

**PENYULUHAN PENGOLAHAN MAKANAN BERGIZI UNTUK ANAK DI DESA  
GAMPONG RAYA TAMBO KECAMATAN PEUSANGAN KABUPATEN BIREUEN  
2021**

*(Explanation Of Nutritional Food Processing For Children In Gampong Raya Tambo Village,  
Peusangan District, Bireuen District 2021)*

**Aida Fitriani<sup>1</sup>, Nizan Maayah<sup>2</sup>, Elvieta<sup>3</sup>, Subki<sup>4</sup>, Sirajus Savina<sup>5</sup>, Nurul Akla<sup>6</sup>, Ika Friscilla<sup>7</sup>, Siska  
Purwita Sari<sup>8</sup>**

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Prodi D-III Kebidanan Aceh Utara Poltekkes Kemenkes Aceh

<sup>7,8</sup> Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia

E-mail : aida.fitriani@poltekkesaceh.ac.id

**ABSTRAK**

Makanan yang bergizi untuk anak-anak sangat berguna dikarenakan untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Makanan yang sehat sangat diperlukan untuk anak-anak supaya tidak terjadi gangguan pencernaan. Makanan yang bergizi harus sangat diperhatikan untuk asupan nilai gizi dan energinya. Oleh karena itu, tim dosen dari Poltekkes Kemenkes Aceh Prodi Kebidanan Aceh Utara perlu untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat terkait dengan masalah tersebut.

Solusi yang ditawarkan oleh tim adalah melakukan kegiatan penyuluhan tentang penyuluhan pengolahan makanan yang bergizi untuk anak-anak dan dampaknya terhadap kesehatan penyuluhan dan demonstrasi tentang teknik pengolahan makanan yang bergizi.

Konsumsi gizi yang baik dan cukup seringkali tidak bisa dipenuhi oleh seorang anak karena faktor eksternal maupun internal. Faktor eksternal menyangkut keterbatasan ekonomi keluarga sehingga uang yang tersedia tidak cukup untuk membeli makanan. Sedangkan faktor internal adalah faktor yang terdapat di dalam diri anak yang secara psikologis muncul sebagai masalah makan pada anak.

Faktor yang paling terlihat pada lingkungan masyarakat adalah kurangnya pengetahuan ibu mengenai gizi-gizi yang harus dipenuhi anak pada masa pertumbuhan. Ibu biasanya memberikan makanan yang enak kepada anaknya tanpa tahu apakah makanan tersebut mengandung gizi-gizi yang cukup atau tidak, dan tidak mengimbangnya dengan makanan sehat yang mengandung banyak gizi.

**Kata Kunci :** Pengolahan, Makanan Bergizi, Anak

**ABSTRACT**

*Consumption of good and sufficient nutrition often cannot be fulfilled by a child due to external and internal factors. External factors concern the family's economic limitations so that the available money is not enough to buy food. While internal factors are factors that exist within the child that psychologically appear as eating problems in children.*

*Toddlers can already eat anything like adults. But they can also refuse the food served does not meet their taste. Therefore, as parents, we must also act democratically to occasionally serve food that is indeed a favorite of the child.*

*Good nutritional intake plays an important role in achieving optimal body growth. And this optimal body growth includes brain growth which really determines a person's intelligence.*

*The most visible factor in the community is the mother's lack of knowledge about the nutrients that children must meet during their growth period. Mothers usually give delicious food to their children without knowing whether the food contains sufficient nutrients or not, and does not compensate for it with healthy foods that contain lots of nutrients.*

*Health promotion is an effort to empower people who are able to solve and improve health. In this outreach activity, it discussed the importance of nutritious and healthy food for children and demonstrated how to process one of the nutritious foods for children.*

**Keywords:** *Processing, Nutritious Food, Children*

## **PENDAHULUAN**

Gampong Raya Tambo merupakan salah satu gampong yang ada di kecamatan Peusangan, Kabupaten Bireuen, provinsi Aceh, Indonesia. Terdapat 282 kk, penghasilan warga bertani, wiraswasta serta pegawai negeri sipil. (Profil Desa Gampong Raya Tambo, 2020).

