



Optimization of Nutrition Improvement of Preschool Children in the Pandemic Era in Taman Bermain Tabitha, Deli Serdang

Mega Sari Sitorus^{1*}, Nenni Dwi Aprianti Lubis¹, Dwi Rita Anggraini¹, Yoan Carolina Panggabean¹

¹[Faculty of Medicine, Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia]

Abstract. The state of good nutrition affects children's health which has a long-lasting impact on forming a healthy generation of Indonesians. Nutritional problems, one of which is stunting, is a problem that is of concern to the state, this situation can be caused by lack of knowledge of the mother or inadequate intake. One of the efforts that can be made to overcome is prepared community service at the Tabitha Deli Serdang Playground in the form of nutritional counseling activities, giving healthy food, demonstrations of healthy food processing and making proper hand washing facilities. The problems reported at partner locations was stunting case were found and health service facilities was distant. Data collection on mother's knowledge about nutrition and healthy food was also carried out through filling out questionnaires before and after service. It was found that all mother's knowledge increased significantly after counseling.

Keyword: Children's Nutrition, Nutrition State, Optimization, Tabitha Playground, Catfish Meatballs

Abstrak. Keadaan gizi baik mempengaruhi kesehatan anak yang berdampak panjang untuk membentuk generasi bangsa Indonesia yang sehat pula. Masalah gizi salah satunya stunting menjadi masalah yang menjadi perhatian negara, keadaan ini bisa diakibatkan oleh pengetahuan ibu yang kurang ataupun asupan yang kurang. Salah satu usaha yang dapat dilakukan untuk mengatasinya maka dilakukan pengabdian masyarakat di Taman Bermain Tabitha Deli Serdang berupa kegiatan penyuluhan gizi, pemberian makanan sehat, peragaan pengolahan makanan sehat dan pembuatan sarana cuci tangan yang layak. Adapun masalah yang dilaporkan di lokasi mitra yaitu pernah ditemukan kasus stunting dan lokasi mitra jauh dari sarana pelayanan Kesehatan. Dilakukan juga pengumpulan data pengetahuan ibu mengenai gizi dan makanan sehat melalui pengisian kuisioner pada saat sebelum dan sesudah pengabdian. Didapati bahwa pengetahuan ibu meningkat secara signifikan setelah dilakukan penyuluhan.

Kata Kunci: Gizi Anak, Status Gizi, Optimalisasi, Taman Bermain Tabitha, Bakso Lele

Received 11 November 2022 | Revised 15 November 2022 | Accepted 26 June 2023

*Corresponding author at: Department of Anatomy, Faculty of Medicine, Universitas Sumatera Utara, Jl. Dr. Mansur No.5, Medan, Indonesia.

E-mail address: mega.sari@usu.ac.id

1 Pendahuluan

Anak yang sehat akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang normal dan wajar, yaitu sesuai standar pertumbuhan fisik anak pada umumnya yang dapat tumbuh kembang dengan baik dan teratur, jiwanya berkembang sesuai dengan tingkat umurnya, aktif, gembira, makan teratur, bersih dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya [1].

Menurut Permenkes 2014, gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bayi, anak-anak, serta seluruh kelompok umur [2]. Keadaan gizi yang baik dapat meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat. Anak usia prasekolah atau yang dikenal dengan masa kanak-kanak awal (early childhood) berada dalam rentang usia antara 3-5 tahun. Disebut masa prasekolah karena anak mulai mempersiapkan diri memasuki dunia sekolah melalui kelompok bermain dan taman kanak-kanak [3]. Usia anak prasekolah sedang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang akan menentukan kondisi fisik saat ini maupun akan datang. Kondisi tersebut identik dengan keadaan gizi anak. Status gizi yang baik akan mengantarkan anak menuju perkembangan dan pertumbuhan yang optimal.

