

**EDUKASI GIZI SEIMBANG UNTUK PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN  
OPTIMAL PADA ANAK DI RAUDHATUL ATHFAL KOTA BINJAI**

*BALANCED NUTRITION EDUCATION FOR OPTIMAL GROWTH AND DEVELOPMENT  
IN CHILDREN IN RAUDHATUL ATHFAL, BINJAI CITY*

**Yulida Effendy<sup>1\*</sup>, Syahroni Damaik<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Profesi Bidan Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia

<sup>1\*</sup>yulidaeffendy@helvetia.ac.id

**Abstrak**

Pertumbuhan merupakan komponen penting dalam menilai status gizi dan dapat digunakan sebagai indikator dari kesehatan/kesejahteraan individu maupun populasinya. Gangguan pertumbuhan masih menjadi masalah kesehatan di Indonesia. Kekurangan gizi terjadi pada saat tubuh tidak memperoleh jumlah energi, protein, karbohidrat, lemak, vitamin dan mineral serta zat gizi lainnya dalam jumlah cukup yang diperlukan untuk mempertahankan organ dan jaringannya tetap sehat serta berfungsi dengan baik. Bertambah berat badan merupakan tanda yang menunjukkan bahwa seorang anak dan tumbuh serta berkembang dengan baik. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, metode penyuluhan yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan. Analisa data yang digunakan adalah menggunakan analisa SWOT (*Strenghts, Weakness, opportunities dan Threats*). Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat adalah. Metode pendidikan/penyuluhan dengan ceramah, tanya jawab dan game. Penyuluhan ini menggunakan media leaflet dan poster stand/banner yang menarik seputar pentingnya makanan bergizi untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan antusias anak pra sekolah dalam melakukan praktik hidup bersih dan sehat. Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah orang tua menjadi lebih memahami dan mengetahui bagaimana menerapkan gizi seimbang pada anak dan mengetahui secara detail mengenai manfaat gizi seimbang tersebut bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, setelah dilakukan penyuluhan, orang tua dari anak pra sekolah mengerti pentingnya gizi dan sumber makanan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak.

**Kata Kunci: Gizi, Pertumbuhan dan Perkembangan Anak**

**Abstact**

*Growth is an important component in assessing nutritional status and can be used as an indicator of the health/well-being of individuals and populations. Growth disorders are still a health problem in Indonesia. Malnutrition occurs when the body does not get sufficient amounts of energy, protein, carbohydrates, fats, vitamins and minerals and other nutrients needed to keep organs and tissues healthy and functioning properly. children and grow and develop well. In this community service activity, the counseling method used in the implementation of the activity. Analysis of the data used is using SWOT analysis (Strenghts, Weaknesses, opportunities and Threats). The method used in community service activities is. Methods of education / counseling with lectures, questions and answers and games. This counseling uses attractive leaflets and poster stands/banners about the importance of nutritious food for children's growth and development. The results of community service show the enthusiasm of pre-school children in practicing clean and healthy living. The conclusion of this community service activity is that parents become more understanding and know how to apply balanced nutrition to children and know in detail about the benefits of balanced nutrition for children's growth and development, after counseling, parents of preschool children understand the importance of nutrition and sources of nutrition. food for growth and development of children.*

**Keyword: Nutrition, Growth and Development of Children**

## PENDAHULUAN

Pembangunan sumberdaya manusia yang berkualitas akan berhasil apabila pertumbuhan dan perkembangan yang optimal sudah dimulai sedini mungkin, yaitu sejak janin berada dalam kandungan sampai menjadi manusia dewasa. Salah satu sasaran terpenting SDM adalah anak karena anak merupakan tumpuan masa depan bangsa dan negara. Hal ini mudah dipahami dan cukup beralasan karena pembangunan manusia di masa depan adalah pembangunan bagianak sekarang ini. Untuk mampu berfungsi sebagai generasi penerus di masa depan, anak harus disiapkan sebaik-baiknya. Gizi merupakan salah satu faktor yang mutlak diperlukan dalam prose tumbuh kembang fisik, sistem saraf dan otak, serta tingkat intelektualitas dan kecerdasan (1).

