

## Pelaksanaan Penyuluhan Pemberdayaan Keluarga Dalam Upaya Peningkatan Gizi Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Hamparan Perak Kecamatan Hamparan Perak Kabupaten Deli Serdang

Mindo Tua Siagian<sup>1</sup>, Kesaktian Manurung<sup>2</sup>, Evawani Martalena Silitonga<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Sari Mutiara Indonesia, Indonesia

\*penulis korespondensi : [rahmanatyhasibuan5@gmail.com](mailto:rahmanatyhasibuan5@gmail.com)

**Abstrak.** Hasil Riskesdas (2013) menunjukkan besaran masalah gizi di Indonesia seperti masalah KEP yaitu gizi kurang, pendek dan kurus dimana prevalensi gizi kurang terjadi peningkatan sebesar 18,4% pada tahun 2007 menjadi 19,6% pada tahun 2013, begitu juga halnya dengan prevalensi pendek pada anak balita sebesar 36,8% pada tahun 2007 meningkat menjadi 37,3% pada tahun 2013 tetapi untuk prevalensi kurus terjadi penurunan dimana pada tahun 2007 sebesar 13,6% menjadi 12,1% pada tahun 2013. Selain status gizi sebagai salah satu faktor besaran masalah gizi di Indonesia, faktor kunjungan anak balita untuk menimbang secara rutin ke posyandu juga akan berpengaruh terhadap besaran masalah gizi di Indonesia. Pengetahuan ibu hamil tentang gizi adalah yang diketahui ibu hamil tentang pangan sehat, pangan sehat untuk golongan usia tertentu dan cara ibu memilih, mengolah dan menyiapkan pangan dengan benar. Metode pelaksanaan pengabdian ini dilaksanakan di Kecamatan Hamparan Perak Kabupaten Deli Serdang pada bulan November-Desember 2022. Pengetahuan ibu rumah tangga tentang bahan pangan akan mempengaruhi perilaku pemilihan pangan dan ketidaktahuan dapat menyebabkan kesalahan dalam pemilihan dan pengolahan pangan. Pengetahuan tentang gizi dan pangan yang harus dikonsumsi agar tetap sehat, merupakan faktor penentu kesehatan seseorang, tingkat pengetahuan ibu tentang gizi juga berperan dalam besaran masalah gizi di Indonesia. Berdasarkan hal-hal tersebut maka perlu dilakukan pemberdayaan penyuluhan peningkatan gizi bayi dalam keluarga, agar masyarakat lebih memiliki pemahaman dan perubahan perilaku yang baik untuk penganggulangan gizi buruk pada bayi

**Abstract.** The results of Riskesdas (2013) show the magnitude of nutritional problems in Indonesia such as the KEP problem, namely undernutrition, shortness and thinness where the prevalence of undernutrition increased by 18.4% in 2007 to 19.6% in 2013, as well as the prevalence of stunting in children under five by 36.8% in 2007 increased to 37.3% in 2013 but for the prevalence of wasting there was a decrease where in 2007 it was 13.6% to 12.1% in 2013. In addition to nutritional status as one of the factor of the magnitude of the nutritional problem in Indonesia, the factor of visiting children under five to weigh in regularly at the posyandu will also affect the magnitude of the problem of nutrition in Indonesia. Knowledge of pregnant women about nutrition is what pregnant women know about healthy food, healthy food for certain age groups and how mothers choose, process and prepare food properly. The method of implementing this service is carried out in Hamparan Perak District, Deli Serdang Regency in November-December 2022. Housewives' knowledge of food ingredients will influence food selection behavior and ignorance can cause errors in food selection and processing. Knowledge about nutrition and food that must be consumed to stay healthy is a determining factor for one's health, the level of mother's knowledge about nutrition also plays a role in the magnitude of the nutritional problem in Indonesia. Based on these things, it is necessary to empower counseling to improve infant nutrition in the family, so that the community has a better understanding and changes in behavior that are good for tackling malnutrition in infants.

