



Pelatihan Penyediaan Gizi Seimbang Untuk Balita

Balanced Nutrition Provision Training For Toddlers

Sarni Anggoro^{1*}, Sri Sularsih Endartiwi¹

¹*STIKES Surya Global Yogyakarta

*Korespondensi:

Sarni Anggoro

Email: sarnianggoro73@gmail.com

Riwayat Artikel:

Disubmit tanggal 26 Juni 2021

Direvisi tanggal 20 Agustus 2021

Diterima tanggal 28 Desember 2021

© The Author(s). 2021 **Open Access**



Artikel ini telah
didistribusikan

berdasarkan atas ketentuan Lisensi
Internasional Creative Commons
Attribution 4.0

Abstract

Toddler period is a period of "anxiety" because growth is not as fast as the previous period or infancy. Nutritional problems that are often experienced by toddlers are Less Protein Energy, obesity (overweight), lack of vitamin A, Iodine Deficiency Disorders (IDD), iron deficiency anemia. Handling of nutritional problems must be handled individually according to the case suffered. Health and balanced nutritional intake according to their needs are the best prevention activities to overcome the emergence of nutritional problems. Community service activities are carried out by training on the provision of balanced food for toddlers in Bogem Hamlet, Caturharjo Village, Pandak, Bantul. The objective of this activity is to increase the knowledge and skills of mothers with children under five regarding the provision of balanced nutrition for their children. The target of the activity is mothers who have toddlers in Bogem Hamlet, Caturharjo Village, Pandak, Bantul. After finishing, the participants learned about balanced nutrition for toddlers and how to prepare it so that in the future children can become healthier.

Keywords : Balanced nutrition; toddler

Abstrak

Masa balita merupakan masa “gelisah” karena pertumbuhannya tidak secepat masa sebelumnya atau masa bayi. Masalah gizi yang sering dialami balita adalah Kekurangan Energi Protein, obesitas (kegemukan), kekurangan vitamin A, Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY), anemia defisiensi besi. Penanganan masalah gizi harus ditangani secara individual sesuai dengan kasus yang diderita. Asupan gizi yang sehat dan seimbang sesuai dengan kebutuhannya merupakan kegiatan pencegahan yang paling baik untuk mengatasi timbulnya masalah gizi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan pelatihan pemberian makanan seimbang untuk balita di Dusun Bogem, Desa Caturharjo, Pandak, Bantul. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu yang memiliki anak balita tentang pemberian gizi seimbang bagi anaknya. Sasaran kegiatan adalah ibu-ibu yang memiliki balita di Dusun Bogem, Desa Caturharjo, Pandak, Bantul. Setelah selesai, para peserta belajar tentang gizi seimbang untuk balita dan bagaimana mempersiapkannya agar kelak anak menjadi lebih sehat.

Kata Kunci : Nutrisi seimbang, balita

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Anak balita adalah anak yang telah menginjak usia di atas satu tahun atau lebih populer dengan pengertian usia anak di bawah lima tahun. Masa ini juga dapat dikelompokkan dalam 2 kelompok besar yaitu anak usia 1–3 tahun (batita) dan anak prasekolah (3–5 tahun). Saat usia 1–3 tahun (batita) kita sering menyebutnya kelompok pasif dimana anak masih tergantung penuh kepada orang tua atau orang lain yang mengasuhnya untuk melakukan kegiatan penting, seperti mandi, buang air dan makan. Setelah memasuki usia 4 tahun kelompok ini sudah mulai kita masukkan dalam kelompok konsumen aktif dimana ketergantungan terhadap orang tua atau pengasuhnya mulai berkurang dan berganti pada keinginannya untuk melakukan banyak hal seperti mandi dan makan sendiri meskipun masih dalam keterbatasannya ⁽¹⁾.

Periode anak balita ini merupakan periode yang “menggelisahkan” karena pertumbuhannya tidak secepat masa sebelumnya atau masa bayi. Pada masa bayi kenaikan berat badan sampai dengan 1 kg akan mudah didapat tetapi pada masa anak balita kenaikan berat badannya tidak sedramatis masa bayi sehingga orang tua atau pengasuh kadang risau dengan hal ini. Proporsi tubuh anak balita mulai berubah, pertumbuhan kepala melambat dibanding sebelumnya, tungkai memanjang, mendekati bentuk dewasa, begitu juga ukuran dan fungsi organ dalamnya, kondisi ini akan sangat dipengaruhi salah satunya adalah pemenuhan gizinya ⁽²⁾.

