

Pendidikan Kesehatan Tentang Praktek Pemberian Makan
Yang Benar Pada Batita

Marthalena Simamora¹, Rani Kawati Damanik², Normi Sipayung³, Jurham Zandrot⁴

^{1,2,3,4} Prodi Keperawatan Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara
Indonesia

marthasimamorausm@gmail.com

Abstrak

Masa batita merupakan usia penting untuk tumbuh kembang secara fisik. Untuk mencapai tumbuh kembang anak optimal maka dibutuhkan gizi yang baik pada masa tumbuh kembangnya. Pemenuhan kebutuhan gizi pada anak sangat dipengaruhi oleh pengetahuan ibu tentang praktek pemberian makan yang benar pada anak. Pemberian makanan yang benar merupakan bagian penting dari kehidupan batita dan sebagian besar interaksi orangtua dan anak terjadi pada saat pemberian makan. Ibu sangat mempunyai peranan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan Batita. Khususnya pengetahuan ibu memiliki pengaruh kepada pola pikir dan tingkat kepedulian untuk memberikan asupan makan yang tepat untuk anaknya. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu batita tentang pemberian makan yang benar pada batita. Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk promosi kesehatan dengan metode ceramah. Sasaran kegiatan ini adalah ibu yang memiliki anak batita usia 6-24 bulan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa pengetahuan peserta kegiatan meningkat setelah dilakukan pendidikan kesehatan. Meningkatnya pengetahuan seiring dengan meningkatnya kesadaran masyarakat tentang pemberian makan yang benar pada anak sehingga diharapkan prevalensi peningkatan kejadian stunting dapat dicegah.

Kata Kunci: Praktek Pemberian Makan, Pengetahuan

Abstrack

Toddler is an important age for physical growth and development. To achieve optimal child growth and development, good nutrition is needed during their growth and development. The fulfillment of nutritional needs in children is strongly influenced by the mother's knowledge about the correct feeding practices for children. Proper feeding is an important part of a toddler's life and most parent-child interactions occur during feeding. Mothers have an important role in the growth and development of toddlers. In particular, the mother's knowledge has an influence on the mindset and level of concern for providing the right food intake for her child. The purpose of this community service activity is to increase the knowledge of mothers and toddlers about proper feeding of toddlers. This activity is carried out in the form of health promotion with the lecture method. The target of this activity is mothers who have toddlers aged 6-24 months. The results of the evaluation showed that the knowledge of the activity participants increased after health education was carried out. Increased knowledge is in line with increasing public awareness about proper feeding to children so that it is expected that the prevalence of stunting increases can be prevented.

Key Words: Feeding Practice, Knowledge

PENDAHULUAN

Masa Batita merupakan periode emas (*gold period*) dimana tubuh memerlukan asupan makanan dalam jumlah besar untuk memenuhi puncak pertumbuhan dan perkembangannya. Kekurangan makanan dalam periode ini dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan hingga masa dewasa. (Pratiwi, 2021). Pemberian makanan yang benar merupakan bagian penting dari kehidupan Batita dan sebagian besar interaksi orangtua dan anak terjadi pada saat pemberian makan. Ibu sangat mempunyai peranan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan Batita. Khususnya pengetahuan ibu memiliki pengaruh kepada pola pikir dan tingkat kepedulian untuk memberikan asupan makan yang tepat untuk anaknya. Pemberian makan yang tepat berpengaruh terhadap pemenuhan kebutuhan gizi anak (Domili, dkk., 2021).

Praktik pemberian makanan pada Batita yang tidak tepat dapat mengakibatkan malnutrisi. Jenis Malnutrisi terbanyak pada Batita di Indonesia adalah perawakan pendek (*stunted*) dan sangat pendek (*severely stunted*). Perawakan pendek karena kekurangan gizi disebut dengan stunting. Praktik pemberian makan bayi baduta sangat dipengaruhi oleh budaya dari masyarakat/ daerah tempat tinggal. Diperlukan rekomendasi penerapan praktik pemberian makan yang benar yang sesuai dengan situasi setempat (Risksedas, 2018).

Salah satu faktor yang menjadi penyebab tidak langsung terjadinya masalah pertumbuhan dan perkembangan pada Batita adalah pola asuh terhadap Batita. Pola pengasuhan Batita berupa sikap dan perilaku ibu atau pengasuh lain dalam hal kedekatannya dengan Batita, cara memberikan makan maupun pengetahuan tentang jenis makanan yang harus diberikan sesuai umur dan kebutuhan, perawatan kesehatan, dan memberi kasih sayang. Praktik pemberian makan orangtua memegang peranan penting dalam membentuk kebiasaan makan Batita di masa dewasa (Puspa Amalia, 2020).

