

PENYULUHAN MAKANAN BERGIZI DAN PENGUKURAN ANTROPOMETRI KEPADA IBU DAN MURID PAUD TERATAI 012

Muhammad Jundi Robbani^{1,*}, Gunawan², Nadia Zafirah³, Muhammad Denis
Irwinsyah⁴, Muhammad Fikram Zaidan⁵, Gema Fitriyano⁶

^{1,2}Teknik Elektro, Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. Cempaka Putih Tengah
No.27, 10510

³Gizi, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. Cempaka Putih
Tengah No.27, 10510

^{4,5}Ilmu Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah
Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cirendeui, Kec. Ciputat Tim., Kota Tangerang Selatan, Banten 15419

⁶Teknik Kimia, Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. Cempaka Putih Tengah
No.27, 10510

baobeihoon@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan gizi pada balita di PAUD Teratai 012 menunjukkan perlunya peningkatan pemahaman tentang gizi seimbang dan deteksi dini stunting. Program pengabdian kepada masyarakat ini meliputi penyuluhan gizi bagi ibu-ibu dan pengukuran antropometri pada balita. Kegiatan ini terdiri dari sesi informasi menggunakan presentasi dan brosur, serta pengukuran berat badan, tinggi badan, dan lingkar perut dengan alat antropometri. Penyuluhan berhasil meningkatkan pengetahuan ibu-ibu tentang gizi seimbang, terbukti dari peningkatan skor rata-rata sebesar 16% dari pre-test ke post-test. Hasil pengukuran antropometri menunjukkan 2 anak dengan status gizi kurang, 16 anak dengan status gizi normal, dan 3 anak dengan status gizi lebih. Temuan ini menegaskan pentingnya edukasi gizi berkelanjutan dan pemantauan status gizi untuk mencegah stunting dan meningkatkan kesehatan masyarakat. Program ini juga menghadapi tantangan, seperti partisipasi rendah dan masalah koordinasi selama sesi pengukuran, yang mempengaruhi efektivitas program. Mengatasi tantangan ini penting untuk meningkatkan kesadaran dan dukungan masyarakat terhadap gizi anak. Keberhasilan program ini menunjukkan potensi intervensi edukasi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak yang lebih sehat.

Kata kunci: Gizi, *Stunting*, Antropometri

ABSTRACT

Nutritional problems among toddlers at PAUD Teratai 012 reveal the urgent need for improved understanding of balanced nutrition and early stunting detection. This community service program included nutritional counseling for mothers and anthropometric measurements for toddlers. The activities consisted of informative sessions using presentations and brochures, along with measurements of weight, height, and waist circumference using anthropometric tools. The counseling effectively enhanced the mothers' knowledge about balanced nutrition, demonstrated by a 16% increase in the average score from pre-test to post-test. The anthropometric measurements identified 2 underweight children, 16 with normal nutritional status, and 3 overweight children. These findings underscore the critical role of continuous nutrition education and monitoring to prevent stunting and promote public health. The program also faced challenges, such as low participant engagement and coordination issues during the measurement sessions, which affected the program's effectiveness. Addressing these challenges is essential for future efforts to enhance community awareness and support for child nutrition. The program's success illustrates the potential for targeted educational interventions to foster healthier growth and development in early childhood.

Keywords: Nutrition, *Stunting*, Anthropometry

1. PENDAHULUAN

Kegiatan penyuluhan makanan bergizi dan pengukuran antropometri sering kali menghadapi berbagai kendala, terutama karena keterbatasan waktu dan kurangnya pemahaman tentang kebutuhan gizi masyarakat. Di lingkungan sekolah, tanggung jawab untuk memberikan edukasi gizi dan memantau status gizi siswa dipikul bersama, namun keterbatasan sumber daya manusia membuat kegiatan ini tidak selalu berjalan dengan optimal. Oleh karena itu, diperlukan edukasi melalui pemaparan materi yang dapat membantu dalam pemilihan karbohidrat, protein hewani, protein nabati, buah-buahan, dan mineral yang tepat secara berkelanjutan dan efektif. Program kerja ini ditujukan kepada PAUD Teratai 012 yang beralamat di Jl. Rawamangun Muka Barat II No.10, RT.10/RW.12, Rawamangun, Kec. Pulo Gadung, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13220. Sekolah ini dipilih menjadi tempat kegiatan program kerja karena umur dari setiap siswa yang sekolah sesuai dengan perencanaan program yang ingin diberikan.



