

PRAKTEK KERJA LAPANG BIDANG GIZI MASYARAKAT
LAPORAN INDIVIDU
Pendampingan Pada Ibu
Balita Underweight



Disusun oleh:

Shania Nur Alawiyah

422021728029

PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS DARUSSALAM GONTOR
2024

A. Latar Belakang

Underweight merupakan salah satu kriteria malnutrisi pada balita yang dinilai menggunakan indikator berat badan menurut umur (BB/U) untuk mengukurnya (Permenkes, 2020). Underweight pada balita perlu ditangani sejak dini karena tubuh dapat jatuh ke dalam kondisi malnutrisi yang lebih kronis seperti stunting (Irawan et al., 2022). Hal tersebut dapat terjadi karena tubuh mengalami defisiensi asupan zat gizi yang terus menerus (Dipasquale, Cucinotta dan Romano, 2020)

Di provinsi Jawa timur hasil SSGI menunjukkan prevalensi underweight pada anak balita sebesar 15,8%. Prevalensi underweight di kota ngawi sebesar 18,4% angka ini cukup tinggi sehingga masih dibutuhkan upaya kerjasama lintas sektor untuk menurunkan angka balita underweight (Badan Kebijakan Pembangunan kesehatan,2022)

Tingginya jumlah balita yang mengalami underweight, banyak diakibatkan oleh kemiskinan yang menimbulkan ketidakcukupan pangan di rumah tangga, keadaan sosial ekonomi ini menyebabkan kurangnya konsumsi gizi di masyarakat. Sampai saat ini, masalah gizi balita dialami oleh sebagian besar masyarakat miskin di Indonesia diakibatkan oleh masih buruknya tingkat kesehatan masyarakat (Bappenas, 2019).

Penyebab dari Underweight pada balita sendiri disebabkan oleh faktor langsung dan faktor tidak langsung. Faktor langsung diantaranya adalah asupan gizi merupakan penyebab langsung yang dapat mempengaruhi gizi balita. Selain asupan gizi faktor langsung yang mempengaruhi yakni penyakit infeksi, penyakit infeksi yang biasanya sering terjadi adalah diare (Rahma dan Ndhiroh, 2016).

Sedangkan faktor tidak langsung pada balita Underweight diantaranya terdapat tingkat pendapatan yang mempengaruhi daya beli seseorang serta pemilihan bahan makanan yang berkualitas dan berperan dalam penyediaan makanan dan pola makan keluarga. Selain itu tingkat pendidikan dapat mempengaruhi status gizi balita. Menurut Rahma dan Ndhiroh, 2016 ibu yang memiliki balita dengan gizi kurang cenderung memiliki tingkat pendidikan lebih rendah dibandingkan dengan ibu dari balita dengan gizi normal. Anak dengan riwayat BBLR juga dapat meningkatkan resiko underweight. Akibat dari underweight pada balita yakni dapat menurunkan perkembangan otak, fisik dan mental dan juga menurunkan imun tubuh yang mana dapat menyebabkan penurunan kualitas SDM dimasa mendatang serta meningkatkan resiko penyakit metabolisme saat dewasa dan meningkatkan angka kematian (Andini et al, 2020). Di samping itu, pengetahuan tentang gizi yang masih minim dan perilaku masyarakat yang kurang mendukung pola hidup sehat mengakibatkan masih tingginya permasalahan gizi di masyarakat.

Pengetahuan merupakan segala sesuatu yang ibu ketahui melalui apa yang dilihat, didengar, serta dirasakan mengenai sebuah informasi yang didapatkan. Pada dasarnya pengetahuan ibu dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal ibu tentang gizi dipengaruhi oleh pendidikan, umur, dan pengalaman ibu. Pendidikan pun akan menjadi penyaring dari segala aspek informasi yang dianggap benar atau salah yang biasanya dipengaruhi oleh lingkungan tempat tinggal dan budaya yang dipegang (Harahap dkk, 2019).

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka diperlukan suatu intervensi berupa pendampingan dalam menyelesaikan permasalahan underweight. Salah satu intervensi yang diberikan berupa pemberian edukasi media leaflet dan metode edukasi terkait gizi pada underweight, sehingga dapat mengetahui tingkat pengetahuan ibu.

B. Rumusan Masalah

C. Berdasarkan uraian latar belakang, maka rumusan masalah yang diambil ialah

D. Apa faktor penyebab underweight dan bagaimana intervensi atau pendampingan serta monitoring evaluasi terhadap balita underweight ??

E. Tujuan

1. Tujuan umum

Menganalisis faktor penyebab underweight dan memberikan intervensi atau pendampingan serta monitoring evaluasi terhadap balita underweight

2. Tujuan khusus

- Mengetahui faktor penyebab underweight dari kasus
- memberikan intervensi yang sesuai dengan permasalahan dari kasus
- melakukan monitoring evaluasi dari hasil intervensi

F. Manfaat

1. Manfaat Praktis

Diharapkan dapat menjadi sarana untuk meningkatkan kesadaran dan menjadi solusi permasalahan gizi pada balita.

2. Manfaat Teoritis

Diharapkan dapat memberikan manfaat dalam pengetahuan dibidang ilmu kesehatan dan bidang gizi masyarakat.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Teori

1. Definisi Underweight

Underweight dapat diartikan sebagai berat badan rendah akibat gizi kurang. Underweight adalah kegagalan bayi/balita untuk mencapai berat badan ideal. Underweight merupakan indikasi status gizi anak. Berat badan kurang atau Underweight merupakan indikator status gizi berdasarkan Indeks Berat Badan menurut Umur (BB/U) dengan ambang batas (Z-Score) < -2 SD (standar deviasi). Masalah Underweight dipastikan dapat mengancam kesehatan jiwa, baik dari status gizi buruk atau kelaparan maupun dampak terhadap suatu penyakit.

Balita yang menderita Underweight memiliki kekebalan tubuh yang lemah, menghambat perkembangan dan juga meningkatkan risiko terinfeksi penyakit (Wardani et al., 2022). Masalah gizi disebabkan oleh banyak faktor, sehingga penanggulangannya tidak cukup dengan pendekatan medis maupun pelayanan kesehatan saja (Afiah, Syafriani, Dwi Viora. 2023). Underweight atau gizi kurang merupakan kondisi dimana berat badan balita tidak sesuai dengan usia yang seharusnya, yang kemudian dapat mempengaruhi pertumbuhan tinggi badannya (Siahaya, Rehena dan Elsunan, 2021). Menurut Kemenkes RI (2020), balita dapat dikatakan mengalami underweight jika balita memiliki nilai Z-score ≥ -3 SD s/d < -2 SD didasarkan pada indeks berat badan menurut umur (BB/U).