Makanan terbaik bagi bayi adalah ASI. Namun, dengan bertambahnya umur bayi dan tumbuh kembang, bayi memerlukan energi dan zat-zat gizi yang melebihi jumlah ASI. Bayi harus mendapat makanan tambahan/ pendamping ASI. Banyaknya ASI yang dihasilkan ibu tergantung dari status gizi ibu, makanan tambahan sewaktu hamil/menyusui, stress mental dan sebagainya. Dianjurkan untuk member 100-110 Kkal energi tiap kgBB/ hari. Oleh karena itu, susu bayi mengandung kurang lebih 67 Kkal tiap 100 cc. Maka bayi diberikan 150-160 cc susu tiap kg BB. Tetapi tidak semua bayi memerlukan jumlah energi tersebut

Masalah gizi merupakan akibat dari berbagai faktor yang saling terkait. Terdapat dua faktor langsung yang mempengaruhi status gizi individu, yaitu faktor makanan dan penyakit infeksi, keduanya saling mempengaruhi. Faktor penyebab langsung pertama adalah konsumsi makanan yang tidak memenuhi prinsip gizi seimbang. Faktor penyebab langsung kedua adalah penyakit infeksi yang terkait dengan tingginya kejadian penyakit menular dan buruknya kesehatan lingkungan.

Faktor penyebab langsung pertama adalah konsumsi makanan yang tidak memenuhi jumlah dan komposisi zat gizi yang memenuhi syarat gizi seimbang yaitu beragam, sesuai kebutuhan, bersih, dan aman, misalnya bayi tidak memperoleh ASI eksklusif. Faktor penyebab langsung kedua adalah penyakit infeksi yang berkaitan, dengan tingginya kejadian penyakit menular terutama diare dan penyakit pernapasan akut (ISPA).

Tumbuh kembang anak selain dipengaruhi oleh faktor keturunan juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Adapun faktor lingkungan yang berpengaruh adalah masukan makanan (diet), sinar matahari, lingkungan yang bersih, latihan jasmani dan keadaan kesehatan. Pemberian makanan yang berkualitas dan kuantitasnya baik menunjang tumbuh kembang, sehingga bayi dapat tumbuh normal dan sehat/ terbebas dari penyakit.

Kelompok masyarakat yang paling menderita akibat dampak krisis ekonomi terhadap kesehatan adalah anak. Kesehatan anak ini akhirnya akan mempengaruhi kualitas saat proses belajar. Makanan yang kurang baik atau tidak menilai gizi akan berdampak terhadap masa depan anak. balita, juga berdampak serius terhadap kualitas generasi mendatang yaitu akan memperlambat pertumbuhan dan perkembangan mental anak, serta berpengaruh pada penurunan IQ.

Telah disebutkan diatas bahwa status gizi yang buruk akan menyebabkan gangguan pertumbuhan. Dalam teori pertumbuhan ada banyak jenis yang perlu dibahas seperti mental, fisik, sosial, spritual, dan

budaya. Sehingga jika status gizi buruk tidak ditangani secara intensif maka generasi akan cenderung mengalami gangguan mental, fisik, sosial, spritual, dan budaya. Tapi yang paling berpengaruh adalah gangguan perilaku dan fungsi otak. Generasi akan mengalami kebodohan dan isolasi sosial hingga akhirnya bunuh diri.

Ada beberapa hal yang sering merupakan penyebab terjadinya gangguan gizi, baik secara langsung maupun tidak langsung. Sebagai penyebab langsung gangguan gizi, khususnya gangguan gizi pada bayi dan anak usia dibawah lima tahun (balita) adalah tidak sesuainya jumlah gizi yang mereka peroleh dari makanan dengan kebutuhan tubuh mereka.

