

**EDUKASI PENTINGNYA MENJAGA POLA MAKAN SEHAT PADA ANAK
LINGKUNGAN IV KELURAHAN HAMDAN KECAMATAN MEDAN
MAIMUN**

Aisya Indira¹, Shahrul Rahman²

¹ Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

² Departemen Penyakit Dalam, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Email Korespondensi : aisyaindira05@gmail.com¹, shahrulrahman@umsu.ac.id²

Abstrak: Kebutuhan dasar semasa anak dalam fase tumbuh kembang harus dipastikan dalam status terpenuhi. Kebutuhan dasar yang paling berkaitan dengan pertumbuhan dan perkembangan pada anak ialah nutrisi. Nutrisi yang masuk ke tubuh anak harus cukup dengan usia juga kebutuhan hariannya. Apabila tidak sesuai, si anak akan rentan terkena malnutrisi yang sangat berdampak buruk bagi kesehatan serta kecerdasannya di masa mendatang. Setiap peringatan Hari Anak Nasional (HAN) selalu mengusung tema untuk mendukung pemenuhan tumbuh kembang dan perlindungan pada anak. Slogan yang sering terdengar dengan kata 4 Sehat 5 Sempurna kini telah berganti menjadi Pedoman Gizi Seimbang (PGS) yang memiliki 10 pesan. Metode pelaksanaan kegiatan ialah edukasi dengan media poster. Kegiatan edukasi ini bertujuan untuk memperkenalkan pola makan yang sehat kepada anak agar anak senantiasa menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Target utama dari kegiatan edukasi tentu saja kepada anak-anak. Kegiatan dilakukan tanggal 26 Agustus 2023 di rumah peserta, Kelurahan Hamdan, Kecamatan Medan Maimun. Kegiatan diikuti oleh 15 peserta orang tua dan anak. Rangkaian kegiatan dimulai dari pembukaan, pemeriksaan fisik, pemaparan materi, dan tanya jawab.

Kata Kunci: Edukasi, HAN, Nutrisi, Pedoman Gizi Seimbang

PENDAHULUAN

Masing-masing anak memiliki kemampuan yang sama dalam pertumbuhan dan perkembangan apabila kebutuhan dasarnya tercukupi. Kebutuhan dasar ini termasuk asah (stimulasi dan keterampilan), asih (kasih sayang dan perhatian), dan juga asuh (kebutuhan sandang, pangan, papan).¹

Biasanya asupan nutrisi sangat berkaitan erat dengan pertumbuhan dan perkembangan pada fase anak-anak.² Asupan yang masuk ke tubuh si anak harus sesuai dengan usia dan aktivitas sehari-harinya. Jika asupan gizi pada anak tidak seimbang, maka anak tersebut akan mudah mengalami malnutrisi.³

WHO mengatakan bahwa terdapat 328 juta orang mengalami kasus malnutrisi. Dimana sekitar 17% terdapat di negara berkembang.⁴ Malnutrisi merupakan kondisi dimana seseorang mengalami ketidaksesuaian nutrisi dengan kebutuhan harian. Malnutrisi di sini bisa karena kekurangan, kelebihan, atau gizi yang tidak seimbang sehingga akan mengakibatkan dampak buruk bagi tubuh.⁵ Maka dari itu, aturan pola makan yang baik dan benar harus diterapkan kepada anak sejak usia dini, mengingat pada fase inilah tumbuh kembang anak akan mempengaruhi kualitas hidupnya di masa akan datang.³

Menurut Kemenkes, pola makan yang benar ialah nutrisi seimbang dengan komponen yang cukup dari segi kuantitas dan kualitas serta mengandung protein, energi, vitamin, dan mineral yang dibutuhkan tubuh.⁶ Pola makan yang baik merupakan salah satu perilaku yang sangat penting bagi kesehatan karena dapat mempengaruhi gizi suatu individu yang akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan, terutama pada anak.⁷

Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022 terdapat masalah utama pada balita, seperti stunting, wasting, underweight, dan overweight. Dimana pada tahun 2022 angka stunting mengalami penurunan sekitar 2,8% dari tahun sebelumnya, sedangkan untuk wasting masih di angka 7,7%. Lalu untuk kasus underweight sebesar 17,1%. dan overweight sebesar 3,5%.⁸ Untuk Provinsi Sumatera Utara sendiri pada tahun 2021 masih menempati peringkat 17.⁹ Secara nasional gizi kurang pada anak masih menjadi masalah kesehatan di masyarakat.¹⁰

