemantau Berat badan dan tinggi badan bayi dan balita. Deteksi dini masalah pertumbuhan dapat dilakukan secara mandiri oleh orang tua, khususnya ibu di rumah. Setelah mengetahui status gizi balita, ibu dapat memberikan nutrisi yang tepat untuk balitanya, sehingga dapat mencegah terjadinya penyimpangan yang mungkin terjadi.

Kata Kunci: status gizi, makanan bergizi, bayi balita

ABSTRACT

The city of Tarakan, which has a fairly wide ocean and coastline, makes the coast a residential area which is a densely populated area. Population density in an area, especially in coastal areas, has many problems, even during the Covid-19 pandemic, one of which is the nutritional status of toddlers who are stunted. This problem can actually be overcome if the community follows the work program of the Puskesmas, namely the existence of Posyandu activities in the regions, to monitor the growth and development of Toddlers. The purpose of this activity is to suppress the occurrence of problems that arise, in this case the problem of the nutritional status of children under five. Monitoring of Nutritional Status can be done by early detection of growth deviations, namely by processing nutritious food for monitoring nutrition and monitoring the weight and height of infants and toddlers. Early detection of growth problems can be done independently by parents, especially mothers at home. After knowing the nutritional status of toddlers, mothers can provide proper nutrition for their toddlers, so as to prevent deviations that may occur.

Keywords: nutritional status, nutritious food, infants and toddlers

PENDAHULUAN

WHO (2020) telah menyatakan virus Covid-19 sebagai pandemic dunia. Pemerintah memiliki tanggung jawab untuk menjamin warga negara termasuk anak balita agar mendapatkan pelayanan kesehatan dasar. Pelayanan kesehatan balita meliputi pemantauan pertumbuhan, perkembangan, pemberian imunisasi dasar dan lanjutan, pemberian kapsul vitamin A, dan jika diperlukan penatalaksanaan pada balita sakit. Pemenuhan asupan gizi seimbang diatur sesuai umur dan untuk menstimulasi perkembangan

anak dapat mengacu pada buku KIA (Kesehatan Ibu dan Anak) dimasa pandemi (Kementrian Kesehatan RI, 2020).

Pemantauan status gizi biasanya tidak hanya dilakukan di Puskesmas saja atau fasilitas kesehatan lainnya. Pemerintah juga memiliki program dalam rangka meningkatkan kesejahteraan masyarakat melalui pos pelayanan terpadu (Posyandu). Posyandu merupakan upaya yang bersumber daya masyarakat yang dikelola dari, untuk, oleh, dan bersama masyarakat (Zaki, Farida, & Sari, 2018). Posyandu balita dilakukan setiap bulan

dengan melakukan kegiatan penimbangan berat badan, pemantauan tumbuh kembang balita, penyuluhan kesehatan, dan sebagainya. Saat ini, dimasa pandemi Covid-19 menjadikan pelayanan dasar balita di posyandu ditunda sementara. Hal ini dikarenakan mengikuti kebijakan pemerintah yang berlaku dan mempertimbangkan penularan lokal virus Covid-19.

Program Keluarga Sadar Gizi (KADARZI) merupakan salah satu program dari pemerintah di bidang kesehatan yang bertujuan untuk mengatasi masalah gizi didalam keluarga (Ambarwati, Kusuma, & Pangesti, 2019). Keluarga sadar gizi adalah keluarga yang mampu mengenali dan mencegah masalah kesehatan setiap anggota keluarganya. Ciri-ciri keluarga telah berperilaku sadar gizi yang baik diantaranya; menimbang berat badan teratur, memberikan ASI eksklusif pada bayi, mengkonsumsi beraneka macam makanan sehat, menggunakan garam beryodium, dan mengkonsumsi suplemen gizi (Kementerian Komunikasi dan Informatika RI, 2019). Makanan sehat memiliki kandungan serat tinggi, protein, kalsium dan berbagai nutrisi lainnya merupakan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam hal pertumbuhan dan perkembangan balita, sehingga mencegah terjadinya penyimpangan yang dapat terjadi pada masa mendatang. Dimasa pandemi ini sangat dibutuhkan sekali kesadaran masyarakat khususnya didalam keluarga untuk tetap menjaga kesehatannya. Terlebih keluarga yang memiliki anggota keluarga di usia rentan, seperti memiliki bayi/balita.

