

## Memberikan Edukasi Pola Pemberian Makan Pada Anak

<sup>1</sup> Juni Andriani Rangkuti,<sup>2</sup> Lolita Nugraeni,<sup>3</sup> Nur Aliyah Rangkuti,<sup>4</sup> Ayus Diningsih,<sup>5</sup> Ratna Dewi

<sup>1,5</sup> Dosen Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Aufa Royhan

<sup>4</sup> Dosen Program Studi Farmasi Program Sarjana Universitas Aufa Royhan

<sup>3</sup> Dosen Program Studi Kebidanan Program Diploma Universitas Aufa Royhan

<sup>2</sup> Dosen Universitas Haji Sumatera Utara

Email: [juniandrianirangkuti06@gmail.com](mailto:juniandrianirangkuti06@gmail.com)

### ABSTRAK

Masalah stunting pada balita menjadi isu global kesehatan yang signifikan. Pola pemberian makan dalam lingkungan keluarga sangat terkait dengan nilai-nilai budaya dan gaya hidup sehat keluarga. Edukasi bertujuan memberikan pemahaman kepada orangtua tentang stunting dan konsekuensinya jika nutrisi anak tidak sesuai dengan standar gizi. Stunting adalah dampak buruk pada gizi yang menghambat pertumbuhan dan perkembangan optimal anak. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman dan pengetahuan kepada masyarakat, khususnya orangtua, tentang pentingnya memberikan makanan seimbang dan bergizi kepada anak-anak. Upaya ini telah meningkatkan kesadaran dan praktik makan yang lebih baik, dengan harapan mengurangi risiko stunting. Selain menciptakan generasi muda yang lebih sehat, ini juga memberikan dasar kuat bagi perkembangan intelektual anak-anak, yang akan membawa dampak positif pada masa depan mereka.

**Kata kunci :** Anak stunting, Pola pemberian makan, Menu bergizi.

### ABSTRAK

*The issue of stunting in toddlers has become a significant global health concern. The feeding patterns within the family environment are closely linked to cultural values and the healthy lifestyle of the family. Education aims to provide parents with an understanding of stunting and its consequences if a child's nutrition does not meet the nutritional standards. Stunting is an adverse effect on nutrition that hinders optimal growth and development in children. This activity aims to impart understanding and knowledge to the community, especially parents, about the importance of providing balanced and nutritious meals to children. These efforts have increased awareness and improved eating practices, with the hope of reducing the risk of stunting. In addition to creating a healthier younger generation, this also provides a strong foundation for the intellectual development of children, which will have a positive impact on their future.*

**Keywords:** Stunted children, Feeding patterns, Nutritious menu.

## 1. PENDAHULUAN

Stunting adalah suatu kondisi status gizi kurang yang bersifat kronik pada masa pertumbuhan dan perkembangan sejak awal kehidupan. Usia di bawah lima tahun merupakan periode emas dalam menentukan

kualitas sumber daya manusia yang dilihat dari segi pertumbuhan fisik maupun kecerdasan, sehingga hal ini harus didukung oleh status gizi yang baik. Seorang anak yang mengalami stunting pada masa ini cenderung akan sulit mencapai tinggi badan yang optimal pada periode selanjutnya. Hal ini dapat menyebabkan gangguan perkembangan fungsi

kognitif dan psikomotor, penurunan intelektual, peningkatan risiko penyakit degeneratif serta penurunan produktivitas di masa mendatang (Margawati & Astuti, 2018).

Adapun penyebab terjadinya stunting antara lain balita dengan riwayat berat badan lahir rendah, riwayat penyakit infeksi yang pernah dialami, pola asuh orangtua terkait nutrisi, pemberian air susu ibu secara eksklusif, ketersediaan sandangpangan, pendidikan orangtua, sosial, budaya, ekonomi. Perilaku terkait pola asuh yang kurang atau buruk juga dapat menyebabkan stunting secara spesifik dijelaskan seperti, pengetahuan ibu yang kurang dalam memenuhi nutrisinya saat masa kehamilan, bahkan persiapan nutrisi yang harus dipenuhi saat mempersiapkan kehamilan serta paska melahirkan untuk meningkatkan produksi ASI yang baik (Banjarmasin & Asuh, 2021)

Pola pemberian makan pada anak di bawah usia lima tahun adalah faktor utama yang memengaruhi terjadinya stunting. Meskipun sebagian besar masyarakat belum mempraktikkan pola pemberian makan yang tepat, pada periode ini sangat penting bahwa makanan yang diberikan memenuhi standar gizi. Jenis makanan yang dikonsumsi oleh anak juga memiliki dampak besar terhadap status gizi mereka. Hal ini terjadi karena balita termasuk kelompok yang rentan terhadap masalah gizi, sehingga makanan yang diberikan harus sesuai dengan kebutuhan tubuh dan kemampuan pencernaan mereka. (Rohmah & Natalie, 2020).

