

Upaya Peningkatan Status Gizi Melalui Pemberian Bubur Tempe pada Balita di Kelurahan Kedunglumbu, Pasar Kliwon

Evy Triastuti Khasanah¹ Farah Shafira Chairunnisa² Firmanda Novita Sari³ Hariyanti⁴
Herlina Maulidya⁵

Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta,
Kota Surakarta, Provinsi Jawa Tengah, Indonesia^{1,2,3,4,5}

Email: evytriastuti@gmail.com¹

Abstrak

Pengabdian masyarakat ini berupa penyampaian informasi atau edukasi kepada para Ibu yang memiliki bayi dan balita dalam mengatasi diare dengan cara memberikan bubur tempe. Tujuan pengabdian pada Masyarakat ini adalah memberikan pelatihan kepada para ibu bagaimana cara pembuatan bubur tempe untuk meningkatkan status gizi pada anak. Pelatihan ini diperlukan karena banyak ibu yang belum mengetahui cara mengobati diare pada anak dengan bubur tempe, dan selama ini belum ada yang menyelenggarakan pendidikan kesehatan tentang penanganan diare. Oleh karena itu perlu adanya sosialisasi dan pendidikan kesehatan tentang diare dan penanganannya dengan pemberian bubur tempe agar ibu-ibu yang memiliki anak dapat membuat bubur tempe jika anaknya menderita diare. Metode Pelaksanaan Pengabdian kepada masyarakat ini menekankan pada Service Learning karena menerapkan secara nyata peran mahasiswa dan kampus dalam melakukan pengabdian kepada masyarakat. Hasil yang diharapkan dari pengabdian Masyarakat ini yaitu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tentang meningkatkan status gizi anak dan mengatasi diare pada anak.

Kata Kunci: Diare, Ibu dan Anak, Bubur Tempe, Nutrisi



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Indonesia masih menghadapi permasalahan gizi utamanya masalah gizi buruk dan gizi kurang pada balita yang dapat menyebabkan the lost generation atau hilangnya generasi yang berkualitas. Sistem imun balita yang masih dalam proses perkembangan sehingga lebih rentan mengalami gangguan kesehatan. Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat penggunaan zat-zat gizi dari makanan yang dikonsumsi, dimana berperan penting sebagai sumber energi, pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh, serta pengatur sistem tubuh. Menurut World Health Organization (WHO) 2016 terdapat 50 juta anak kurus dan 41 juta anak gemuk dunia dari 667 juta anak di seluruh dunia (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 2013). Dampak yang akan ditimbulkan kedepannya akibat kejadian gizi buruk yang dialami balita sangat dikhawatirkan. Bukan hanya masalah pertumbuhannya yang akan terhambat, tapi juga dapat menyebabkan balita kekurangan tenaga untuk beraktivitas, pertahanan tubuh balita juga akan bermasalah dan tidak terjadinya perkembangan fungsi otak. Ada juga dampak yang disebabkan oleh gizi berlebih yaitu terjadinya resiko obesitas maupun penyakit degeneratif yang akan timbul nanti. Oleh karena itu, menjaga status gizi balita sangat penting.

Masalah gizi diakibatkan pola makan yang tidak memenuhi syarat. Ketidakseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan mengakibatkan sumber energi dan protein tidak terpenuhi dalam makanan yang dikonsumsi, dan juga penyakit infeksi yang bisa menyebabkan penurunan nafsu makan pada balita. Status gizi yang baik terjadi apabila asupan zat gizi tercukupi sesuai dengan kebutuhan tubuh. Apabila tubuh kekurangan satu atau lebih zat gizi maka akan mengakibatkan kekurangan gizi. Status gizi pada anak ditentukan oleh salah

