

## **PENGUKURAN STATUS GIZI DAN SOSIALISASI GIZI SEIMBANG PADA ANAK PANTI ASUHAN TEBET YAYASAN REMAJA MASA DEPAN**

Devi Angeliana Kusumaningtiar

*Public Health Program Study, Health Sciences Faculty, Esa Unggul University, Jakarta, Indonesia*  
Jalan Arjuna Utara No. 9 Kebun Jeruk, Jakarta 11510  
deviangeliana@esaunggul.ac.id

### **Abstract**

*Based on WHO (2013), the number of malnutrition in the world reaches 104 million children. This state of malnutrition is responsible for one-third of all childhood causes worldwide. WHO estimates that 54% of child deaths in the world are caused by poor nutrition. In Indonesia, malnutrition causes more than 80% of deaths in children. Therefore, the measurement of nutritional status in children and the socialization of balanced nutrition is very useful to prevent the occurrence of malnutrition in children and improve children's understanding of balanced nutrition. The purpose of community service is to increase insight and understand balanced nutrition and to measure the nutritional status of children using anthropometry. The method used is counseling, questioning and direct measurement of body weight and height in children. The result of community service in nutritional status category found that 10 children (44%) have nutritional status category very thin, 6 children (26%) thin, 6 children (26%) normal and 1 child (4%) obese. Socialization of materials on balanced nutrition runs smoothly and participants can answer precisely and correctly each question. Suggestions that can be given to supervise and monitoring continuously on the nutritional status of children.*

**Keywords :** *nutritional status, malnutrition, orphanage*

### **Abstrak**

Menurut WHO (2013), jumlah penderita kurang gizi di dunia mencapai 104 juta anak. Keadaan kurang gizi ini menjadi penyebab sepertiga dari seluruh penyebab kematian anak di seluruh dunia. WHO memperkirakan sebanyak 54% kematian anak di dunia disebabkan oleh keadaan gizi yang buruk. Di Indonesia, gizi buruk menyebabkan lebih dari 80% kematian pada anak. Oleh karena itu, pengukuran status gizi pada anak dan sosialisasi gizi seimbang sangat bermanfaat untuk mencegah terjadinya gizi kurang pada anak dan meningkatkan pemahaman anak terhadap gizi seimbang. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk menambah wawasan dan memahami gizi seimbang dan melakukan pengukuran status gizi anak menggunakan antropometri. Metode yang digunakan adalah penyuluhan, Tanya jawab dan pengukuran langsung terhadap berat badan dan tinggi badan pada anak. Hasil pengabdian masyarakat ini pada kategori status gizi didapatkan bahwa sebanyak 10 anak (44%) memiliki kategori status gizi sangat kurus, 6 anak (26%) kurus, 6 anak (26%) normal dan sebanyak 1 anak (4%) gemuk. Penyampaian materi mengenai gizi seimbang berjalan dengan lancar dan peserta dapat menjawab dengan tepat dan benar setiap pertanyaannya. Saran yang dapat diberikan melakukan pengawasan dan pemantauan secara terus menerus mengenai status gizi anak.

**Kata kunci :** status gizi, gizi kurang, panti asuhan

### **Pendahuluan**

Masalah gizi anak secara garis besar merupakan dampak dari ketidakseimbangan antara asupan dan keluaran zat gizi (nutritional imbalance), yaitu asupan yang melebihi keluaran atau sebaliknya, di samping kesalahan dalam memilih bahan makanan untuk disantap.

Usia balita sering disebut dengan masa emas atau golden age period. Periode balita adalah masa keemasan untuk pertumbuhan dan perkembangan secara fisik, mental serta sosial. Pertumbuhan dan perkembangan tercermin dalam peningkatan

ukuran lingkar kepala sebesar enam kali lipat selama tahun pertama. Pertumbuhan otak akan mencapai 75% pada anak usia 3 tahun dilanjutkan sampai 90% ketika berusia 6 tahun. Setelah itu pertumbuhan otak akan melambat sampai pada saat usia dewasa. Maturasi otak akan menjadi dasar untuk perkembangan bahasa, belajar dan perilaku (Wong, 2001)

