

EDUKASI POLA MAKAN TINGGI PROTEIN UNTUK MENINGKATKAN PEMAHAMAN ORANG TUA TERHADAP STATUS GIZI BALITA DI PUSKESMAS DARUL IMARAH ACEH BESAR

Sirajul Muna¹, Roza Aryani²

^{1,2,)} Program Studi Profesi Bidan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Aceh

e-mail: rajuldarma80@gmail.com¹, oja.aryani@gmail.com²

Abstrak

Status gizi masih menjadi permasalahan utama pada bayi dan anak di bawah lima tahun (balita) secara global. Data World Health Organization (WHO) tahun 2020 menunjukkan 5,7% balita di dunia mengalami gizi lebih, 6,7% mengalami gizi kurang dan gizi buruk, serta 22,2% atau 149,2 juta menderita stunting. Di Wilayah Kerja Puskesmas Darul Imarah pada tahun 2023, dari 3.117 balita terdapat 7,2% balita dengan wasting, 6,2% stunting, 7,4% balita gizi kurang dan 1,2% balita gizi buruk. Kegiatan pengabdian ini dilakukan untuk membantu ibu dan keluarga dalam meningkatkan pemahaman tentang Pola Makan Tinggi Protein Terhadap Status Gizi Balita Di Puskesmas Darul Imarah Aceh Besar. Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilakukan melalui pretest dan mengukur pemahaman orang tua tentang pola makan tinggi protein, kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan dan diakhiri dengan post test. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan tanggal 04 Juni 2025. Peserta yang hadir saat kegiatan sebanyak 53 orang. Hasil Menunjukkan bahwa mayoritas peserta yang hadir memiliki pengetahuan yang kurang tentang pola makan tinggi protein dan setelah dilakukan post test didapatkan peningkatan pengetahuan sebanyak 43 %. Kesimpulan : Pengetahuan memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap pemahaman orang tua tentang pola makan tinggi protein terutama bagaimana mengelola makanan dan cara memilih bahan makanan yang bergizi, membersihkan bahan pangan yang baik dan benar dan cara memasak yang benar sehingga zat gizinya tidak hilang serta kurang mengetahui dalam mengatur menu seimbang yang bergizi. Saran: Bagi ibu dan keluarga diharapkan agar lebih memperhatikan makanan yang diberikan kepada anak balita termasuk pemilihan jenis makanan tinggi protein dan ibu dianjurkan juga untuk rutin melakukan penimbangan berat badan pada anak balita ke fasilitas kesehatan dan posyandu terdekat untuk memantau keadaan tumbuh kembang serta status kesehatan pada balita , sehingga balita dapat tumbuh dan berkembang dengan normal sebagai salah satu upaya untuk mencegah terjadinya gizi buruk atau gizi kurang pada balita.

Kata kunci: Edukasi, Pola Makan Tinggi Protein, Balita

Abstract

Nutritional status is still a major problem in infants and children under five years old (toddlers) globally. World Health Organization (WHO) data in 2020 showed that 5.7% of toddlers in the world experienced overnutrition, 6.7% experienced undernutrition and severe malnutrition, and 22.2% or 149.2 million suffered from stunting. In the Working Area of the Darul Imarah Health Center in 2023, out of 3,117 toddlers, there were 7.2% toddlers with wasting, 6.2% stunting, 7.4% toddlers with malnutrition and 1.2% toddlers with severe malnutrition. Purpose of the study: To determine the relationship between parental understanding and high-protein diet patterns with nutritional status in toddlers aged 12-59 months in the Working Area of the Darul Imarah Health Center, Aceh Besar Regency in 2024. Research method Analytical Research type with Cross Sectional approach conducted on 01-31 January 2025 in the Working Area of Darul Imarah Health Center. The population is all mothers who have toddlers aged 12-59 months. Sampling using Proportional Stratified Random Sampling Technique totaling 57 people. Data collection with questionnaires. Data analysis using Chi Square statistical test. Data processing with SPSS application version 2020. Research results: Based on the Chi Square statistical test, the results obtained are that there is a relationship between parental understanding and nutritional status in toddlers with a value of ρ value = 0.021 ($\alpha < 0.05$) and there is a relationship between high protein diet and nutritional status in toddlers with a value of ρ value = 0.013 ($\alpha < 0.05$). Conclusion and Suggestion: Parental understanding and high-protein diet patterns are related to nutritional status in toddlers. It is expected that health workers, especially nutritionists, can provide counseling to parents about the importance of consuming foods containing high protein and the importance of regulating diets in toddlers.