### Historis Artikel:

Diterima: 25 Januari 2023  
Direvisi: 06 Februari 2023  
Disetujui: 08 Februari 2023

### Kata Kunci:

pemberdayaan; upaya peningkatan gizi bayi; ibu hamil

## PENDAHULUAN

Pedoman Penyelenggaraan Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga, pemerintah telah menetapkan bahwa pelaksana dari program ini adalah pusat kesehatan masyarakat (puskesmas). Puskesmas merupakan ujung tombak dan penentu keberhasilan program ini. Adapun area prioritas/sasaran yang telah ditetapkan oleh pemerintah melalui program ini adalah penurunan angka kematian ibu/angka kematian bayi

(AKI dan AKB), penurunan prevalensi balita pendek (stunting), penanggulangan penyakit menular dan penanggulangan penyakit tidak menular. Pelaksanaannya melalui pendekatan upaya promotif dan preventif tanpa mengabaikan upaya kuratif dan rehabilitatif (Kemenkes RI, 2016a).

Pencapaian Indonesia menuju sehat sangat diimpikan oleh segenap jajaran stakeholder kesehatan, khususnya kementerian kesehatan sebagai ujung tombak pembuat kebijakan yang akan diteruskan kepada setiap Dinas kesehatan propinsi yang akhirnya informasi masuk pada setiap Puskesmas yang berperan sebagai Unit Pelaksana Teknis (UPT) dari Dinas Kesehatan di setiap daerah. Puskesmas merupakan ujung tombak dalam pelaksanaan semua kebijakan yang terbentuk. Kesuksesan suatu program sangat ditentukan oleh capaian pada masing-masing puskesmas. Oleh karena itu perlu penguatan yang lebih optimal dalam mempersiapkan puskesmas dalam melakukan suatu program (Rusdianah & Widiarini, 2020).

Masalah gizi dapat dilihat dari dua sudut pandang, yang umum disebut sebagai masalah gizi ganda, yaitu masalah 'gizi lebih' yang ditimbulkan karena kebiasaan individu mengkonsumsi makanan yang melebihi kebutuhan gizinya serta masalah 'gizi kurang' yang ditimbulkan karena kekurangan konsumsi makanan yang minimal dibutuhkan individu untuk hidup sehat (Rimbawan dan Baliwati, 2004). Masalah gizi lebih maupun gizi kurang merupakan basil dari pola konsumsi masyarakat, yang tidak memperhatikan kebutuhan dan keseimbangan gizi yang dibutuhkan tubuh untuk hidup sehat. Pola konsumsi masyarakat ini dipengaruhi oleh berbagai faktor: kondisi geografis (daerah), ekonomi, budaya, dan kebijakan-kebijakan pemerintah baik yang terkait dengan ketersediaan dan produksi bahan pangan maupun penyadaran masyarakat akan makanan yang baik.

Dalam mengubah perilaku masyarakat, diperlukan adanya suatu upaya berupa program pemberdayaan masyarakat. Pemberdayaan masyarakat dengan pendekatan partisipatif merupakan metode yang cukup efektif untuk mengatasi masalah yang ada di masyarakat dengan cara melibatkan masyarakat secara langsung sebagai pelaku pemberdayaan masyarakat. Pemberdayaan masyarakat bertujuan untuk mendorong terciptanya kekuatan dan kemampuan lembaga masyarakat untuk secara mandiri mampu mengelola dirinya sendiri berdasarkan kebutuhan masyarakat itu sendiri serta mampu mengatasi tantangan persoalan dimasa yang akan datang (Sukmana, 2010).

Salah satu ukuran yang menunjukkan bahwa terjadi keseimbangan gizi dalam tubuh yaitu memiliki berat badan yang seimbang dalam Indeks Massa Tubuh (IMT). Penerapan pola hidup gizi seimbang akan mencegah dari kelebihan atau kekurangan berat badan.

