

**MENSTIMULUS TUMBUH KEMBANG BALITA DENGAN GIZI SEIMBANG
PADA MASA PANDEMI COVID-19**

<https://doi.org/10.33024/jkpm.v4i6.4571>

Tuti Asrianti Utami^{1*}, Sri Redjeki², Yulianus B.Tokan³

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus

Disubmit: 22 Juni 2021

Diterima: 30 Juni 2021

Diterbitkan: 01 Desember 2021

Email korespondensi: tutichaidir18@gmail.com

ABSTRAK

Pertumbuhan dan perkembangan anak distimulus oleh pemenuhan gizi seimbang. Masalah gizi seimbang disebabkan karena asupan nutrisi yang kurang dan tingginya penyakit infeksi. Gugus Penanganan Covid-19 di Indonesia merilis bahwa kasus anak terkonfirmasi positif Covid-19 semakin meningkat bahkan menduduki peringkat pertama di Asia Tenggara. Provinsi Jawa Barat (31%) sebagai penyumbang tertinggi di Bogor (28%), masalah gizi khususnya stunting terjadi di Kecamatan Caringin sebanyak 30%. Berdasarkan survey berat badan balita menggunakan KMS (Kartu Menuju Sehat) didapatkan berat badan balita 45% berada di garis hijau tua (gizi baik), 35% berada di garis hijau muda bawah (*premalnutrisi*), dan 20% berada di garis hijau muda atas (*preobesitas*), selain itu ditemukan juga balita yang memiliki kebiasaan sering jajan makanan di warung. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan ibu-ibu tentang cara menstimulus tumbuh kembang balita dengan memenuhi kebutuhan gizi seimbang pada balita. Promosi kesehatan yang diberikan menggunakan power point, video, leaflet serta tanya jawab. Terdapat 80% peningkatan pengetahuan ibu-ibu yang memiliki anak balita tentang cara menstimulus tumbuh kembang balita dengan gizi seimbang dan cara mengolah makanan sehat serta memodifikasi makanan balita di masa pandemic covid-19.

Kata kunci : Gizi Seimbang, Menstimulasi, Tumbuh Kembang.

ABSTRACT

The growth and development of children is stimulated by the fulfillment of balanced nutrition. Balanced nutrition problems are caused by inadequate nutritional intake and high infectious diseases. The Covid-19 Handling Group in Indonesia released that cases of children who were confirmed positive for Covid-19 were increasing and even ranked first in Southeast Asia. West Java Province (31%) as the highest contributor in Bogor (28%), nutritional problems, especially stunting, occurred in Caringin District as much as 30%. Based on a survey of toddlers' weight using the KMS (Card Towards Healthy) it was found that 45% of toddlers' weight was in the dark green line (good nutrition), 35% was in the lower light green line (premalnutrition), and 20% was in the upper light green line (preobesity). besides that, it was also found that toddlers had a habit of often snacking at food stalls. The purpose of this activity is to increase the knowledge

of mothers on how to stimulate the growth and development of toddlers by meeting the needs of balanced nutrition in toddlers. Health promotions are provided using power points, videos, leaflets and questions and answers. There is an 80% increase in knowledge of mothers who have toddlers about how to stimulate toddler growth and development with balanced nutrition and how to process healthy food and modify toddler food during the covid-19 pandemic.

Keywords: *Balanced Nutrition, Stimulating, Growth*

1. PENDAHULUAN

Balita adalah anak dengan kelompok usia satu tahun sampai kurang dari lima tahun, pertumbuhan dan perkembangan balita berlangsung sangat cepat, di pengaruhi oleh kecukupan gizi balita (Hockenberry et al., 2017). Gizi pada masa lima tahun pertama akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak di masa depan (Kemenkes RI, 2018). Gizi berhubungan erat dengan kondisi seseorang, dimana supaya kondisi tersebut tetap baik, maka asupan gizi harus sesuai dengan kebutuhan tubuh (Kemenkes RI, 2018).