Nyatanya, pertumbuhan dan perkembangan anak secara fisik dan mental dapat terganggu akibat kurang gizi. Tak hanya itu, gizi yang kurang pada tubuh bisa mempengaruhi kecerdasan otak.¹¹ Zat gizi yang dapat menjadi faktor pendukung untuk pertumbuhan dan perkembangan otak, seperti karbohidrat, lemak, protein, dan vitamin.¹² Makanya pola makan pada anak harus benar-benar diperhatikan sejak dini. Di sinilah peran orang tua sangat dibutuhkan dalam membantu pertumbuhan mengusung tema "Aku Anak Indonesia, dan perkembangan anak karena biasanya anak akan meniru perilaku orang di sekitarnya.³

Terlebih zaman sekarang, kebiasaan memakan junk food atau makanan instan lainnya sudah menjadi kebiasaan yang dapat menimbulkan masalah kesehatan.¹³ Mulai dari anak-anak hingga orang dewasa sangat menggemarnya padahal kita tahu itu tidak baik untuk kesehatan. Hal ini nantinya akan membuat si anak menjadikan itu sebuah kebiasaan yang kurang baik dan sulit untuk diarahkan pada makanan sehat yang mengandung banyak vitamin dan gizi.³

Salah satu usaha pemenuhan hak anak untuk hidup, tumbuh, berkembang dan berpartisipasi secara wajar sesuai dengan harkat dan martabat kemanusiaan, serta dilindungi dari kekerasan dan diskriminasi ialah diperingatinya Hari Anak Nasional (HAN) setiap tanggal 23 Juli. Pada peringatan HAN tahun 2018, HAN mengusung tema "Aku Anak Indonesia, Aku anak GENIUS (Gesit, Empati, Berani, Unggul, dan Sehat), Tumbuh Kembang Optimal" sebagai bentuk pemenuhan tumbuh kembang dan perlindungan anak.¹

Pasti sudah tidak asing dengan slogan "4 Sehat 5 Sempurna" sebagai pedoman dalam pemenuhan nutrisi yang sehat dan bergizi. Namun, slogan itu telah diganti menjadi

Pedoman Gizi Seimbang (PGS).¹⁴ PGS merupakan susunan asupan makanan yang memiliki kandungan gizi dan diatur sesuai kebutuhan harian tubuh dengan melihat berbagai aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan sehat, variasi pangan, serta berat badan yang normal. PGS ini terdiri dari 10 pesan gizi seimbang, diantaranya: ¹⁵

1. Mensyukuri dan menikmati keanekaragaman makanan
2. Memperbanyak konsumsi sayur dan buah-buahan yang cukup
3. Membiasakan konsumsi lauk pauk dengan tinggi protein
4. Membiasakan konsumsi keanekaragaman makanan pokok
5. Membatasi santapan yang berlemak, asin, dan manis
6. Membiasakan sarapan pagi
7. Membiasakan minum air putih dengan cukup
8. Membiasakan membaca label pada kemasan pangan
9. Mencuci tangan dengan sabun dan air yang mengalir
10. Melakukan aktivitas fisik yang cukup serta mempertahankan berat badan ideal.¹⁵

Pada dasarnya, anak perlu makan 3 kali dalam sehari, 1-2 kali makanan selingan dan susu 2-3 kali sehari atau pada bayi yang masih ASI diberikan 2-3 kali. Tolak ukur untuk melihat keberhasilan pemberian makanan pada anak, terutama batita ialah dengan cara memberi makan ketika anak merasa lapar karena penting membuat jadwal yang teratur.¹⁶ Ibu dimana pada umumnya belum mengerti apa memegang peran penting pada anak untuk memastikan bahwa anak cukup makan serta mendapatkan nutrisi yang tepat.¹⁷