Pertumbuhan dan perkembangan anak secara keseluruhan membutuhkan Asah, Asuh, dan Asih. Anak balita adalah anak usia dibawah 5 tahun. Orang tua perlu mengetahui bahwa pertumbuhan dan perkembangan sudah dimulai sejak di dalam kandungan. Kemudian berlanjut sampai sampai usia dua tahun dan seterusnya. Pada usia ini sering disebut dengan periode emas. Pertumbuhan adalah bertambahnya jumlah dan besar sel diseluruh tubuh yg secara kuantitatif dapat diukur. Pertumbuhan terbatas pada perubahan fisik yg dialami oleh individu. Pertumbuhan dapat

diukur dengan satuan Berat Badan (gr, Kg), satuan panjang (cm, m), umur tulang, dan keseimbangan metabolik (Reni Heryani, 2019).

Salah satu masalah pertumbuhan pada balita adalah kejadian stunting. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menempatkan negara Indonesia di urutan ketiga untuk angka prevalensi stunting tertinggi di Asia pada tahun 2017. Namun pada tahun 2019 angka stunting sudah turun menjadi 27,67 %. Studi Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI) tahun 2019 telah melakukan riset terhadap 84.000 balita secara terintegrasi untuk mendapatkan gambaran status gizi yang meliputi underweight (gizi kurang), wasting (kurus), dan stunting (kerdil). Balita underweight atau gizi kurang pada tahun 2019 sebanyak 16,29%, balita stunting sebanyak 27,67%, dan balita wasting (kurus) 7,44 % (Sudikno *et al.*, 2019)

Stunting merupakan kondisi kekurangan gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu lama, yang mengakibatkan gangguan pertumbuhan pada anak (Buda & Sajekti, 2016). Hal ini terutama terjadi pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Namun, tidak menutup kemungkinan masalah pertumbuhan akan terus berlanjut sampai usia batas tumbuh seorang anak. Beberapa indikator anak mengalami stunting dapat dilihat dari tinggi badan lebih pendek dari standar usianya, status gizi kurang sampai status gizi buruk.

Pemantauan status gizi pada balita sangat penting untuk mencegah terjadinya masalah pada perkembangan dan pertumbuhan anak. Pemantauan status gizi dapat dilakukan dengan deteksi dini penyimpangan pertumbuhan yakni dengan mengukur berat badan dan tinggi badan. Pengukuran tersebut paling mudah dilakukan. Pengukuran berat badan dan tinggi badan bertujuan untuk menentukan status gizi anak apakah tergolong normal, kurus, kurus sekali, atau gemuk. Pengukuran fisik seorang anak dapat menggunakan alat ukur seperti timbangan dan pita pengukur (Reni Heryani, 2019).

Berdasarkan analisis permasalahan tersebut penulis tertarik untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam memproduksi makanan bergizi di daerah pesisir

sebagai pemenuhan asupan dimasa pandemic Covid-19. Kegiatan ini dapat membantu ibu melakukan pemantauan status gizi secara mandiri sehingga ibu dapat mengelola makanan bergizi secara tepat dan mencegah terjadinya penyimpangan pertumbuhan yang mungkin terjadi.

METODE

Metode pelaksanaan dalam program pengabdian kepada masyarakat melalui beberapa tahap sebagai berikut;

Tahap I. Melakukan Pemeriksaan Status Gizi Balita

Menilai status gizi balita yang hadir dengan mengukur tinggi badan dan berat badan. Kemudian mengelompokkan balita sesuai dengan hasil status gizi di wilayah Juata Permai.

