

## **PENYULUHAN PERILAKU MAKAN DALAM MENINGKATKAN STATUS GIZI ANAK USIA SEKOLAH DASAR DI DESA MANDALASARI KECAMATAN CIKANCUNG KABUPATEN BANDUNG**

Maya Indriati<sup>1</sup>, Nok Suhartini<sup>2</sup>, Nurfazrina Suwardi<sup>3</sup>  
Program Studi Diploma Tiga Kebidanan STIKes Dharma Husada Bandung  
mayaindri@stikesdhb.ac.id<sup>1</sup>

### **Abstrak**

Salah satu indikator yang menggambarkan tingkat kesejahteraan masyarakat suatu negara adalah status gizi anak. Perilaku makan pada anak berperan penting terhadap status gizinya. Umumnya, perilaku makan anak sekolah masih dipengaruhi oleh kelompok ataupun orangtuanya dan sekolah dapat membentuk perilaku makan anak, karena di lingkungan sekolah anak mudah terpapar jajanan kaki lima dan anak mempunyai kemampuan membeli disebabkan harganya murah, menarik, dan bervariasi. Perilaku makan yang baik perlu dibentuk sebagai upaya untuk memenuhi kebutuhan gizi karena perilaku makan yang tidak sesuai akan menyebabkan asupan gizi berlebih atau sebaliknya kekurangan. Berdasarkan hal tersebut, maka solusi awal untuk menyelesaikan permasalahan tersebut diantaranya adalah dengan melakukan penyuluhan perilaku makan untuk meningkatkan status gizi anak usia sekolah dasar. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu mengenai perilaku makan pada anak dan mengajarkan pemahaman yang benar mengenai perilaku makan pada anak sehingga ibu dapat menerapkan pola makan yang benar pada anaknya. Adapun metode pelaksanaan kegiatan ini adalah dimulai dengan pemaparan mengenai karakteristik perilaku makan pada anak, kebutuhan gizi dan bagaimana cara memenuhi kebutuhan gizi seimbang pada anak, kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi tanya jawab bersama peserta yang hadir yaitu sebanyak 50 peserta. Hasil kegiatan dari ini adalah terjadinya peningkatan pengetahuan mengenai perilaku makan dalam meningkatkan status gizi anak usia sekolah dasar.

**Kata Kunci:** Penyuluhan, perilaku makan

### **PENDAHULUAN**

Berdasarkan hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2017, angka kematian bayi/anak menunjukkan angka yang lebih rendah yaitu menurun dari 40 per 1000 kelahiran di tahun 2012 menjadi 32 per 1000 kelahiran di 2017. Begitu pula dengan Hasil Riset Kesehatan (RISKESDAS) tahun 2018 yang menunjukkan proporsi status gizi kurus dan sangat kurus pada anak adalah sebesar 10,2% turun dari tahun 2013 yaitu sebesar 12,1% serta proporsi status gizi gemuk yang juga mengalami penurunan dari 11,9% pada tahun 2013 menjadi 8,0% pada tahun 2018.

Akan tetapi prevalensi anak-anak dengan kelebihan berat badan dan obesitas telah meningkat di seluruh dunia selama beberapa dekade terakhir. Hal ini menyebabkan peningkatan prevalensi global dari 4,2% pada tahun 1990 menjadi 6,7% pada tahun 2010, dan prevalensinya diperkirakan mencapai 9,1% pada 2020 Selain itu, di sebagian besar dunia pula selama 30 tahun terakhir berjuta-juta anak meninggal karena malnutrisi, hampir 16 juta anak meninggal karena kelaparan.

Status gizi kurang merupakan kondisi tidak sehat yang ditimbulkan karena tidak tercukupinya kebutuhan makanan yang

diperlukan oleh tubuh. Pada keadaan gizi kurang akan mengakibatkan terhambatnya proses tumbuh kembang anak. Sedangkan status gizi lebih akan menyebabkan obesitas pada anak dan akan berisiko menderita penyakit degeneratif. Oleh karena itu, masalah tentang status gizi perlu diatasi bagi yang sudah terkena dan perlu dicegah untuk yang belum terkena masalah status gizi agar masalah gizi di Indonesia dapat berkurang.