Keywords Parental Understanding, High Protein Diet, Nutritional Status in Toddlers.

PENDAHULUAN

Status gizi masih menjadi permasalahan utama pada bayi dan anak di bawah lima tahun (balita) secara global. Data World Health Organization (WHO) tahun 2020 menunjukkan 5,7% balita di dunia mengalami gizi lebih, 6,7% mengalami gizi kurang dan gizi buruk, serta 22,2% atau 149,2 juta menderita stunting (malnutrisi kronik). Prevalensi gizi kurang secara global tersebut tergolong kategori tinggi karena berada antara 20% -<30%. Jumlah tersebut dapat meningkat secara substansial karena kendala dalam akses pangan dan nutrisi. Berdasarkan Global Hunger Index (GHI) 2021, Indonesia berada di urutan ke-73 dari 116 negara dengan Hunger Score Moderat.

Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Kementerian Kesehatan tahun 2022, Propinsi Aceh merupakan salah satu provinsi dengan angka wasting (kurus) dan underweight (gizi kurang) tertinggi di Indonesia, meski angkanya tidak setinggi prevalensi stunting. Ini menandakan tingkat kekurangan gizi di provinsi Aceh relatif tinggi dibanding daerah-daerah lainnya. Berdasarkan data Riskedas tahun 2022, status gizi pada balita di Aceh masih berada di atas angka nasional yaitu angka kejadian wasting 8,9%, stunting 9,3%, gizi kurang 4,4% dan gizi buruk 0,6% dari 321.709 jumlah balita (Profil Dinkes Aceh, 2024).

Pemahaman merupakan kemampuan untuk mengerti dan memahami sesuatu setelah sesuatu itu diketahui dan diingat. Menurut penelitian yang dilakukan Riani tahun 2021, menyatakan bahwa faktor terjadinya masalah status gizi pada balita disebabkan tingkat pemahaman orang tua dalam pemilihan makanan yang salah. Kurangnya pemahaman ibu mengenai makanan dan zat gizi inilah yang mempengaruhi pemilihan makanan yang salah sehingga kebutuhan zat gizi anak menjadi kurang tercukupi (Riani, 2021).

Pola makan yang tinggi protein memiliki asam amino esensial yang tinggi selain itu juga dapat meningkatkan penyerapan mineral seperti seng dan besi, dimana seng dan besi merupakan zat gizi yang dapat mempengaruhi pertumbuhan (Kusudaryati, 2017). Asam amino pada protein sangat dibutuhkan untuk menyintesis beberapa hormon. Hormon tiroid berperan sebagai penentu laju metabolismik dalam tubuh secara keseluruhan. Pola makan yang tinggi protein juga berkontribusi dalam meningkatkan hormon pertumbuhan. Salah satu menu makanan tinggi protein yang sesuai dengan gizi seimbang adalah bahan makanan yang alamiah dan segar seperti ikan, daging dan sayuran (Soetjiningsih, 2016).

Kabupaten Aceh Besar merupakan salah satu kabupaten yang ada di Provinsi Aceh dengan prevalensi status gizi pada balita tahun 2023 menunjukkan dari 28.400 balita yang ditimbang terdapat 18,2% balita wasting, 17,5% balita stunting, 8,1% balita gizi kurang dan 1,4% balita gizi buruk. Di Wilayah Kerja Puskesmas Darul Imarah pada tahun 2023, dari 3.117 balita yang ditimbang terdapat 7,2% balita dengan wasting, 6,2% stunting, 7,4% balita gizi kurang dan 1,2% balita gizi buruk (Data Ruang Gizi Puskesmas Darul Imarah, 2024).

Sedangkan data status gizi pada balita di beberapa puskesmas yang berdekatan dengan Wilayah Kerja Puskesmas Darul Imarah yaitu di Puskesmas Ingin Jaya angka kejadian wasting 20,2%, stunting 19,1%, gizi kurang 8,7% dan gizi buruk 1,9% dari 2.497 jumlah balita. Puskesmas Darul Kamal angka kejadian wasting 19,7%, stunting 18,9%, gizi kurang 6,4% dan gizi buruk 0,3% dari 624 jumlah balita. Puskesmas Lampisang kejadian wasting 17,7%, stunting 5,7%, gizi kurang 9,3% dan gizi buruk 0,7% dari 615 jumlah balita dan Puskesmas Peukan Bada angka kejadian wasting 18,4%, stunting 15,8%, gizi kurang 9,7% dan gizi buruk 1,3% dari 824 jumlah balita (Dinkes Aceh Besar, 2024).