Pertumbuhan dan perkembangan dipengaruhi oleh kondisi status gizi balita. Status gizi pada lima tahun pertama akan berpengaruh pada kualitas otak balita. Perkembangan otak pada masa balita tidak

dapat diperbaiki apabila balita mengalami kekurangan gizi. Oleh karena itu peranan nutrisi sangat dibutuhkan untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan balita (Adisasmito, 2007). Nutrisi yang adekuat pada balita akan mendukung pertumbuhan dan perkembangan serta membantu terhindar dari masalah kesehatan. Salah satu masalah kesehatan yang beresiko terjadi pada anak usia balita adalah masalah gizi. Kelompok balita merupakan populasi yang beresiko terhadap masalah gizi (Sediaoetama, 2004).

WHO (2013), jumlah penderita kurang gizi di dunia mencapai 104 juta anak. Keadaan kurang gizi ini menjadi penyebab sepertiga dari seluruh penyebab kematian anak di seluruh dunia. WHO memperkirakan sebanyak 54% kematian anak di dunia disebabkan oleh keadaan gizi yang buruk. Di Indonesia, gizi buruk menyebabkan lebih dari 80% kematian pada anak (WHO, 2011).

Menurut Wong et al (2014), masalah gizi kurang secara langsung disebabkan oleh anak tidak mendapatkan cukup asupan makanan yang mengandung gizi seimbang. Gizi seimbang yaitu susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kemenkes RI, 2014). Makanan bergizi akan memenuhi kebutuhan gizi seseorang guna pemeliharaan,

Yang dapat memberikan manfaat untuk meningkatkan kepedulian kesehatan pada anak di Panti Asuhan Tebet Yayasan Anak Masa Depan dan dapat menjadi upaya dalam menyelesaikan permasalahan status gizi.

Pelaksanaan pengukuran status gizi dan penyampaian materi mengenai gizi seimbang di Panti Asuhan Tebet Jakarta Selatan ini merupakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang merupakan salah satu Tridharma Perguruan tinggi. Bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat terutama berupa pengukuran status gizi kepada anak.

perbaikan sel-sel tubuh, pertumbuhan dan perkembangan (Thomson, Davis, Renzaho & Toole, 2014)

Salah satu metode untuk mengukur status gizi masyarakat adalah ukuran antropometri. Hasil pengukuran antropometri mencerminkan status gizi anak yang dapat digolongkan menjadi status gizi sangat kurus, kurus, kelebihan berat badan dan lainnya.

Panti Asuhan Tebet merupakan suatu lembaga usaha kesejahteraan sosial yang mempunyai tanggung jawab untuk memberikan pelayanan kesejahteraan sosial pada anak telantar dengan melaksanakan penyantunan dan pengentasan anak telantar, memberikan pelayanan pengganti orang tua/wali anak dalam memenuhi kebutuhan fisik, mental dan sosial kepada anak asuh sehingga memperoleh kesempatan yang luas dan memadai. Panti Asuhan ini hanya memiliki dana swadaya dari masyarakat untuk memenuhi semua kebutuhan anak yatim. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah :

1. Menambah wawasan dan memahami gizi seimbang pada anak di Panti Asuhan Tebet serta
2. Melakukan pemeriksaan mengenai status gizi pada anak dengan mengukur berat badan dan tinggi badan untuk mengetahui kategori status gizi pada anak sebagai tindakan pemantauan kedepannya.

### **Metode Pelaksanaan**

Metode yang digunakan pada pengabdian masyarakat ini adalah :

1. Penyuluhan digunakan untuk memberikan materi mengenai gizi seimbang, dengan menggunakan poster
2. Tanya jawab untuk merespon sejauh mana tingkat pemahaman anak-anak. Tanya jawab dilakukan dengan cara memberikan tebak gambar yang terkait dengan gizi seimbang. Misalnya gambar kacang tanah, kentang, beras dan lainnya termasuk kelompok pangan bersumber karbohidrat, protein atau lainnya.

3. Pengukuran langsung berat badan dan tinggi badan pada anak.

Sasaran pengukuran status gizi adalah anak Panti Asuhan Tebet Yayasan Anak Masa Depan yang berjumlah 23 anak. Lokasi dilaksanakan di Panti Asuhan Tebet

Yayasan Remaja Masa Depan. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari rabu tanggal 19 Juli 2017 dengan menggunakan beberapa alat dan bahan yaitu mix, timbangan dan microtoise.