Status gizi adalah salah satu unsur penting dalam membentuk status Kesehatan [4]. Orang yang mempunyai status gizi baik tidak mudah terkena penyakit, baik penyakit infeksi maupun penyakit degeneratif. Status gizi merupakan salah satu faktor penting dalam mencapai derajat kesehatan yang optimal. Namun pada masyarakat kita masih ditemui berbagai penderita penyakit yang berhubungan dengan kekurangan gizi [5]. Masalah gizi pada dasarnya merupakan refleksi konsumsi zat gizi yang belum mencukupi kebutuhan tubuh. Seseorang akan mempunyai status gizi baik, apabila asupan gizi sesuai dengan kebutuhan tubuhnya. Asupan gizi yang kurang dalam makanan, dapat menyebabkan kekurangan gizi, sebaliknya orang yang asupan gizinya berlebih akan menderita gizi lebih. Jadi status gizi adalah gambaran individu sebagai akibat dari asupan gizi sehari-hari. Status gizi anak dapat diketahui melalui pengukuran beberapa parameter, kemudian hasil pengukuran tersebut dibandingkan dengan standar atau rujukan Permenkes no 2 tahun 2020 [6]. Peran penilaian status gizi bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya status gizi yang salah.

Penilaian status gizi menjadi penting karena dapat menyebabkan terjadinya kesakitan dan kematian terkait dengan status gizi. Penilaian status gizi dilakukan melalui beberapa cara antara lain: pemeriksaan biokimia, pemeriksaan klinis, pemeriksaan biofisik dan antropometri. Antropometri merupakan metode yang paling sering digunakan dalam penilaian status gizi. Metode ini menggunakan parameter berat badan (BB), tinggi badan (TB) dan indeks massa tubuh (IMT). Dengan diketahuinya keadaan status gizi, maka dapat dilakukan upaya memperbaiki tingkat kesehatan pada masyarakat khususnya pada anak.

Menurut Kemenkes RI, 2011, status gizi anak dipengaruhi oleh kurangnya asupan gizi anak yang akan berpengaruh kepada kerentanan anak mendapatkan penyakit [7]. Asupan gizi yang kurang

disebabkan oleh kurangnya ketersediaan pangan tingkat rumah tangga dan perilaku/asuhan ibu dan anak yang kurang.

Berdasarkan pemaparan diatas, pengabdian ini perlu dan penting untuk dilakukan sebagai wadah penyebarluasan informasi tentang gizi anak, makanan yang sehat bergizi bagi anak dan orangtua serta pelatihan pengolahan makanan sehat kepada orangtua. Beberapa metode yang dapat dilakukan dalam upaya meningkatkan gizi anak adalah pemberian makanan bergizi untuk anak prasekolah sambil mengukur status gizi anak. Dilakukan penyuluhan tentang gizi anak, makanan sehat dan bergizi, pengolahan makanan sehat dan peragaan pengolahan makanan sehat bergizi yaitu bakso lele. Sebelum dan sesudah akan dilakukan evaluasi pengetahuan orangtua untuk melihat perubahan pengetahuan mereka.

Sebagai alasan pendukung dan penting untuk melaksanakan pengabdian ini adalah hasil observasi awal dari penuturan pendamping dan pengamatan, anak yang bermain di lokasi pengabdian tersebut, sebagian besar anak-anak berpenampakan pendek dan kurus, walaupun ada beberapa yang tampaknya ideal juga pernah dilaporkan adanya kasus “stunting”. Selama ini belum pernah ada tim yang datang memberikan penyuluhan ataupun informasi mengenai status gizi ataupun pengukuran gizi anak di taman bermain ini. Alat cuci tangan yang ada sangat sederhana dan rusak. Anak-anak yang berada di tempat bermain ini berasal dari keluarga yang sebagian besar orangtuanya bekerja sebagai petani, peternak dan karyawan. Sarana kesehatan primer di pemukiman ini tidak ada, yang ada terletak jauh dari lokasi dan menjadikan masyarakat terlebih anak-anak yang tinggal di daerah tersebut rentan terhadap masalah kesehatan, kurangnya promosi kesehatan dan pengobatan.

1.1 Permasalahan Mitra

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka pada dasarnya pengabdian ini berupaya untuk mengoptimalkan peningkatan gizi anak di Taman Bermain Tabitha Desa Bangun Sari, Deli Sedang dengan melakukan penyuluhan, pelatihan dan pemberian makan bergizi pada anak. Adapun permasalahan mitra dalam pengabdian ini adalah sebagai berikut :

1. Permasalahan gizi anak dimana ada pernah ditemukan kasus stunting pada anak di Taman Bermain Tabitha.
2. Fasilitas kesehatan yang jauh dari lokasi pengabdian menyebabkan kurangnya pengetahuan anak dan orangtua tentang gizi anak dan makanan sehat bergizi.
3. Belum pernah ada penyuluhan tentang gizi pada orangtua ataupun anak-anak di Taman Bermain Tabitha.