METODE

Adapun metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan secara langsung oleh pengabdi/tim kepada khalayak sasaran, meliputi : 1. Pendataan jumlah ibu yang memiliki anak dengan status gizi buruk, 2. Melakukan penjaringan ibu yang memiliki anak balita, yaitu : (a. Mengukur tinggi badan dan berat badan pada anak balita yang dibawa keposyandu atau puskesmas untuk mendapatkan pelayan kesehatan. b. Ibu yang memiliki anak balita diberikan pre test tentang pola makan tinggi protein). 3. Melakukan evaluasi kepada ibu yang memiliki anak balita berupa (a. Memberikan penyuluhan pada ibu dan keluarga tentang pola makan tinggi protein, b. Melakukan post test tentang pola makan tinggi protein pada ibu dan keluarga yang hadir saat penyuluhan). Kegiatan pengabdian kepada masyaakat ini dilakukan pada tanggal 04 Juli 2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengetahuan memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap pemahaman orang tua tentang pola makan tinggi protein, dimana dari hasil Pre test didapatkan data bahwa mayoritas peserta memiliki pengetahuan kurang tentang pola makan tinggi protein sebanyak 59 %. Hal ini disebabkan

karena ibu tidak mengetahui informasi tentang pola makan tinggi protein dengan benar dan jelas sehingga bagi ibu yang memiliki balita tidak mengetahui katagori makanan tinggi protein yang terdapat didalam kandungan makanan apa saja, dan ibu juga kurang tahu bagaimana mengelola makanan dan cara memilih bahan makanan yang bergizi, membersihkan bahan pangan yang baik dan benar dan cara memasak yang benar sehingga zat gizinya tidak hilang serta kurang mengetahui dalam mengatur menu seimbang yang bergizi.

Pola makan tinggi protein sangat penting dikonsumsi oleh balita karena protein merupakan salah satu zat yang membangun, memelihara, dan memperbaiki jaringan tubuh, seperti otot dan organ tubuh balita. Di Wilayah Kerja Puskesmas Darul Imarah masih banyaknya kasus gizi kurang pada balita disebabkan oleh asupan zat gizi protein yang terkandung dalam pola makan sehari-hari pada balita belum sesuai. Selain itu, orangtua menganggap bahwa makanan yang tinggiprotein adalah makanan yang mahal. Padahal zat gizi protein banyak terkandung juga dalam telur, tahu, tempe, kacang-kacangan, kentang dan bayam.

Kurangnya pengetahuan ibu disebabkan karena mayoritas ibu berpendidikan dasar dan tidak bekerja sehingga berpengaruh terhadap informasi dan tingkat pemahaman terhadap suatu informasi yang terkait dengan kesehatan yang dapat berdampak salah satunya adalah anak yang mengalami stunting. Selain itu terdapat beberapa anak yang ibunya berpengetahuan baik tetapi mengalami gizi buruk disebabkan karena ada faktor lain yang mempengaruhi seperti penyakit infeksi jarak kelahiran dan status ekonomi, sehingga mempengaruhi satus gizi pada anak balita.

Keadaan kurang gizi pada balita dapat disebabkan karena kurangnya pengetahuan ibu tentang makanan yang mengandung zat gizi dan cara memperlakukan bahan pangan dalam pengolahan yang benar seperti cara membersihkan kotoran yang ada pada bahan pangan secara berlebihan dan memasaknya terlalu matang sehingga merusak dan mengurangi zat gizi yang dikandungnya. Selain itu gizi kurang juga dapat disebabkan karena kurangnya pengetahuan ibu tentang upaya mengatur menu makanan yang seimbang.



Gambar 1. Peserta kegiatan PKM

Pengetahuan juga dapat mempengaruhi pola konsumsi makan melalui cara pemilihan bahan makanan dalam hal kualitas dan kuantitas. Pengetahuan ibu atau orang tua terutama ayah memiliki hubungan timbal balik dengan pekerjaan yang berdampak pada ekonomi keluarga dalam pemenuhan gizi balita dan keluarga. Sedangkan pendidikan ibu mempengaruhi status gizi anak, dimana semakin tinggi pendidikan ibu maka semakin baik pula status gizi anak.