Tabel 1  
Target Luaran Program Pengabdian pada Masyarakat

No	Kegiatan	Target Luaran
1	Penyampain materi mengenai status gizi	Memahami dasar-dasar gizi seimbang pada anak
2	Pengukuran berat badan dan tinggi badan	Mengetahui kategori status gizi pada anak

### Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Panti Asuhan Tebet dengan jumlah peserta sebanyak 23 orang dengan 21 anak SD dan 2 anak TK. Pengabdian masyarakat dimulai dengan melakukan pengukuran status gizi pada anak menggunakan antropometri setelah itu

memberikan penyuluhan mengenai gizi seimbang anak dan untuk melihat post test dengan memberikan pertanyaan- pertanyaan yang terkait dengan gizi seimbang dan anak - anak bisa menjawab dengan benar dan tepat. Selama penyuluhan anak - anak terlihat memperhatikan materi yang disampaikan.



Gambar 1  
Peserta Pengabdian Masyarakat

Pengukuran status gizi anak dengan menggunakan antropometri bertujuan untuk mengetahui kategori status gizi anak yang dapat digolongkan menjadi beberapa tingkat.

Status gizi adalah ukuran keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi (Almatsier, 2009). Status gizi seseorang dapat diketahui

dari perhitungan Indeks Masa Tubuh (IMT). Adapun cara perhitungan IMT adalah sebagai berikut:

$$IMT = \frac{BB \text{ (dalam Kg)}}{TB^2 \text{ (dalam m)}}$$

Hasil perhitungan IMT tersebut akan dibandingkan dengan standar yang

diterapkan oleh Departemen Kesehatan RI (Depkes RI) Tahun 2004. Adapun standar IMT yang ditetapkan dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 2  
Indeks Masa Tubuh (IMT)

Berat	IMT (kg/m <sup>2</sup> )
Sangat Kurus	< 17
Kurus	17.0 – 18.4
Normal	18.5 – 24.9
Kelebihan Berat Badan	25.0 – 26.9
Gemuk	27.0 – 28.9
Sangat Gemuk	> 29

Sumber : Departemen Kesehatan RI Tahun 2004

Pada pelaksanaan pengukuran status gizi dilakukan anak-anak sangat antusias untuk dilakukan penimbangan berat badan dan tinggi badan. Kegiatan ini berjalan dengan lancar dan cukup kondusif karena terlihat anak-anak yang berbaris kebelakang untuk menunggu giliran untuk dilakukan penimbangan.



Gambar 2  
Pengukuran Tinggi Badan

Pengukuran status gizi menggunakan antropometri dengan alat bantu timbangan untuk mengukur berat badan dan menggunakan microtoise untuk mengukur tinggi badan. Berdasarkan pengukuran status gizi didapatkan kategori sebagai berikut :

Tabel 3  
Indeks Masa Tubuh Anak Panti Asuhan Tebet

Kategori	IMT (Kg/m <sup>2</sup> )	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Kurus	< 17	10	44 %
Kurus	17.0 – 18.4	6	26 %
Normal	18.5 – 24.9	6	26 %
Kelebihan Berat Badan	25.0 – 26.9	-	
Gemuk	27.0 – 28.9	1	4%
Sangat Gemuk	> 29	-	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa status gizi anak yang memiliki kategori sangat kurus sebanyak 10 anak (44%), kategori kurus sebanyak 6 anak (26%), Normal sebanyak 6 anak (26%) dan gemuk sebanyak 1 nak (4%). Hal ini berarti sebagian besar anak memiliki

status gizi sangat kurus.

Status gizi anak dipengaruhi secara langsung oleh konsumsi, penyakit infeksi dan interaksi antara keduanya. Anak yang sakit akan kehilangan nafsu makan dan menyebabkan asupan menjadi menurun. Anak yang kurang

gizi akan mengalami penurunan daya tahan tubuh sehingga mudah terserang penyakit. Penyakit infeksi peka terhadap daya tahan tubuh anak yang rendah serta memberikan dampak negatif bagi status gizi anak. Dampak penyakit infeksi dapat dilihat pada pertumbuhan anak yang mengalami malnutrisi dengan tanda-tanda badan terlihat kurus, kecil, dan lesu bahkan dapat menyebabkan kematian. Oleh karena itu perlu pengawasan dan pemantauan lebih lanjut terhadap anak-anak.

