

**PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG GIZI PADA BALITA, DAN PENTINGNYA
ASI EKSKLUSIF PADA KELUARGA YANG MEMPUNYAI BAYI/BALITA DI
WILAYAH RUMAH SUSUN (RUSUNAWA) KELURAHAN KALIGAWA
KECAMATAN GAYAM SARI**

Ns. Rusmiyati, S.Kep, M.Si.Med^{*)}, Metri Kana Novemerina, S.Farm, M.Sc^{)}, Melina
Lailatul Magfiroh, Milda Lailatul Muna, Mirada Cahya Mahadika, Pingkan Crusita
Andriana, Risma Agisna Prastiwi^{***)}**

**)Dosen Prodi D.3 Keperawatan Stikes Telogorejo Semarang*

****)Dosen Prodi D.3 Keperawatan Stikes Telogorejo Semarang*

****)Mahasiswa Prodi D.3 Keperawatan Stikes Telogorejo Semarang*

1. PENDAHULUAN

Gizi Seimbang adalah makanan yang dikonsumsi oleh individu sehari-hari yang beraneka ragam dan memenuhi 5 kelompok zat gizi dalam jumlah yang cukup (karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral) tidak berlebihan dan tidak kekurangan (Almatsier, 2001).

Masalah gizi disebabkan oleh banyak faktor yang saling terkait baik secara langsung maupun tidak langsung. Secara langsung dipengaruhi oleh penyakit infeksi dan tidak cukupnya asupan gizi secara kualitas maupun kuantitas, sedangkan secara tidak langsung dipengaruhi oleh rendahnya pendidikan, pengetahuan dan tingkat pendapatan yang rendah (Anonymous, 2007).

ASI Eksklusif adalah pemberian ASI tanpa tambahan cairan seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, airputih dan tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, pepaya, bubur susu, biskuit, bubur nasi dan tim. Pemberian ASI secara eksklusif ini dianjurkan untuk jangka waktu setidaknya selama 4 bulan, tetapi bila mungkin sampai 6 bulan. Setelah bayi berumur 6 bulan harus dimulai diperkenalkan dengan makanan padat, sedangkan ASI dapat diberikan sampai bayi berusia 2 tahun atau bahkan lebih dari 2 tahun (Roesli, 2004).

ASI eksklusif adalah bayi hanya diberi ASI saja selama 6 bulan, tanpa tambahan cairan lain seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, dan air putih, serta tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, bubur susu, biskuit, bubur

nasi, dan nasi tim. Setelah 6 bulan baru mulai diberikan makanan pendamping ASI (MPASI). ASI dapat diberikan sampai anak berusia 2 tahun atau lebih (Kristiyanasari, 2011).

A... Permasalahan Mitra

Dari survey pendahuluan yang telah dilakukan, sekitar 30% Keluarga yang mempunyai bayi/balita di wilayah Rumah Susun (RUSUNAWA) Kelurahan Kaligawe Kecamatan Gayam Sari belum mengerti tentang pentingnya gizi dan ASI eksklusif untuk bayi/balita.

2. Cara Pengambilan Data

Metode kegiatan yang dijalankan dalam pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan tentang pentingnya gizi pada balita, dan pentingnya ASI eksklusif pada Keluarga yang mempunyai bayi/balita di wilayah Rumah Susun (RUSUNAWA) Kelurahan Kaligawe Kecamatan Gayam Sari.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 20 kader. Semua peserta dalam kegiatan penyuluhan, demonstrasi dan evaluasi. Setelah mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat para kader dapat menerapkan hidup sehat dengan mengevaluasi para ibu yang memiliki

bayi/balita bagaimanapun cara membelikan ASI eksklusif pada anaknya.

Menindaklanjuti kegiatan ini disarankan ada kegiatan yang berkesinambungan yang dapat dilaksanakan secara continue yang antara lain ada pertemuan para kader sehingga para kader dapat terfasilitasi Di Wilayah Rumah Susun (Rusunawa) Kelurahan Kaligawe Kecamatan Gayam Sari. Serta permasalahan masyarakat lainnya.