Menurut data Departemen Kesehatan RI, di Indonesia penerapan gizi seimbang dimaksudkan untuk memberi perubahan ke arah yang lebih baik. Seperti prevalensi stunting yang mengalami penurunan dari 37,2 persen pada tahun 2013 menjadi 30,2 persen pada tahun 2018.

Namun, di sisi lain, angka obesitas mengalami peningkatan dari 14,8 persen pada tahun 2013 menjadi 21,8 persen pada tahun 2019. Itulah sebabnya, prinsip gizi seimbang sangat penting untuk mencegah masalah kesehatan.

Kecamatan Hamparan Perak terdiri dari 2 Puskesmas Induk yaitu Puskesmas Hamparan Perak dan Puskesmas Kota Datar, sedangkan jumlah desa ada 20 desa dan 13 desa merupakan Wilayah kerja Puskesmas Hamparan Perak. Dari 611 balita di Desa Klumpang Kampung terdapat 5 orang balita gizi kurang dan 2 balita pendek.

Dari permasalahan tersebut sangat diperlukan kegiatan pengabdian masyarakat tentang Pemberdayaan Masyarakat mengenai Penyuluhan Pemberdayaan Keluarga Dalam Upaya Peningkatan Gizi Pada Balita Di Desa Klumpang Kampung Wilayah Kerja Puskesmas Hamparan Perak Kecamatan Hamparan Perak Kabupaten Deli Serdang Tahun 2022.

### **Tujuan Pemberdayaan Masyarakat**

Berubahnya paradigma masyarakat akan kesehatan, juga akan merubah pemeran dalam pencapaian kesehatan masyarakat, dengan tidak mengesampingkan peran pemerintah dan petugas kesehatan. Perubahan paradigma dapat menjadikan masyarakat sebagai pemeran utama dalam pencapaian derajat kesehatan.

Tujuan dari kegiatan pemberdayaan masyarakat adalah :

1. Menghasilkan modul pemantauan tumbuh kembang balita dan gizi keluarga
2. Melatih kader kesehatan untuk melakukan pemantauan tumbuh kembang anak menggunakan buku KIA (kader berdaya).
3. Meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku ibu hamil mengenai gizi seimbang selama kehamilan
4. Meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku ibu yang memiliki balita mengenai gizi seimbang untuk anak sehingga kebutuhan gizi anak tercukupi sesuai dengan usianya dan mencegah stunting.
5. Meningkatkan keterampilan ibu dalam menyusun meal planning yang sesuai dengan karakteristik keluarga
6. Meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku masyarakat dalam penerapan protokol kesehatan di era new normal.
7. Membentuk pojok gizi di wilayah desa.
8. Meningkatkan derajat kesehatan keluarga terutama ibu hamil dan anak balita
9. Menurunkan angka kesakitan dan kematian ibu dan anak.
10. Membantu meningkatkan cakupan program pemerintah terutama program PIS-PK.

### **SOLUSI PERMASALAHAN MITRA**

Menurut survey data Kecamatan Hamparan Perak terdiri dari 2 Puskesmas Induk yaitu Puskesmas Hamparan Perak dan Puskesmas Kota Datar, sedangkan jumlah desa ada 20 desa dan 13 desa merupakan Wilayah kerja Puskesmas Hamparan Perak. Dari 611 balita di Desa Klumpang Kampung terdapat 5 orang balita gizi kurang dan 2 balita pendek.

Seperti yang telah di gambarkan dalam situasi di atas bahwa kurangnya pemahaman masyarakat tentang peningkatan gizi pada balita sehingga masih terdapat dalam masyarakat ataupun keluarga balita yang dimana gizi belum terpenuhi sesuai kebutuhan. Maka dari itu perlu di cari solusi permasalahan bersama mitra, ada pun mitra dalam pelaksanaan pemberdayaan masyarakat ini adalah desa klumpang kampung wilayah kerja puskesmas hamparan perak kecamatan hampara perak kabupaten deli serdang.