Setelah pengukuran status gizi kegiatan ini dilanjutkan kepada penyuluhan gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi (karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral) dengan jenis dan jumlah yang sesuai kebutuhan tubuh untuk tumbuh, menjaga kesehatan dan melakukan fungsi tubuh lainnya dengan baik. Gizi seimbang menggantikan konsep makan sehat sebelumnya yaitu 4 Sehat 5 Sempurna.

Tumpeng tersebut terdiri dari 4 lapis yang mewakili 4 Pilar Gizi Seimbang yaitu, makan makanan beraneka ragam, aktifitas fisik, kebersihan diri dan lingkungan serta pemantauan berat badan untuk menjaga keseimbangan energi yang masuk dan keluar tubuh.

Pada Tumpeng Gizi Seimbang terdapat 5 kelompok pangan dengan jumlah porsi yang dianjurkan untuk dikonsumsi dalam sehari, yaitu:

1. Pangan sumber karbohidrat di lapisan paling bawah
2. Pangan sumber vitamin dan mineral (sayur dan buah) di lapisan kedua
3. Pangan sumber protein di lapisan ketiga
4. Gula, garam dan lemak pada lapisan paling atas

Semakin ke atas, ukuran tumpeng semakin kecil yang berarti pangan pada bagian bawah tumpeng adalah yang paling banyak dikonsumsi sedangkan pangan yang paling atas adalah yang paling sedikit dikonsumsi.

Sebelah kanan tumpeng ada tanda tambah (+) diikuti dengan gambar segelas air putih dan tulisan 8 gelas. Ini artinya dalam sehari setiap orang remaja atau dewasa dianjurkan untuk minum air putih sekitar 8 gelas sehari. Tumpeng Gizi Seimbang dikelilingi oleh siluet aktifitas fisik dan olahraga yang berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar

dari dan yang masuk ke dalam tubuh. selain itu terdapat gambar memantau berat badan untuk mencegah terjadinya kelebihan atau kekurangan berat badan yang dapat menimbulkan gangguan kesehatan.



Gambar 3  
Tumpeng Gizi Seimbang

### Kesimpulan

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah mendapat respon positif dan antusiasme dari anak-anak panti asuhan dan pemilik panti dari semua tahapan proses kegiatan pengabdian masyarakat ini. Pengukuran status gizi dan penyampaian materi gizi seimbang berjalan lancar dan cukup kondusif. Pada kategori status gizi didapatkan hasil sebagian besar anak memiliki kategori sangat kurus sebanyak 10 orang (44%).

Saran dari kegiatan ini adalah sebaiknya dilakukan pengawasan dan pemantauan secara terus menerus mengenai status gizi anak karena hal ini dapat berdampak kepada penurunan daya tahan tubuh yang dapat mengakibatkan mudah terserang penyakit.

### Daftar Pustaka

- Adisasmito, W. (2007). Sistem kesehatan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Kemenkes RI (2014). Pedoman Gizi Seimbang. Direktorat Bina Gizi dan KIA. Kementerian Kesehatan RI
- Sediaoetama. (2004). Ilmu gizi untuk mahasiswa dan profesi Jilid II. Jakarta: Dian Rakyat.

- Thomson, Davis, Renzaho & Toole (2014). Addressing child undernutrition: evidence review. Office of Development Effectiveness. Australian Government Department of Foreign Affairs and Trade, Canberra, March 2014
- WHO (2011). Level and Trends in Child Malnutrition. Unicef-WHO-The World Bank Joint Child Malnutrition Estimates
- WHO (2013). The Millenium Development Goals (MDGs) Report 2013. United Nation New York. Diperoleh tanggal 25 Desember 2013 dari <http://www.who.int/nutrition/publications/severemalnutrition>
- Wong, D (2001). Wongs essentials of pediatric nursing. 6th edition. Mosby Inc. St Lois United states
- Wong et al.(2014). Risk factors of malnutrition among preschool children in Terengganu, Malaysia: a case control study. BMC Public Health Journal 2014, 14: 785