Promosi kesehatan adalah upaya pemberdayaan masyarakat yang mampu memecahkan dan meningkatkan kesehatan. Dalam kegiatan penyuluhan ini dibahas mengenai pentingnya makanan bergizi dan sehat bagi anak serta mendemonstrasikan bagaimana pengolahan salah satu makanan bergizi bagi anak

Luaran program yang dihasilkan dapat dipublikasi pada media massa lokal, nasional maupun internasional.

## **METODE**

Kegiatan yang dilaksanakan adalah penyuluhan pengolahan makanan bergizi untuk anak di Desa Gampong Raya Tambo Kecamatan Peusangan Kabupaten Bireuen yang diberikan oleh koordinator dengan melibatkan teman sejawat. Koordinator memberikan penyuluhan tentang makanan bergizi pada anak dan teman sejawat membantu mendemonstrasikan pengolahan makanan bergizi untuk anak serta turut membantu menjawab pertanyaan dari masyarakat yang selanjutnya jawaban dijelaskan kembali oleh koordinator.

Penyuluhan dilaksanakan selama 3 hari dengan menggunakan media audio visual berupa laptop dan infocus, pada tahap demonstrasi menggunakan video dan bahan- bahan untuk membuat nugget tempe. Masyarakat diajak untuk berinteraksi seaktif mungkin sehingga dapat lebih mengerti tentang berbagai informasi mengenai kegiatan promosi kesehatan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN (TNR 12 point, Bold, spasi 1,5)**

Kegiatan pengabdian Masyarakat berupa penyuluhan pengolahan makanan bergizi untuk anak di Desa Gampong Raya Tambon Kecamatan Peusangan Kabupaten Bireuen, mulai tanggal 9 s/d 11 Oktober 2021, diikuti oleh 40 Orang tua anak. Kegiatan ini dilaksanakan dengan memberikan Penyuluhan.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai penyuluhan pengolahan makanan bergizi untuk anak berlangsung dengan lancar dan diikuti oleh 40 di Desa Gampong Raya Tambon Kecamatan Peusangan Kabupaten Bireuen . Para Orang tua cukup antusias dalam melakukan demonstrasi cara pengolahan makanan dan memasak makanan yang bergizi untuk anak. Masyarakat diajak untuk berinteraksi langsung dan aktif sehingga dapat memahami berbagai informasi penting mengenai promosi kesehatan dan cara pengolahan yang baik dan sesuai dengan nilai gizi yang dibutuhkan anak.



Gambar 1: Demonstrasi



Gambar 2. Foto Bersama Pengusul kegiatan, Bidan, kader dan Peserta

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

1. Peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema penyuluhan pengolahan makanan bergizi untuk Anak di Desa Gampong Raya Tambo Kecamatan Peusangan Kabupaten Bireuen dengan di ikuti seluruh ibu ibu yang berjumlah 40 orang.
2. Pemberian penyuluhan pengolahan makanan bergizi untuk Anak diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, skill untuk mengolah bahan makanan yang sehat dan bergizi, serta dapat menyajikan makanan yang bergizi tinggi untuk anak dan membantu pemerintah Daerah

maupun Pemerintah Pusat dalam rangka mencegah dan menurunkan angka stunting pada anak di Indonesia.

### **Saran**

Kegiatan penyuluhan pengolahan makanan bergizi untuk Anak hendaknya dilanjutkan kedepannya dengan sasaran seluruh orang tua yang ada di Indonesia sehingga informasi *up to date* tentang perkembangan Gizi anak yang mempengaruhi tumbuh kembang anak dapat diketahui secara merata oleh masyarakat khususnya para orang tua.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Marimbi, Hanum. 2010. tumbuh kembang, status gizi dan imunisasi dasar pada balita. Yogyakarta : Nuba Medika.
- Adriani, M., Wirjatmadi, B . 2012. Pengantar Gizi Masyarakat. Jakarta: Kencana.
- Sulistiyoningsih, Hariyani, 2011. Gizi untuk Kesehatan ibu dan anak. Yogyakarta: Graha Ilmu.