Pemenuhan kebutuhan gizi (nutrien) merupakan faktor utama untuk mencapai hasil tumbuh kembang agar sesuai dengan potensial genetik. Pertumbuhan adalah setiap perubahan tubuh yang dihubungkan dengan bertambahnya ukuran-ukuran tubuh secara fisik dan struktural. Sedangkan perkembangan adalah bertambahnya kemampuan dalam struktur dan fungsi tubuh anak yang lebih kompleks. Masalah gizi merupakan masalah kesehatan utama di dunia termasuk negara Indonesia. Indonesia merupakan negara berkembang yang masih menghadapi masalah kekurangan gizi yang cukup besar. Permasalahn gizi secara nasional saat ini adalah balita dengan gizi kurang dan balita dengan gizi buruk. Prasetyawati dalam (mengatakan bahwa gizi buruk dan gizi kurang merupakan masalah yang perlu mendapat perhatian karena dapat menimbulkan the lost generation. Kualitas masa depan bangsa sangat dipengaruhi oleh status gizi pada saat ini terutama pada balita (2).

Terkait dengan pembangunan anak pada tahun 2030 pemerintah akan mencapai target Sustainable Development Goals atau SGD'S. Pemerintah menyusun berbagai strategi baik ditingkat nasional maupun di daerah untuk mencapai target yang sudah ditentukan. Salah satu target yang akan dicapai adalah menghapus kemiskina. Kemiskinan pada anak harus mempertimbangkan berbagai dimensi kehidupan yang berpengaruh terhadap pertumbuhan mereka seperti tempat tinggal, pendidikan dan legalitas status. Dengan adanya penghapusan kemiskinan anak maka tidak akan ada lagi anak yang mengalami kurang gizi dan meninggal karena penyakit yang bisa diobati, menciptakan lingkungan yang ramah terhadap anak, memenuhi pendidikan anak khususnya pendidikan di usia dini (3).

Jumlah balita dengan gizi kurang dan balita dengan gizi buruk di Indonesia menurut hasil pemantauan status gizi (PSG) tahun 2017 dinilai dengan menggunakan tiga indeks. Balita usia 0-59 bulan yang mengalami gizi buruk yang dinilai berdasarkan indeks BB/U sebesar 3,8%, gizi kurang sebesar 14% dan gizi lebih sebesar 1,8%. Meski persentase gizi buruk dan gizi kurang di Indonesia mengalami penurunan, saat ini masih menjadi masalah kesehatan. Persentase balita dengan gizi kurang dan gizi buruk pada balita 0-59 bulan di Sumatera Utara tahun 2018 yaitu sebanyak 19,70 %, masih berada di angka 10 besar dengan persentase gizi buruk terbanyak di Indonesia (4).

Anak usia prasekolah merupakan masa dimana pertumbuhan fisik dan psikologis bertumbuh dengan pesat. Pola makan pada anak usia prasekolah berperan penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan, Karena itu diperlukan makanan yang banyak mengandung zat gizi. Jika pola makan anak tidak tercapai dengan baik maka pertumbuhan dan perkembangan akan terhambat. Tahapan perkembangan anak usia pra sekolah merupakan consumer pasif, anak akan menerima asupan makan dari apa yang disediakan oleh ibunya atau pengasuhnya. Pola pemberian makan orang tua mempengaruhi status kesehatan anak usia prasekolah. Pola makan yang kurang tepat menyebabkan kegemukan, keparahan penyakit, gangguan kecerdasan intelektual, anemia perawakan pendek peningkatan risiko angka kematian dan angka kesakitan pada anak (5).

Produktivitas bayi berbeda dengan produktivitas kelompok umur yang lain. Pémenuhan kebutuhan gizi (nutrien) merupakan faktor utama untuk mencapai hasil tumbuh kembang agar sesuai dengan potensial genetiknya. Agar semua organ tubuh tumbuh dan berkembang, hal-hal yang perlu diperhatikan adalah bahwa tumbuh /kembang bayi ber-langsung dalam tiga tingkatan yang meliputi sel, organ dan I ubuh terjadi dalam tiga tahapan, yaitu peningkatan jumlah sel (hiperplasia), peningkatan jumlah dan berat sel (hiperlasia dan hiper tropi) dan selanjutnya peningkatan besar dan kematangan sel (6).

Dari penelitian-penelitian yang dilakukan baik itu di Indonesia maupun di luar negeri menunjukkan bahwa jumlah penderita kurang gizi khususnya kurang kalori dan protein yang disingkat KKP terbanyak diderita oleh golongan usia 1 sampai 2 tahun. Setelah dilakukan penelitian lebih lanjut ternyata diketahui bahwa usia 1 sampai 2 tahun ini adalah usia penyapihan, yaitu masa peralihan dari makanan bayi ke makanan biasa, serta diketahui pada usia tersebut memang diperlukan banyak zat-zat gizi untuk tumbuh kembang yang optimal. Tujuan pemberian makanan pada anak yang sedang tumbuh dan berkembang adalah memberikan zat gizi yang cukup untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psiko-motor juga untuk melakukan aktivitas fisik. Makanan hendaknya memenuhi syarat kecukupan zat gizi sesuai dengan susunan menu seimbang dan besar porsi disesuaikan dengan daya terima serta tidak lupa memperhatikan syarat kebersihan. Dengan uraian tersebut, maka timbul suatu masalah yaitu pola gizi yang bagaimana, yang mampu memacu pertumbuhan/perkembangan dan berapa jumlah yang diperlukan (7).