Gambar 1. PAUD Teratai 012

Kesehatan masyarakat merupakan fokus utama dalam upaya meningkatkan kualitas hidup, dan salah satu aspek krusial adalah status gizi. Pengukuran status gizi menggunakan metode antropometri memberikan gambaran akurat tentang kondisi gizi individu dan masyarakat secara umum. Menurut Dewi dan Wulandari (2018), "pengukuran antropometri memberikan gambaran yang akurat tentang kondisi gizi individu dan masyarakat secara umum." Di Indonesia,

ketimpangan kesejahteraan berdampak pada kesehatan masyarakat, dengan prevalensi *stunting* pada balita mencapai 32,8% pada anak di bawah dua tahun. *Stunting*, sebagai masalah gizi kronis, dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak serta memengaruhi produktivitas di masa depan. Oleh karena itu, deteksi dini melalui pengukuran antropometri sangat penting untuk pencegahan *stunting* dan perbaikan status gizi.

Masalah gizi yang dihadapi masyarakat, terutama pada balita, tidak hanya memengaruhi kesehatan jangka pendek tetapi juga berdampak pada kemampuan anak untuk berkembang secara optimal. Kesenjangan dalam status gizi berpotensi menambah beban ekonomi dan sosial di masyarakat, memerlukan perhatian khusus dari semua pemangku kepentingan. Pengukuran status gizi secara sistematis dan berkelanjutan adalah langkah awal untuk merumuskan intervensi yang efektif dan berbasis data. Sebagaimana dinyatakan oleh WHO (2017), "pembangunan berkelanjutan memerlukan pemahaman mendalam tentang kondisi gizi masyarakat sebagai dasar untuk merumuskan kebijakan dan program yang efektif."

Makanan bergizi selalu akan menjadi hal utama yang dilakukan oleh para orang tua untuk mengawasi pertumbuhan anak. Cara supaya anak pertumbuhannya optimal adalah punya pengetahuan tentang *stunting*. Salah satu cara untuk melakukan deteksi dini *stunting* adalah melalui pengukuran antropometri, dengan pengukuran berkala berat badan dan tinggi badan sesuai umur. Hal ini dapat membantu upaya pencegahan *stunting* dan harus dilaksanakan dengan sungguh-sungguh (Asrina Pitayanti et al., 2022).

Dengan demikian, salah satu faktor yang sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan adalah dengan metode penyampaian informasi melalui kegiatan penyuluhan yang disesuaikan dengan kebutuhan sasaran, menggunakan media promosi kesehatan yang tepat. Media promosi kesehatan adalah semua sarana atau upaya untuk menampilkan pesan atau

informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator, baik itu melalui media cetak, elektronik (televise, radio, komputer, dan sebagainya), dan media luar ruang, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku ibu terhadap kesehatan.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan penyuluhan yaitu “Bergizi Ceria dan Tumbuh Optimal” yang dilaksanakan pada tanggal 10 Agustus 2024 dan pengukuran antropometri yang dilaksanakan pada tanggal 24 Agustus 2024 yang bertempat di RPTRA Beringin Indah RW 012 Rawamangun, Jakarta Timur, DKI Jakarta. Sasaran dari penyuluhan tersebut adalah ibu-ibu dari anak PAUD Teratai 012. Sasaran dari pengukuran antropometri adalah anak balita. Penyuluhan dihadiri sebanyak 13 responden dan pengukuran antropometri dihadiri sebanyak 21 balita.

