

PENGATURAN POLA MAKAN BALITA UNTUK PENCEGAHAN STUNTING: PENGABDIAN MASYARAKAT

Emma Novita¹, Iche Andriyani Liberty¹, Pariyana¹, Mariana¹, dan Muhammad Prima Cakra Randana^{2*}

¹Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, Palembang.

²Mahasiswa Prodi Doktor Ilmu Lingkungan, Program Pascasarjana Universitas Sriwijaya, Palembang.

*Corresponding author: muhpcr6@gmail.com

ABSTRAK: Sehat merupakan kondisi sempurna baik fisik, mental, atau sosial yang tidak terbatas hanya pada bebas dari penyakit saja. Promosi kesehatan mengupayakan masyarakat mempunyai perilaku kesehatan yang baik. Kejadian balita stunting merupakan masalah gizi utama yang dihadapi Indonesia. Pengaturan pola makan yang baik dan benar dapat menjaga asupan nutrisi anak sejak dini. Berdasarkan data diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan kegiatan promosi kesehatan mengenai pengaturan pola makan anak di Puskesmas Makrayu, Kota Palembang dengan tetap mematuhi protokol kesehatan. Kegiatan dilakukan melalui penyuluhan menggunakan Microsoft PowerPoint kepada kelompok masyarakat yang memiliki bayi dibawah lima tahun (balita) di Wilayah Kerja Puskesmas Makrayu mengenai tumbuh kembang dan pola makan anak. Materi penyuluhan pengaturan pola makan anak meliputi masalah-masalah yang mengakibatkan timbulnya ketidaksesuaian pola makan anak seperti perilaku memberi makan yang salah, tidak mengikuti aturan makan, dan pemberian makanan yang tidak sesuai usia. Kegiatan promosi kesehatan berupa penyuluhan pengaturan pola makan anak terhadap ibu yang memiliki bayi berusia di bawah 5 tahun diharapkan dapat menurunkan angka kejadian stunting di masyarakat.

Kata Kunci: Balita; Microsoft PowerPoint; Puskesmas Makrayu; Stunting.

ABSTRACT: Health is a perfect physical, mental, or social condition that is not limited to being free from disease. Health promotion seeks to encourage people to have good health behaviors. The incidence of stunting under five is a major nutritional problem faced by Indonesia. Setting a good and correct diet can maintain children's nutritional intake from an early age. Based on the data above, the authors are interested in conducting health promotion activities regarding the regulation of children's eating patterns at the Makrayu Health Center, Palembang City while still complying with health protocols. The activity was conducted through counseling using Microsoft PowerPoint to community groups with children under five years (toddlers) in the Makrayu Health Center Working Area regarding children's growth and development and eating patterns. The counseling material on regulating children's eating patterns includes problems that result in children's inappropriate eating patterns, such as wrong feeding behavior, not following eating rules, and giving food that is not age-appropriate. Health promotion activities in the form of counseling on the regulation of children's eating patterns to mothers who have babies under 5 years old are expected to reduce the incidence of stunting in the community.

Keywords: Toddler; Microsoft PowerPoint; Public Health Center of Makrayu; Stunting.

PENDAHULUAN

Sehat merupakan kondisi sempurna baik fisik, mental, atau sosial yang tidak terbatas hanya pada bebas dari penyakit saja. Peningkatan kualitas dari pelayanan kesehatan dimulai dari pendekatan secara promotif,

preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Dengan tujuan masyarakat mendapatkan pelayanan kesehatan yang baik dan optimal. Upaya meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan untuk hidup sehat dapat didukung melalui promosi kesehatan (Green & Kreuter, 2000).