satu faktor yang berperan penting yaitu Asupan zat gizi. Karbohidrat, protein dan lemak merupakan zat gizi makro yang diperlukan tubuh dalam jumlah besar sebagai sumber tenaga. Sedangkan vitamin dan mineral merupakan zat gizi mikro yang diperlukan tubuh dalam jumlah sedikit dan berperan dalam menjaga kesehatan tubuh. Banyak faktor yang mengakibatkan terjadinya masalah gizi yaitu asupan gizi dalam jangka waktu yang lama seperti energi, protein, lemak, zat besi, zinc, kalsium, dan vitamin C tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh. Kurangnya konsumsi zat gizi terutama pada masa pertumbuhan akan menyebabkan gangguan pertumbuhan pada anak. Kejadian diare sangat erat hubungannya dengan status gizi seseorang. Penyakit diare dapat diakibatkan karena mengkonsumsi makanan ataupun minuman yang terkontaminasi oleh bakteri, virus, atau parasit. Menurut WHO juga salah satu faktor risiko diare adalah malnutrisi, karena anak-anak yang meninggal akibat diare sering menderita kekurangan gizi yang mendasari, yang membuat mereka lebih rentan terhadap diare.

Pemberian bubur tempe kepada penderita diare dapat membantu mempersingkat durasi diare akut serta mempercepat penambahan berat badan setelah menderita diare (7). Tempe juga merupakan makanan dengan tekstur seluler yang mudah dicerna dan mengandung protein cukup tinggi serta mempunyai zat yang bersifat anti bakteri. Di lingkungan Kelurahan Kedunglumbu sendiri ibu-ibu yang memiliki anak balita belum pernah terpapar dengan pengetahuan tentang pembuatan bubur tempe untuk membantu menangani masalah diare pada balita, hal ini dikarenakan dalam melakukan pelaksanaan terhadap diare diperlukan suatu pengetahuan, karena pengetahuan merupakan salah satu komponen faktor predisposisi yang penting. Peningkatan pengetahuan tidak selalu menyebabkan terjadinya perubahan sikap dan perilaku tetapi mempunyai hubungan yang positif, yaitu dengan peningkatan pengetahuan maka akan terjadi perubahan perilaku yang cepat. Hasil penelitian yang dilakukan di rumah sakit Muhammadiyah Surakarta menunjukkan pengaruh yang signifikan pemberian bubur tempe terhadap frekuensi BAB anak yaitu sebelum diberikan bubur tempe frekuensi BAB anak 5-10 x/hari dan sesudah diberikan bubur tempe frekuensi BAB menjadi berkurang 1-4 x/hari. Penelitian di Puskesmas Puruk Cahu menerangkan bahwa rata-rata lama diare pada kelompok yang diberikan bubur tempe lebih cepat 2 hari dari kelompok yang tidak diberikan bubur tempe. Berdasarkan keterangan tersebut di atas, maka kami tertarik melakukan pengabdian masyarakat dengan judul Upaya Peningkatan Status Gizi Melalui Pemberian Bubur Tempe Pada Balita di Kelurahan Kedunglumbu, Pasar Kliwon.

METODE PENGABDIAN

Metode Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat ini menekankan pada *Service Learning*, yaitu salah satu metode pembelajaran yang memberikan penekanan pada aspek praktis dengan mengacu pada konsep *Experiential Learning* yang merupakan penerapan pengetahuan perkuliahan ditengah-tengah masyarakat/komunitas sekaligus berinteraksi dengan masyarakat/komunitas dan menjadi solusi terhadap persoalan-persoalan yang dihadapi oleh masyarakat atau komunitas, sehingga mampu menerapkan secara nyata peran mahasiswa dan kampus dalam melakukan pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan-kegiatan di atas juga direncanakan dilakukan dengan pendekatan-pendekatan; *Focus Group Discussion* (FGD), pelatihan, pendampingan dan diakhiri dengan evaluasi dan monitoring. Penerapan model di atas dalam kegiatan ini diterapkan model *Community/ Group Empowerment*. Model *community/group pemberdayaan masyarakat (community/group empowerment)* pada dasarnya merupakan upaya untuk membangkitkan/ menumbuhkan peran serta individu di tengah masyarakat/kelompok untuk berperan sebagai koordinator bagi anggota kelompok yang membutuhkan. Kelebihan dari model ini, jika dikelola dengan baik dan diperoleh individu yang memang memiliki komitmen tinggi maka keberlangsungan program lebih terjamin dengan memperhatikan pada daya jangkauan, tingkat keberlangsungan dan investasi yang

dibutuhkan, model pemberdayaan masyarakat/ kelompok adalah pilihan yang sangat strategis untuk dikembangkan secara optimal di wilayah kelurahan Jetis dalam pengelolaan posyandu