Penyediaan makanan keluarga dalam hal ini biasanya dilakukan oleh seorang ibu, banyak yang tidak memanfaatkan bahan makanan yang bergizi, hal ini disebabkan salah satunya karena kurangnya pengetahuan akan bahan makanan yang bergizi. Dalam penyediaan makanan untuk keluarga khususnya bagi balita yang masih dalam proses pertumbuhan harus diperhatikan aspek gizinya sehingga kebutuhan akan zat-zat gizi yang penting bagi tubuh dapat terpenuhi seperti karbohidrat, protein, vitamin A dan zat besi. Untuk menyusun menu yang adekuat, seseorang perlu memiliki pengetahuan mengenai bahan makanan dan zat gizi, kebutuhan gizi seseorang serta pengetahuan hidangan dan pengolahannya (Muzayyaroh, 2017).



Gambar 2. Narasumber sedang menyampaikan edukasi pemilihan jenis makanan tinggi protein

Evaluasi dilakukan secara langsung oleh pengabdi/tim kepada khalayak sasaran untuk melihat luaran dan dampak, baik positif maupun negatif pelaksanaan pendampingan bagi ibu yang memiliki anak balita meliputi:

1. Evaluasi awal pada saat kunjungan posyandu dan ke puskesmas , dilakukan penjaringan pada ibu yang memiliki anak balita untuk menentukan status gizi balita.
2. Sebelum dilakukan penyuluhan , kepada para ibu yang memiliki balita di lakukan pretest untuk mengetahui tingkat pemahaman tentang pola makantinggi protein.
3. Hasil evaluasi post test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu tentang Stunting sebesar 43 %.



Gambar 3. Foto Bersama peserta

PEMBAHASAN

Pola makan tinggi protein sangat penting dikonsumsi oleh balita karena protein merupakan salah satu zat yang membangun, memelihara, dan memperbaiki jaringan tubuh, seperti otot dan organ tubuh balita. Di Wilayah Kerja Puskesmas Darul Imarah masih banyaknya kasus gizi kurang pada balita disebabkan oleh asupan zat gizi protein yang terkandung dalam pola makan sehari-hari pada balita belum sesuai. Selain itu, orangtua menganggap bahwa makanan yang tinggiprotein adalah makanan yang mahal. Padahal zat gizi protein banyak terkandung juga dalam telur, tahu, tempe, kacang-kacangan, kentang dan bayam.

Pola makan yang tinggi protein memiliki asam amino esensial yang tinggi selain itu juga dapat meningkatkan penyerapan mineral seperti seng dan besi, dimana seng dan besi merupakan zat gizi yang dapat mempengaruhi pertumbuhan (Kusudaryati, 2017). Asam amino pada protein sangat dibutuhkan untuk menyintesis beberapa hormon. Hormon tiroid berperan sebagai penentu laju metabolismik dalam tubuh secara keseluruhan. Pola makan yang tinggi protein juga berkontribusi dalam meningkatkan hormon pertumbuhan. Salah satu menu makanan tinggi protein yang sesuai dengan gizi seimbang adalah bahan makanan yang alamiah dan segar seperti ikan, daging dan sayuran (Soetjiningsih, 2016).

Pemahaman orang tua berhubungan dengan status gizi pada balita di Wilayah Kerja Puskesmas Darul Imarah disebabkan karena kurangnya pemahaman orang tua tentang gizi seimbang pada balita, halini dikarenakan menu yang diberikan kepada balita tidak beragam dan tidak dapat memenuhi zat-

zat gizi yang diperlukan oleh balita. Rata-rata orang tua hanya menyediakan 1 atau 2 menu makanan untuk balitanya, hanya nasi dan lauk ikan saja dan kebanyakan dari balita ini kurang suka dengan sayur-sayuran. Balita juga jarang di berikan makanan selingan yang bergizi. Sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan nutrisi pada balita yang menyebabkan banyaknya balita mengalami status gizi kurang.

Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Kemenkes RI (2020), bahwa ada dua penyebab yang berhubungan dengan status gizi balita yaitu penyebab langsung dan penyebab tidak langsung. Terdapat dua penyebab langsung, yaitu asupan gizi dan penyakit infeksi, sedangkan penyebab tidak langsung yang berhubungan dengan status gizi yaitu pemahaman ibu, pendidikan ibu, sosial ekonomi, pekerjaan, pendapatan, tidak cukup pangan, pola asuh yang tidak memadai, dan sanitasi, air bersih/pelayanan kesehatan dasar yang tidak memadai.