Pola pemberian makan pada anak mencakup jenis, jumlah, dan waktu makan untuk memenuhi kebutuhan nutrisi. Pemberian makan yang baik harus mengikuti program gizi seimbang, sementara perilaku pemberian makan yang buruk dapat berdampak negatif pada pertumbuhan dan perkembangan anak, seperti terjadinya stunting. (Widjayatri et al., 2020)

Stunting adalah masalah gizi anak yang terjadi karena kekurangan asupan gizi kronis dan berfungsi sebagai indikator jangka panjang dari kekurangan gizi pada anak. Kelompok usia 12-24 bulan dan 24-35 bulan dianggap rentan terhadap stunting. Pola pengasuhan dan pola makan yang diberikan oleh orang tua memiliki

peran penting dalam mendukung kondisi gizi yang baik pada anak.

Penelitian juga menunjukkan bahwa asupan makanan yang tidak memadai dalam hal kualitas, kuantitas, dan variasi makanan dapat mempengaruhi perkembangan otak anak dan akhirnya menyebabkan kegagalan pertumbuhan. Oleh karena itu, peran ibu dalam menentukan jenis, jumlah, dan variasi makanan yang diberikan kepada anak sangat penting, serta pengetahuan dan peran ibu dalam membina pola makan yang sehat juga menjadi faktor kunci. Anak perlu diperkenalkan dengan makanan yang sesuai dengan usia mereka, termasuk konsistensi dan porsi yang sesuai. (Ina et al., 2021)

Tujuan dari kegiatan penyuluhan dan demo masak menu DASHAT adalah memberikan pemahaman dan pengetahuan masyarakat kelompok sasaran tentang pentingnya memberikan makanan yang seimbang dan bergizi kepada anak-anak.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan dengan memberikan penyuluhan dan demonstrasi masak menu DASHAT. Kegiatan penyuluhan mengangkat tema terkait “ Memberikan Edukasi Pola Pemberian Makan Anak” dan demo masak menu Dashat (Dapur Sehat Atasi Stunting) di Wilayah Desa Sipenggeng Kecamatan Batangtoru. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Rabu, 11 Oktober 2023 pada pukul 10.00 WIB di Aula Serbaguna Desa Sipenggeng.

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan dengan mengumpulkan masyarakat kelompok sasaran di aula serbaguna Desa Sipenggeng. Materi mengenai edukasi pola pemberian makan anak ditampilkan dalam bentuk presentasi powerpoint (PPT) dengan menggunakan media elektronik berupa infocus, speaker dan microphone. Materi penyuluhan ini disampaikan oleh Ibu Ika Noveri dari kantor dinas sosial yang sengaja di undang dalam kegiatan ini untuk mendukung mahasiswa KKN dalam kegiatan pola pemberian makan pada anak kepada masyarakat kelompok sasaran. Demosntrasi masak dilakukan setelah pemateri selesai memberikan edukasi mengenai pola makan pada anak. Menu Dashat yang akan

ditampilkan adalah MPASI nasi kacang merah dan nasi sup ayam. Kegiatan ini dihadiri oleh ibu baduta, ibu balita, ibu PKK dan Kader.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dan demonstrasi masak menu Dashat bertema “ Memberikan Edukasi Pola Pemberian Makan Pada Anak” kepada masyarakat kelompok sasaran dilaksanakan dengan lancar. Demo masak menu DASHAT yang dilakukan agar ibu balita, ibu baduta, dan ibu hamil agar lebih paham mengenai pola makan yang sehat dan bergizi. Kegiatan ini dihadiri oleh ibu baduta, ibu balita, ibu hamil, Ibu PKK dan Kader yang terlihat antusias mengikuti kegiatan penyuluhan. Hasil capaian dari penyuluhan ini telah memberikan dampak positif. Pertama, ibu baduta dan ibu balita menjadi sadar akan pentingnya pola makan yang seimbang dan bergizi bagi pertumbuhan anak-anak. Ibu baduta dan balita telah mengetahui praktik-pratik makan yang lebih sehat, termasuk memperhatikan variasi makanan yang diberikan kepada anak, serta menjaga kebersihan makanan.