Salah satu penyebab gizi buruk dan stunting yaitu perilaku dan praktek orang tua dalam pemberian makanan bayi dan balita yang kurang baik. Permasalahan yang ada di masyarakat sangat kompleks, terutama yang terkait dengan tingkat kesejahteraan, yaitu sektor: pendidikan, kesehatan, ekonomi, dan lingkungan hidup.

Masalah yang sering terjadi dalam masyarakat di sektor pendidikan antara lain: angka putus sekolah, buta aksara, kesenjangan mutu, pendidikan anak usia dini, kesempatan memperoleh pendidikan, dan aspek-

aspek lainnya. Sektor kesehatan, di antaranya: masalah kekurangan gizi, tingkat kematian ibu dan anak, keluarga berencana, dan aspek lainnya. Sektor ekonomi, kemiskinan, keterbatasan lapangan pekerjaan, dan lainnya. Dalam sektor lingkungan hidup terkait dengan semakin rusaknya lingkungan, pencemaran, sampah, dan lain-lain.

Di sisi lain masyarakat juga memiliki potensi. Potensi ini antara lain sumber daya alam, lingkungan, dan sumber daya manusianya sendiri. Semua sumber daya tersebut dapat dikembangkan sesuai dengan potensi dan kesempatan yang mereka miliki. Umumnya masyarakat kurang menyadari akan adanya potensi dan kemampuan yang bisa dikembangkan.

Oleh Karena itu, dalam proses pendidikan atau pemberdayaan perlu menyadarkan masyarakat terhadap potensi dan kemampuannya. Dalam hal ini masyarakat perlu bantuan, bimbingan, dan pendampingan secara berkelanjutan. Mengatasi kompleksnya masalah yang ada di masyarakat tersebut, proses pembangunan perlu dilakukan dengan melibatkan masyarakat.

Potensi dan kemampuan mereka dikembangkan untuk mampu memecahkan permasalahannya. Masyarakat didorong untuk berdaya sehingga memiliki kemandirian. Sebaliknya, mengatasi masalah dalam bentuk charity atau bantuan-bantuan yang bersifat konsumtif lainnya akan berakibat pada ketergantungan dan memperpanjang kemiskinan dan kesengsaraan mereka.

Pemberdayaan masyarakat menurut Sumardjo (2008) kuncinya adalah melibatkan masyarakat seluas-luasnya, berpusat pada kebutuhan masyarakat, serta menggunakan pendekatan holistik. Kebutuhan, permasalahan, dan potensi setiap masyarakat sangat beragam.

Dalam mengubah perilaku masyarakat, diperlukan adanya suatu upaya berupa program pemberdayaan masyarakat. Pemberdayaan masyarakat dengan pendekatan partisipatif merupakan metode yang cukup efektif untuk mengatasi masalah yang ada di masyarakat dengan cara melibatkan masyarakat secara langsung sebagai pelaku pemberdayaan masyarakat.

Pemberdayaan masyarakat bertujuan untuk mendorong terciptanya kekuatan dan kemampuan lembaga masyarakat untuk secara mandiri mampu mengelola dirinya sendiri berdasarkan kebutuhan masyarakat itu sendiri serta mampu mengatasi tantangan persolandum yang akan datang (Sukmana, 2010).

## **METODE PELAKSANAAN**

### **1. Sasaran Kegiatan**

Sasaran kegiatan pemberdayaan ini adalah Bayi dari Keluarga yang menjadi warga Desa Klumpang Kampung Wilayah Kerja Puskesmas Hamparan Perak Kecamatan Hamparan Perak Kabupaten Deli Serdang. Upaya yang dilakukan dalam menerapkan gizi seimbang, setiap keluarga harus mampu mengenal, mencegah, dan mengatasi masalah gizi setiap anggota keluarganya. Hal ini sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 23 Tahun 2014 tentang Upaya Perbaikan Gizi. Upaya yang dilakukan untuk mengenal, mencegah, dan mengatasi masalah gizi yaitu dengan cara menimbang berat badan secara teratur, memberikan ASI saja kepada bayi sejak lahir sampai umur enam bulan, menu makanan yang bervariasi, menggunakan garam beryodium, dan pemberian suplemen gizi sesuai anjuran petugas kesehatan.