Underweight terjadi ketika tingkat kecukupan gizi balita rendah dalam jangka waktu yang lama, sehingga tubuh akan memecah cadangan makanan yang berada di bawah lapisan lemak dan lapisan organ tubuh. Balita yang mengalami underweight akan kehilangan 20-30% dari berat badan idealnya. Jika keadaan tersebut dibiarkan dalam jangka waktu yang lama, maka dapat berkembang menjadi gizi buruk (severely underweight) (Usman, Umar dan Ruslang, 2022). Gizi buruk merupakan keadaan dimana balita memiliki nilai Z-score < -3 SD didasarkan pada indeks berat badan menurut umur (BB/U) (Kemenkes RI, 2020).

2. Penyebab underweight

a) Tingkat kecukupan gizi

Tingkat kecukupan gizi berpengaruh terhadap kejadian underweight pada balita. dijelaskan melalui fungsi zat gizi terutama karbohidrat sebagai penghasil energi. Akibat rendahnya tingkat kecukupan karbohidrat, tubuh akan mengalami kekurangan ATP. (Werdani dan Syah, 2023)

b) Penyakit Infeksi

Balita dengan tingkat kecukupan gizi yang cukup dapat mengalami masalah gizi, jika sering terkena penyakit infeksi seperti ISPA, diare, malaria, campak, dan lain-lain (Lette, Wungouw dan Woda, 2019)

c) Ketahanan pangan keluarga

Ketahanan pangan berpengaruh terhadap kejadian underweight pada balita. Meskipun balita tidak mengalami masalah gizi dan kesehatan, jika ketahanan pangan rumah tangga kurang dalam jangka waktu tertentu maka

akan berdampak pada status gizi balita (Riski, Mundiastutik dan Adi, 2020).

d) Pola asuh

Pertumbuhan dan perkembangan balita tergantung dari praktik pengasuhan ibu/pengasuh balita. Pola asuh merupakan kemampuan keluarga dalam menyediakan waktu, perhatian, dan dukungan kepada balita agar dapat tumbuh dan berkembang dengan optimal dalam hal fisik, mental, dan sosial (Widyanata, 14 Arief dan Kurnia, 2020).

e) Pelayanan Kesehatan

Tingkat kehadiran ibu/pengasuh balita ke tempat pelayanan kesehatan berpengaruh terhadap status gizi balita. Pelayanan kesehatan berfungsi sebagai sarana untuk mengetahui status gizi dan pertumbuhan anak. Jika tingkat kehadiran ibu/pengasuh balita ke tempat pelayanan kesehatan rendah, maka pertumbuhan dan perkembangan balita menjadi tidak terpantau serta pengetahuan ibu/pengasuh balita tentang gizi seimbang juga kurang. Pada akhirnya, dapat mempengaruhi perilaku ibu/pengasuh balita dalam pemenuhan gizi balita (Anggraeni, Munawaroh dan Ciptiasrini, 2020).

f) Higiene dan sanitasi lingkungan

Higiene dan sanitasi lingkungan merupakan status kesehatan lingkungan yang mencakup perumahan, penyediaan air bersih, pembuangan kotoran, dan lain-lain (Sitanggang, Purba, Emilia, et al., 2022). Sanitasi lingkungan yang tidak sehat dapat mempengaruhi kesehatan balita yang pada akhirnya akan berdampak pada status gizi balita (Adriany, Hayana, Nurhapipa, et al., 2021).

Ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya Underweight pada anak balita. Ada faktor penyebab langsung dan penyebab tidak langsung. Penyebab langsung meliputi asupan makanan dan zat gizi yang tidak adekuat dan adanya penyakit infeksi. Sedangkan penyebab tidak langsung adalah pola asuh, ketersediaan bahan pangan dan faktor lingkungan seperti sanitasi dan ketersediaan air bersih (Yulinawati & Novia, 2022)

3. Patofisiologi Underweight

Asupan makanan yang tidak adekuat menyebabkan tubuh menggunakan cadangan yang disimpan di bawah lapisan organ tubuh, dimulai dari pembakaran cadangan karbohidrat kemudian cadangan lemak serta protein melalui proses katabolik (Rokhmah, Setiawan, Purba, et al., 2022). Jika terjadi dalam jangka waktu lama, cadangan tersebut akan habis sehingga terjadi kemerosotan jaringan tubuh yang ditandai dengan adanya penurunan berat badan serta terhambatnya pertumbuhan tinggi badan balita. Pada keadaan ini, telah terjadi perubahan kimia dalam darah maupun urin balita. Selanjutnya akan terjadi perubahan fungsi tubuh, dimana tubuh menjadi lemah. Tanda-tanda khas akibat kekurangan gizi akan muncul, seperti terjadinya perubahan anatomi tubuh (Par'i, Wiyono dan Harjatmo, 2017).

