

**PENYULUHAN NUTRISI BAYI DAN BALITA DI POSYANDU MELATI
KECAMATAN YOSODADI METRO TIMUR
KOTA METRO**

Vida Elsyana¹, Siswati², Arum Dinda Bestari¹

¹Program Studi Farmasi Universitas Malahayati

²Farmasi Puskesmas Yosodadi, Metro

ABSTRACT

The development of nutritional problems in Indonesia is increasingly complex at this time in terms of health and nutrition problems. Mother's milk (ASI) is the best food in the early life of a child as well as the basic right to grow and develop optimally. When a baby is six months old, the baby's nutritional and energy needs are increasing. Therefore, complementary foods are needed to meet the needs of babies, especially by carbohydrates and fats and proteins. The purpose of this activity is to increase public knowledge about the nutrition of infants and toddlers. This activity was carried out from March 17 2018 - May 21 2018. Activities carried out in the form of exclusive ASI materials, posyandu activities and provision of baby nutrition nutrition materials, games and social services. The parents looked enthusiastic to listen to the material we gave, and were seen active in the question and answer session. Thus, it is expected to be able to carry out more work programs such as counseling at the village hall or people's homes so that the community can be more directly involved in efforts to improve health.

Keywords: *counseling activities, nutrition of infants and toddlers, exclusive breastfeeding*

ABSTRAK

Perkembangan masalah gizi di Indonesia semakin kompleks saat ini ditinjau dari masalah kesehatan dan gizi. Air susu ibu (ASI) menjadi makanan terbaik di awal kehidupan anak sekaligus hak dasar agar tumbuh dan berkembang secara optimal. Saat bayi berusia enam bulan, maka kebutuhan nutrisi dan energi bayi semakin meningkat. Oleh karena itu diperlukan makanan pendamping untuk memenuhi kebutuhan bayi terutama oleh karbohidrat dan lemak serta protein. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang gizi bayi dan balita. Kegiatan ini dilaksanakan dari tanggal 17 Maret 2018 – 21 Mei 2018. Kegiatan yang dilakukan berupa pemberian materi ASI eksklusif, Kegiatan posyandu dan pemberian materi nutrisi gizi bayi, game, dan bakti sosial. Para orang tua terlihat antusias untuk mendengarkan materi yang kami berikan, dan terlihat aktif dalam sesi tanya jawab. Dengan demikian, diharapkan dapat melaksanakan lebih banyak program kerja seperti penyuluhan di balai desa atau rumah warga sehingga masyarakat dapat lebih terlibat langsung dalam upaya peningkatan kesehatan.

Kata kunci : kegiatan penyuluhan, nutrisi bayi dan balita, ASI eksklusif

1. PENDAHULUAN

Perkembangan masalah gizi di Indonesia semakin kompleks saat ini ditinjau dari masalah kesehatan dan gizi. Gizi dan kesehatan balita merupakan salah satu hak asasi anak. Gangguan pertumbuhan dan perkembangan dapat terjadi jika gizi dimasa bayi dan anak tidak terpenuhi dan tidak diatasi secara dini.

Bayi (usia 0-11 bulan) merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat yang mencapai puncaknya pada usia 24 bulan, sehingga kerap diistilahkan sebagai periode emas sekaligus periode kritis. Periode emas dapat diwujudkan. apabila pada masa ini bayi memperoleh asupan gizi yang sesuai untuk tumbuh kembang optimal. Sebaliknya apabila bayi pada masa ini tidak memperoleh makanan sesuai kebutuhan gizinya, maka periode emas akan berubah menjadi periode kritis yang akan mengganggu tumbuh kembang bayi dan anak, baik pada saat ini maupun masa selanjutnya. Air susu ibu (ASI) menjadi makanan terbaik di awal kehidupan anak sekaligus hak dasar agar tumbuh dan berkembang secara optimal. Faktor nutrien dan protektif yang sesuai dalam ASI menjamin status gizi baik serta kematian dan kesakitan bayi akan menurun (Almaitzer, 2001).

Kebutuhan energi bayi yang cukup selama tahun pertama kehidupan sangat bervariasi menurut usia dan berat badan. ASI tanpa bahan makanan lain dapat mencukupi kebutuhan pertumbuhan usia sampai sekitar enam bulan. Saat bayi berusia enam bulan, maka kebutuhan nutrisi dan energi bayi semakin meningkat. Oleh karena itu diperlukan makanan pendamping untuk memenuhi kebutuhan bayi. Energi dipasok terutama oleh karbohidrat dan lemak serta protein dapat digunakan sebagai sumber energi. Kebutuhan akan energi dapat ditaksir dengan cara mengukur luas permukaan tubuh, berat dan tinggi badan, lingkar kepala, kesehatan dan kepuasan bayi. Bayi membutuhkan lemak yang tinggi, sebab lemak digunakan sebagai penyuplai energi. Lebih dari 54% suplai energi berasal dari lemak. Energi dari lemak terutama dibutuhkan oleh bayi dalam keadaan sakit atau dalam tahap penyembuhan.