Promosi kesehatan mengupayakan masyarakat mempunyai perilaku kesehatan yang baik. Promosi kesehatan adalah suatu bentuk intervensi yang ditujukan kepada perilaku. Promosi kesehatan mengupayakan agar perilaku individu, kelompok, atau masyarakat memiliki pengaruh positif terhadap pemeliharaan dan peningkatan derajat kesehatan. Promosi kesehatan dapat tercapai dengan adanya kerjasama antar lembaga serta dukungan lingkungan (Green & Kreuter, 2000; Pan American Health Organizations, 1996).

Kejadian balita stunting merupakan masalah gizi utama yang dihadapi Indonesia. Berdasarkan data Pemantauan Status Gizi, stunting memiliki prevalensi tertinggi dibandingkan dengan masalah gizi lain seperti gizi kurang, kurus, dan gemuk (Kemenkes RI, 2021). Berdasarkan Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, prevalensi stunting berkisar di angka 30,8%. Gizi yang diperoleh sejak bayi lahir tentu sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan termasuk risiko terjadinya stunting (Kemenkes RI, 2018).

Pengaturan pola makan yang baik dan benar dapat menjaga asupan nutrisi anak sejak dini. Berdasarkan data diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan kegiatan promosi kesehatan mengenai pengaturan pola makan anak di Puskesmas Makrayu, Kota Palembang dengan tetap mematuhi protokol 3M.

METODE

Sasaran

1. Kelompok masyarakat yang memiliki balita di Wilayah Kerja Puskesmas Makrayu.
2. Kader Kesehatan Puskesmas Makrayu.

Metode Pengabdian

Memberikan edukasi melalui penyuluhan menggunakan *Microsoft PowerPoint* kepada kelompok masyarakat yang memiliki bayi dibawah lima tahun (balita) di Wilayah Kerja Puskesmas Makrayu mengenai tumbuh kembang dan pola makan anak.

Rencana Evaluasi

Kelompok masyarakat yang memiliki balita bergabung, aktif selama acara, dan mengajukan pertanyaan terkait pola makan anak saat sesi tanya jawab dibuka.

Keterkaitan

Kegiatan diharapkan memberi kontribusi terhadap instansi kesehatan. Manfaat yang diperoleh oleh instansi kesehatan adalah peningkatan pengetahuan kelompok masyarakat yang memiliki balita mengenai pentingnya pengaturan pola makan untuk menjaga tumbuh kembang

anak selama masa pertumbuhan untuk mengurangi angka kejadian stunting.

Jadwal Pelaksanaan

1. Persiapan: Februari 2022
2. Pelaksanaan: 23 Februari 2022

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan kegiatan yang bekerja sama dengan Kader Kesehatan Puskesmas Makrayu untuk melaksanakan pengaturan pola makan anak yang dilaksanakan di Puskesmas Makrayu, Kota Palembang. Kegiatan ini dirancang untuk membawa hal positif kepada kelompok masyarakat yang memiliki balita dalam memantau tumbuh kembang anak dan pola makan sehingga dapat mengurangi angka kejadian stunting di Indonesia. Serangkaian kegiatan ini menerapkan protokol kesehatan pandemi COVID-19. Rangkaian kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut.

1. Tim bekerja sama dengan kader kesehatan untuk melakukan penyuluhan mengenai pengaturan pola makan anak.
2. Tim bekerja sama dengan kader kesehatan membuka sesi diskusi kepada peserta mengenai pengaturan pola makan anak.



Gambar 1. Pemaparan Materi Pengaturan Pola Makan Balita



Gambar 2. Pemberian Hadiah Peserta Paling Aktif

Materi penyuluhan pengaturan pola makan anak meliputi masalah-masalah yang mengakibatkan timbulnya ketidaksesuaian pola makan anak seperti perilaku memberi makan yang salah, tidak mengikuti aturan makan, dan pemberian makanan yang tidak sesuai usia. Kesalahan ini biasanya sudah terjadi sejak awal periode MPASI. Aturan makan berdasarkan rekomendasi Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) yang tepat ialah adanya jadwal makanan utama dan makanan selingan yang teratur, yaitu tiga kali makanan utama dan dua kali makanan selingan (IDAI, 2015).