4. Dampak Underweight

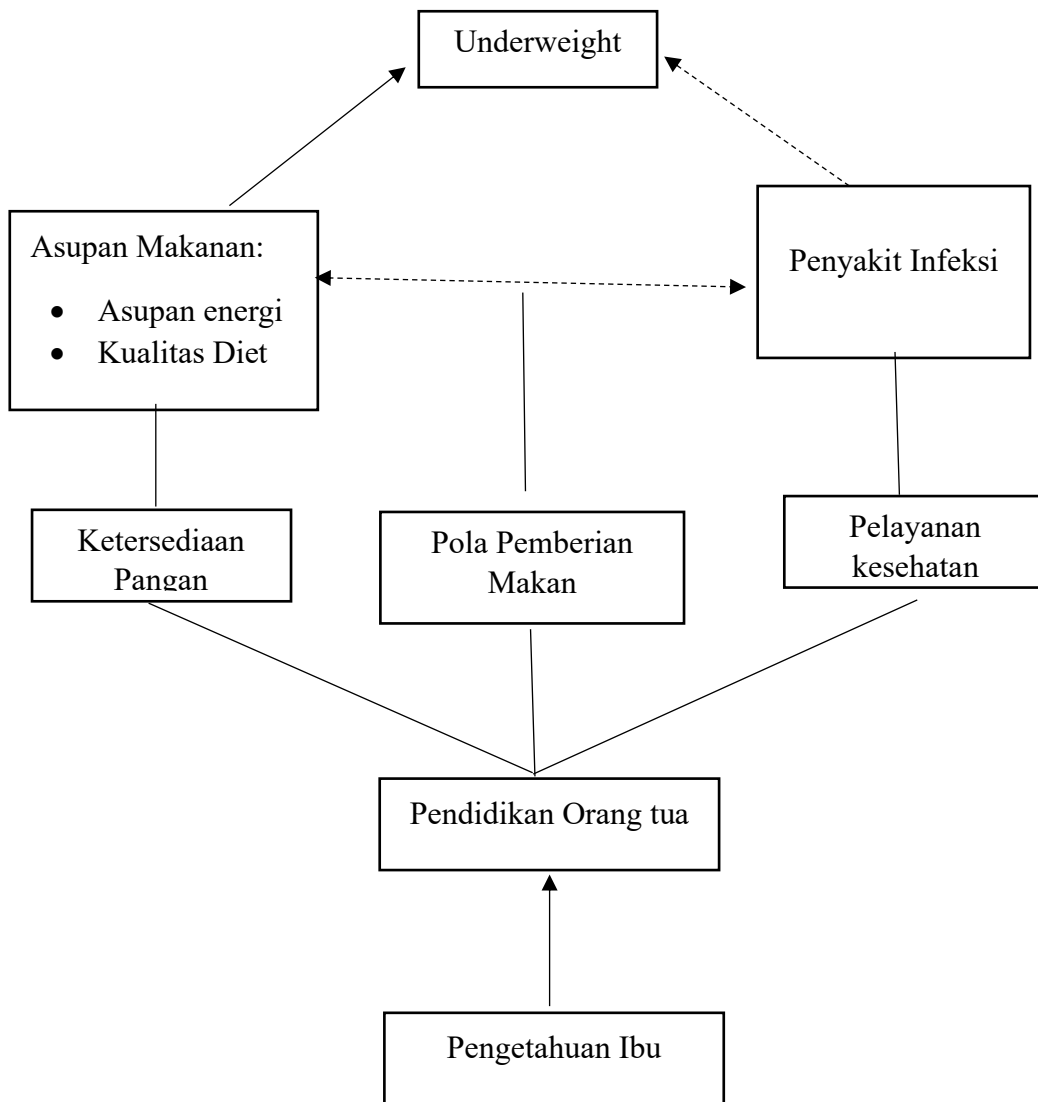
Dampak underweight pada balita diklasifikasikan menjadi dua, yaitu dampak jangka panjang dan dampak jangka pendek. Dampak jangka pendek underweight pada balita yaitu terjadinya gangguan perkembangan otak sehingga tingkat kecerdasan menurun, gangguan pertumbuhan fisik, dan gangguan metabolisme tubuh. Sedangkan dampak jangka panjang underweight pada balita meliputi penurunan kemampuan kognitif, penurunan kekebalan tubuh, stunting, serta berisiko mengalami penyakit lain pada usia tua seperti diabetes, penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker, stroke, serta disabilitas (Samino, Angelina dan Atmasari, 2020)

5. Pencegahan Underweight

Pencegahan dapat diupayakan melalui pemahaman ibu tentang potensi risiko dalam pengasuhan, faktor risiko pengasuhan, dan dampak masalah gizi anak. Faktor risiko pengasuhan ibu dalam menjaga gizi anak perlu diketahui dan dipahami oleh ibu agar ibu dapat mencegah gizi buruk pada anak usia dini. Hasil ini didukung dengan hasil penelitian (Umijatil & Andajani, 2023)

Imunisasi adalah upaya memberikan antibody pada bayi agar terhindar dari penyakit infeksi yang dapat menyebabkan kecacatan dan kematian di awal kehidupan anak. Hasil penelitian (Ayu, Susanti, & Durungan, 2023)

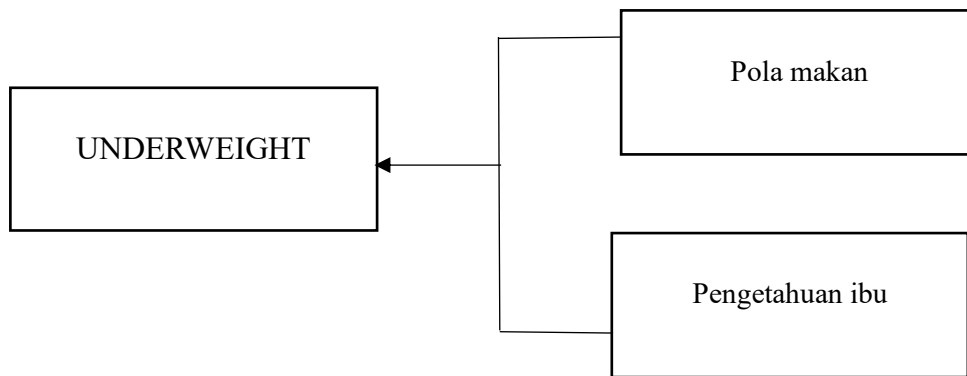
B. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori

Sumber : Eka Roshifta, et al, 2023

C. Kerangka Konsep



BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Waktu dan Lokasi PKL

Kegiatan Praktek Kerja Lapangan (PKL) Program Studi Ilmu Gizi Universitas Darussalam Gontor (UNIDA), dilaksanakan di desa Kedunggalar kecamatan Kedunggalar. Yang bertepatan di rumah An. Sf pada tanggal 27 Mei 2024.

B. Ruang Lingkup Kegiatan

Ruang lingkup kegiatan berupa pemberian edukasi kepada ibu balita Underweight terkait makanan protein untuk balita Underweight, selain pemberian edukasi yaitu pemberian edukasi dengan media leaflet gizi seimbang.