Air Susu Ibu memasok sekitar 40-50% energi sebagai lemak. Lemak minimal harus menyediakan 30% energi, yang dibutuhkan bukan saja untuk mencukupi kebutuhan energi, tetapi juga untuk memudahkan penyerapan asam

lemak esensial, vitamin yang larut dalam lemak, kalsium serta mineral lainnya. Kebutuhan akan karbohidrat bergantung pada besarnya kebutuhan akan energi. Sebaiknya 60-70% energi dipasok oleh karbohidrat. Jenis karbohidrat yang sebaiknya diberikan adalah laktosa, bukan sukrosa, karena laktosa bermanfaat untuk saluran pencernaan bayi. Manfaat ini berupa pembentukan flora yang bersifat asam dalam usus besar sehingga penyerapan kalsium meningkat. Besaran pasokan protein dihitung berdasarkan kebutuhan untuk bertumbuh-kembang. Mutu protein bergantung pada kemudahannya untuk dicerna dan diserap serta komposisi asam amino didalamnya. Jika asupan asam amino kurang, pertumbuhan jaringan dan organ, berat dan tinggi badan, serta lingkaran kepala akan terpengaruh (Budiyanto, 2002).

2. MASALAH

Warga masyarakat Puskesmas Yosodadi diberikan pemahaman dan pengetahuan bahwa makanan sehat untuk anak dapat mempengaruhi pertumbuhan kecerdasan dan fisik anak. Selain itu, juga kebersihan dan pemberian suplemen yang baik dapat mempengaruhi status gizi anak. Pada bayi harus diberi ASI eksklusif selama enam bulan dan diberi makan dengan tingkat kelunakan bertingkat. Pada ibu yang baru melahirkan dan kekurangan ASI diberi pemahaman untuk makanan yang cocok untuk memperbanyak produksi ASI seperti sayuran hijau dan buah-buahan. Terdapat kurang pemahaman pada ibu-ibu yaitu bagaimana caranya agar produksi ASI ibu melimpah dan bagaimana mengatasi pada bayi bingung puting. Hal itu terbukti bahwa warga daerah Posyandu Yosorejo lebih banyak yang memberikan ASI eksklusif dibandingkan dengan susu formula, hal ini sesuai dengan ketepatan pemberian materi penyuluhan untuk ibu-ibu Puskesmas Yosodadi, Metro Timur.



Gambar 1. Bangunan dan Peta Lokasi Puskesmas Yosodadi Metro Timur

3. METODE

Dalam pelaksanaannya akan dilakukan penyuluhan dengan pokok bahasan Nutrisi bayi dan balit. Pelaksanaan program kuliah kerja nyata ini mahasiswa akan didampingi oleh para pembimbing lapangan (petugas Puskesmas) memberikan penyuluhan dan pengetahuan tentang nutrisi bayi dan balita serta pemahaman tentang pentingnya ASI eksklusif. Materi dijelaskan oleh nara sumber dengan menggunakan media power point dan leaflet yang dibagikan kepada warga. Setelah selesai pemaparan materi dibuka sesi tanya jawab antara pemateri dan peserta penyuluhan Posyandu Yosodadi, Metro Timur.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan kali ini membahas beberapa aspek bahasan tentang nutrisi bayi dan balita meliputi pengertian, cara mengatasi, pencegahan, serta pentingnya manfaat ASI ibu di wilayah Posyandu Yosodadi Metro Timur berjalan dengan baik dan para mahasiswa peserta kuliah kerja nyata (KKN) memperoleh banyak

pembelajaran terutama dalam hal beradaptasi pada lingkungan baru dan mengerti permasalahan yang terjadi dimasyarakat terutama bidang kesehatan secara langsung.

Pada orang tua diberikan pemahaman dan pengetahuan bahwa makanan sehat untuk anak dapat mempengaruhi pertumbuhan kecerdasan dan fisik anak. Selain itu, juga kebersihan dan pemberian suplemen yang baik dapat mempengaruhi status gizi anak. Pada bayi harus diberi ASI eksklusif selama enam bulan dan diberi makan dengan tingkat kelunakan bertingkat. Pada saat kegiatan berlangsung mengalami hambatan karna keramaian dari suara bayi dan balita karena itu dapat mengurangi konsentrasi para ibu dalam memperhatikan penyampaian materi.



Gambar 2. Peserta penyuluhan di Puskesmas Yosodadi Metro Timur



Gambar 3. Penyampaian materi di Posyandu Melati Yosodadi Metro Timur

5. KESIMPULAN

Kuliah kerja nyata (KKN) mendorong mahasiswa untuk mengerti masalah-masalah dalam bidang kesehatan yang timbul dimasyarakat khususnya ruang lingkup posyandu melati dan puskesmas yosodadi. Para orang tua dan kader posyandu terlihat antusias untuk mendengarkan materi tentang nutrisi bayi dan balita dan pentingnya ASI eksklusif bagi bayi dan mereka juga terlihat aktif dalam tanya jawab.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2001. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT Gramedia Pustaka. Jakarta.
- Budiyanto, M.A.K, 2002. *Dasar-dasar Ilmu Gizi*. Edisi Revisi. Universitas Muhammadiyah Malang. Malang
- Buku Pedoman Puskesmas Yosodadi*, Metro Timur. Metro