SIMPULAN

Berdasarkan tujuan dan pelaksanaan kegiatan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Penjaringan dilakukan pada ibu yang memiliki anak balita yang datang ke posyandu dan puskesmas untuk mendapatkan pelayan kesehatan yang di bantu oleh Bidan yang ada di desa Lambheu Kecamatan Darul Imarah Aceh Besar.
2. Pengabdian bekerjasama dengan bidan untuk melakukan penyuluhan ke pada ibu dan keluarga yang hadir pada saat dilakukan penyuluhan.
3. Para Ibu cukup antusias menyimak penyampaian penkes dari awal sampai akhir, beberapa orang mengajukan pertanyaan terkait materi penkes. Dari hasil evaluasi pre test dan post test juga terlihat ada peningkatan pemahaman tentang pola makan tinggi protein sebesar 43%.

SARAN

Bagi ibu dan keluarga diharapkan agar lebih memperhatikan makanan yang diberikan kepada anak balita termasuk pemilihan jenis makanan tinggi protein dan ibu dianjurkan juga untuk rutin melakukan penimbangan berat badan pada anak balita ke fasilitas kesehatan dan posyandu terdekat untuk memantau keadaan tumbuh kembang serta status kesehatan pada balita , sehingga balita dapat tumbuh dan berkembang dengan normal sebagai salah satu upaya untuk mencegah terjadinya gizi buruk atau gizi kurang pada balita.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh peserta , bidan dan kader yang telah hadir pada kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dan juga ikut serta dalam memberikan bantuan fasilitas, berperan aktif dalam seluruh kegiatan pengabdian kepada masyarakat sehingga seluruh kegiatan dapat berjalan sebagaimana yang diharapkan dan direncanakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M. 2017. Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan. Prenada Media.
- Ahmad, A. 2017. Ilmu Gizi (Teori dan Aplikasi). Jakarta. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Amareta, D. I., & Ardianto, E. T. (2017). Penyuluhan Kesehatan Dengan Metode Emo Demo Efektif Meningkatkan Praktik Ctps di MI AlBadri Kalisat Kabupaten Jember. Publikasi Polije.
- Ariska, dkk. 2017. Perubahan Status Gizi Balita Pada Program Edukasi Dan Rehabilitasi Gizi, 10(3), 157–164.
- Kemenkes. 2021. Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tingkat Nasional, Provinsi, dan Kabupaten/Kota Tahun 2021. Kemenkes RI. Jakarta.
- Kemenkes 2022. Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tingkat Nasional, Provinsi, dan Kabupaten/Kota Tahun 2022. Kemenkes RI. Jakarta.
- Menteri Kesehatan. 2020. Peraturan Menteri Kesehatan RI No 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak.
- Menteri Kesehatan R.I. 2021. Pemantauan Pertumbuhan, Perkembangan, Dan Gangguan Tumbuh Kembang Anak.
- Oktaviani, A. C., Pratiwi, R., & Rahmadi, F. A. 2018. Asupan Protein Hewani Sebagai Faktor Risiko Perawakan Pendek Anak Umur 2-4 Tahun. Jurnal Kedokteran Diponegoro, 7(2), 977–989.
- Moehji, S. 2017. Dasar-dasar Ilmu Gizi. Pustaka Kemang: Jakarta.
- Muchtadi, Almatsier, 2017. Pengantar Gizi Kesehatan Masyarakat. Kencana Prenada Medis Grup: Jakarta.

- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. <https://peraturan.bpk.go.id/Details/119080/> permenkes-no-41-tahun-2014. Diakses pada tanggal: 01 November 2024.
- PMK No. 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak. <https://regulasi.bkpk.kemkes.go.id/detail/a5d4abac-07fd-44df-8294-37f8f4cbb2a6/> Diakses pada tanggal: 01 November 2024.
- Pritasari, dkk. 2017. Bahan Ajar Gizi : Gizi Dalam Daur Kehidupan. Jakarta :
- Proverawati, A. 2017. Gizi untuk Kebidanan. Yulia Medika. Yogyakarta.
- Saifah, A. (2019). Peran Keluarga terhadap Perilaku Gizi Anak. JKEP, 2.
- Sari, Suci Arsita dkk. 2019. Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuan Ibu tentang Pola Makan Balita Di Desa Sambirejo Kecamatan Mantingan Kabupaten Ngawi. Universitas Sebelas Maret. Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya, Vol.7(1).