Berikut ini metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat tahun 2023 dalam mewujudkan desa Sehat melalui Posyandu dalam pengelolaan Ibu PAsca Melahirkan:

1. Sosialisasi. Sosialisasi melibatkan dari bagian Kelurahan, dan kader Kesehatan serta tata pamong yang berada di wilayah Kelurahan Kedunglumbu. Kegiatan bertujuan memiliki persepsi yang sama dalam merencanakan kegiatan pengabdian masyarakat sehingga tujuan dari pengabdian seperti yang diharapkan. Dalam pelaksanaan ketua dan anggota mitra diajak musyawarah dalam hal menentukan prioritas kegiatan yang akan dilakukan dalam pelayanan di Posyandu balita. Pelatihan kader kesehatan posyandu akan disepakati baik waktu ataupun kegiatannya. Sosialisasi kegiatan dilaksanakan melalui forum rapat dengan team kepala desa dan perwakilan kader kesehatan yang telah dipilih.
2. Monev (Monitoring Evaluasi Kegiatan). Monitoring evaluasi kegiatan akan dilaksanakan setiap periode 3 bulan untuk mendapatkan gambaran keberhasilan dari program yang telah di jalankan. Monev akan dilaksanakan setiap tahun agar diperoleh penilaian terhadap program kegiatan. Diharapkan dari monev ini akan bisa mengukur tingkat keberhasilan dalam memberikan peningkatan pengetahuan dan ketrampilan bagi kader kesehatan. Monev juga akan dilaksanakan terhadap metode yang dikembangkan oleh pengusul, sehingga jika metode yang diterapkan belum sesuai maka akan menjadi evaluasi untuk langkah selanjutnya.

HASIL PENGABDIAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penelitian melibatkan 12 orang ibu dari RT 03 RW 03 Kelurahan Kedunglumbu Kecamatan Pasarkliwon. Kegiatan penelitian dilakukan di aula masjid desa setempat dengan melibatkan kader. Selama kegiatan pembuatan bubur tempe berlangsung dengan baik dan kondusif. Peserta yang hadir mampu mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir dengan baik. Peserta aktif bertanya serta memperhatikan presentasi materi dan kegiatan dengan seksama. Peserta sangat antusias mendapatkan ilmu pengetahuan dan keterampilan baru serta mengharapkan bahwa kedepannya ilmunya dapat bermanfaat. Dari hasil data persentase pengetahuan dan keterampilan 12 ibu di RT 03 RW 03, Kelurahan Kedunglumbu, Kecamatan Pasar Kliwon, terhadap pembuatan bubur tempe dari pre kegiatan hingga post kegiatan mengalami peningkatan. Ini artinya pengetahuan dan keterampilan orang tua bayi sebelum melakukan kegiatan rendah. Kemudian setelah dilakukan pelatihan 1 kali pembuatan bubur tempe untuk peningkatan kebutuhan Nutrisi pada kasus diare balita, menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu tentang manfaat dan pembuatan bubur tempe.

Pembahasan

Kata Nutrisi berasal dari kata “nutrition” yang di Indonesia lebih dikenal dengan sebutan “gizi” yang memiliki makna sebagai makanan yang menyehatkan. Nutrisi atau zat gizi terdapat dalam asupan makanan yang dikonsumsi. Namun tidak semua makanan yang dikonsumsi mengandung nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk menunjang proses pertumbuhan dan perkembangan. Banyak makanan yang beredar di lingkungan sekitar anak mengandung zat yang tidak dibutuhkan oleh tubuh bahkan tergolong berbahaya, seperti halnya makan yang mengandung pengawet, pewarna buatan, pemanis buatan, yang akan memberikan dampak negatif pada tubuh anak sehingga dapat menghambat proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Ada beberapa cara meningkatkan status gizi anak, diantaranya:

1. Memberikan buah dan sayur dalam setiap menu makanan.
2. Memberikan makanan yang mempunyai sumber karbohidrat, seperti kentang, roti, nasi dan sereal.