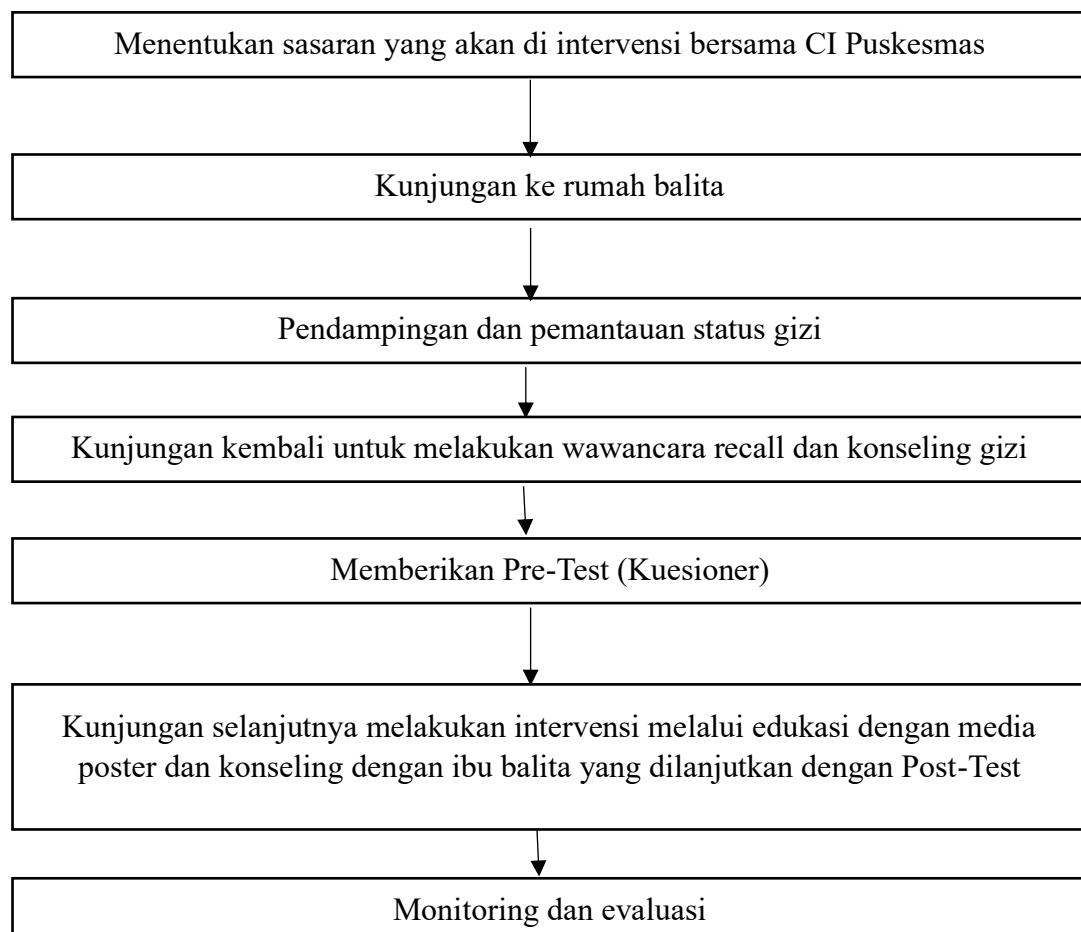
C. Sasaran

Sasaran pada kegiatan ini adalah balita yang memiliki permasalahan gizi , yaitu balita dengan Underweight, dan pemberian edukasi kepada ibu untuk mengetahui , pengetahuan ibu.

D. Program Intervensi

1. Program yang intervensi yang akan dilakukan kepada balita gizi kurang yaitu:
 - a. Konseling terkait gizi
 - b. dengan Pemberian edukasi gizi pada balita dengan media poster.

E. Alur pengambilan Data



Pengambilan data dimulai dengan menentukan sasaran yang akan diintervensi dengan CI Puskesmas, melakukan kunjungan pertama untuk melakukan ketersediaan untuk pendampingan kepada responden, lalu melakukan pendampingan kepada responden dengan menanyakan perihal makan recall dalam sehari dan melakukan konseling, setelah diketahui permasalahan gizi, melakukan intervensi kepada responden. Pemberian intervensi menggunakan media poster materi edukasi mengenai gizi seimbang pada balita, memberikan penjelasan secara mendetail kepada ibu balita mengenai edukasi yang diberikan. Sebelum dan sesudah edukasi, responden diberikan pertanyaan berupa kuisioner menggunakan Pre-test dan Post-test sebagai alat monitoring, untuk mengetahui pengetahuan ibu terhadap gizi yang baik untuk balita dan evaluasi dari intervensi yang diberikan, untuk membandingkan pengetahuan ibu sebelum dan sesudah diberikan edukasi.

F. Pendampingan

Pendampingan dilakukan dengan ibu balita *underweight*, dengan menggunakan pemberian edukasi terkait pengertian gizi seimbang, makanan yang sehat tinggi akan protein, karbohidrat, lemak, vitamin untuk balita gizi kurang dan konseling gizi balita dan juga edukasi dengan media leaflet dan poster.

G. Monitoring Evaluasi

Monitoring dilakukan agar dapat melihat perkembangan dan capaian dalam pemberian intervensi, kemudian hasil monitoring dapat dijadikan bahan referensi untuk perbaikan dan pengembangan intervensi kegiatan selanjutnya. Monitoring dilaksanakan secara bertahap melalui sebuah kuisioner dengan melakukan pre-test dan post-test yang bertujuan untuk melihat keberhasilan intervensi terkait pemberian edukasi dengan media poster mengenai gizi balita. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui dampak dari pelaksanaan intervensi terhadap responden, dari hasil evaluasi tersebut dapat dijadikan pembelajaran untuk memperbaiki kegiatan selanjutnya terkait hal ini.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Keadaan Umum

An . SF merupakan seorang anak -perempuan dengan usia 3 tahun 4 bulan, tinggal di Desa Jati gembol kecamatan. Kedunggalan, pekerjaan Ibu Rumah Tangga. An. SF memiliki berat badan 10 kg, panjang badan 89,8 cm.

An. SF memiliki riwayat pola makan 3× sehari, nasi 2×/hari @1/2 centong, sayur asem dan soto ayam 2 sdm , telur dan ayam cincang 1/3 potong, gorengan bakwan 2 biji, kue roma dan kue kering 3 keping, ciki ½ bungkus, susu kotak 125 ml, memiliki alergi terdahulu yaitu keju. Menurut ibunya asupan makan kadang-kadang agak sulit dan ibunya menuruti kemauan anak terhadap makanan. Berdasarkan hasil recall energi 115,7 kkal, protein 44,6 g, lemak 38,1 g, karbohidrat 158,5 g.

B. Hasil Pendampingan

1. An. SF

a) Identitas responden

Kode IDNT	Jenis Data	Data Personal
CH.1.1	Nama	An. SF
CH.1.1.1	Umur	3 tahun 4 bulan
CH.1.1.2	Jenis Kelamin	Perempuan
CH.1.1.5	Suku/etnik	Jawa
CH.1.1.9	Peran dalam keluarga	Anak
	Diagnosis medis	Gizi Kurang (underweight)

b) Antropometri

Kode IDNT	Jenis Data	Keterangan
AD.1.1.1	Panjang Badan	89,8cm
AD 1.1.2	Berat Badan	10 kg
AD 1.1.4	Perubahan Berat Badan	
AD.1.1.5	IMT LILA	12,6 kg/m ²

Kesimpulan: Pasien An. R dengan PB 89,8 cm, BB 10 kg dan BB/U -1,6 kg/m² diantara -3 SD dan -2 SD dikatakan Berat badan Kurang (Underweight) (Permenkes, 2020).

$$Z\text{-score: } \frac{\text{Nilai aktual}-Me}{me-(-1SD)} = \frac{10-14,6}{10-12,8} = -1,6$$

$$Z\text{-score: } \frac{\text{Nilai aktual}-Me}{me-+(1SD)} = \frac{10-14,6}{10-16,7} = 0,6$$

c) Biokimia (BD)

Tidak ada data biokimia

d) Pemeriksaan Fisik/Klinis (PD.1.1).