Kegiatan dimulai dari survey, koordinasi kegiatan dengan pihak kelurahan dan kader kelurahan serta koordinasi dengan pihak puskesmas. pendidikan kesehatan tentang gizi pada balita dan pentingnya ASI eksklusif pada keluarga yang mempunyai bayi/balita di wilayah rumah susun (RUSUNAWA) Kelurahan Kaligawe Kecamatan Gayam Sari dilaksanakan dengan metode ceramah, demonstrasi dan evaluasi (sesi tanya jawab). Ceramah dilakukan dengan menggunakan power point dengan materi pendidikan kesehatan tentang gizi pada balita dan pentingnya ASI eksklusif pada keluarga yang mempunyai bayi/balita. Demonstrasi

dilaksanakan dengan kunjungan kerumah masyarakat untuk memerikan penjelasan lebih dan pemantauan tentang pemebrian ASI eksklusif pada ibu yang mempunyai bayi/balita. Evalausi dilaksanakan dengan memberikan pertanyaan kepada peserta tentang materi yang disampaikan kepada para peserta.

Kegiatan selanjutnya setelah pelaksanaan pelatihan tentang pendidikan kesehatan tentang gizi pada balita dan pentingnya ASI eksklusif pada keluarga yang mempunyai bayi/balita di wilayah rumah susun (RUSUNAWA) Kelurahan Kaligawe Kecamatan Gayam Sari adalah obsevasi dan monitoring hasil penyuluhan yang sudah dilaksanakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arini. 2012. Mengapa Seorang Ibu harus Menyusui. Yogyakarta: FlashBooks.
- Almatsier, S. 2002. Prinsip dasar ilmu gizi. PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Anonymous, 2007, Lampiran Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 24 Tahun 2007, Standar Sarana dan Prasarana Untuk Sekolah, Kementerian Pendidikan Nasional Republik Indonesia.
- Aziz Alimul.H. (2006). Pengantar Kebutuhan Dasar Munusia : Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan. Jakarta : Salemba Medika
- Beck. E Mary. 2000. Nutrition and Dietics For Nurse. New York: Aspen Publisher
- Depkes RI,(2000). Gizi dan Kesehatan Saluran Pencernaan pada Bayi dan Anak. Jakarta : Nestle Nutrilon.
- Depkes RI. 2007.Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta
- Kristiyanasari, Weni. 2010. Gizi Ibu Hamil. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Moehji, Sjahmein.2003. Ilmu Gizi Penanggulangan Gizi Buruk. Papas Sinar Sinanti. Jakarta.
- Muller O, Krawinkel, M. 2005. Malnutrition and health in developing countries. CMAJ, 173 (3)
- Muttaqin,Arif. 2008. Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Immunologi. Jakarta: Salemba Medika
- Latinulu, S. 2000. Pemantauan Penggunaan Status Gizi Pada Balita dan perencanaan program dari bawah. Jakarta: Medika.
- Purwanti. 2004. Konsep Penerapan ASI Eksklusif. Bandung : Cendekia
- Ramaiah, S. 2006.Mengatasi Gangguan Menstruasi.Yogyakarta : Diglosia Medika.
- Roesli. 2004. Mengenal ASI Eksklusif. Jakarta : Pustaka Pengembangan Swadaya Nusantara.
- Sihadi, Sudjasmin, Suhartato, dan Latifah, T. (2000). Gambaran Perubahan Status Gizi Anak Balita Gizi Buruk Pengunjung Klinik Gizi Bogor. In: Suparmanto, S,A,S, et al, eds. Buletin Penelitian Kesehatan Vol 28. Jakarta:

Balai Penelitian dan
Pengembangan Kesehatan
Depkes RI.

Siregar, MA. 2004. Pengaruh pengetahuan ibu terhadap kurang kalori protein pada balita. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Sumatra Utara.

<http://library.usu.ac.id/download/fkm/fkm-arifin3.pdf>

Siswono, 2007. *ISPA Salah Satu Penyebab Utama Kematian Balita*, <http://www.suara-pembaruan.com>.

Sitorus, Ronald. 2009. Makanan Sehat dan bergizi. Bandung : Yrama Widya

Soekirman. 2000. Ilmu Gizi dan Aplikasinya. Jakarta : Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Departemen pendidikan Nasional.

Syarief H. 2004. Masalah Gizi di Indonesia: Kondisi Gizi Masyarakat Memprihatinkan. www.gizi.net

Waryana. 2010. Gizi Reproduksi. Pustaka Rihama : Yogyakarta.