Penyuluhan dilaksanakan dengan metode pemaparan materi, tanya jawab dan ada beberapa partisipan yang aktif bertanya. Dalam mengukur efektivitas penyuluhan ini bertujuan guna meningkatkan pengetahuan tentang makanan bergizi untuk anak balita. Responden diharuskan mengisi *pre-test* sebelum dilaksanakannya pemaparan materi dan mengisi *post-test* setelah pemaparan materi berbentuk kuesioner terdapat identitas responden dan 5 pertanyaan dalam bentuk pilihan ganda terkait makanan bergizi untuk balita. Pengukuran antropometri pada balita dilakukan pengukuran berat badan, tinggi badan dan lingkar perut.

Media yang digunakan saat penyuluhan berupa *powerpoint* yang digunakan saat penyampaian materi dan brosur yang diberikan kepada masing-masing responden. Materi penyuluhan berupa gizi seimbang, sumber zat gizi (makro dan mikro), makanan sehat dan beragam, kebersihan dan keamanan pangan, isi piringku usia 2-5 tahun, dan materi tentang *stunting*. Pengukuran antropometri menggunakan timbangan, *microtoise* dan *waist ruler*.



Gambar 2. Brosur Makanan Bergizi

3. HASIL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Kegiatan Penyuluhan Makanan Bergizi terdiri dari beberapa tahap pelaksanaan, yaitu:

Tahapan Implementasi Penyuluhan

a. Pembukaan

Kegiatan penyuluhan diawali dengan *basmallah*, sambutan dari Ketua Kelompok 3 Tematik KKN UMJ dan sambutan dari Ketua RPTRA Beringin Indah RW 012 Rawamangun.



Gambar 3. Sambutan Ketua Kelompok



Gambar 4. Sambutan Ketua RPTRA Beringin Indah

b. Pelaksanaan *PRE-TEST*

Pre-test dilaksanakan oleh seluruh ibu yang hadir di RPTRA Beringin Indah dengan 5 pertanyaan terkait pengetahuan umum tentang makanan bergizi.

c. Pemaparan Materi

Pemaparan materi memakai metode ceramah tentang makanan bergizi dan terdapat sesi tanya jawab.



Gambar 5. Pemaparan Materi

d. Pelaksanaan *POST-TEST*

Post-test dilaksanakan setelah pemaparan materi yang telah dijelaskan dengan tujuan menguji kemampuan pengetahuan ibu.



Gambar 6. Foto Bersama

Tahapan Implementasi Pengukuran Antropometri

a. Pembukaan

Kegiatan pengukuran antropometri diawali dengan registrasi responden, *basmallah*, sambutan dari DPL Kelompok 3 Tematik KKN UMJ, sambutan dari Ketua RPTRA Beringin Indah RW 012 Rawamangun, dan sambutan dari Ketua Kelompok 3 Tematik KKN UMJ.



Gambar 7. Registrasi



Gambar 8. Sambutan Ketua RPTRA Beringin Indah



Gambar 9. Sambutan DPL Kelompok 3



Gambar 10. Sambutan Ketua Kelompok 3

b. Pelaksanaan Pengukuran Antropometri

Pengukuran antropometri menggunakan timbangan, *microtoise* (alat ukur tinggi badan) dan *waist ruler* (alat ukur lingkaran perut). Setelah melakukan pengukuran, hasil tersebut akan dihitung menggunakan *z-score* guna mengetahui status gizi dari anak tersebut.