Tahap II. Melakukan Demonstrasi pengolahan makanan sehat pada balita

Memberikan penjelasan pendidikan kesehatan kepada ibu yang memiliki balita sehat dan yang memiliki balita terkonfirmasi stunting, kurus dan gizi buruk tentang; pemantauan tumbuh kembang balita secara mandiri dimasa pandemi, pemenuhan kebutuhan nutrisi balita sesuai umur dengan pengolahan makanan sehat di wilayah Kelurahan Juata Laut.

Tahap III. Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui sejauh mana tindakan demonstrasi bermanfaat bagi ibu guna memperbaiki status gizi pada balita. Pemantauan selanjutnya akan dilakukan sesuai program Puskesmas melalui Posyandu di wilayah Kelurahan Juata Laut.

Tabel 1. Rancangan Evaluasi Kegiatan

Parameter	Indikator Pencapaian Tujuan	Tolak Ukur Keberhasilan	Cara Mengukur Indikator
Pemeriksaan	Stunting Gizi kurus Gizi buruk	Mengetahui status gizi balita	Timbang an BB dan TB

Pendidikan Kesehatan dan Demonstrasi Makanan Sehat	Keberhasilan ibu mengikuti pengolahan makanan	Ibu mampu mendemonst rasikan pengolahan Makanan yang sudah diajarkan	Peningka tan Berat Badan (BB)
Evaluasi	Kemampuan mendemonst rasikan pengolahan makanan sehat	Dapat memberikan makanan yang telah diolah kepada balita	Peningka tan Kuantitas pola makan

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Kecamatan Tarakan Utara yang memiliki Puskesmas di Kelurahan Juata Permai yang wilayah kerja Puskesmasnya termasuk dalam daerah pesisir. Pada studi pendahuluan didapatkan data stunting di wilayah kerja Puskesmas Juata Permai pada tahun 2020 sebanyak 36 balita. Jumlah balita stunting di wilayah kerja Juata Permai masih lebih tinggi dibandingkan jumlah di wilayah kerja Puskesmas lain di Kota Tarakan.

A. Hasil pelaksanaan Pemeriksaan Status Gizi Balita

Pada pelaksanaan pemeriksaan status gizi balita dihadiri oleh ibu yang masing-masing membawa balitanya berjumlah 39 peserta dan didampingi kader posyandu setempat. Pada kegiatan ini dilakukan untuk menilai status gizi balita yang hadir dengan mengukur tinggi badan dan berat badan. Kemudian mengelompokkan balita sesuai dengan hasil status gizi di wilayah Juata Permai. Kategori status gizi dinilai berdasarkan 3 kategori yakni status gizi berdasarkan berat badan dan usia (BB/U), berat badan dan tinggi badan (BB/TB) serta tinggi badan dan usia (TB/U). Kategori status gizi berdasarkan berat badan dan usia (BB/U) memiliki indikator gizi baik, gizi kurang dan gizi buruk. Pada kategori berat badan dan tinggi badan (BB/TB) memiliki indikator normal, gemuk, kurus dan sangat kurus, sedangkan kategori berdasarkan tinggi badan dan usia (TB/U) memiliki indikator

Normal, tinggi, pendek dan sangat pendek (Gambar 1. Pengukuran tingi badan dan berat badan).

Dari 39 peserta status gizi berdasarkan berat badan dan usia (BB/U) didapatkan hasil balita dengan gizi baik berjumlah 30 orang, gizi kurang sebanyak 7 orang dan gizi buruk sebanyak 2 orang. Pada status gizi berdasarkan berat badan dan tinggi badan (BB/TB) didapatkan hasil balita dengan gizi normal sebanyak 33 orang, gemuk berjumlah 1 orang, kurus berjumlah 2 orang dan sangat kurus berjumlah 3 orang. Sedangkan kategori status gizi berdasarkan tinggi badan dan usia (TB/U) didapatkan hasil balita dengan indikator normal berjumlah 19 orang, tinggi berjumlah 2 orang, pendek berjumlah 6 orang serta sangat pendek berjumlah 12 orang.