Pertumbuhan adalah perubahan yang dialami individu seperti perubahan fisik yang bersifat kuantitatif dan dapat diukur. Perkembangan merupakan suatu perubahan yang dialami individu secara alamiah menuju fase yang lebih sempurna dan terus berlanjut, dapat dibagi dalam perkembangan kemampuan motorik kasar, motorik halus, kognitif dan kemampuan sosial. Untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang baik maka diperlukan nutrisi yang memenuhi gizi seimbang. Malnutrisi yang terjadi pada usia dua tahun pertama kehidupan dapat mengganggu perkembangan kognitif, kemampuan secara motorik dan mudah terinfeksi penyakit (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak dan Badan Pusat Statistik, 2019).

Gizi buruk dapat terjadi pada balita karena kurang gizi tingkat berat yang disebabkan oleh rendahnya konsumsi energi dan protein dari makanan sehari-hari yang terjadi dalam waktu yang cukup lama. Gizi buruk biasanya terjadi pada anak usia 12 - 59 bulan (anak balita). Asupan gizi yang tidak seimbang baik kekurangan maupun kelebihan gizi dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit infeksi termasuk covid-19 dan kematian lainnya (*World Food Programme*, 2020). *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARSCoV-2)* sebagai penyebab penyakit hingga terjadi darurat kesehatan masyarakat (Sharma et al., 2020). Provinsi dengan jumlah kasus positif covid-19 dan CFR tertinggi yaitu DKI Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur dan Kalimantan Timur (Kemenkes RI, 2021). Global Nutrition, tahun 2018 melaporkan bahwa masalah status gizi di dunia terdapat prevalensi *wasting* (kurus) 52 juta balita (8%), *stunting* (pendek) 115 juta balita (23%), dan *overweight* 4 juta balita (6%) (Global Nutrition, 2018). Di Indonesia sekitar 30,8% balita mengalami stunting (Risikesdas 2018), terdiri dari balita yang sangat pendek 11,5% dan balita pendek 19,3% (Risikesdas, 2018).

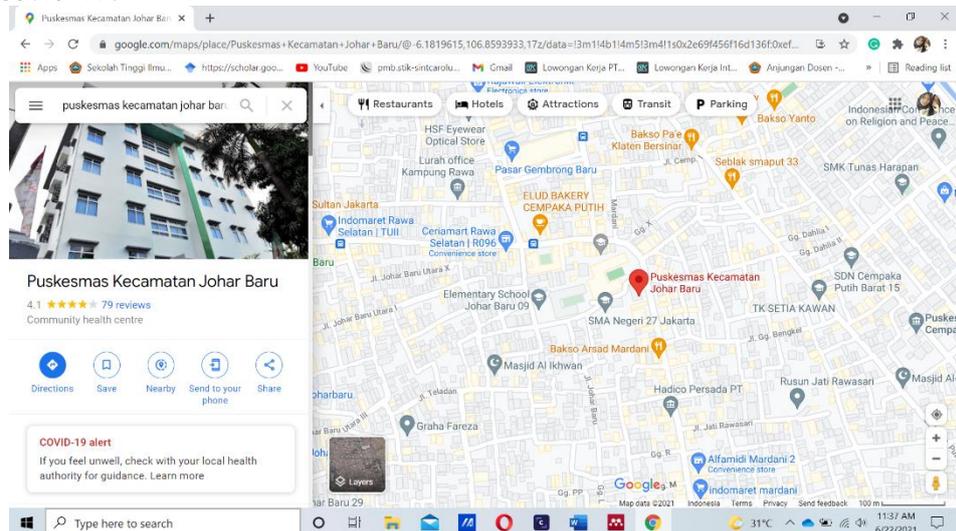
Prevalensi gizi buruk di Puskesmas Kecamatan Johar Baru tahun 2017, terdapat kasus gizi buruk balita sebanyak 8 orang, terdiri dari 6 orang (0,11%) kategori kurus dan 2 orang (0,04%) sangat kurus. Banyak faktor yang menyebabkan masalah gizi buruk yaitu faktor langsung dan tidak langsung. Penyebab langsung yaitu makanan anak dan penyakit infeksi, sedangkan penyebab tidak langsung yaitu ketahanan pangan di keluarga, pola

pengasuhan anak seperti balita yang mempunyai kebiasaan jajan, kesehatan lingkungan, dan pelayanan kesehatan.