3. Memberikan makanan yang mempunyai sumber protein, seperti daging, telur, ikan dan kacang-kacangan.
4. Memenuhi kebutuhan nutrisi dalam jumlah seimbang.
5. Memenuhi kebutuhan yodium.
6. Mengurangi makanan dengan lemak jenuh, tinggi gula, dan tinggi garam.

Pengetahuan orang tua terutama ibu, tentang gizi sangat berpengaruh terhadap tingkat kecukupan gizi yang diperoleh oleh balita. Pengetahuan tentang gizi yang penting diketahui oleh ibu adalah berkaitan dengan kandungan makanan, cara pengolahan makanan, kebersihan makanan, dan lain lain. Orang tua perlu memahami pengetahuan tentang gizi, terutama yang berkaitan dengan zat-zat yang dikandung dalam makanan, cara mengolah makanan, menjaga kebersihan makanan, waktu pemberian makan dan lain lain, sehingga pengetahuan yang baik akan membantu ibu atau orangtua dalam menentukan pilihan kualitas dan kuantitas makanan. Penentuan baik buruknya status gizi balita akan sangat ditentukan oleh faktor-faktor yang mempengaruhinya, artinya bahwa status gizi balita dapat ditingkatkan secara optimal jika faktor-faktor yang mempengaruhinya dapat dikondisikan secara optimal. Menurut UNICEF ada tiga penyebab gizi buruk pada anak yaitu penyebab langsung, penyebab tidak langsung dan penyebab mendasar. Terdapat dua penyebab langsung gizi buruk, yaitu asupan gizi yang kurang dan penyakit infeksi. Kurangnya asupan gizi dapat disebabkan karena terbatasnya jumlah asupan makanan yang dikonsumsi atau makanan yang tidak memenuhi unsur gizi yang dibutuhkan. Sedangkan infeksi menyebabkan rusaknya beberapa fungsi organ tubuh sehingga tidak bisa menyerap zat-zat makanan secara baik.

Penyebab tidak langsung gizi buruk yaitu tidak cukup pangan, pola asuh yang tidak memadai, dan sanitasi, air bersih/ pelayanan kesehatan dasar yang tidak memadai. Penyebab mendasar atau akar masalah gizi buruk adalah terjadinya krisis ekonomi, politik dan sosial termasuk bencana alam, yang mempengaruhi ketersediaan pangan, pola asuh dalam keluarga dan pelayanan kesehatan serta sanitasi yang memadai, yang pada akhirnya mempengaruhi status gizi pada anak. Asupan zat gizi pada anak yang tidak adekuat dapat berakibat pada terganggunya pertumbuhan dan perkembangan anak, bahkan apabila kondisi tersebut tidak ditangani dengan baik maka risiko kesakitan dan kematian anak akan meningkat. Tidak terpenuhinya zat gizi dalam tubuh anak dapat berpengaruh terhadap sistem kekebalan tubuh. Sistem kekebalan tubuh yang lemah menyebabkan anak lebih rentan terkena penyakit menular dari lingkungan sekitarnya terutama pada lingkungan dengan sanitasi yang buruk maupun dari anak lain atau orang dewasa yang sedang sakit. Karena daya tahan tubuhnya yang lemah, anak dengan asupan gizi tidak adekuat seringkali mengalami infeksi saluran cerna berulang. Infeksi saluran cernainilah yang meningkatkan risiko kekurangan gizi semakin berat karena tubuh anak tidak dapat menyerap nutrisi dengan baik. Status gizi yang buruk dikombinasikan dengan infeksi dapat menyebabkan keterlambatan pertumbuhan.

KESIMPULAN

Pasca melakukan penyuluhan, ibu-ibu kelurahan kedunglumbu mengalami peningkatan pengetahuan tentang manfaat bubur tempe. Pasca melakukan penyuluhan, ibu² kelurahan kedunglumbu mengalami peningkatan dalam mengatasi anak saat diare dan meningkatkan status gizi pada anak dengan bubur tempe. Pasca melakukan penyuluhan cara membuat bubur tempe, ibu-ibu kelurahan di kedunglumbu mengetahui cara membuat bubur tempe dengan benar. Saran: Melanjutkan pendampingan untuk mempertahankan kemampuan kader; Meningkatkan kemampuan kader melalui kegiatan Posyandu dan Bekerjasama dengan puskesmas dan kecamatan Pasar Kliwon terkait pelaksanaan pengabdian Masyarakat dalam mempromosikan kesehatan anak melalui posyandu.