Tidak ada data fisik/klinis

e) Riwayat Makan (FH)

Waktu	Makanan	Bahan makanan	URT	Energi (kkal)	Protein (kg)	Lemak (gr)	KH (gr)
Pagi	Nasi	Nasi	50	89,9	1,5	0,2	19,9
	Sayur asem	Sayur asem	20	9,8	0,4	0,5	1,1
	Telur + ayam cincang	Telur Ayam	15 5	23,3 14,2	1,9 1,3	1,6 0,9	0,2 -
Selingan	Kue kering	Kue	10	20,7	0,4	0,2	4,3
Siang	Nasi	Nasi	50	89,9	1,5	0,2	19,9
	Soto ayam	Soto	20	21,6	1,5	0,9	1,7
	Gorengan bakwan	Gorengan	20	55,9	1,6	2,0	7,8
Selingan	Susu dancow	Susu	50	232,0	10,8	9,5	25,8
	Kue roma	Kue	15	72,5	1,1	2,8	10,0
Malam	Nasi	Nasi	50	89,9	1,5	0,2	19,9
	Soto ayam	Soto	20	20	21,6	1,5	0,9
Selingan	ciki	Ciki	1 bks	50	2,5	6	1
	Susu kotak indomilk	Susu	125	90,2	4,0	2,5	14,0
Total Asupan				876	31,2	28,2	126,9
Total kebutuhan				1100,3	41,2	30,5	165
Persentase				76 %	75 %	92%	76%

Kode IDNT	Jenis Data	Keterangan
FH.2.1	Riwayat Diet (pola makan)	Pola makan: 3× sehari, Asupan gizi: Makanan Pokok: nasi 2×/hari @1/2 centong, sayur asem dan soto ayam 2 sdm , telur dan ayam cincang 1/3 potong, gorengan bakwan 2 biji, kue roma dan kue kering 3 keping, ciki ½ bungkus, susu

kotak 125 ml, memiliki alergi terdahulu yaitu keju.

f) Perhitungan Zat Gizi

Domain	Nilai normal	Data	Interprestasi
PB	97,7	89,8	Status gizi kurang
BB	14,6	10	Status gizi kurang
IMT	15,3	Diantara -3 SD dan -2 SD	Underweight

Rumus kebutuhan gizi anak: (Rumus Schofield)

Kebutuhan energi =

$$\begin{aligned} \text{BMR} &= (16,97 \times \text{BB}) + (1,618 \times \text{TB}) + 371,2 \\ &= (16,97 \times 14,6) + (1,618 \times 89,8) + 371,2 \\ &= 247,7 + 145,2 + 371,2 \\ &= 764,1 \text{ kkal} \end{aligned}$$

$$\text{TEE} = \text{BMR} \times \text{PA} \times \text{FS}$$

$$= 764,1 \times 1,2 \times 1,2$$

$$= 1.100,3 \text{ kkal}$$

$$\text{Protein} = 15\% \times 1.100,3 = 165/4 = 41,2 \text{ gram}$$

$$= (41,2 \times 4) / 1.287,9 \times 100\% = 164,8 / 1.100,3 \times 100\% = 14,9\%$$

$$\text{Lemak} = 25\% \times 1.100,3 = 275/9 = 30,5 \text{ gram}$$

$$= (30,5 \times 9) / 1.100,3 \times 100\% = 274,5 / 1.100,3 \times 100\% = 24,9\%$$

$$\text{KH} = 60\% \times 1.100,3 = 660,1/4 = 165 \text{ gram}$$

g) Diagnosis

NB-1.1:

Problem : Pengetahuan yang kurang tentang makanan dan zat gizi

Etiologi : Kurangnya informasi terkait gizi dan makanan

Sign/Symptom : makan 2x/hari

Diagnosis Gizi :

Pengetahuan yang kurang tentang makanan dan zat gizi berkaitan dengan kurangnya pengetahuan tentang makanan dan zat gizi ditandai oleh pola makan anak 2x/hari.

h) Intervensi Gizi

A. Perencanaan

- Kondisi : Gizi Kurang
- Bentuk makanan : Biasa
- Cara Pemberian : Oral
- Frekuensi : 3 x makan utama 3 kali selingan

i) Rencana Monitoring dan Evaluasi

Monitoring :

- 1) Tujuan edukasi gizi terkait gizi pada balita
- 2) Informasi mengenai gejala dan dampak jangka pendek serta jangka panjang

Intervensi:

Ibu balita dapat memahami pentingnya gizi pada balita, dampak jangka panjang dan jangka pendek Gizi Kurang

C. Hasil Intervensi

Pemberian intervensi berupa edukasi terkait gizi pada balita dan gizi seimbang. Menggunakan media berupa poster berisi materi gizi seimbang. Edukasi diberikan kepada An. SF secara langsung yang bertempat di rumah tinggal An. SF. Disaat pemberian intervensi kepada ibu balita, ibu balita mendengarkan dan memperhatikan materi dengan seksama.

D. Hasil monitoring dan Evaluasi

An. Sf



Gambar. 1.2 melakukan Intervensi dengan Ibu balita

Monitoring evaluasi dilakukan secara bertahap yaitu menggunakan Pre-test dan Post-tes. Kuisisioner berupa pilihan ganda sebanyak 10 soal yang diberikan nerkaitan dengan materi edukasi yang akan disampaikan kepada responden. Pre-test diberikan sebelum intervensi dan setelah intervensi diberikan post-test. Berdasarkan jawaban dari pre-test ibu balita 7 jawaban benar dari total 10 soal. Kemudian untuk jawaban dari post-test didapatkan 10 jawaban benar. Sehingga dengan meihat hasil pre-test dan post-test terdapat peningkatan terhadap pengetahuan ibu terkait gizi pada balita.

E. Pembahasan

Setelah dilakukan pendampingan kepada An. SF melalui informasi yang diterima dari ibu balita, di dapatkan bahwa ia merupakan balita yang memiliki masalah pada pertumbuhan. Dilihat dari status gizi An. SF memiliki status gizi kurang yang diakibatkan oleh penyakit terdahulu yaitu Tuberculosis (TB) pada umur 1 tahun yang diakibatkan oleh paparan lingkungan sekitar, dan An. SF dapat dikatakan memiliki riwayat *underweight*, Yang membutuhkan asupan gizi seimbang.

Menurut ibunya asupan makan kadang-kadang agak sulit dan ibunya menurut kemauan anak terhadap makanan. Asupan makanan An. Sf memang dikatakan sulit , karena terkadang makanan yang dia konsumsi tidak masuk , karena An. Sf memuntahkan makanan yang tidak dia inginkan.