### **2. Pelaksanaan**

Pelaksanaan pemberdayaan dan sosialisasi tentang Upaya Peningkatan Gizi ini dilakukan melalui tahapan kegiatan yang melibatkan seluruh pemangku kepentingan. Keseluruhan tahapan persiapan pelaksanaan di semua tingkat harus memperhatikan koordinasi lintas sektor dan lintas pemangku kepentingan, mulai dari pihak Prodi Magister Kesehatan Masyarakat, Direktorat Pascasarjana, USM

Indonesia, pihak Desa Klumpang Kampung, Pihak Puskesmas Hamparan Perak.

### **3. Persiapan**

Desa Klumpang Kampung wilayah kerja Puskesmas Hamparan Perak terletak di Kabupaten Deli Serdang. Dosen, mahasiswa dan pihak Desa Klumpang Kampung wilayah kerja Puskesmas Hamparan Perak bekerjasama melakukan rangkaian kegiatan persiapan sebagai berikut:

- a) Pengumpulan data dasar (*baseline data*) dapat dibantu oleh pihak Puskesmas Hamparan Perak dan juga Pihak Desa Klumpang Kampung. Data ini dapat digunakan untuk mengukur efektivitas dari kegiatan pemberdayaan dalam perubahan perilaku.
- b) Advokasi kepada Kepala Puskesmas Hamparan Perak, Kepala Desa Klumpang Kampung dan staf termasuk para masyarakat desa tentang sosialisasi terutama terkait prinsip pendekatan pemberdayaan dan tanpa subsidi dalam upaya peningkatan gizi pada bayi.
- c) Melakukan persiapan intervensi sosialisasi, diskusi tanya jawab, penentuan sasaran tempat dan waktu kegiatan. Sasaran pemberdayaan meliputi Bayi dari Keluarga yang menjadi warga Desa Klumpang Kampung Wilayah Kerja Puskesmas Hamparan Perak.

### **4. Tahapan Pelaksanaan**

Mahasiswa dan Dosen mulai melakukan sosialisasi kepada masyarakat. Dengan tahapan sebagai berikut :

1. Mengumpulkan masyarakat desa dengan keluarga yang memiliki bayi
2. Melakukan perkenalan dengan pihak nara sumber dan masyarakat desa Klumpang Kampung
3. Melakukan pemecuan dengan sebuah pertanyaan terkait gizi pada bayi
4. Melakukan sosialisasi terkait dengan upaya peningkatan gizi pada bayi

Dalam kegiatan ini akan muncul rasa pemahaman yang lebih baik dan perubahan perilaku dalam upaya peningkatan gizi pada bayi oleh masyarakat desa klumpang kampung dan peningkatan kualitas hidup dalam keluarga pada penanggulangan gizi buruk pada bayi.

Dari proses tersebut diatas, ada komitmen dari masyarakat untuk melakukan peningkatan gizi pada bayi.

### **5. Tempat dan Waktu Penelitian**

1. Tempat Balai Desa Klumpang Kampung Wilayah Kerja Puskesmas Hamparan Perak Kabupaten Deli Serdang
2. Waktu Pemberdayaan masyarakat dilaksanakan pada bulan November 2022

### **6. Metode Evaluasi Kegiatan**

Setelah dilaksanakan pemberdayaan masyarakat dan juga sosialisasi maka dapat dilihat perubahan perilaku dalam peningkatan gizi bayi dalam keluarga di desa tersebut.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Secara Keseluruhan Kegiatan Berjalan dengan baik sesuai dengan yang direncanakan. Semua pihak dapat bekerjasama dengan baik. Para Peserta sangat antusias dan berpartisipasi aktif dalam seluruh kegiatan mulai dari mengikuti penyuluhan sampai dengan tanya jawab. Penyampaian materi dilakukan oleh Sri Muria

Ningsih terkait dengan Pemberdayaan Keluarga Dalam Upaya Peningkatan Gizi Pada Balita . Sebelum narasumber menyampaikan materi tim mempersiapkan proyektor agar bisa menampilkan ppt yang telah disiapkan supaya peserta dapat melihat dan memahami Materi yang dibawakan oleh narasumber.