Masalah gizi yang sering dialami oleh balita adalah KEP (Kurang Energi Protein), obesitas (kegemukan), kurang vitamin A, Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY), anemia kurang besi. Penanganan masalah gizi harus ditangani secara individual sesuai kasus yang diderita. Kesehatan dan asupan gizi yang seimbang sesuai dengan kebutuhannya merupakan kegiatan pencegahan terbaik untuk menanggulangi munculnya masalah gizi ⁽¹⁾.

Gizi seimbang adalah menu yang terdiri dari beraneka ragam makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai sehingga memenuhi kebutuhan gizi seseorang guna pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh dan proses kehidupan serta pertumbuhan dan perkembangan. Kehadiran atau ketidakhadiran suatu zat gizi esensial dapat mempengaruhi ketersediaan absorpsi, metabolisme atau kebutuhan zat gizi lain. Ciri-ciri gizi seimbang adalah menghasilkan cukup energi yang diperlukan tubuh, memenuhi kebutuhan protein untuk pertumbuhan, mekanisme pertahanan, perbaikan jaringan yang rusak dan pemeliharaan, mengandung cukup lemak untuk memberikan asam lemak esensial dan melarutkan vitamin yang larut dalam lemak, dan memberikan vitamin dan mineral dalam jumlah adekuat.

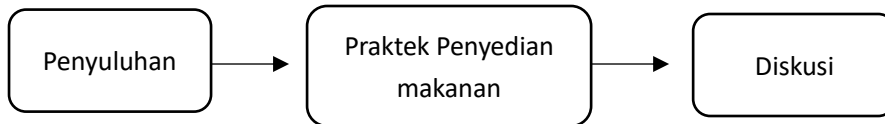
Kebutuhan gizi pada balita sebenarnya juga dipengaruhi oleh usia, besar tubuh, dan tingkat aktivitas yang dilakukannya. Kebutuhan gizi pada anak balita adalah sebagai berikut:

1. Energi : biasanya balita membutuhkan sekitar 1.000 sampai 1.400 kalori per hari.
2. Kalsium : dibutuhkan kurang lebih 500 mg per hari.
3. Zat besi : anak balita membutuhkan 7 mg per hari.
4. Vitamin C dan D.

Berdasarkan hasil observasi di Dusun Bogem, Desa Caturharjo, Pandak Bantul dijumpai ibu-ibu yang mempunyai anak balita mengatakan bahwa mereka memberikan makanan kepada anak-anaknya dengan makanan seadanya, bahkan sering memberikan makanan seperti menu pada orang dewasa di keluarga tersebut. Anak-anak banyak yang tidak suka dengan makanan yang diberikan oleh ibu, dan akhirnya ibu-ibu memberikan makanan camilan yang dijual di warung-warung dan biasanya makanan tersebut kurang bergizi. Hasil pengamatan yang dilakukan oleh tim pengabdian didapatkan kurang lebih 45% anak balita mempunyai berat badan yang kurang. Oleh karena itu tim pengabdian tertarik untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang “Pelatihan tentang penyediaan gizi seimbang untuk balita di Dusun Bogem, Desa Caturharjo, Pandak, Bantul”. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu yang mempunyai anak balita tentang penyediaan makanan yang sesuai dengan gizi seimbang untuk anak-anaknya.

Metode Pengabdian

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah pelatihan tentang penyediaan gizi seimbang untuk balita di Dusun Bogem, Desa Caturharjo, Pandak, Bantul yang meliputi:



- Penyuluhan tentang gizi seimbang dan tumbuh kembang pada balita
- Praktek penyediaan makanan yang bergizi untuk balita.
- Diskusi dan tanya jawab tentang gizi seimbang dan tumbuh kembang balita.

Sasaran dalam kegiatan pelatihan ini adalah ibu-ibu warga masyarakat yang mempunyai anak balita di Dusun Bogem, Desa Caturharjo, Pandak, Bantul. Metode pelatihan dengan ceramah dengan alat bantu yaitu LCD proyektor kemudian dilanjutkan dengan praktek menyediakan makanan seimbang.