Gizi yang baik membuat berat badan normal atau sehat, tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas kerja meningkat serta terlindung dari penyakit kronis dan kematian dini, sedangkan gizi yang tidak optimal berkaitan dengan kesehatan yang buruk. Spektrum malnutrisi di Indonesia sangat luas dan terjadi di seluruh tahap kehidupan antara lain dalam bentuk Kurang Energi Protein (KEP), kekurangan zat gizi mikro, berat bayi lahir rendah, dan gangguan pertumbuhan yang dilihat dari indikator tinggi badan menurut umur. Berdasarkan Riskesdas 2013, Indonesia masih memiliki masalah gangguan pertumbuhan akibat kekurangan gizi. Kecenderungan prevalensi kurus (*wasting*) anak balita dari sebesar 12,1%, kecenderungan prevalensi anak balita pendek (*stunting*) sebesar 37,2%, dan kecenderungan prevalensi gizi kurang (*underweight*) sebesar 19,6%.

Menurut survei awal yang dilakukan oleh peneliti pada 10 ibu/orang tua di Desa Mandalasari Kecamatan Cikancung Kabupaten Bandung diperoleh hasil 5 ibu mengatakan memberikan makanan yang sama pada anak dalam satu hari, 2 ibu mengatakan memberikan

makanan yang anak sukai saja, 2 ibu mengatakan memberikan makanan yang berbeda setiap makan, dan 1 ibu mengatakan memberikan makanan teratur dan jenis makanan yang sehat (tidak siap saji), kemudian dari 10 anak yang ditimbang diketahui 3 anak mengalami peningkatan BB dan TB sesuai umur, 2 anak mengalami kenaikan BB, 2 balita mengalami penurunan BB, dan 3 anak tidak mengalami perubahan BB dan TB.

Kurangnya pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang dan pengetahuan perilaku makan anak usia sekolah dasar membuat anak belum memiliki pola makan yang baik. Perilaku makan pada anak juga berperan penting terhadap status gizinya. Perilaku makan merupakan kebiasaan makan yang bisa diubah dan diduga merupakan prediktor yang kuat bagi terjadinya obesitas. Perilaku makan juga merupakan tingkah laku manusia atau kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan makan. Umumnya, perilaku makan anak sekolah masih dipengaruhi oleh kelompok ataupun orangtuanya dan sekolah dapat membentuk perilaku makan anak, karena di lingkungan sekolah anak mudah terpapar jajanan kaki lima dan anak mempunyai kemampuan membeli disebabkan harganya murah, menarik, dan bervariasi.

Perilaku makan yang baik perlu dibentuk sebagai upaya untuk memenuhi kebutuhan gizi. Perilaku makan yang tidak sesuai akan menyebabkan asupan gizi berlebih atau sebaliknya kekurangan. Asupan berlebih menyebabkan kelebihan zat gizi. Sebaliknya, asupan makanan yang kurang dari yang dibutuhkan akan menyebabkan tubuh menjadi

kurus dan rentan terhadap penyakit. Perilaku makan yang baik juga perlu dikembangkan untuk menghindari interaksi negatif dari zat gizi yang masuk dalam tubuh

kemudian seluruh ibu dikumpulkan pada waktu tertentu yang telah disepakati dan diberikan penyuluhan atau konseling mengenai perilaku makan pada anak.

**METODE**

Pada tahap pelaksanaan, pelaksana melakukan pendataan terhadap orang tua/ibu yang memiliki anak usia sekolah dasar,

Pelaksanaan penyuluhan dilaksanakan pada hari Jum'at, 13 Maret 2020 pukul 09.00 s.d 12.00 WIB. Bertempat di Desa mandalasari Kecamatan Cikancung kabupaten Bandung

**Tabel 1. Tahapan Kegiatan Pengabdian Masyarakat**

No	Tahapan Kegiatan	Tujuan	Penanggung -jawab	Kepakaran
1	Penyusunan proposal	Tersusunnya proposal pengabdian masyarakat.	Ketua	Kebidanan
2	Advokasi kelurahan, kecamatan, sekolah	Mendapat dukungan lurah dan camat, kepala sekolah	Ketua	Kebidanan
3	Koordinasi mitra (bidan, pihak sekolah)	Disepakatinya rencana kegiatan	Ketua - Anggota	Kebidanan
4	Penyusunan rencana kegiatan	Tersusunnya rencana kegiatan	Ketua - Anggota	Kebidanan
5	Pelaksanaan kegiatan	Terlaksananya kegiatan	Ketua - Anggota	Kebidanan
6	Evaluasi kegiatan	Evaluasi kegiatan	Ketua - Anggota	Kebidanan