Asupan makan adalah jumlah makanan dan zat gizi yang masuk kedalam tubuh sehingga dapat menjaga atau menentukan status kesehatan tubuh dan status gizi. Asupan makanan atau gizi memegang peranan penting dalam tumbuh kembang anak. Status gizi merupakan kondisi keseimbangan asupan zat gizi terhadap kebutuhannya dan dikatakan status gizi baik bila berada dalam keadaan sesuai. Terdapat kaitan yang sangat erat antara status gizi dengan konsumsi makanan. Asupan makanan menjadi salah satu faktor langsung penentu status gizi seseorang (Sari, 2023).

Asupan makan pada balita memegang peranan penting dalam tumbuh kembang pada balita. Status gizi dikatakan baik apa bila asupan makan anak balita adekuat sesuai kebutuhan gizi dalam sehari. Asupan zat gizi merupakan salah satu penyebab langsung yang dapat mempengaruhi status gizi balita. Asupan zat gizi dapat diperoleh dari beberapa zat gizi diantaranya yaitu zat gizi makro seperti energi karbohidrat protein dan lemak. Zat gizi makro merupakan zat gizi yang dibutuhkan dalam jumlah besar oleh tubuh dan sebagian besar berperan dalam penyediaan energi (Mappaware et al., 2020)

Keadaan kesehatan gizi tergantung pada tingkat konsumsi zat gizi yang terdapat dalam makanan sehari-hari. Status gizi atau tingkat konsumsi pangan merupakan bagian terpenting dari status kesehatan seseorang. Tidak hanya status gizi mempengaruhi kesehatan seseorang, tetapi status kesehatan juga mempengaruhi status gizi. Maka, tingkat konsumsi makanan sangat berpengaruh terhadap status gizi balita. Oleh karena itu, kurangnya konsumsi energi, protein dan lemak akan berimplikasi pada status gizi *underweight* pada balita (Astuti, 2019). masa transisi yang sangat rentan terhadap masalah gizi, status gizi remaja perlu diperhatikan dimana asupan energi, asupan protein, dan pengetahuan tentang gizi seimbang terhadap status gizi (Nur Afrinis, 2023)

Underweight dapat diartikan sebagai berat badan rendah akibat gizi kurang. *Underweight* adalah kegagalan bayi/balita untuk mencapai berat badan ideal. *Underweight* merupakan indikasi status gizi anak. Berat badan kurang atau *Underweight* merupakan indikator status gizi berdasarkan Indeks Berat Badan menurut Umur (BB/U) dengan ambang batas (Z-Score) < -2 SD (standar deviasi). Masalah *Underweight* dipastikan dapat mengancam kesehatan jiwa, baik dari status gizi buruk atau kelaparan maupun dampak terhadap suatu penyakit. Balita yang menderita *Underweight* memiliki kekebalan tubuh yang lemah, menghambat perkembangan dan juga meningkatkan risiko terinfeksi penyakit (Wardani et al., 2022)

Penyakit infeksi merupakan penyebab kematian dan kecacatan mayor diseluruh dunia. Banyak mikroorganisme hidup di dalam atau di luar tubuh manusia. Mikroorganisme terdapat di lingkungan eksternal dan masuk ke dalam tubuh melalui makanan, minuman, pernafasan atau kontak fisik. Setiap pola pertumbuhan mikroorganisme yang abnormal yang tubuh kita mempertahankan dirinya disebut infeksi (Subur, 2021). Balita mudah sekali terkena penyakit karena kekebalan tubuh yang dimiliki masih rendah atau imunitas yang dimiliki belum terbentuk sempurna terutama penyakit infeksi (Pibriyanti, 2022).

Penelitian ini mengambil metode edukasi, Karena pendidikan dan pengalaman pengasuhan ibu yang kurang memadai, lebih dari separuh subyek mengalami pengasuhan yang kurang baik. Asupan makanan balita dapat dipengaruhi oleh pengasuhan orang tua dan kurangnya dukungan keluarga yang dapat berdampak negatif pada pertumbuhan dan perkembangan balita (Putri & Ramadhan 2022). Hal ini sejalan hasil penelitian Dewi et al. (2022) yang dapat disimpulkan adanya hubungan yang signifikan antara pola asuh ibu dengan status gizi kurang pada balita dengan nilai $p\text{-value}=0,000$. Hal ini sejalan dengan teori pola asuh anak juga berdampak pada status gizi. Pertumbuhan dan perkembangan anak dipengaruhi oleh cara mereka dididik. Pola asuh yang buruk yang mengabaikan kebutuhan gizi anak berdampak pada penampilan fisik anak. Sifat-sifat kepribadian positif atau negatif pada anak dipengaruhi oleh proses pengasuhan yang melibatkan interaksi antara orang tua dan anak. Baik atau tidaknya interaksi orang tua melalui pengasuhan akan membentuk karakter pada anak (Midu et al. 2021).

Berdasarkan hasil jawaban pre-test dan post-test dapat dilihat terdapat peningkatan pengetahuan ibu balita yang dibuktikan dengan meningkatnya jawaban yang benar yang telah dikerjakan oleh ibu balita. Pada pre-test ibu balita didapatkan hasil 70%. Kemudian untuk jawaban dari post-test didapatkan 100%. Sehingga dengan melihat hasil pre-test dan post-test terdapat peningkatan sebesar 30% terhadap pengetahuan ibu terkait gizi pada balita.

Peningkatan pengetahuan ibu terkait materi diharapkan dapat memilih asupan yang baik dan benar bagi anak dan dapat menentukan makanan yang dapat meningkatkan status gizi anak. Pemberian edukasi melalui media leaflet dapat menjadi bahan bacaan selanjutnya, sehingga materi yang disampaikan tidak hanya berhenti disaat itu saja, melainkan dapat terus-menerus diingat dan diaplikasikan di dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maryatin dkk (2020) bahwa terdapat hubungan tingkat pengetahuan ibu tentang gizi dengan status gizi anak. Hal ini didukung karena semakin tinggi pengetahuan ibu mengenai gizi akan mempengaruhi dirinya untuk menstimulasi tindakan yang diketahui dan dipahaminya, contohnya pengaturan porsi makanan yang sesuai, jenis makanan yang sesuai, waktu pemberian makanan, cara memasak bahan makanan, dan penyajian makanan untuk anaknya (Maryatin, Nurbaeti and Sastraprawira,2020)