Variasi dalam jenis makanan dan nilai gizi yang memadai sangat diperlukan untuk mencegah kekurangan zat gizi pada anak. Penting untuk memulai pola pemberian makan yang baik sejak dini dengan memberikan makanan yang beragam dan memberikan edukasi gizi kepada anak, sehingga mereka dapat membentuk kebiasaan makan yang sehat.

Peran Kader posyandu dalam kegiatan ini sangat penting. Mereka telah mampu menyampaikan informasi dengan baik kepada ibu baduta dan balita. Kader posyandu dapat berfungsi sebagai penghubung yang efektif antara masyarakat dan layanan kesehatan. Kader posyandu juga berperan ikut memantau perkembangan anak-anak, memastikan bahwa mereka tumbuh dengan baik dan memberikan nasihat lebih lanjut jika diperlukan. Hal ini meningkatkan tingkat pemahaman orangtua anak tentang pentingnya menjaga pola makan anak.

Kegiatan ini meningkatkan kesadaran dan praktik makan yang lebih baik sehingga risiko terjadinya stunting diharapkan semakin berkurang. Kegiatan ini bukan hanya menciptakan generasi muda yang lebih sehat,

tetapi juga memberikan dasar yang kuat untuk perkembangan intelektual pada anak-anak, yang akan memberikan dampak positif bagi masa depan anak. Upaya penyuluhan dan demo masak menu DASHAT pada kelompok sasaran diharapkan akan memberikan dampak yang nyata dalam pencegahan stunting dan membangun

### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan dan demo masak menu Dashat berjalan dengan baik. Kegiatan ini diikuti oleh ibu hamil, ibu baduta ibu balita, PKK dan Kader Posyandu yang terlihat sangat antusias mengikuti penyuluhan serta ikut serta dalam demonstrasi masak. Kegiatan ini telah meningkatkan kesadaran dan praktik makan yang lebih baik sehingga risiko terjadinya stunting diharapkan semakin berkurang. Kegiatan ini bukan hanya menciptakan generasi muda yang lebih sehat, tetapi juga memberikan dasar yang kuat untuk perkembangan intelektual pada anak-anak, yang akan memberikan dampak positif bagi masa depan anak.

Saran untuk kegiatan ini adalah dalam upaya memberikan pola pemberian makan yang sehat untuk anak-anak, orangtua harus menjalankan prinsip pola makan harus seimbang, sehat, dan bergizi. Selain itu, kelompok sasaran harus terus mencari informasi terkini mengenai gizi anak.

### 5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan Terimakasih Kepada teman-teman yang sudah melaksanakan kegiatan ini sehingga berjalan dengan lancar dan terimakasih juga kepada dosen pembimbing kami yang sudah mengarahkan kami sampai ketahap ini.

### REFERENSI

- Banjarmasin, M., & Asuh, P. (2021). Hubungan Pola Asuh Ibu dengan Kejadian Stunting Anak Usia 12-59 Bulan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 4(1), 37-42. <https://doi.org/10.32584/jika.v4i1.959>
- Ina, R., Lestari, B., Sutria, E., & Irwan, M. (2021). Pola Pemberian Makan Pada

Balita Stunting Berdasarkan Teori Transcultural Nursing. *Ijcnp (Indonesian Journal of Clinical Nutrition Physician)*, 4(1), 36–45. <https://doi.org/10.54773/ijcnp.v4i1.54>

Margawati, A., & Astuti, A. M. (2018). Pengetahuan ibu, pola makan dan status gizi pada anak stunting usia 1-5 tahun di Kelurahan Bangetayu, Kecamatan Genuk, Semarang. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(2), 82–89. <https://doi.org/10.14710/jgi.6.2.82-89>

Rohmah, M., & Natalie, R. S. (2020). Kejadian Stunting di Tinjau dari Pola Makan dan Tinggi Badan Orang Tua Anak Usia 12-36 Bulan di Puskesmas Kionoivaro Kabupaten Sigi Provinsi Sulawesi Tengah. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(2), 207–215. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i2.74>

Widjayatri, R. D., Fitriani, Y., & Tristyanto, B. (2020). Sosialisasi Pengaruh Stunting Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini. *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(2), 16–27. <https://doi.org/10.37985/murhum.v1i2.11>

## DOKUMENTASI



**Gambar 1.** Penyuluhan dan edukasi pola pemberian makan pada anak



**Gambar 2.** Demo masak menu DASHAT (Dapur Atasi Stunting) di Desa Sipenggeng



**Gambar 3.** pembagian Menu DASHAT