METODE

Penyampaian materi tentang praktek pemberian makan yang benar pada batita dalam kegiatan ini menggunakan metode Ceramah. Metode ini dipilih guna mempermudah peserta untuk memahami isi dari materi yang disampaikan oleh narasumber sebagai informasi kesehatan yang penting sehingga setelah ceramah dilakukan, diharapkan Ibu batita dapat memahami, mengingat, sekaligus adanya perubahan perilaku gizi yang baik. Sasaran pendidikan dan promosi kesehatan tentang praktek pemberian makanan yang benar pada batita yaitu ibu Batita di Desa Kelawas Kecamatan Namorambe. Kegiatan

dilakukan di Kantor Balai Pelayanan KB Kepala Desa Kelawas Kecamatan Namorambe secara langsung dengan menerapkan protokol kesehatan.

Promosi kesehatan melalui pendidikan kesehatan ini diharapkan dapat membuat ibu-ibu yang memiliki anak usia batita di Desa Kelawas Kecamatan Namorambe meningkatkan kesadaran dirinya akan pentingnya memberikan makanan yang benar pada bayi dan batita pada masa *gold* periodenya sehingga ibu dapat memenuhi kebutuhan gizi batitanya. Tahapan dalam pelaksanaan kegiatan promosi kesehatan ini, meliputi tahap persiapan (menyiapkan segala alat dan perlengkapan untuk kegiatan), tahap pelaksanaan (pembukaan, pemberian materi dan penutup), dan tahap evaluasi (evaluasi proses dan evaluasi hasil).

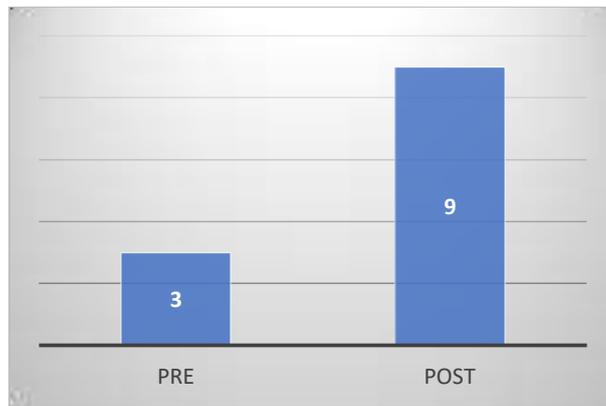
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan pengabdian kepada masyarakat didapatkan 23 peserta yang mengikuti kegiatan. Kegiatan Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat juga dihadiri oleh Petugas kesehatan Desa Kelawas dan Bidan Kecamatan Namorambe. Selama kegiatan berlangsung, para peserta kegiatan tampak serius dan antusias mendengarkan informasi yang disampaikan oleh tim. Saat sesi diskusi/tanya jawab, peserta juga antusias bertanya tentang hal yang mereka belum pahami, paling banyak peserta bertanya pada bagian cara mengolah makanan yang benar untuk anak balita sehingga tidak menghilangkan nilai gizi pada makanan.



Gambar 1: Penyampaian Materi dan Foto bersama ibu batita

Untuk melakukan evaluasi, sebelum dan setelah kegiatan, tim memberikan 10 pernyataan terkait komponen gizi seimbang dan cara mengolah makanan pada anak. Hasil evaluasi dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. rata-rata jawaban benar sebelum dan sesudah edukasi

Pengetahuan ibu batita tentang praktek pemberian makan yang benar pada bayi dan anak dinilai dengan kuesioner yang terdiri dari 10 pernyataan yang berkaitan dengan pola pemberian makan, komponen gizi seimbang dan cara mengolah makanan yang benar pada anak. Sebelum diberikan edukasi, rata-rata peserta menjawab benar 3 dari 10 pernyataan. Hal ini menunjukkan bahwa ibu memiliki pengetahuan yang minim tentang praktek pemberian makan yang benar pada bayi dan anak. Untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan anak yang baik membutuhkan pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang kebutuhan gizi pada masa tumbuh kembangnya. Pengetahuan dan pemahaman ibu tentang praktek pemberian makan yang benar sangat diperlukan sebagai dasar untuk berperilaku.