PEMBAHASAN

Kebijakan promosi kesehatan ditujukan untuk mendukung tujuan Rencana Strategis (Renstra) Kemenkes RI tahun 2020-2024 yaitu meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap individu demi mewujudkan peningkatan derajat kesehatan. Diharapkan nantinya menjadi investasi dalam pembangunan sumber daya manusia yang produktif secara sosial dan ekonomis (Kemenkes RI, 2020). Penyelenggaraan upaya promosi kesehatan di puskesmas memegang peranan penting dalam mendukung pencapaian pembangunan kesehatan di wilayah kerja puskesmas tersebut. Semua program serta upaya kesehatan yang diselenggarakan puskesmas akan berhasil jika dilakukan intervensi perubahan perilaku atau pemberdayaan masyarakat (Kholid, 2012).

Persentase stunting (sangat pendek dan pendek) dan wasting (gizi buruk dan gizi kurang) pada balita usia 0-59 bulan sejak 2016 – 2021 cenderung mengalami penurunan. Hal ini tentu menjadi sebuah langkah yang baik dalam upaya mencapai target Renstra Kemenkes RI 2020 – 2024 untuk penurunan angka stunting dan wasting (Kemenkes RI, 2022). Stunting merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius. Pekerjaan ibu, suplementasi vitamin A pasca kelahiran, sumber makanan, dan tingkat kesejahteraan rumah tangga diidentifikasi sebagai penentu keterlambatan perkembangan yang serius (Tariku et al., 2017).

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini tim pengabdian juga melibatkan para kader kesehatan puskesmas yang juga merupakan masyarakat setempat. Hal ini dimaksudkan agar para kader kesehatan yang terlibat dalam kegiatan pengabdian ini dapat membantu dalam meneruskan informasi yang diperolehnya ke masyarakat terutama para ibu-ibu yang memiliki balita (Adistie et al., 2018).

KESIMPULAN

Kegiatan promosi kesehatan berupa penyuluhan pengaturan pola makan anak terhadap ibu yang memiliki bayi berusia di bawah 5 tahun diharapkan dapat menurunkan angka kejadian stunting di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adistie, F., Lumbantobing, V. B. M., & Maryam, N. N. A. (2018). Pemberdayaan Kader Kesehatan Dalam Deteksi Dini Stunting dan Stimulasi Tumbuh Kembang pada Balita. *Media Karya Kesehatan*, 1(2), 173–184. <https://doi.org/10.24198/mkk.v1i2.18863>
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2000). Commentary on the Emerging Guide to Community Preventive Services from a Health Promotion Perspective. *American Journal of Preventive Medicine*, 18, 7–9.
- IDAI. (2015). Rekomendasi Praktik Pemberian Makan Berbasis Bukti pada Bayi dan Balita di Indonesia untuk Mencegah Malnutrisi. In *UKK Nutrisi dan Penyakit Metabolik, Ikatan Dokter Anak Indonesia*.
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. In *Kementerian Kesehatan RI*.
- Kemenkes RI. (2020). Permenkes No.21 Tahun 2020 tentang Renstra Kemenkes 2020-2024. In *Sekretariat Jendral Kemenkes RI*.
- Kemenkes RI. (2021). *Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2021*.
- Kemenkes RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia 2021*.
- Kholid, A. (2012). *Promosi Kesehatan: dengan Pendekatan Teori Perilaku, Media, dan Aplikasinya*. Rajawali Press.
- Pan American Health Organizations. (1996). *Health Promotion: An Anthology*. Pan American Health Organization.
- Tariku, A., Biks, G. A., Derso, T., Wassie, M. M., & Abebe, S. M. (2017). Stunting and its determinant factors among children aged 6-59 months in Ethiopia. *Italian Journal of Pediatrics*, 43(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s13052-017-0433-1>