Bahan yang dibutuhkan dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut:

- Nasi
- Ayam dan ikan
- Tahu dan tempe
- Sayur-sayuran
- Buah-buahan
- Susu dan air putih

Setelah kegiatan penyuluhan dan pelatihan penyediaan gizi seimbang sudah selesai maka dilanjutkan dengan diskusi, tanya jawab dan pembagian doorprize bagi peserta yang bisa menjawab pertanyaan dari pemateri (untuk kegiatan evaluasi). Ceramah dan praktek penyediaan gizi seimbang untuk balita berlangsung selama 60 menit dan tanya jawab selama 30 menit.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang “Pelatihan Penyediaan Gizi Seimbang untuk Balita” dilaksanakan pada tanggal 20 Maret 2021 yang dihadiri oleh 18 ibu-ibu warga masyarakat yang mempunyai anak balita di Dusun Bogem, Desa Caturharjo, Pandak, Bantul Yogyakarta. Kegiatan pelatihan kepada masyarakat ini mendapatkan dukungan dan tanggapan yang baik dari pihak Kepala Dusun, Kepala Desa maupun warga masyarakat karena kegiatan pelatihan tentang pelatihan penyediaan makanan seimbang untuk balita tersebut belum pernah dilakukan di dusun ini dan ibu-ibu yang mempunyai anak balita masih belum memahami tentang gizi seimbang untuk anak balita.

Berdasarkan hasil diskusi diketahui bahwa ibu-ibu yang mempunyai anak balita di Dusun Bogem belum mengetahui tentang gizi seimbang pada balita dan bagaimana cara mengolah bahan makanan agar tetap mempunyai kandungan gizi yang bagus untuk mencukupi kebutuhan gizi anak. Selama ini mereka menyediakan makanan seadanya dan dengan pengolahan yang rata-rata sangat matang (over cook). Bahan makanan yang diolah terlampau matang dapat mengurangi kandungan gizinya.

Makanan yang memenuhi gizi seimbang untuk balita adalah di mana asupan zat gizi dari makanan sesuai dengan kebutuhan gizinya. Apabila asupan zat gizinya kurang dari kebutuhan maka akan mengakibatkan KEP (Kurang Energi Protein). Akan tetapi sebaliknya, apabila asupan zat gizinya terlampaui berlebihan dari kebutuhan gizinya maka akan mengakibatkan obesitas atau kegemukan ⁽³⁾.

Asupan makanan sehari untuk anak balita harus mengandung 10-15% kalori, 20-35% lemak, dan sisanya karbohidrat. Setiap kg berat badan anak memerlukan asupan energi sebanyak 100 kkal. Asupan lemak juga perlu ditingkatkan karena struktur utama pembentuk otak adalah lemak. Lemak tersebut dapat diperoleh antara lain dari minyak dan margarine⁽⁴⁾.

Pada anak balita juga terdapat beberapa bahan makanan yang pemberiannya harus dibatasi atau bahkan dihindari. Misalnya makanan yang terlalu berminyak, junk food, dan makanan berpengawet sebaiknya dihindari. Penggunaan garam, bila memang diperlukan sebaiknya digunakan dalam jumlah sedikit serta dipilih garam beryodium yang baik untuk kesehatan. Bila membeli makanan dalam kemasan, perhatikan juga kandungan garamnya. Aneka jajanan di pinggir jalan yang tidak terjamin kebersihan dan kandungan gizinya juga harus dihindari untuk diberikan kepada anak balita. Ibu bisa membuat sendiri 'jajanan' untuk balita hingga anak balita tidak tergiur untuk jajan.

Pada akhir sesi kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan post test dapat diketahui bahwa peserta kegiatan setelah mendapatkan penyuluhan dan pelatihan akhirnya sudah mengetahui tentang gizi seimbang untuk balita beserta dengan cara penyediaannya sehingga ke depannya anak bisa menjadi lebih sehat.

Daftar Pustaka

1. Soetjiningsih. Tumbuh kembang anak. Jakarta: EGC; 2005.
2. Almatier S, Soetardjo S, Soekatri, Moesijanti. Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Kompas Gramedia; 2011.
3. Kemenkes. Pedoman Gizi Seimbang. Kemenkes RI; 2014.
4. Soenardi T. Hidup Sehat dengan Gizi Seimbang. Jakarta: Gramedia; 2010.