Gambar 1. Pengukuran Tinggi badan dan Berat badan terkait status gizi bayi dan balita

B. Hasil pelaksanaan pendidikan kesehatan dan Demonstrasi pengolahan makanan sehat pada balita

Penyuluhan dilaksanakan di posyandu Juata permai yang dihadiri sebanyak 39 peserta dan diikuti para kader posyandu. Kegiatan dilakukan dengan memberikan penjelasan pendidikan kesehatan kepada ibu yang memiliki balita sehat dan yang memiliki balita terkonfirmasi stunting, kurus dan gizi buruk tentang; pemantauan tumbuh kembang balita secara mandiri dimasa pandemi, pemenuhan

kebutuhan nutrisi balita sesuai umur (Gambar 2. Pemberian Pendidikan Kesehatan dan pengolahan makanan bergizi).

Setelah mengikuti pendidikan kesehatan, seluruh peserta didampingi untuk demonstrasi pengolahan makanan sehat balita sesuai umur. Salah satu pengolahan makanan yakni pembuatan nugget tempe bergizi dan makanan sehat lainnya. Pelaksanaan pengolahan makanan bergizi berlangsung lancar dan semua ibu peserta ikut membuat pengolahan makanan.



Gambar 2. Pemberian Pendidikan Kesehatan dan pengolahan makanan bergizi

C. Evaluasi

Pelaksanaan pengolahan makanan bergizi wajib ibu peserta lakukan kembali secara mandiri sebagai salah satu makanan bergizi di rumah masing-masing. Pengolahan makanan yang dibuat kemudian diberikan kepada balita. Evaluasi dilakukan dengan mengamati pertumbuhan berat badan pada balita yang selanjutnya akan dilakukan sesuai program Puskesmas melalui Posyandu di wilayah Kelurahan Juata Laut.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang berhasil dilaksanakan terdiri dari tiga tahap kegiatan yaitu: melakukan pemeriksaan status

gizi balita; memberikan pendidikan kesehatan dan demonstrasi pengolahan makanan bergizi; serta mengevaluasi dengan pemantauan pertumbuhan berat badan pada balita yang selanjutnya akan dilakukan sesuai program Puskesmas melalui Posyandu di wilayah Kelurahan Juata Laut. Kegiatan diikuti sebanyak 39 peserta ibu-ibu yang memiliki balita dan dihadiri kader posyandu.

Kegiatan ini meningkatkan wawasan ibu tentang pentingnya status gizi dan pengolahan makanan bergizi. Pelaksanaan kegiatan mampu menyadarkan ibu untuk selalu memantau gizi balita sehingga deteksi dini penyimpangan pertumbuhan dapat mencegah terjadinya masalah pada pertumbuhan dan perkembangan anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, D., Kusuma, I., & Pangesti, W. (2019). Kadarzi (Keluarga Sadar Gizi) Sebagai Sarana Meningkatkan Status Gizi Ibu dan Anak. *Seminar Nasional. LPPM-Universitas Muhammadiyah Purwokerto*.
- Buda, E., & Sajekti, S. (2016). Buku Ajar: Asuhan Kebidanan Pada Neonatus, Bayi Dan Balita. *Akademi Kebidanan Griya Husada*.
- Kementerian Komunikasi dan Informatika RI. (2019). Keluarga Sadar Gizi, Indonesia Sehat dan Produktif.
- Kementrian Kesehatan RI. (2020). Panduan Kesehatan Balita Pada Masa Tanggap Darurat Covid-19. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Reni Heryani, 2019. (2019). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Neonatus, Bayi, Balita dan Anak Pra Sekolah. In *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Neonatus, Bayi, Balita dan Anak Pra Sekolah*.
- Sudikno, Irawan, I. raswanti, Setyawati, B., Wiryawan, Y., Puspitasari, dyah santi, Widodo, Y., Amaliah, N. (2019). Laporan Akhir Penelitian Studi Status Gizi Balita Di Indonesia Tahun 2019. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Zaki, I., Farida, F., & Sari, H. P. (2018). Peningkatan Kapasitas Kader Posyandu Melalui Pelatihan Pemantauan Status Gizi Balita. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Indonesian Journal of Community Engagement)*.
<https://doi.org/10.22146/jpkm.28595>