DAFTAR PUSTAKA

- AL Rahmad AH, Miko A, Hadi A. Kajian stunting pada anak balita ditinjau dari pemberian ASI eksklusif, MP-ASI, status imunisasi dan karakteristik keluarga di Kota Banda Aceh. *J Kesehat Ilm Nasuwakes Poltekkes Aceh* [Internet]. 2013;6(2):169–84. Available from: <http://repository.digilib.poltekkesaceh.ac.id/repository/jurnal-pdf-8j3ofmBubGZcnDrd.pdf>
- Anggraeni LD, Toby YR, Rasmada S. Analisis Asupan Zat Gizi Terhadap Status Gizi Balita. *Vol. 8, Faletahan Health Journal*. 2021. 92–101 p.
- Chikungu, Madise, Padmadas. How Important are Community Characteristics in influencing Children Nutrition Status? Evidence from Malawi Population-Based Household and Community Surveys. *Heal Place J*. 2014;30 (1):187–95.
- Darmita. Pengaruh Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) Formula Tempe Terhadap Frekuensi BAB pada Anak Diare Usia 6-24 Bulan di RSUD Syekh Yusuf. 2017; Available from: <https://core.ac.uk/download/pdf/198220252.pdf>
- Faridi A, Sagita R. Hubungan Pengeluaran, Skor Pola Pangan Harapan (PPH) Keluarga, dan Tingkat Konsumsi Energi-Protein dengan Status Gizi Balita Usia 2-5 tahun. *ARGIPA (Arsip Gizi dan Pangan)* [Internet]. 2016;1(1):11–21. Available from: <http://repository.uhamka.ac.id/498/1/229-500-1-10-20170314.pdf>
- Fatimah, Nurhidayah, Rakhmawati. Faktor-Faktor Yang Berkontribusi Terhadap Status Gizi Pada Balita Di Kecamatan Ciawi Kabupaten Tasikmalaya. *J Mutu Pangan*. 2008;Vol. 10:37–51.
- Kadir S. Relationship of Integrated Macro Nutrition. *Jambura J*. 2019;1(1):1–6.
- Lalu NAS, Ilmu F, Gorontalo UN. Lokal pada Balita Stunting dan Gizi Kurang Provision Of Modification Pmt Based On Local Wisdom To Stunting Toddlers And. *J Pengabdian Kesehatan Masy*. 2020;1(1):38–54.
- Notoatmodjo. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. In 2012.
- Par'i HM. *Penilaian Status Gizi: Dilengkapi Proses Asuhan Gizi Standar*. Jakarta; 2016.
- Santoso B, Sulistiowati E, Sekartuti, Lamid A. B. In: *Kementerian Kesehatan RI, Pokok-Pokok Hasil Riskesdas Provinsi Jawa Tengah*. Jakarta: Lembaga Penerbitan Badan Litbangkes; 2013.
- Sari DK, Nurrohmah A. Bubur Tempe Membantu Penanganan Diare Pada Balita. *GEMASSIKA J Pengabdian Kpd Masy*. 2019;3(1):10.
- Septikasari M, Akhyar M, Wiboworini B. Effect of Gestational, Biological, Social, Economic Factors on Undernutrition in Infants 6-12 Months in Cilacap. *Indones J Med*. 2016;1 (3):184–94.
- Setiawati. Pengaruh Pemberian Diet Bubur Tempe Terhadap Frekuensi Bab Pada Anak Diare Di Ruang Mina Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Surakarta [Internet]. 2016. Available from: <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/45454>
- Simanungkalit HM, Muliana M. Pemberian Bubur Tempe terhadap Lamanya Diare Akut pada Balita di Puskesmas Puruk Cahu. *J Kesehat Manarang*. 2021;7(1):27.
- Umiyarni Purnamasari Dyah. *Panduan Gizi & Kesehatan Anak Sekolah*. In Yogyakarta: Yogyakarta:Penerbit Andi; 2018. p. 113–4.
- WHO. Diarrhea [Internet]. 2013. Available from: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/diarrhoeal-disease>