Menurut asumsi Peneliti bahwa pemberian pengetahuan melalui penyuluhan dengan kombinasi media leaflet sangat berpengaruh terhadap perubahan pengetahuan. Dengan pre-test dan post-test, peneliti dapat melihat perbedaan pengetahuan Ibu

sesudah diberikan perlakuan dan sebelum diberikan perlakuan. (I.T Faradila, Nina, dan Novita A,2022)

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Permasalahan gizi pada An. SF yakni Underweight. Underweight diartikan sebagai berat badan rendah akibat gizi kurang. Underweight adalah kegagalan bayi/balita untuk mencapai berat badan ideal. Underweight merupakan indikasi status gizi anak. Berat badan kurang atau Underweight merupakan indikator status gizi berdasarkan Indeks Berat Badan menurut Umur (BB/U) dengan ambang batas (Z-Score) < -2 SD (standar deviasi). An. SF memiliki riwayat penyakit terdahulu adalah Tuberculosis (TB). 3x sehari, Asupan gizi: Makanan Pokok: nasi 2x/hari @1/2 centong, sayur asem dan soto ayam 2 sdm, telur dan ayam cincang 1/3 potong, gorengan bakwan 2 biji, kue roma dan kue kering 3 keping, ciki 1/2 bungkus, susu kotak 125 ml, memiliki alergi terdahulu yaitu keju. Menurut ibunya An. SF memiliki asupan makan yang dikatakan baik, hanya saja apabila dia tidak suka dengan makanannya dia akan memuntahkan makanannya. Sehingga ia mengalami kesulitan meningkatkan berat badannya.

Pemberian intervensi berupa edukasi mengenai gizi seimbang pada balita. Media yang digunakan yaitu media poster untuk mencegah masalah gizi pada balita. Monitoring evaluasi dilakukan secara bertahap yaitu menggunakan pre-test dan post-test, berupa kuesioner pilihan ganda sebanyak 10 soal. Berdasarkan jawaban dari pre-test ibu balita didapatkan jawaban 7 benar dari total 10 soal. Kemudian untuk jawaban dari post-test didapatkan 10 jawaban benar. Sehingga dengan melihat hasil pre-test dan post-test terdapat peningkatan terhadap pengetahuan ibu terkait gizi.

B. Saran

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana untuk meningkatkan kesadaran responden terhadap permasalahan gizi pada balita, sehingga dapat dijadikan solusi bagi orang tua balita dalam memenuhi kebutuhan nutrisi dan juga sebagai pengetahuan baru setelah diberikan edukasi. Sehingga dapat di aplikasikan dalam kehidupan sehari-hari demin meningkatkan derajat kesehatan
- 2) Penelitian ini dapat memeberikan manfaat dalam pengetahuan dibidang ilmu kesehatan dan bidang gizi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilya Roza Werdani dan Justiyulfah Syah. (2023). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Underweight pada Anak Usia 6-23 Bulan Di Pagedangan Kabupaten Tangerang*. Batam: Institut Kesehatan Mitra Bunda.
- Cintya Della Widyanata, Yuni Sufyanti and Iqlima Dwi . (2020). Gambaran Pengetahuan Ibu dan Pola Asuh Dalam Pemberian Makan Dengan Status Gizi Pada Balita Di Kecamatan Kertosono. *BIMIKI*, 65-66.
- Kemenkes RI, & BPS. (2019). Laporan Pelaksanaan Integrasi Susenas Maret 2019 dan SSGBI Tahun 2019. 69.
- Lette S, Wungouw HP, Woda RR. Hubungan Pola Asuh Dan Tingkat Pendidikan Ibu Dengan Status Gizi Balita Di Posyandu Melati Kelurahan Naimata Wilayah Kerja Puskesmas Penfui. *Cendana Medical Journal (CMJ)*. 2019 Apr 15;7(1):35-43.
- Wardani, siti pangarsari dyah kusuma, Suhaid, dewi novitasari, & Ayu, juwita desri. (2022). *KESEHATAN IBU DAN ANAK* - Google Books.
- Rahma, A. C., & Nadhiroh, S. R. (2017). Perbedaan Sosial Ekonomi Dan Pengetahuan Gizi Ibu Balita Gizi Kurang Dan Gizi Normal. *Media Gizi Indonesia*, 11(1), 55.
- Andini, E. N., Udiyono, A., Sutiningsih, D., & Wuryanto, M. A. (2020). Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi pada Anak Usia 0-23 Bulan Berdasarkan Composite Index of Anthropometric Failure (CIAF) di Wilayah Kerja Puskesmas Karangayu Kota Semarang. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 5(2), 104–112
- Harahap, D. J., Nasution, Z., & Fitria, A. (2019). Determinan Status Gizi Kurang pada Balita di Puskesmas Belawan Kota Medan. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 9(2), 134-143.
- Subur, P. (2021). *Buku Ajar Manajemen Pelayanan Kesehatan* - Google Books (pp. 1–396).
- Pibriyanti, K. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gizi Kurang Pada Anak Balita. In *Jurnal Kesehatan Global* (Vol. 5, Issue 1, pp. 10–18).
- Deasy Handayani Purba, Lia Kartika, Agus Supinganto, Hasnidar, Wahyuni, & Yenni Ferawati. (2020). *Ilmu Kesehatan Anak* - Google Book
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2021.
- Anggraeni, P. S., Munawaroh, M., & Ciptiasrini, U. (2020). Hubungan pengetahuan, sikap, sarana prasarana puskesmas tentang gizi seimbang terhadap perilaku pemenuhan gizi balita. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 10(04), 188–195.
- Ayu, M. S., Susanti, M., & Durungan, T. S. (2023). A Stunting Risk Model Based on Children 's Parenting Style, 02(02).

- Umijatil, S., & Andajani, S. (2023). The Model of Mothers' Caregiving Risk Factors on Keeping Nutritional Status of Children Aged 0-6 Months. *Universal Journal of Public Health*, 11(1), 146–154.
- Mappaware, N., Muchlis, N., & Samsualam. (2020). Kesehatan Ibu dan Anak (Dilengkapi dengan Studi Kasus dan Alat Ukur Kualita... - Google Books. In CV Budi Utama (p. 18).
- Wardani, siti pangarsari dyah kusuma, Suhaid, dewi novitasari, & Ayu, juwita desri. (2022). KESEHATAN IBU DAN ANAK - Google Books.
- Werdani, A. R., & Syah, J. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Underweight pada Anak Usia 6-23 Bulan di Pagedangan Kabupaten Tangerang. 5, 33–39.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak.
- Irawan, I.R. et al. (2022) 'Faktor Risiko Underweight pada Balita di Perkotaan dan Perdesaan Indonesia [Analisis Data Studi Status Gizi Balita Indonesia 2019]', *Nutrition and Food Research*, 45(1), pp. 47–58. Available at: <https://www.neliti.com/publications/223576/hubungan-asupan-energilemak-dan-serat-dengan-rasio-kadar-kolesterol-total-hdl>.
- Dipasquale, V., Cucinotta, U. and Romano, C. (2020) 'Acute Malnutrition in Children : Pathophysiology, Clinical Effects and Treatment', *Nutrients*, 12, pp. 1–9.
- Sari, F. P. (2023). Status Gizi, Pola Asuh, Asupan Makanan C. 36–42.