Pada setiap tahapan, dibutuhkan kepakaran dalam penyuluhan kesehatan (advokasi, komunikasi, fasilitasi, dll.), kepakaran dalam manajemen (pengelolaan kegiatan, pembiayaan, dll.). Semua jenis kepakaran secara simultan dibutuhkan pada setiap tahapan program pengabdian masyarakat

kemitraan masyarakat. Selanjutnya pelaksana bertanggung jawab dalam melakukan monitoring evaluasi program mencakup ketepatan implementasi kegiatan serta muatan materi yang disampaikan dalam melaksanakan kegiatan.

Langkah pertemuan tercantum dalam tabel 2.

**Tabel 2. Jadwal Kegiatan Pengabdian Masyarakat**

No	Waktu	Materi	Fasilitator	Hasil yang diharapkan
1	15 menit	Pembukaan	Wali Kelas	Peserta memahami tujuan pertemuan.
2	30 menit	Penyajian masalah hasil pengumpulan data	Wali Kelas	Peserta mengetahui permasalahan perilaku makan yang terjadi pada anaknya
5	60 menit	Penyuluhan kesehatan mengenai perilaku makan pada anak	Wali Kelas Orang tua murid	Orang tua murid memahami mengenai perilaku makan pada anak
6	15 menit	Evaluasi kegiatan	Wali Kelas Orang tua murid	Orang tua dapat menerapkan konsep perilaku makan pada anak dengan baik dan benar

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan pada Ibu/Orang Tua yang memiliki anak usia sekolah dasar mengenai perilaku makan dalam meningkatkan status gizi anak di Desa Mandalasari Kecamatan Cikancung Kabupaten Bandung dimulai dengan pembagian kuesioner terkait pengetahuan awal ibu mengenai perilaku makan pada anak, kemudian dilanjutkan dengan pemaparan mengenai karakteristik perilaku makan pada anak, kebutuhan gizi dan bagaimana cara memenuhi kebutuhan gizi seimbang pada anak, kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi tanya jawab bersama



peserta yang hadir yaitu sebanyak 50 peserta, kegiatan diakhir dengan pembagian kembali kuesioner terkait pengetahuan ibu mengenai perilaku makan pada anak.

Berdasarkan hasil yang didapat diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu terhadap perilaku makan anak usia sekolah dasar. Melalui kegiatan penyuluhan ini, ibu dapat mengetahui karakteristik perilaku makan anaknya serta bagaimana menerapkan pola makan yang baik untuk anak sehingga dapat membantu meningkat status gizi anak kedepannya.



Gambar 3 Foto Kegiatan Penyuluhan Perilaku Makan

## KESIMPULAN DAN SARAN

Penyuluhan dapat terlaksana dengan baik, kegiatan berjalan dengan lancar. Kegiatan ini sangat membantu masyarakat dalam peningkatan perilaku makan yang baik pada anak usia sekolah dasar.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Sulistyoningih, H. 2011. Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak. Yogyakarta: Graha Ilmu
2. Kemenkes RI. 2018. Hasil Utama riskesdas. Pusat Data dan Informasi. Jakarta
3. Supriasa, I.D.N., Bakri, B., Fajar, I. 2012. Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC
4. Gigante, D. P., Maciel, F. V., & Matijasevich, A. (2015). Children's eating behavior: comparison between normal and overweight children from a school in Pelotas,. Elsevier, 33(1), 42–49. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/j.jpeds.2014.11.007>

5. Demir, D., & Bektas, M. (2017). Eating Behaviors The effect of childrens eating behaviors and parental feeding style on childhood obesity. *Eating Behaviors*, 26, 137–142.  
<https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2017.03.004>
6. Aziza, Y. D. A. (2013). Hubungan antara Perilaku Makan Anak dengan Perilaku Orang Tua dalam Pemberian Makan pada Toddler di Sleman Yogyakarta