2 Metode Pelaksanaan

Secara umum metode kegiatan pokok yang dilakukan tim pengabdian masyarakat adalah sebagai berikut :

1. Melakukan observasi awal ke lokasi pengabdian.
2. Membuat proposal.
3. Mempersiapkan jadwal pengabdian kepada masyarakat.
4. Mempersiapkan bahan materi dan sarana pengabdian.
5. Melaksanakan pengabdian kepada masyarakat.
6. Mengadakan evaluasi.
7. Menyusun laporan hasil pengabdian masyarakat.

Kegiatan yang dilakukan sangat memerlukan partisipasi aktif dari kedua belah pihak maupun orangtua. Pihak mitra pengabdian yaitu pimpinan Taman Bermain Tabitha berperan aktif dalam mempersiapkan lokasi, waktu serta mensosialisasikan, memfasilitasi kegiatan kepada orangtua dan anak-anak. Pihak perguruan tinggi (USU) berperan aktif mempersiapkan bahan, memberikan materi penyuluhan, membuat sarana cuci tangan, memperagakan pengolahan makanan sehat bergizi, serta memberikan makanan sehat untuk anak-anak. Dari pihak orangtua berperan aktif mengikuti penyuluhan dan evaluasi. Kegiatan yang dilakukan tim pengabdian adalah :

1. Pembuatan sarana cuci tangan yang baik.
2. Pemberian bubur kacang hijau.
3. Pemberian makanan sehat berupa susu selama 20 hari.
4. Penentuan status gizi anak melalui pengukuran tinggi badan, berat badan berdasarkan usia dan jenis kelamin anak.
5. Penyuluhan tentang gizi kepada anak-anak dan orangtua.
6. Peragaan pengolahan makanan sehat yaitu lele bakso.

Sebelum dan sesudah penyuluhan dilakukan pengisian kuisioner untuk mengetahui pemahaman ibu-ibu tentang gizi dan makanan sehat.

3 Hasil dan Pembahasan

Pengabdian ini dilakukan pada Tempat Bermain Tabitha dikarenakan pada tempat ini pernah dilaporkan adanya kasus stunting, menjadikan tempat ini tepat untuk sosialisasi peningkatan optimalisasi gizi anak, mengingat tempat ini merupakan tempat berkumpulnya anak-anak yang

tinggal disekitarnya. Pembuatan sarana cuci tangan juga menjadi salah satu faktor yang membantu menjaga kesehatan, sehingga kami perlu membuatnya mengingat ketidaksediaan sarana tersebut belum baik. Oleh karena itu tim pengabdian telah membuat sarana cuci tangan yang baik sesuai dengan tinggi badan anak (Gambar 1A).



Gambar 1. Pemasangan sarana cuci tangan (wastafel) (A), Pemberian makanan bergizi (B)

Memberikan makanan yang bergizi dan penyuluhan tentang gizi yang baik pada anak maupun orangtua akan memberikan pemahaman yang benar tentang pentingnya membangun generasi sehat dan kuat mulai dari kecil. Dilakukan pemberian makanan sehat berupa bubur kacang hijau yang dimakan bersama serta pemberian susu bubuk yang bisa diminum selama 20 hari yang berguna memenuhi asupan gizi anak (Gambar 1B).



Gambar 2. Penyuluhan gizi, makanan yang bergizi dan sehat

Pengetahuan ibu tentang gizi dan makanan sehat dievaluasi dengan pengisian kuisioner, didapati bahwa 20 % ibu masih memiliki pengetahuan yang cukup, 80 % pengetahuan baik. Setelah dilakukan penyuluhan pengetahuan ibu-ibu meningkat seluruhnya menjadi baik (tabel 1).