LAMPIRAN

BALITA SEHAT BAHAGIA DENGAN GIZI seimbang

1 **Apa itu gizi seimbang ?**

Gizi seimbang merupakan susunan makan sehari-hari dimana terdapat kandungan gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, aktivitas fisik dan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan.

2 **Keanekaragaman pangan**

- Makanan pokok
- Lauk Pauk (Protein)
- Sayuran
- buah-buahan
- Air

3 **PESAN GIZI SEIMBANG**

- Biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang, malam)
- perbanyak konsumsi makanan berprotein seperti ikan, telur, susu, tempe dan tahu
- perbanyak konsumsi sayuran dan buah-buahan
- batasi konsumsi makanan selingan terlalu manis, asin dan berlemak
- minum air putih sesuai kebutuhan
- biasakan bermain bersama dan melakukan aktifitas fisik setiap hari

kebutuhan kalori perhari 1350 kkal
 2. dianjurkan 300-400 gr (250 gr sayur sama dengan 2,5 porsi/2,5 gelas sayur)
 3. 150 gr buah (setara dengan 3 buah pisang ambang ukuran sedang/ 1,5 potong buah pepaya ukuran sedang / 3 jeruk ukuran sedang)
 4. dianjurkan minum air sebanyak 1200-1500 ml air/hari
 5. natrium 800 mg

4 **contoh makanan sehari-hari:**

makan pagi	makan siang
<ul style="list-style-type: none"> nasi goreng nugget tempe tumis wortel dan buncis 	<ul style="list-style-type: none"> nasi/nasi tim rolade daging/ telur Sayur sop
selingan pagi: makaroni schote dan buah pepaya.	selingan sore: roti bakar pisang coklat
makan malam: <ul style="list-style-type: none"> nasi / nasi tim bola-bola ayam tempe sayur capcay 	

5 **dampak kekurangan asupan gizi**

- tinggi badan terhambat
- rawan terkena penyakit
- menurunnya kecerdasan
- terganggunya mental anak

Nama : An. SF

Umur : 3 tahun 4 bulan

Waktu	Makanan	Bahan makanan	URT	Energi (kkal)	Protein (kg)	Lemak (gr)	KH (gr)
Pagi	Nasi	Nasi	50	89,9	1,5	0,2	19,9
	Sayur asem	Sayur asem	20	9,8	0,4	0,5	1,1
	Telur + ayam cincang	Telur Ayam	15 5	23,3 14,2	1,9 1,3	1,6 0,9	0,2 -
Selingan	Kue kering	Kue	10	20,7	0,4	0,2	4,3
Siang	Nasi	Nasi	50	89,9	1,5	0,2	19,9
	Soto ayam	Soto	20	21,6	1,5	0,9	1,7
	Gorengan bakwan	Gorengan	20	55,9	1,6	2,0	7,8
Selingan	Susu dancow	Susu	50	232,0	10,8	9,5	25,8
	Kue roma	Kue	15	72,5	1,1	2,8	10,0
Malam	Nasi	Nasi	50	89,9	1,5	0,2	19,9
	Soto ayam	Soto	20	20	21,6	1,5	0,9
Selingan	ciki	Ciki	1 bks	50	2,5	6	1
	Susu kotak indomilk	Susu	125	90,2	4,0	2,5	14,0
Total Asupan				876	31,2	28,2	126,9
Total kebutuhan				1100,3	41,2	30,5	165
Persentase				76 %	75 %	92%	76%

KUESIONER TINGKAT PENGETAHUAN.

Nama :

Usia :

Jenis kelamin :

Alamat :

1. Susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh disebut ?
 - a. Gizi
 - b. Zat gizi
 - c. Gizi seimbang
2. Berapa kali dalam sehari anak harus makan lengkap / makanan seimbang?
 - a. 2 kali sehari
 - b. 3 kali sehari
 - c. 4 kali sehari
3. Apa fungsi gizi?
 - a. Menghasilkan energi
 - b. Menambah berat badan

- c. Meningkatkan konsentrasi belajar
4. Apa fungsi utama karbohidrat?
 - a. Sumber utama energi bagi tubuh
 - b. Pembentuk sel darah merah
 - c. Menjaga kesehatan
 5. Apa manfaat mengkonsumsi makanan yang cukup dan teratur dan bergizi seimbang?
 - a. Meningkatkan konsentrasi belajar
 - b. Menghasilkan energi
 - c. Membangun dan memelihara jaringan tubuh
 6. Sebutkan lima macam zat gizi dalam ilmu gizi
 - a. Protein, vitamin, fosfor, mineral, dan lemak
 - b. Karbohidrat, air, serat, lemak dan protein
 - c. Karbohidrat, lemak, protein, mineral dan vitamin.
 7. Makanan apa saja yang mengandung zat pembangun (protein)?
 - a. Kangkung, daun singkong, dan sayuran berwarna hijau
 - b. Telur, ikan, tempe, dan tahu
 - c. Tomat, dan buncis
 - d. Bayam, dan kacang hijau
 8. Apa yang dimaksud gizi baik (normal) pada balita?
 - a. Suatu keadaan dimana nafsu makan balita kurang baik
 - b. Keadaan dimana asupan zat gizi sesuai dengan kebutuhan tubuh
 - c. Keadaan apabila balita banyak mengonsumsi sayur dan buah
 - d. Keadaan apabila balita banyak mengonsumsi buah dan susu
 9. Apa saja tanda-tanda balita gizi kurang?
 - a. Rambut kusam, tubuh lemas, kurang aktif, dan berat badan kurang
 - b. Selalu menangis, dan berat badan tetap
 - c. Tidak mau makan, dan berat badan kurang
 - d. Tidak bisa tidur, selalu menangis, berat badan tetap
 10. Bagaimana keadaan balita apabila umur balita bertambah tetapi berat badan tidak naik 3 kali berturut-turut bahkan mengalami penurunan berat badan?
 - a. Balita sehat, semakin bertambah usia semakin aktif menyebabkan berat badan menurun
 - b. Balita mengalami gangguan pertumbuhan dan kemungkinan mengalami sakit
 - c. Pertumbuhan balita normal
 - d. Pertumbuhan balita tidak normal

