

Pendidikan Kesehatan dalam Pencegahan Malnutrisi

¹Helmy Apreliasari, ²Risnawati, ¹Iin Wahyuni

¹Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Aufa Royhan Padangsidempuan
Stikes Bhakti Utama Pati²
helmyaprelia@gmail.com

ABSTRAK

Nutrisi yang cukup sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan yang sehat selama masa kanak-kanak. Malnutrisi mengacu pada keadaan patologis akibat defisiensi relatif atau absolut atau kelebihan satu atau lebih zat gizi esensial. Wasting, stunting, dan underweight merupakan salah satu indikator antropometri yang biasa digunakan untuk mengukur gizi kurang pada populasi balita. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), wasting, stunting, dan underweight didefinisikan sebagai Z-skor kurang dari 2 standar deviasi berat badan untuk tinggi badan, tinggi badan untuk usia, dan berat badan untuk usia, masing-masing. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan terkait gizi dan kesehatan dalam pencegahan terjadinya malnutrisi pada balita. Metode pendidikan kesehatan ini dilakukan dengan metode pendidikan kesehatan kepada ibu yang memiliki balita. Hasil yang diperoleh semakin meningkat pengetahuan WUS tentang malnutrisi dan pemenuhan gizi dalam upaya mencegah malnutrisi pada balita. Diharapkan pengabdian masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan ibu dan mengatasi masalah malnutrisi pada balita.

Kata kunci : Malnutrisi, WUS, Pendidikan Kesehatan

ABSTRACT

Adequate nutrition is essential for healthy growth and development during childhood. Malnutrition refers to a pathological state resulting from a relative or absolute deficiency or excess of one or more essential nutrients. Wasting, stunting and underweight are anthropometric indicators commonly used to measure malnutrition in the toddler population. According to the World Health Organization (WHO), wasting, stunting, and underweight are defined as a Z-score of less than 2 standard deviations of weight for height, height for age, and weight for age, respectively. This community service activity aims to increase knowledge related to nutrition and health in preventing malnutrition in children under five. This health education method is carried out using health education methods for mothers with toddlers. The results obtained increase WUS's knowledge about malnutrition and nutritional fulfillment in an effort to prevent malnutrition in toddlers. It is hoped that this community service can increase mothers' knowledge and overcome the problem of malnutrition in toddlers.

Keywords : Malnutrition, WUS, Health Education

1. PENDAHULUAN

Nutrisi yang cukup sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan yang sehat selama masa kanak-kanak (Black et al, 2008). Malnutrisi mengacu pada keadaan patologis akibat defisiensi relatif atau absolut atau kelebihan satu atau lebih zat gizi esensial (Varma, 2017). Wasting, stunting, dan underweight merupakan salah satu indikator antropometri yang biasa

digunakan untuk mengukur gizi kurang pada populasi balita (Yohannes, 2017). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), wasting, stunting, dan underweight didefinisikan sebagai Z-skor kurang dari 2 standar deviasi berat badan untuk tinggi badan, tinggi badan untuk usia, dan berat badan untuk usia, masing-masing (WHO, 2009).

Masalah gizi buruk bukanlah

masalah sederhana dengan solusi tunggal dan sederhana. Beberapa faktor penentu yang saling terkait secara hierarkis terlibat dalam menyebabkan malnutrisi. Faktor penentu yang paling langsung adalah asupan makanan yang tidak memadai dan penyakit yang disebabkan oleh serangkaian faktor yang mendasari: kerawanan pangan rumah tangga, praktik pengasuhan ibu/anak yang buruk, dan kurangnya akses ke layanan kesehatan dasar termasuk kurangnya pasokan air bersih dan lingkungan hidup yang tidak sehat seperti buang air besar sembarangan.

Sehingga tujuan dilakukan pendidikan kesehatan malnutrisi adalah untuk meningkatkan pengetahuan terkait gizi dan kesehatan dalam pencegahan terjadinya malnutrisi pada balita.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan masyarakat ini dilaksanakan di Desa Grantung. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah:

- 1) Pengisian kuesioner pre test
- 2) Pemaparan materi tentang malnutrisi dengan metode ceramah atau penyuluhan
- 3) Diskusi atau Tanya jawab.
- 4) Melakukan pemeriksaan fisik pada balita
- 5) Pengisian kuisisioner post test

Media yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah kuesioner, leaflet, timbangan, pengukur tinggi badan, pengukur lila.

Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi persiapan dan pelaksanaan:

- 1) Tahap Persiapan
 - a) Identifikasi permasalahan dan kebutuhan mitra
 - b) Pembentukan Tim untuk menyelesaikan masalah mitra
 - c) Pembuatan proposal untuk menawarkan solusi permasalahan
 - d) Mengurus perizinan ke Universitas Aufa Royhan
 - e) Perencanaan pelaksanaan program secara konseptual, operasional, dan *job description*.
 - f) Persiapan materi dan peralatan

penunjang lainnya.

2) Tahap Pelaksanaan

- a) Pengisian kuesioner pre test.
- b) Pemaparan materi Malnutrisi
- c) Diskusi tanya jawab
- d) Pengisian materi post test
- e) Pemeriksaan fisik balita

3) Tahap Evaluasi

Dilakukan dengan membandingkan kondisi mitra sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan. Indikator keberhasilan dengan adanya perubahan positif dari mitra. Pengukuran menggunakan kuesioner dengan tipe soal terbuka sehingga peserta dapat menjelaskan tentang hambatan dalam pemenuhan gizi pada anak balita.

4) Pembuatan Laporan

Penyusunan laporan sebagai bentuk pertanggungjawaban pelaksanaan program untuk selanjutnya dilakukan publikasi.

3 HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dalam bentuk pendidikan kesehatan pada wanita usia subur (WUS) terkait malnutrisi dengan metode ceramah dan tanya jawab. Kegiatan ini dilaksanakan dengan pemberian pre-test dalam bentuk kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu tentang malnutrisi dengan hasil 75% tingkat pengetahuan peserta rendah. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan metode seramah tanya jawab antara penyuluh dengan peserta. Materi yang dibawakan yaitu terkait malnutrisi. Selama proses penyuluhan, peserta tampak antusias mendengarkan informasi yang diberikan dan dapat menjawab pertanyaan yang diberikan oleh penyuluh. Pada akhir kegiatan penyuluhan peserta menyampaikan harapan mereka agar kegiatan ini selalu diadakan secara berkelanjutan.

Pelaksanaan post test yang dilakukan menunjukkan hasil semakin meningkatnya pengetahuan WUS tentang malnutrisi, sehingga dapat terpenuhi kebutuhan gizi agar dapat mencegah malnutrisi pada balita.

WUS sangat mempunyai peran penting dalam pemenuhan gizi pada balita.

Peran penting dalam pemberian makanan perlu diberikan pendampingan dan penyuluhan terkait pengetahuan gizi dalam pencegahan dan penanganan dan gizi buruk (Sukmawati, 2018) . Tenaga kesehatan berperan sebagai promotor kesehatan lingkungan dan masyarakat sebagai pelaksana langsung sesuai perkembangan ilmu kesehatan. Peningkatan pengetahuan meningkatkan pola hidup sehat masyarakat guna meningkatkan status gizi terutama balita. Peningkatan pengetahuan dapat diperoleh melalui transfer pengetahuan dari tenaga ahli akan dilakukan melalui program penyuluhan yang dilakukan oleh tim pengabmas (Suwoyo, 2016) . Pendidikan Kesehatan kepada WUS ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pola asuh makan pada balita gizi kurang dan stunting, dengan Pendidikan Kesehatan ini diharapkan ibu balita dapat merubah sikap dan perilaku dalam pola asuh makan pada balita sehingga status gizi balita menjadi lebih baik (Idyawati, 2023)

Program perbaikan gizi pada bayi dan balita mendapat perhatian penting dari pemerintah melalui kebijakan gerakan nasional 1000 hari pertama kehidupan. Gerakan 1000 HPK terdiri dari intervensi gizi spesifik dan intervensi gizi sensitive. Intervensi spesifik, adalah tindakan atau kegiatan yang dalam perencanaannya ditujukan khusus untuk kelompok 1000 HPK. Kegiatan ini pada umumnya dilakukan oleh sektor kesehatan, seperti imunisasi, PMT ibu hamil dan balita, monitoring pertumbuhan balita di Posyandu, suplemen tablet Pedoman Perencanaan Program Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan besifolat ibu hamil, promosi ASI Eksklusif, MP-ASI dan sebagainya. Intervensi spesifik bersifat jangka pendek, hasilnya dapat dicatat dalam waktu relatif pendek. (RI, 2013).