Setelah narasumber selesai menyampaikan materi maka diberikan kesempatan tanya jawab terkait materi yang telah diberikan. Ada 3 pertanyaan dari 3 Orang terkait dengan materi yang disampaikan 1. Bagaimana mengatasi anak yang susah makan agar kebutuhan gizinya tercukupi ? 2. Apakah anak yang susah makan tetapi minum susu banyak dapat membuat gizi anak tercukupi? 3. Bagaimana dengan upaya pencegahan gizi buruk pada masyarakat? Kemudian narasumber menanggapi pertanyaan dari para peserta berupa cara supaya anak mau makan dengan kreativitas sang ibu dalam menyajikan makanannya bisa dengan menghias makanan supaya berbentuk kartun agar anak tertarik. Kemudian selalu menyeimbangi antara minum susu dan makanan yang mengandung protein, karbohidrat, serat dll, supaya anak terhindar dari kekurangan gizi atau pun gizi buruk.

Dalam kegiatan ini pengetahuan ibu akan bertambah tentang mencukupi gizi di keluarga yang jika sang ibu mempraktikkan atau melakukan apa yang telah dipelajari saat penyuluhan berlangsung ini akan menurunkan angka kekurangan gizi pada balita di desa klumpang kebun. Setelah acara selesai tim memberikan kenang-kenangan kepada masyarakat. Bahwa desa tersebut telah mendapat penyuluhan tentang peningkatan gizi pada balita.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **1. Kesimpulan**

Kesimpulan yang dihasilkan dari Pemberdayaan masyarakat tentang Upaya Peningkatan Gizi pada Balita di Desa Klumpang Kampung Wilayah Kerja Puskesmas Hamparan Perak antara lain :

- Setelah mendapatkan materi mengenai peningkatan gizi, tumbuh kembang anak dan teknik KIE, pemahaman kader kesehatan dan ibu – ibu di Desa Klumpang Kampung mengalami peningkatan.
- Kegiatan pemberdayaan masyarakat yang dilakukan mampu meningkatkan pemahaman ibu hamil dan ibu balita mengenai gizi keluarga dan tumbuh kembang anak.
- Penyuluhan meal planning mampu meningkatkan keterampilan masyarakat dalam menyediakan menu makanan bagi ibu hamil dan balita yang bernilai gizi tinggi
- Pembentukan pojok gizi meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam membentuk tanaman gizi keluarga.

### **2. Saran**

- Pemberdayaan masyarakat ini perlu dilakukan secara kontinyu kepada kader kesehatan dan masyarakat sebagai upaya memenuhi peningkatan kebutuhan gizi pada Balita.
- Pendidikan kesehatan kepada masyarakat sebaiknya dilakukan secara rutin dan berkesinambungan.
- Pembentukan pojok gizi perlu pemeliharaan secara berkesinambungan oleh masyarakat desa Klumpang Kampung dibantu dengan aparat desa Klumpang Kampung

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Friedman, M. Marilyn. 2008. Keperawatan Keluarga :Teori dan Praktik. Jakarta : EGC Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016a.  
Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 39 Tahun 2016 tentang Pedoman Penyelenggaraan Program

Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Kementerian Kesehatan RI. 2016b. Profil kesehatan Indonesia 2016. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

Kementerian Kesehatan RI. 2017. UU No 25 tahun 2004 Sistem perencanaan pembangunan nasional. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: Jakarta. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018. Stunting report. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

Rusdianah & Widiarini. 2020. Evaluasi Program Indonesia Sehat Dengan Pendekatan Keluarga (PIS-PK): Studi Kasus di Tingkat Puskesmas. JKKI 09(01): 1-8  
Profil Puskesmas Hamparan Perak tahun 2022

**DOKUMENTASI**



**Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan**