

## Peningkatan Pengetahuan tentang Nutrisi yang Tepat pada Anak Usia Prasekolah

**Suci Sulistyorini\***

Email: [chilodysuci@gmail.com](mailto:chilodysuci@gmail.com)

Program Studi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang, Indonesia  
Jln. Syech Abdul Somad No. 28 Kel 22 Ilir Palembang

**DOI:**

[10.37402/abdimaShip.vol4.iss1.228](https://doi.org/10.37402/abdimaShip.vol4.iss1.228)

**History artikel:**

Diterima  
10/1/2023  
Direvisi  
10/1/2023  
Diterbitkan  
14/2/2023

### Abstrak

Gizi merupakan salah satu faktor penentu utama kualitas Sumber Daya Manusia. Pemberian gizi yang kurang baik terutama terhadap anak akan menurunkan potensi sumber daya pembangunan masyarakat. Rendahnya status gizi anak akan membawa dampak negatif pada peningkatan kualitas sumber daya manusia. Status gizi dapat berpengaruh terhadap kondisi fisik dan kemampuan siswa dalam mengikuti proses belajar, faktor yang dapat mempengaruhi prestasi belajar, antara lain faktor biologis, psikologis dan keadaan lingkungan siswa. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya orang tua tentang pentingnya memberikan nutrisi yang tepat pada anak usia prasekolah di TK Darma Wanita Persatuan, Desa Dabuk Rejo Kec Lempuing OKI. Metode dalam pengabdian masyarakat ini adalah dalam bentuk zoom (*online*) yang dihadiri 69 peserta. Hasil dari kegiatan ini terdapat peningkatan pengetahuan orang tua dalam pemberian nutrisi yang tepat pada anak usia prasekolah yang dapat dilihat dari hasil post test. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah terjadi peningkatan pengetahuan orang tua tentang pentingnya memberikan nutrisi yang tepat sesuai kebutuhan anak usia prasekolah untuk menunjang kondisi kesehatan yang baik dan keberhasilan dalam proses belajar dan prestasi belajar.

**Kata kunci:** nutrisi; anak; prasekolah.

*Suci Sulistyorini*

**Abstract**

*Nutrition is one of the main determining factors in the quality of Human Resources. Providing poor nutrition, especially to children, will reduce the potential of community development resources. The low nutritional status of children will have a negative impact on improving the quality of human resources. Nutritional status can affect the physical condition and ability of students to follow the learning process, factors that can affect learning achievement, including biological factors, psychological and environmental conditions of students. The purpose of this activity is to increase the knowledge of the community, especially parents, about the importance of providing proper nutrition to preschool-aged children at Darma Wanita Persatuan Kindergarten, Dabuk Rejo, Lempuing OKI. The method in this community service is in the form of zoom (online) which was attended by 69 participants. The result of this activity was an increase in parental knowledge in providing proper nutrition to preschool-age children which can be seen from the post-test results. The conclusion from this activity is that there is an increase in parents' knowledge about the importance of providing proper nutrition according to the needs of preschool-aged children to support good health conditions and success in the learning process and learning achievement.*

**Keywords:** *nutrition; children; preschool.*

## 1. Pendahuluan

Status gizi merupakan salah satu faktor penting dalam mencapai derajat kesehatan yang optimal. Masalah gizi pada dasarnya merupakan refleksi konsumsi zat gizi yang belum mencukupi kebutuhan tubuh. Seseorang akan mempunyai status gizi baik, apabila asupan gizi sesuai dengan kebutuhan tubuhnya. Asupan gizi yang kurang dalam makanan, dapat menyebabkan kekurangan gizi, sebaliknya orang yang asupan gizinya berlebih akan menderita gizi lebih. Jadi status gizi adalah gambaran individu sebagai akibat dari asupan gizi sehari-hari. Status gizi dapat diketahui melalui pengukuran beberapa parameter, kemudian hasil pengukuran tersebut dibandingkan dengan standar atau rujukan. Penilaian status gizi menjadi penting karena dapat menyebabkan terjadinya kesakitan dan kematian terkait dengan status gizi.<sup>(1)</sup>

Kekurangan gizi pada waktu janin dan usia balita dapat berpengaruh pada pertumbuhan otak, karena sel-sel otak tidak dapat berkembang. Otak mencapai pertumbuhan yang optimal pada usia 2-3 tahun, setelah itu menurun dan selesai pertumbuhannya pada usia awal remaja. Kekurangan gizi berakibat terganggunya fungsi otak secara permanen, yang menyebabkan kemampuan berpikir setelah masuk sekolah dan usia dewasa menjadi berkurang. Sebaliknya, anak yang gizinya baik pertumbuhan otaknya optimal, setelah memasuki usia dewasa memiliki kecerdasan yang baik sebagai aset untuk membangun bangsa.<sup>(1)</sup>

Rendahnya status gizi anak akan membawa dampak negatif pada peningkatan kualitas sumber daya manusia. Kekurangan gizi

berhubungan erat dengan pencapaian prestasi akademik anak yang rendah. Keadaan ini akan berpengaruh terhadap perkembangan kecerdasan anak tentunya. Di lain pihak anak yang kurang gizi cenderung mudah mengantuk dan kurang bergairah yang dapat mengganggu proses belajar di sekolah dan menurunkan prestasi belajarnya, daya pikir anak juga berkurang karena pertumbuhan otak yang tidak optimal. Rendahnya status gizi jelas berdampak pada kualitas pendidikan anak.<sup>(2)</sup>

Status gizi merupakan salah satu faktor yang dapat berpengaruh terhadap prestasi belajar di samping faktor lain, seperti faktor keluarga, lingkungan, motivasi, serta sarana dan prasarana yang didapatkan disekolah.<sup>(3,4)</sup>

Pengetahuan ibu yang baik tentang gizi balita dapat mencegah komplikasi yang serius pada status gizi anak. Kurangnya pengetahuan tentang gizi akan mengakibatkan berkurangnya kemampuan untuk menerapkan informasi dalam kehidupan sehari-hari yang merupakan salah satu penyebab terjadinya masalah gizi pada balita dan anak.<sup>(5)</sup>

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Sulistyorini (2022), masih terdapat orang tua yang berpengetahuan kurang dan cukup di TK Darma Wanita Persatuan.<sup>(6)</sup> Hal ini menjadi penting untuk dilakukannya pengabdian masyarakat guna meningkatkan pengetahuan orang tua murid tentang nutrisi yang tepat pada anak prasekolah.

## 2. Metode

Mekanisme pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dengan melakukan persiapan dan *survey* langsung ke TK Darma Wanita

Persatuan dengan tetap mematuhi protokol kesehatan, serta berkoordinasi dengan kepala sekolah TK Darma Wanita Persatuan untuk menentukan waktu pelaksanaan kegiatan selanjutnya merekrut mahasiswa sebagai anggota tim pengabdian masyarakat yang bekerja sama dengan LPPM. Memberikan pembekalan kepada anggota tim dan mempersiapkan sarana dan prasarana untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang nutrisi anak usia prasekolah melalui online dalam bentuk zoom meeting. Media yang digunakan dalam kegiatan ini berupa powerpoint yang presentasikan oleh narasumber. Kegiatan ini berlangsung selama 60 menit. Jumlah peserta sebanyak 69 orang tua murid TK Darma Wanita Persatuan. Langkah pertama pada pelaksanaan kegiatan ini adalah membagikan *link* kepada peserta untuk join zoom meeting, kemudian memberikan *link* pretest melalui google form, kemudian tim menyampaikan materi tentang pengertian nutrisi, kebutuhan nutrisi untuk anak usia prasekolah, contoh menu makanan seimbang yang diperlukan anak serta pola makan yang tepat untuk anak prasekolah. Selanjutnya melakukan diskusi dengan membuka forum tanya jawab. Tim memberikan kembali *link* post test untuk diisi oleh peserta sebagai bahan evaluasi kegiatan.

### 3. Hasil dan Pembahasan

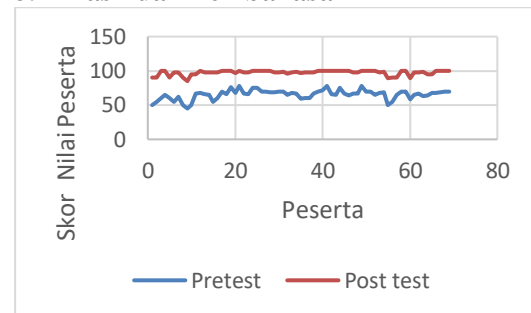


Diagram 1. Hasil pre test dan post test

Pada diagram 1 dengan jumlah peserta sebesar 69 orang, didapatkan hasil bahwa terdapat peningkatan skor nilai dari pretest dan post test pengetahuan orang tua murid TK Darma Wanita Persatuan tentang nutrisi yang tepat pada anak usia prasekolah. Sebelum dilakukan penyuluhan para peserta mengisi pertanyaan pre test dan hasil pre test pun didapatkan. Kemudian narasumber mempresentasikan powerpoint tentang nutrisi yang tepat pada anak prasekolah, peserta antusias dalam memberikan beberapa pertanyaan kepada narasumber/petugas penyuluhan. Narasumber juga memberikan beberapa pertanyaan sebagai *follow up* dari kegiatan ini. Materi yang disampaikan oleh petugas penyuluhan dapat dimengerti dan difahami oleh peserta dan kegiatan ini tidak memiliki kendala apapun. Pertanyaan post test pun diberikan kepada para peserta dan peserta menjawab dengan hasil post test peserta mengalami peningkatan pengetahuan.

Sebagian besar orang tua tidak memperhatikan kualitas dari nutrisi yang diberikan kepada anak, dan hanya memperhatikan kuantitas saja. Orang tua belum memahami kebutuhan nutrisi pada usia tersebut, pola makan yang tidak benar juga menjadi perhatian untuk para orang tua.

Kelompok yang rawan gizi adalah bayi, balita dan anak prasekolah. Ketidaktahuan tentang cara pemberian makanan yang baik dari jumlah, jenis frekuensi makanan menjadi suatu penyebab terjadinya masalah kurang gizi pada bayi dan anak.

Tinggi rendahnya status gizi, khususnya gizi anak usia prasekolah (0–60 bulan) erat hubungannya dengan permasalahan gizi secara umum. Salah satu penyebab dari kekurangan gizi pada anak usia prasekolah adalah pola makan yang salah. Ketidaktahuan dapat menyebabkan kesalahan dalam memilih bahan makanan dan cara pemberian makanan kepada anak usia prasekolah. Dampak yang lebih serius dari kekurangan gizi adalah timbulnya kecacatan, tingginya angka kesakitan dan terjadinya percepatan kematian. Angka kematian anak usia prasekolah yang disebabkan oleh kekurangan gizi sedang dan ringan justru jauh lebih besar yaitu 46% secara total lebih separuh kematian anak-anak usia prasekolah disebabkan oleh faktor kekurangan gizi.<sup>(7)</sup>

Berdasarkan penelitian Maku dkk (2018), status gizi mempunyai hubungan terhadap dengan prestasi belajar anak di SDN Ngringin Depok Sleman Yogyakarta.<sup>(8)</sup>

#### 4. Kesimpulan

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat khususnya orang tua murid tentang nutrisi yang tepat untuk anak usia prasekolah.

#### 5. Daftar Pustaka

- [1] Harjatmo D et al. Buku Ajar Penilaian Status Gizi. Jakarta: Kemenkes RI; 2017.
- [2] Khomsan A. Pangan dan Gizi untuk Kualitas Hidup. Jakarta: Grasindo; 2009.
- [3] Krisnawati. Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Anak Kelas I Sekolah Dasar Negeri Trosobo 2 Sidoarjo. J Keperawatan. 2012;2(3).
- [4] Azijah, I., & Adawiyah AR. Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Anak Pra Sekolah. J Untuk Masy Sehat. 2021;5(1):23–41.
- [5] Yuhansyah & Mira. Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu tentang Gizi pada Anak Balita di UPT Puskesmas Remaja Kota Samarinda. Borneo Nurs J. 2019;1(1).
- [6] Sulistyorini S. Hubungan Status Gizi terhadap Prestasi Belajar pada Anak Prasekolah. Hasil penelitian tidak dipublikasikan; 2022.
- [7] Widodo R. Pemberian Makanan, Suplemen, dan Obat pada Anak. 2010.
- [8] Maku, A. et al. A. Hubungan antara Status Gizi dengan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar di SDN Ngringin Depok Sleman Yogyakarta. Caring J Keperawatan. 2018;7(1):1–8.