Salah satu upaya pencegahan stunting adalah upaya perbaikan gizi. Akan makanan yang bergizi merupakan perilaku yang penting untuk kesehatan dan perkembangan anak. lebih dari sepertiga kematian bayi dan anak, serta 11% beban penyakit di dunia disebabkan karena kekurangan gizi pada ibu hamil dan anak. Bukan hanya itu, kekurangan gizi pada ibu hamil dapat nantinya mengganggu perkembangan fisik, mental dan kecerdasan

anak. bayi yang dilahirkan pendek dan sangat kurus, akan tumbuh di bawah normal dan menjadi orang dewasa bertubuh pendek dengan mempunyai kecerdasan dan penghasilan rendah. Agar anak menjadi pintar dan tumbuh optimum, keluarga perlu memperhatikan masa penting, yakni 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), mulai selama kehamilan (9 bulan atau 270 hari) sampai 2 tahun pertama sejak anak dilahirkan (730 hari pertama). seribu hari pertama merupakan periode penting di mana gangguan yang muncul pada masa ini akan berakibat secara menetap dan tidak dapat diperbaiki (Indah Yun Diniaty R & Arisna Kadir, 2022).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

- Pendidikan kesehatan malnutrisi dapat berjalan dengan baik, masyarakat dapat memahami bagaimana tentang malnutrisi di dan cara pencegahannya.
- Masyarakat merasa senang dengan adanya pendidikan kesehatan malnutrisi dan berharap kegiatan ini dapat diadakan secara berkelanjutan.

Saran

Diharapkan kepada pemerintah untuk dapat memberikan edukasi lanjutan terkait malnutrisi dan masyarakat dapat menerapkan gerakan cegah malnutrisi.

5. REFERENSI

- Berhanu G, Mekonnen S, Sisay M. Prevalence of stunting and associated factors among preschool children: A community based comparative cross sectional study in Ethiopia. *BMC Nutr.* 2018;1–15.
- Senbanjo IO, Oshikoya KA, Odusanya OO, Njokanma OF. Prevalence of and Risk factors for Stunting among School Children and Adolescents in Abeokuta, Southwest Nigeria. *J Heal Popul NUTR.* 2011;29(4):364–70.
- Abera L, Dejene T, Laelago T. Prevalence of Malnutrition and Associated

Factors in Children Aged 6-59 Months among Rural Dwellers of Damot Gale District, South Ethiopia: Community Based Cross Sectional Study. *Int J Equity Health*. 2017;16(1):1–8.

Black RE, Allen LH, Bhutta ZA, Caulfield LE, de Onis M, Ezzati M, et al. Maternal and child undernutrition: global and regional exposures and health consequences. *Lancet*. 2008;371(9608):243–60.

Varma P, Prasad KS. Prevalence of malnutrition among children 0-5 years in rural area of Shamirpet, Rangga Reddy, India. *Int J Bioassays*. 2017;5321–4.

Yohannes ZK, Behailu T, Mekonnen A, Teshome M, Yeshitila S. Malnutrition and associated factors among under five children (6-59 Months). *Curr Pediatr Res*. 2017;21(1):172–80.

Health Organization World, Fund United Nations Children. WHO child growth standards and the identification of severe acute malnutrition in infants and children. 2009;11.

Indah Yun Diniaty R, & Arisna Kadir. (2022). Gerakan Pencegahan Stunting Melalui Pemberdayaan Masyarakat Dalam Mendukung Program 1000 Hpk. *Abdimas Polsaka*, 1(1), 35–38. <https://doi.org/10.35816/abdimaspolksaka.v1i1.13>

Republik Indonesia. (2013). Pedoman Perencanaan Program “Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi Dalam Rangka Seribu Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK). Jakarta : Menteri Koordinator Kesejahteraan Rakyat.

Sukmawati, Hendrayati, C. & Nurhumaira. Status Gizi Ibu Saat Hamil, Berat Badan Lahir Baduta dengan Stunting Pada Baduta. 25, 18–24 (2018)

Suwoyo, I. R. Hubungan Pemberian ASI Eksklusif dengan Kejadian Alergi pada Bayi dan Anak Usia 7-60 Bulan di RSIA Kota Kediri Suwoyo 1 , Indah Rahmanningtyas 2 Poltekkes Kemenkes Malang Prodi Kebidanan Kediri. *J. Ilmu Kesehatan*. 4, 41–50 (2016).

Idyawati, S., Afrida, B. R. & Aryani, N. P. Pendampingan pada Keluarga dengan Balita Gizi Kurang dan Stunting. *J. Abdimas Kesehatan*. 5, 91 (2023)

6. DOKUMENTASI KEGIATAN