Anak merupakan individu yang memiliki karakteristik yang unik. Setiap anak akan terus mengalami suatu proses tumbuh kembang yang sangat bergantung pada proses kelahiran, perawatan, dan pola pemberian makan. Usia 0-24 bulan merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat sehingga sering diistilahkan dengan periode emas dan periode kritis. Periode emas dapat diwujudkan apabila bayi dan anak mendapatkan asupan gizi yang sesuai untuk tumbuh kembang yang optimal. Perhatian terhadap anak tidak terbatas pada perhatian berupa kasih sayang saja, tetapi perhatian yang menyeluruh menyangkut kebutuhan anak dalam bertumbuh dan berkembang. Perhatian ini dilakukan untuk menghindari dampak yang terjadi pada anak dalam bertumbuh berkembang misalnya, dampak sosial, psikologi maupun masalah kesehatannya (8).

Anak pada usia dini (usia antara 0-3 tahun) merupakan masa yang paling kritis bagi perkembangan mentalnya yang meliputi perkembangan intelegensi, kepribadian, dan perilaku sosialnya. Pengalaman awal anak (bulan-bulan dan tahun-tahun pertama) sangat menentukan kualitas kehidupan di kemudian hari, karena perkembangan otak sebelum umur 1 tahun sangatlah pesat dan intensif, sedangkan maturasi otak sesudah bayi lahir sampai usia 2 tahun. Adapun pertumbuhan fisiknya ditentukan pada masa 2 tahun pertama, jika anak pada masa 2 tahun pertamanya mengalami kurang gizi, maka pada waktu besarnya akan sering menderita sakit serta memiliki tinggi badan yang lebih pendek 7-11 cm dari anak yang gizinya normal. Disisi lain anak dalam proses tumbuh kembang sangat tergantung pada lingkungan sekitarnya Peran orang tua terutama Ibu sangat besar dalam mengasuh anak dalam proses tumbuh kembangnya, sebagaimana tugas wanita (9). Masalah gizi terjadi di setiap siklus kehidupan, dimulai sejak dalam kandungan (janin), bayi, anak, dewasa dan usia lanjut. Periode dua tahun pertama kehidupan merupakan masa kritis, karena pada masa ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Gangguan gizi yang terjadi pada periode ini bersifat permanen, tidak dapat dipulihkan walaupun kebutuhan gizi pada masa selanjutnya terpenuhi (10).

Pertumbuhan merupakan komponen penting dalam menilai status gizi dan dapat digunakan sebagai indikator dari kesehatan/kesejahteraan individu maupun populasinya. Gangguan pertumbuhan masih menjadi masalah kesehatan di Indonesia. Kekurangan gizi terjadi pada saat tubuh tidak memperoleh jumlah energi, protein, karbohidrat, lemak, vitamin dan mineral serta zat gizi lainnya dalam jumlah cukup yang diperlukan untuk mempertahankan organ dan jaringannya tetap sehat serta berfungsi dengan baik. Bertambah berat badan merupakan tanda yang menunjukkan bahwa seorang anak dan tumbuh serta berkembang dengan baik (11).

Asupan zat gizi mempunyai pengaruh besar terhadap perkembangan anak dari bayi hingga masa remaja. Diet seimbang tidak hanya berpengaruh terhadap pertumbuhan, tetapi juga berfungsi sebagai imunitas, penunjang kemampuan intelektual. Masa balita merupakan bagian penting dalam tumbuh kembang anak. Karena masa tersebut terjadi pertumbuhan dan perkembangan anak yang sangat pesat. Perkembangan kemampuan berbahasa, kreativitas, kesadaran sosial, emosional, dan intelegensia berjalan sangat cepat dan menjadi landasan perkembangan berikutnya. Kekurangan zat gizi yang biasa terjadi pada balita seperti, Kurang Energi Protein (KEP), Kurang Vitamin A (KVA), dan Anemia Gizi Besi (AGB) (12).

## BAHAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan atau ceramah kepada orang tua dari anak-anak di Raudhatul Athfal Nur Ikhlas Kota Binjai. Penyampaian materi dilakukan dengan menampilkan dan memaparkan powerpoint yang berisi materi dan gambar animasi yang memudahkan orangtua untuk memahami isi dari materi yang disampaikan. Para orangtua dan anak-anak terlihat sangat antusias menyaksikan gambar dan animasi pada layar, antusiasme juga terlihat dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan pada sesi tanya jawab yang dibuat di akhir acara.

## WAKTU DAN TEMPAT

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini lakukan pada hari Rabu tanggal 17 Februari 2021 di Raudhatul Athfal Nur Ikhlas Jln. Danau Poso No.46, Sumber Karya, Kec. Binjai Timur, Kota Binjai.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat yang dilakukan mendapatkan apresiasi yang baik dari orangtua murid dan guru yang mengajar, ditandai dengan semangat orangtua mengikuti edukasi sebagai upaya preventif dalam mencegah terjadinya penyakit infeksi dan cacangan selai itu anak pra sekolah tetap semangat menyimak materi yang diberikan oleh team dan terdapat interaksi antara team penyaji dengan peserta. Para guru dan pimpinan di Raudhatul Athfal Nur Ikhlas juga menyambut dengan sangat ramah dan membantu dalam berlangsungnya kegiatan, serta turut serta hadir hingga acara selesai.

Hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan orang tua dari anak pra sekolah tentang gizi terhadap pertumbuhan dan perkembangan, dibuktikan dengan hasil orang tua dari anak pra sekolah yang dapat mengulang penjelasan tentang gizi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak dengan baik. Pengetahuan dan perilaku merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam menentukan derajat kesehatan, karena ketiga faktor lain seperti lingkungan, kualitas pelayanan kesehatan maupun genetika masih dapat dipengaruhi oleh perilaku. Perilaku yang tidak sehat akan menimbulkan penyakit. Perubahan perilaku tidak mudah untuk dilakukan, namun mutlak diperlukan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.



**Gambar. Memberikan Penyuluhan Mengenai Materi dan Berfoto Bersama dengan Para Orangtua, Guru serta Murid Raudhatul Athfal Nurul Ikhlas**

Dampak dari pengetahuan yang tidak baik bisa mempengaruhi perilaku seseorang, termasuk perilaku di bidang kesehatan sehingga bisa menjadi penyebab terganggunyapertumbuhan dan perkembangan anak. Disisi lain anak dalam proses tumbuh kembang sangat tergantung pada lingkungan sekitarnya. Peran orang tua terutama Ibu sangat besar dalam mengasuh anak dalam proses tumbuh kembangnya, sebagaimana tugas wanita. Masalah gizi terjadi di setiap sikluskehidupan, dimulai sejak dalam kandungan (janin), bayi, anak, dewasa dan usia lanjut. Periode dua tahun pertama kehidupan merupakan masa kritis, karena pada masa ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Gangguan gizi yang terjadi pada periode ini bersifat

permanen, tidak dapat dipulihkan walaupun kebutuhan gizi pada masa selanjutnya terpenuhi (13).

Pertumbuhan merupakan komponen penting dalam menilai status gizi dan dapat digunakan sebagai indikator dari kesehatan/kesejahteraan individu maupun populasinya. Gangguan pertumbuhan masih menjadi masalah kesehatan di Indonesia. Kekurangan gizi terjadi pada saat tubuh tidak memperoleh jumlah energi, protein, karbohidrat, lemak, vitamin dan mineral serta zat gizi lainnya dalam jumlah cukup yang diperlukan untuk mempertahankan organ dan jaringannya tetap sehat serta berfungsi dengan baik. Bertambah berat badan merupakan tanda yang menunjukkan bahwa seorang anak dan tumbuh serta berkembang dengan baik. Asupan zat gizi mempunyai pengaruh besar terhadap perkembangan anak dari bayi hingga masa remaja. Diet seimbang tidak hanya berpengaruh terhadap pertumbuhan, tetapi juga berfungsi sebagai imunitas, penunjang kemampuan intelektual (14).

Masa balita merupakan bagian penting dalam tumbuh kembang anak. Karena masa tersebut terjadi pertumbuhan dan perkembangan anak yang sangat pesat. Perkembangan kemampuan berbahasa, kreativitas, kesadaran sosial, emosional, dan intelegensia berjalan sangat cepat dan menjadi landasan perkembangan berikutnya. Anak pada usia prasekolah mempunyai ciri khusus, yaitu mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan yang cepat, Pertumbuhan jasmani yang terjadi pada seorang anak biasanya diikuti dengan perubahan atau perkembangan dalam segi lain, seperti: berpikir, berbicara, berperasaan, bertingkah laku dan lainnya Perkembangan yang dialami anak merupakan rangkaian perubahan yang teratur dari satu tahap perkembangan ke tahap perkembangan berikutnya, misalnya dari duduk, berdiri, berjalan, kemudian berlari. Masa lima tahun pertama merupakan masa terbentuknya dasar-dasar kepribadian manusia (15).