Tabel 1. Tingkat pengetahuan ibu tentang gizi *pre* dan *post* penyuluhan

Tingkat pengetahuan ibu	<i>Pretest</i>	<i>Post test</i>
Kurang	0	0
Cukup	20%	100%
Baik	80%	100%

Status gizi anak-anak di Taman Bermain Tabitha ditentukan dengan melakukan pengukuran antropometri melalui pengukuran berat badan, tinggi badan sesuai umur anak (Gambar 2A,B). Dari pengukuran antropometri didapati bahwa seluruh anak memiliki berat badan di bawah ideal.

**Gambar 3.** Pengukuran berat badan (A) dan tinggi badan anak (B).**Gambar 4.** Peragaan pengolahan makanan sehat berupa bakso lele.

Pengolahan makanan yang bergizi dan sehat dapat dilakukan dengan menggunakan bahan makanan yang mudah didapatkan di pasar dan dengan harga yang terjangkau. Pada peragaan pengolahan makanan ini ditekankan makanan yang diolah sendiri akan lebih sehat dan bergizi daripada dibeli diluar rumah. Ibu-ibu diberikan pengetahuan tentang komposisi makan yang membuat makanan tersebut sehat dan bergizi. Antusiasme dan perhatian yang besar diperlihatkan oleh ibu-ibu saat dilakukan proses kegiatan.

4 Kesimpulan

Pengabdian masyarakat ini yang berjudul “Upaya optimalisasi peningkatan gizi anak prasekolah era pandemik di Taman Bermain Tabitha Kabupaten Deli Serdang tahun 2022” telah selesai dilakukan. Tim sudah menemukan masalah dan memberikan solusi yang tepat untuk memecahkan masalah yang dihadapi oleh mitra. Selama proses kegiatan pengabdian, mitra pengabdian sangat antusias dan perhatian, tampak dari kehadiran serta diskusi yang interaktif serta hasil kuisioner pengetahuan ibu tentang gizi yang meningkat setelah dilakukan penyuluhan.

5 Ucapan Terimakasih

Artikel ini merupakan salah satu luaran dari program pengabdian masyarakat yang didanai oleh sumber dana Non PNPB Universitas Sumatera Utara sesuai dengan Surat Perjanjian Penugasan Pelaksanaan Program Pengabdian kepada Masyarakat SKIM Mono Tahun Reguler Nomor 1029/UN5.2.4.1/PPM/2022. Oleh sebab itu, diucapkan terima kasih kepada Rektor Universitas Sumatera Utara atas dukungan dana dan fasilitas yang diberikan. Juga disampaikan terima kasih kepada mitra pengabdian ini yaitu pemilik Taman Bermain Tabitha, baik anak-anak dan orangtua yang terlibat.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. Soegeng, Ranti A, “Kesehatan dan Gizi” *Health Nutrient*, 2009. [online]. Available: perpustakaan.bppsdmk.kemkes.go.id/index.php?p=show_detail&id=1829 [Accessed: April. 12, 2022].
- [2] Peraturan menteri kesehatan Republik Indonesia nomor 41 tahun 2014 tentang *pedoman gizi seimbang*, diunduh dari http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK%20No.%2041%20ttg%20Pedoman%20Gizi%20Seimbang.pdf
- [3] Musyarofah, Pengembangan Aspek Sosial Anak Usia Dini Di Taman Kanak-Kanak Aba Iv Mangli Jember Tahun 2016. *INJECT: Interdisciplinary Journal of Communication*. Volume 2, No.1, Juni 2017: h. 99-122
- [4] Thamaria Netty, 2017. *Penilaian Status Gizi*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan Bidang Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan. Diunduh dari <http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2017/11/PENILAIAN-STATUS-GIZI-FINAL-SC.pdf>
- [5] Sumarlin R, 2021. *Penilaian Status Gizi*. *ResearchGate*. Diunduh dari https://www.researchgate.net/publication/352259470_PENILAIAN_STATUS_GIZI
- [6] Peraturan menteri kesehatan Republik Indonesia nomor 2 tahun 2020 tentang *Standar Antropometri Anak*. Diunduh dari http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No__2_Th_2020_ttg_Standar_Antropometri_Anak.pdf
- [7] Kusuma RM, Hasanah RA, 2018. *Antropometri Pengukuran Status Gizi Anak Usia 24-60 Bulan Di Kelurahan Bener Kota Yogyakarta*. Medika Respati.