METODE

Pelaksanaan kegiatan mengenai pentingnya menjaga pola makan sehat pada anak ini menggunakan metode edukasi. Edukasi dilakukan dengan media poster serta pemaparan materi kepada para peserta yang hadir di lokasi. Materi yang disampaikan, seperti anjuran pola makan yang baik dan benar, apa saja makanan yang harus dibatasi, apa dampak yang timbul jika tidak mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, dan lainnya. Kegiatan ini berlangsung pada tanggal 26 Agustus 2023 di rumah peserta di Lingkungan 4, Kelurahan Hamdan. Kegiatan ini bertujuan untuk menginformasikan kepada anak juga orang tuanya sebagai pendamping agar senantiasa menjaga pola

makan sehingga tidak menimbulkan masalah kesehatan untuk dirinya sendiri. Di sini sudah jelas target utama dari edukasi ini ialah para anak yang dimana pada umumnya belum mengerti apa itu pola makan yang sehat. Namun, tidak hanya pada anak, orang tua juga berkaitan untuk dapat mengarahkan anaknya kepada makanan yang sehat dan bergizi.

HASIL

Kegiatan edukasi pentingnya menjaga pola makan sehat pada anak berlangsung dengan baik dan lancar. Kegiatan dilakukan pada tanggal 26 Agustus 2023 di rumah peserta di Kelurahan Hamdan, Kecamatan Medan Maimun. Kegiatan ini diikuti oleh 15 peserta, dimana terdapat 10 anak dan 5 orang tua yang mendampingi. Kami melakukan pemeriksaan fisik pada anak, seperti tinggi badan, berat badan, lingkar lengan atas, dan juga lingkar kepala. Lalu kami bertanya kepada anak-anak yang hadir bagaimana pola makan yang sehat, namun kebanyakan anak-anak masih belum melakukannya. Terbukti saat orang tuanya mengatakan bahwa si anak suka memakan jajanan sembarangan dan jarang makan makanan pokok.

Kebanyakan anak tidak memiliki kebiasaan sarapan padahal sarapan dapat meningkatkan kinerja otak dengan asupan nutrisi.¹⁸ Anak yang tidak sarapan akan menggantinya dengan memakan jajanan sebagai makanan pertama yang masuk ke saluran pencernaannya. Kebiasaan ini akan membuat dampak buruk bagi kesehatan karena kandungan pada jajanan tersebut tidak dibutuhkan oleh tubuh. Kandungan yang dimaksud itu, seperti Monosodium Glutamat (MSG), boraks, bahkan formalin. MSG atau yang dikenal dengan micin berfungsi untuk penguat rasa yang menimbulkan rasa gurih (umami) pada makanan.¹⁹

Berbagai alasan terhadap pemakaian zat berbahaya pada makanan tetap tidak

diperkenankan. Mengonsumsi makanan yang mengandung zat berbahaya akan berdampak pada kesehatan, seperti mengakibatkan diare, keracunan makanan, dan tipes. Bahkan dalam waktu yang lama juga dapat mengakibatkan kanker.²⁰

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi pentingnya menjaga pola makan sehat pada anak imunisasi dini pada anak di Lingkungan 4, Kelurahan Hamdan, Kecamatan Medan Maimun berlangsung dengan semestinya. Semoga para anak dan orang tua dapat mengaplikasikannya di kehidupan sehari-hari sehingga tubuh akan terhindar dari masalah kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada seluruh pihak yang bersedia memberi wawasan serta materi sebagai bahan dalam penulisan jurnal ini. Penulis juga berterima kasih kepada bapak lurah, bapak kepala lingkungan, serta peserta yang sudah berkenan hadir sebagai berpartisipasi karena berkat mereka kegiatan edukasi ini juga terselenggara dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. Menjaga Kesehatan Anak Dengan Eating Clean. Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan [Internet]. 2022 Aug 4; Available from: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1057/menjaga-kesehatan-anak-dengan-eating-clean
2. Rosidah LK, Harsiwi S. HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN PERKEMBANGAN BALITA USIA 1-3 TAHUN (Di Posyandu Jaan Desa Jaan Kecamatan Gondang Kabupaten Nganjuk). Kebidanan Dharma Husada Kediri. 2017;6(2):24–37.
3. Rokom. Pahami Tahapan Tumbuh Kembang Anak: Jangan Sampai Ada yang Terlewat. Sehat Negeriku - Biro Komunikasi & Pelayanan Publik Kementerian Kesehatan RI [Internet]. 2018; Available from: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20180724/5627220/pahami-tahapan-tumbuh-kembang-anak-jangan-sampai-ada-terlewat/>
4. Triawanti, Sanyoto DD, Yunanto A. Kapita Selekta MALNUTRISI. 1st ed. Banjarmasin: Sari Mulia; 2018. xv + 120.
5. Sari W, Septiani W. Malnutrisi pada Lansia di Kota Pekanbaru. J Kesehat Komunitas. 2019;5(1):44–8.