Promosi kesehatan merupakan salah satu bentuk usaha promotif dalam meningkatkan kesehatan dan juga mencegah penyakit yang ditimbulkan oleh perilaku hidup tidak sehat dan bersih. Promosi kesehatan memungkinkan individu untuk mempunyai perilaku positif terhadap pemeliharaan dan peningkatan kesehatan (Utami, Suprapti, Sudiby, 2020; Utami, 2017). Terutama ibu-ibu yang memiliki balita mampu memberikan asuhan yang baik dan menyediakan nutrisi dengan gizi seimbang sehingga pertumbuhan dan perkembangan balitanya dapat berjalan baik. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan ibu-ibu tentang cara menstimulus tumbuh kembang balita dengan memenuhi kebutuhan gizi seimbang pada balita.

2. MASALAH

Masalah gizi dan perilaku kesehatan cenderung beresiko tinggi, prevalensi balita jajan yang ditemukan di RW 05 Kelurahan Johar Baru dan karena kurangnya pengetahuan ibu-ibu yang memiliki balita tentang makanan sehat dan cara memenuhi gizi seimbang. Sehingga perlu dilakukan program pengabdian masyarakat melalui promosi kesehatan kepada ibu-ibu yang memiliki balita, dalam rangka meningkatkan pengetahuan mengenai pertumbuhan dan perkembangan balita, mampu melakukan pemenuhan gizi seimbang dengan membuat makanan sederhana sesuai gizi seimbang dan menarik terutama pada masa pandemi covid-19.



Gambar Peta Lokasi Kegiatan

3. METODE

a. Tahap Persiapan

Pengkajian awal dengan melakukan survey dan wawancara kepada ibu-ibu tentang kebiasaan jajan anak balita di lingkungan Puskesmas Johar Baru, dimana ditemukan kondisi balita yang sering jajan makanan siap saji di warung-warung. Diantara 38 ibu-ibu yang memiliki balita, 85% balitanya sering jajan, 80% balitanya susah makan sehingga harus diajak main dan memberikan makanan yang

disukai, 15% balita sering jajan sendiri. Tahap persiapan dilakukan dengan menjalin kerja sama dengan kepala Puskesmas dan Kader Johar Baru terlebih dahulu. Kontrak waktu dan undangan dilakukan melalui *personal chat* kepada 40 ibu-ibu yang memiliki balita pada Senin, 20 Juli 2020. Di dalam personel chat tersebut menjelaskan tentang tujuan promosi kesehatan, cara penggunaan aplikasi *Zoom meeting* dan *Whatsapp video call* untuk kegiatan promosi kesehatan. Dalam aplikasi ini diinformasikan tentang peraturan agar menggunakan nama ibu, agar lebih mengenal dan dapat menjalin kedekatan dengan ibu-ibu.

b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan promosi kesehatan yang interaktif dengan menggunakan power point pemberian materi tentang mengenal pertumbuhan dan perkembangan balita, gizi seimbang untuk balita, video edukasi cara membuat makanan dengan gizi seimbang dengan bentuk yang menarik. Praktik ini diikuti oleh ibu-ibu yang memiliki balita di lingkungan Johar Baru. Kegiatan ini diakhiri dengan praktik membuat makanan atau snack yang bergizi dengan bentuk menarik bagi balita terutama pada masa pandemi covid-19 yang dilakukan pada Selasa, 28 Juli 2020, dihadiri oleh ibu-ibu yang memiliki balita dan para kader Posyandu.

c. Evaluasi

1) Struktur

Total peserta yang hadir dalam penyuluhan ini ialah 38 ibu dengan balita. Alasan ibu yang tidak dapat hadir dalam penyuluhan karena ibu tersebut bekerja. Dari 38 peserta yang hadir dalam penyuluhan, 33 ibu mengikuti dengan aplikasi *Zoom meeting* dan 5 ibu mengikuti dengan *Whatsapp video call*. Kader Posyandu yang mengikuti promosi kesehatan sebanyak 3 ibu, sebagai perwakilan dari kader Puskesmas Johar Baru, sehingga total yang hadir ada 41 peserta. Kader dan ibu-ibu yang mengikuti kegiatan promosi tentang mengenal pertumbuhan dan perkembangan anak balita dan gizi seimbang anak balita serta demonstrasi acara membuat makanan bergizi dengan bentuk menarik secara online. Ibu-ibu terlihat antusias dan bersemangat ketika mengikuti acara ini, terlihat ketika waktu tanya jawab rasa ingin tahu ibu-ibu tentang cara mengetahui berat badan ideal untuk balitanya.