Pola pemberian makan pada anak Batita perlu diperhatikan kandungan gizi serta kebutuhan yang diperlukan karena pola pemberian makan berperan sangat penting sebagai penunjang pertumbuhan. Pola pemberian makan yang kurang memperhatikan kebutuhan anak Batita dapat mengalami defisiensi asupan didalam tubuh dapat mengakibatkan anak Batita lebih mudah mengalami penyakit infeksi dengan frekuensi yang lebih sering yang berakibat mengganggu proses pertumbuhan anak Batita. Anak kurang gizi pada tingkat ringan dan atau sedang masih seperti anak-anak lain, beraktivitas, bermain dan sebagainya, tetapi bila diamati dengan seksama badannya mulai kurus dan staminanya mulai menurun. Pada fase lanjut (gizi buruk) akan rentan terhadap infeksi, terjadi pengurusan otot, pembengkakan hati, dan berbagai gangguan yang lain .

Fokus pemahaman tentang praktek pemberian makan yang benar ini adalah untuk mencegah terjadinya kekurangan gizi yang merupakan masalah utama kesehatan pada batita karena dapat menghambat proses pertumbuhan dan perkembangannya serta berkontribusi terhadap morbiditas dan mortalitas anak. Fokus promosi kesehatan melalui edukasi tentang

praktek pemberian makan yang benar dalam kegiatan ini terdiri atas 1) Definisi pemberian makan yang benar, 2) Prinsip pemberian makan yang benar pada batita, 3) Komponen gizi seimbang, 4) Pola pemberian makan yang benar anak bayi dan anak, 5) Cara mengolah makanan yang benar pada batita.

Setelah diberi edukasi, pengetahuan dan pemahaman peserta meningkat ditandai dengan meningkatnya rata-rata jawaban benar para peserta dari skor 3 menjadi skor 9. Hal ini menunjukkan bahwa informasi tentang praktek pemberian makan yang benar pada balita diterima dengan baik oleh para peserta. Hal ini menunjukkan bahwa informasi yang disampaikan dengan metode ceramah pada kegiatan ini dapat diterima dengan baik oleh peserta. Ceramah merupakan cara yang paling alamiah untuk berkomunikasi dengan orang lain, yaitu dengan cara berbicara secara langsung sehingga pendengar dapat dengan mudah memahami informasi yang disampaikan.

SIMPULAN

Telah dilakukan pengabdian masyarakat yaitu kegiatan promosi kesehatan dengan edukasi tentang praktek pemberian makan yang benar pada batita di Desa Gunung Kelawas Kecamatan Namorambe. Kegiatan ini diikuti oleh 23 peserta yang terdiri dari ibu yang memiliki anak usia batita. Berdasarkan evaluasi, didapatkan bahwa rata-rata jawaban benar peserta meningkat dari sebelum edukasi rata-rata 3 (pengetahuan kurang) dan menjadi 9 (pengetahuan baik) setelah edukasi. Dengan meningkatnya pengetahuan, diharapkan ibu batita dapat melakukan pemberian makan yang benar pada anak batita untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang pada anak pada masa tumbuh kembang anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Sir, Siti Gabena, Evawany Y. Aritonang, and Jumirah Jumirah. 2021. "Praktik Pemberian Makanan Dan Praktik Kesehatan Dengan Kejadian Batita Dengan Gizi Kurang." *Journal of Telenursing (JOTING)* 3 (1): 37–42. <https://doi.org/10.31539/joting.v3i1.2091>.
- Aryani, Novita, and Henny Syapitri. 2021. "Hubungan Pola Pemberian Makan Dengan Status Gizi Batita Di Bagan Gunung Kelawas." *Jurnal Keperawatan Priority* 4 (1): 135–45. <https://doi.org/10.34012/jukep.v4i1.1402>.
- Pratiwi, Rinda Dian, Ni Ketut Martini, and Made Nyandra. 2021. "Peran Ibu Dalam Pemberian Makanan Bergizi Pada Batita Status Gizi Baik Yang Kesulitan Makan." *Jurnal Kesehatan* 14 (2): 119–25. <https://doi.org/10.23917/jk.v14i2.11759>.
- Domili, Indra, Zulfiah Nurhidayah Tangio, Fitri Yani Arbie, M. Anas Anasiru, Rahma Labatjo, and Novian Swasono Hadi. 2021. "Pola Asuh Pengetahuan Pemberian Makan Dengan Status Gizi Batita." *Jurnal Kesehatan Manarang* 7 (Khusus): 23.

<https://doi.org/10.33490/jkm.v7ikhusus.387>.

Puspa, Amalina Ratih, and Lusi Anindia Rahmawati. 2020. "Praktik Pemberian Makan Dan Perawatan Kesehatan Anak Di Kelompok Bermain Al Azhar 1." *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Sains Dan Teknologi* 5 (3): 136. <https://doi.org/10.36722/sst.v5i3.376>.

Kemkes RI. Hasil utama RISKESDAS 2018. Badan Penelitian dan Pengemb Kesehatan, Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. Available from: <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesdas/>