Gambar 11. Mengukur tinggi badan



Gambar 12. Mengukur lingkaran perut



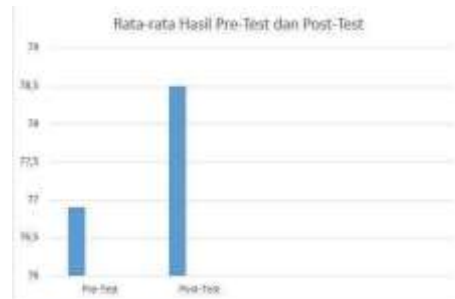
Gambar 13. Mengukur berat badan



Gambar 14. Foto Bersama

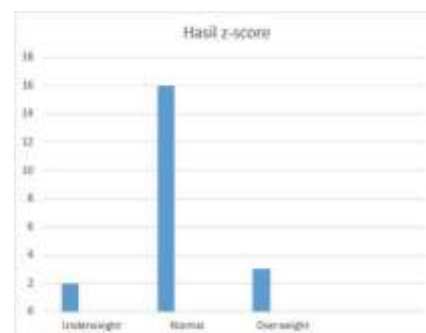
Monitoring dan Evaluasi

Pelaksanaan *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur adanya peningkatan pemahaman tentang edukasi yang telah disampaikan. *Pre-test* dilaksanakan sebelum pemaparan materi dengan mengisi kuesioner sebanyak 5 pertanyaan seputar pengetahuan umum tentang makanan bergizi. *Post-test* dilaksanakan setelah pemaparan materi dengan mengisi kuesioner sebanyak 5 pertanyaan seputar pengetahuan umum tentang makanan bergizi. Hasil dari *pre-test* dan *post-test* yang telah dilaksanakan, terdapat adanya peningkatan skor pemahaman dari rata-rata skor 76,9 menjadi 78,5 (1,6%) setelah diberikan pemaparan materi.



Gambar 15. Hasil *pre-post* pada ibu balita

Pengukuran antropometri dilaksanakan guna mengukur status gizi balita di RPTRA Beringin Indah. Hasil yang didapatkan dari perhitungan *z-score* adalah 2 anak dengan status gizi *underweight*, 16 anak dengan status gizi normal dan 3 anak dengan status gizi *overweight*.



Gambar 16. Hasil *z-score* pada balita

Kendala yang Dihadapi

- Tidak tercapainya target responden saat penyuluhan.
- Responden kurang aktif pada sesi tanya jawab.
- Kurangnya koordinasi saat melakukan pengukuran, menyebabkan situasi yang kurang kondusif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim KKN sangat mengapresiasi dan mengucapkan banyak terima kasih kepada :

- LPPM UMJ atas bantuan fasilitas dan dana untuk program kerja ini.
- Ir. Gema Fitriyanto, S.T., M.T., IPP. selaku dosen pembimbing lapangan kelompok KKN Tematik 3.
- Hery Kurniawan, S.T. selaku Lurah Rawamangun.

- Sri Suhartini, S.Pd. selaku Kepala Sekolah PAUD Teratai 012.
- Bapak Yusuf selaku Kepala Seksi Kesejahteraan Rakyat Kelurahan Rawamangun.
- Bu Eni selaku Pengurus PAUD Teratai 012.
- Bu Retno selaku Ketua Pengurus RPTRA Beringin Indah.
- Seluruh Ibu-ibu murid PAUD Teratai 012.
- Murid PAUD Teratai 012.
- Teman-teman anggota Kelompok KKN Tematik 3.
- Seluruh pihak yang telah membantu dalam menjalankan program kerja ini dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, A. A., & Wulandari, L. (2018). *Gizi dan Kesehatan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- WHO. (2017). Sustainable Development Goals (SDGs). Retrieved from [<https://www.who.int/sdg/en/>]
- Asrina Pitayanti, Sesaria Betty Mulyati, & Faqih Nafiul Umam. (2022). Deteksi Dini Cegah Stunting (“Deni Cheting”) Pada Balita di Posyandu Krajan II. *Jurnal Bhakti Civitas Akademika*, 5(1), 24–30.
- Lusiana, E., Suriyani, S., Muaningsih, M., & Pratiwi, R. (2023). Deteksi dini stunting melalui pengukuran antropometri pada anak usia balita. *AKM: Aksi Kepada Masyarakat*, 4(1), 277-284.
- Rianse, I. K., Rejeki, S., Faradilla, R. F., & Mariani, L. (2024). Penyuluhan Dan Pengukuran Status Gizi Secara Antropometri Di Desa Amohola Kecamatan Maramo Kabupaten Konawe Selatan. *Indonesian Journal of Community Dedication*, 6(2), 11-15.