6. Nathaniel A, Seja GP, Perdana KK, Daniel R, Lumbantobing P, Heryandini S. Perilaku Profesional Terhadap Pola Makan Sehat. *Indones Bus Rev.* 2018;1(2):186–200.
7. Kesehatan KKRDJ. Tumpeng Gizi Seimbang dan 10 Pesan Gizi Seimbang. Kementerian Kesehatan RI Direktorat Jenderal Kesehatan [Internet]. 2022 Jul 4; Available from: <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/144/0/tumpeng-gizi-seimbang-dan-10-pesan-gizi-seimbang>
8. Munira SL. Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022 [Internet]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta; 2023. 1–99 p. Available from: <https://promkes.kemkes.go.id/materi-hasil-survei-status-gizi-indonesia-ssgi-2022>
9. Sagala RS, Susilawati. Hubungan Pengetahuan dan Perilaku terhadap Anak Penderita Stunting di Kelurahan Kuta Gambir. *Edukasi Nonform.* 2022;3(1):73–7.
10. Casando NI, Hapis AA, Wuni C. HUBUNGAN PENDIDIKAN IBU, PENGETAHUAN, SIKAP DAN POLA ASUH TERHADAP STATUS GIZI ANAK. *Inov Penelit.* 2022;2(8):2–5.
11. K FA. FAKTOR DETERMINAN YANG MEMPENGARUHI TERJADINYA GIZI KURANG PADA BALITA DI KABUPATEN POLEWALI MANDAR. *Kesehat Masy.* 2018;4(2):91–101.
12. Mahyiddin Z, Al'Abqary R, Fajri Z. KORELASI STATUS GIZI TERHADAP TINGKAT INTELLIGENCE QUOTIENT PADA ANAK DI MIN TUNGKOP ACEH BESAR. 2019;5(2):1–8.
13. Ariga RA, Nasution SZ, Siregar CT. Jajanan Sehat Dan Bahaya Junk Food Pada Orang Tua Dan Sekolah Dengan Metode Digital Pendahuluan. *Pengabdian Kpd Masy.* 2021;2(1):15–24.
14. Asfina S, Nasution H, Rahman S. Edukasi Isi Piringku Kepada Anak dan Orang Tua Sebagai Pencegahan Stunting Pada Masyarakat Kelurahan Pasar Merah Barat. *J Implementa Husada.* 2021;2(4):328–31.
15. Iswardy D. Praktik Pemberian Makanan Bayi dan Anak (PMBA) Untuk Perubahan Perilaku Pemenuhan Asupan Gizi Anak Dalam Upaya Pencegahan Stunting. In: Kementerian Kesehatan RI [Internet]. Serpong; 2018. p. 1–40. Available from: http://www.kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_60248a365b4ce1e/files/1PAPARAN-STUNTING-DIR.GIZI_1222.pdf
16. Ikatan Dokter Anak Indonesia. Pentingnya Mengatur Jadwal Makan Anak. Ikatan Dokter Anak Indonesia [Internet]. 2015 Jun 30; Available from:

<https://www.idai.or.id/artikel/klinik/asi/pentingnya-mengatur-jadwal-makan-anak#:~:text=Dalam sehari anak perlu makan,makan saat anak merasa lapar.>

17. Amelia NA. Hubungan Pola Asah , Asih , dan Asuh dengan Kejadian Stunting di Wilayah Kerja Puskesmas Lontar Surabaya. Media Gizi Kesmas. 2023;12(1):389–97.
18. Apriyani SS, Larasaty D, Indraswari D, Lusiana E, Anna T. " SARAPAN YUKS " PENTINGNYA SARAPAN PAGI BAGI ANAK-ANAK. Bakti Masy Indones. 2019;2(1):201–7.
19. Devriany A. Peningkatan Pengetahuan Anak Sekolah Dasar tentang Dampak Jajan Sembarangan Bagi Kesehatan. Poltekita J Pengabdian Masy. 2021;2(2):35–41.
20. Aini N. Mengubah Perilaku Jajan Sembarangan Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Penyuluhan Kesehatan. J Nurs Care Biomol. 2016;1(1):28–33.