2) Proses

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pukul 13.00-15.00 WIB, sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan.

3) Hasil

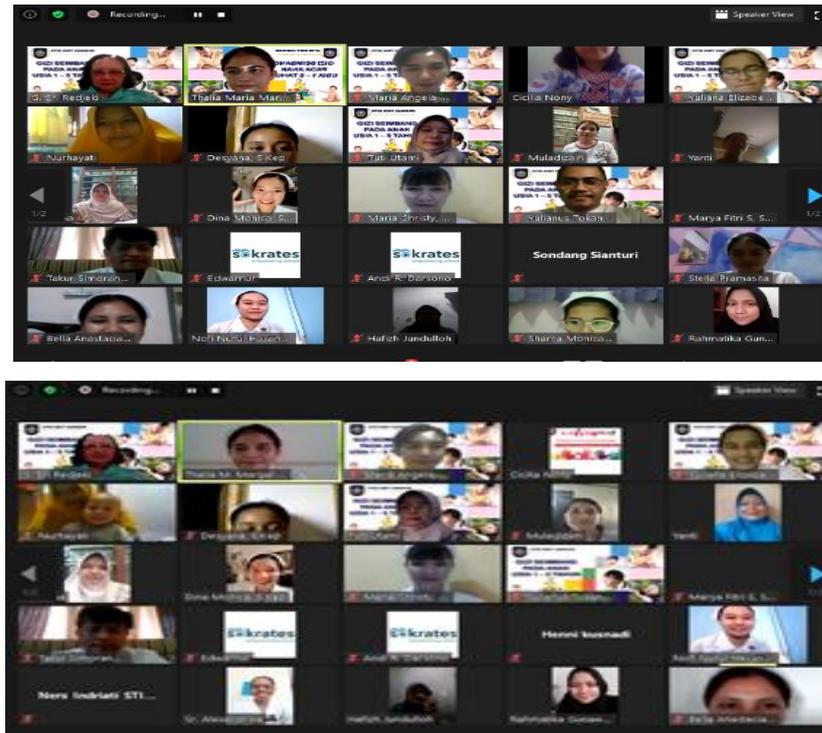
Evaluasi hasil 41 peserta hadir, hasil pengamatan selama kegiatan semua peserta memperhatikan dengan seksama. Peserta awalnya terlihat pasif untuk menjawab dan bertanya, tetapi setelah mendapat stimulus peserta pun tampak aktif dalam bertanya dan berdiskusi dengan para pembicara. Panitia juga membagikan kuesioner dalam bentuk *google form* sebagai bentuk evaluasi kepada peserta.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan promosi kesehatan tentang bagaimana menstimulasi tumbuh kembang balita dengan membuat makanan sederhana sesuai gizi seimbang dan menarik perhatian balita terutama pada masa pandemi covid-19, dilaksanakan pada 28 Juli 2020 melalui daring (Zoom) bekerjasama dengan Puskesmas Johar Baru. Promosi kesehatan terutama ditujukan kepada ibu-ibu yang memiliki balita dan kader Posyandu di wilayah Puskesmas Johar Baru. *Whatsapp video call* digunakan oleh ibu yang ingin mengikuti kegiatan promosi kesehatan, tetapi mengalami kendala dalam penggunaan aplikasi Zoom, yaitu memori penyimpanan pada telepon genggam yang sudah penuh sehingga tidak bisa melakukan pengunduhan aplikasi Zoom.



Gambar 4.1. Kegiatan Pemberian Materi



Gambar 4.2. Peserta Promosi Kesehatan

Media promosi kesehatan yang digunakan berupa powerpoint, video “Cara Membuat Makanan Sehat” untuk balita dan leaflet tentang mengenal pertumbuhan dan perkembangan balita. Metode yang digunakan dengan ceramah, menonton video, tanya jawab dan evaluasi mengenai materi yang disampaikan. Ibu-ibu yang mendengarkan terlihat antusias memperhatikannya. Tanya jawab berlangsung dari rasa ingin tahu ibu-ibu tentang status gizi yang dialami oleh balitanya. Ibu-ibu dan kader merasa senang dengan adanya promosi kesehatan yang diberikan oleh STIK Sint Carolus.

5. KESIMPULAN

Kegiatan promosi kesehatan pada ibu-ibu yang memiliki balita dan kader Posyandu bekerjasama dengan Puskesmas Johar Baru. Ibu-ibu yang mengikuti kegiatan promosi tentang cara menstimulus tumbuh kembang balita dengan gizi seimbang pada masa Covid-19 bekerjasama dengan Puskesmas Johar Baru secara online ini terlihat sangat antusias dan bersemangat dalam menjawab dan bertanya. Demonstrasi cara membuat makanan yang bergizi dan membuat makanan menarik perhatian agar balita tidak sering jajan di warung-warung. Masa pandemi Covid-19 sampai saat ini belum berakhir sehingga ibu-ibu yang memiliki balita sebaiknya mampu melakukan perubahan perilaku sehat dengan menyediakan makan makanan dengan gizi seimbang, ibu menjadi terampil untuk memasak makanan balitanya, balita tidak jajan lagi di warung-warung sehingga pertumbuhan dan perkembangan balita menjadi lebih sehat. Kader dan kepala Puskesmas Johar Baru yang juga mendampingi kegiatan promosi kesehatan ini sangat berterimakasih karena telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat. Reward juga diberikan kepada tiga ibu yang memiliki balita dengan kemampuannya dalam menjawab pertanyaan dan keaktifannya selama proses promosi kesehatan.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Global Nutrition. (2018). *Shining a light to spur action on nutrition* (Vol. 161). https://www.who.int/nutrition/globalnutritionreport/2018_Global_Nutrition_Report.pdf
- Hockenberry, M. ., Wilson, D., & Rodgers, C. (2017). *Wong's Essentials of Pediatrics Nursing*. Elsevier.
- Kemkes RI. (2018). Profil Kesehatan Indonesia. Kementerian Kesehatan Indonesia. In *Pusdatin.Kemkes.Go.Id*. https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/PROFIL_KESEHATAN_2018_1.pdf
- Kemkes RI. (2021). Situasi Global. In *Situasi Terkini Novel Coronavirus (Covid-19)*. file:///C:/Users/ASUS/Downloads/Situasi Terkini Perkembangan Coronavirus Disease (COVID-19) 04 April 2021.pdf
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak dan Badan Pusat Statistik. (2019). Profil Anak Indonesia Tahun 2019. *Kementerian Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak (KPPPA)*, 378. https://www.kemenpppa.go.id/lib/uploads/list/15242-profil-anak-indonesia_-2019.pdf
- Riskesdas. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementerian Kesehatan RI*, 220. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf
- Sharma, A., Tiwari, S., Kanti, M., & Louis, J. (2020). Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID- 19 . The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect , the company ' s public news and information. *Science*, 56(2), 1-14. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7286265/>
- Utami, T.A, Suprpti, F., & Sudiby. (2020). *Aplikasi Promosi Kesehatan Melalui Booklet Patuh ARV*. Pilar Utama Mandiri.
- Utami, Tuti Asrianti. (2017). Promosi Kesehatan Nola Pender Berpengaruh Terhadap Pengetahuan dan Kepatuhan ODHA Minum ARV. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 5(1), 58. [https://doi.org/10.21927/jnki.2017.5\(1\).58-67](https://doi.org/10.21927/jnki.2017.5(1).58-67)
- WFP. (2020). *COVID-19: Potential impact on the world' s poorest people A WFP analysis of the economic and food security implications of the pandemic 1. April*, 4-7.