Dengan demikian, mempelajari tumbuh kembang mempunyai tujuan umum yaitu menjaga agar seorang anak dapat tumbuh dan berkembang melalui tahap-tahap pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik, mental, emosi dan sosial sesuai dengan potensi yang dimilikinya agar menjadi manusia dewasa yang berguna Disamping itu juga, tujuan khususnya ialah mengetahui dan memahami proses pertumbuhan dan perkembangan sejak konsepsi sampai dewasa agar kita dapat mendeteksi kelainan proses pertumbuhan dan perkembangan dan segera dapat mengatasi permasalahannya (16).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan dampak yang positif, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini memberikan perubahan dan peningkatan dalam merubah perilaku hidup bersih dan sehat pada orang tua dari anak pra sekolah yang ada di Raudhatul Athfal Nur Ikhlas sehingga kedepannya mampu meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan anak pra sekolah. Saran atau rekomendasi yang dapat diberikan berdasarkan kegiatan penyuluhan ini adalah sebaiknya berbagai pihak meningkatkan kegiatan penyuluhan yang dilakukan di sekolah, sehingga anak dan orang tua tetap menjaga gizi anak agar pertumbuhan dan perkembangan anak berkembang secara normal apalagi dimasa pandemi selain itu pihak sekolah juga harus selalu mengingatkan dan memotivasi dan mendukung anak-anak untuk senantiasa tetap menjaga kebersihan diri.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami mengucapkan terima kasih kepada Institut Kesehatan Helvetia sebagai pemberi dana dalam kegiatan pengabdian masyarakat, kepada pihak sekolah yang memberi izin dan membantu pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat serta para orangtua yang bersedia berpartisipasi dalam kegiatan ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. Kementrian Kesehatan. Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI; 2018.
2. Septikasari M. Status Gizi Anak dan Faktor yang Mempengaruhinya. Yogyakarta: UNY Press; 2018.
3. Mayar F, Astuti Y. Peran Gizi terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini. J Pendidik Tambusai. 2021;5(3):9695–704.

4. Badan Pusat Statistik. Prevalensi Balita Kekurangan Gizi di Indonesia (PSG) 2016-2018. Jakarta: Badan Pusat Statistik; 2018.
5. Palupi KC, Sa'pang M, Swasmilaksmita PD. Edukasi Gizi Seimbang pada Anak Sekolah Dasar di Kecamatan Cilincing Jakarta Utara. *J Abdimas*. 2018;5(1):49–53.
6. Soetjningsih. *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC; 2014.
7. Setyaningrum E. *Buku Ajar Tumbuh Kembang Anak Usia 0-12 Tahun*. Sidoarjo: Indomedia Pustaka; 2017.
8. Kementerian Kesehatan RI. *Kebutuhan Dasar Anak untuk Tumbuh Kembang yang Optimal*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2012.
9. Soetjatmiko. *Cara Praktis Membentuk Anak Sehat, Tumbuh Kembang Optimal, Kreatif dan Cerdas Multipel*. Jakarta: Kompas; 2019.
10. Mardalena I, Suryani E. *Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan Ilmu Gizi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2016.
11. Sambo M, Ciuantasari F, Maria G. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Anak Usia Prasekolah. *J Ilm Kesehat Sandi Husada*. 2020;9(1):423–9.
12. Sudargo T, Kusmayanti NA, Hidayati NL. *Defisiensi Yodium, Zat Besi, dan Kecerdasan*. Yogyakarta: UGM Press; 2018.
13. Kementerian Kesehatan RI. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2014.
14. Badan Pengawas Obat dan Makanan. *Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah untuk Pencapaian Gizi Seimbang bagi Pengawas dan/atau Penyuluh*. Jakarta: Badan Pengawas Obat dan Makanan; 2013.
15. Hardianti R, Dieny FF, Wijayanti HS. Picky Eating dan Status Gizi pada Anak Prasekolah. *J Gizi Indones (The Indones J Nutr. Universitas Diponegoro)*; 2018;6(2):123–30.
16. Fitria N, Puspa AR. Edukasi Gizi Seimbang Bagi Orang Tua Anak Usia Dini. *J Abdima*. 2018;5(1):49–53.