



Gizi Anak untuk Tumbuh Kembang di Masa Pandemi

Slamet¹⁾, *Dyah Setyaningrum Winarni²⁾, Khasanah³⁾, Diah Nugraheni⁴⁾

^{1, 2, 3, 4} Universitas Ivet

*dvahsetva23@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.31331/manggali.v2i2.2202>

Info Articles

Sejarah Artikel:

Disubmit : Mei 2022

Direvisi : Juni 2022

Disetujui : Juli 2022

Keywords:

Child Nutrition, Growth, and Development

Abstrak

Pandemi Covid 19 yang melanda Indonesia membuat pemerintah mengeluarkan kebijakan bahwa semua kegiatan dilakukan di rumah yang kini telah menjadi titik sentral kegiatan apa pun bagi semua anggota keluarga. Hal tersebut menjadikan adanya keterbatasan orang tua terutama dalam memenuhi gizi anak untuk tumbuh kembang di masa pertumbuhan. Pengabdian ini dilakukan di Desa Nglinduk dengan subjeknya adalah warga masyarakat. Kegiatan ini bekerjasama dengan puskesmas setempat dalam program posyandu yang dijalankan setiap bulannya. Pada bulan pertama warga masih bertanya-tanya tentang cara mencukupi gizi dengan berbagai keterbatasan. Pada bulan berikutnya ada peningkatan jumlah warga yang datang dalam program pengabdian serta ada beberapa perubahan yang terjadi seperti tingkat kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan dan gizi terutama kesehatan bagi anak dalam masa tumbuh kembang. Efek lain dari pengabdian ini adalah turunnya interaksi warga yang datang ke Puskesmas sebagai hasil adanya peningkatan imunitas warga.

Abstract

The Covid 19 pandemic that hit Indonesia made the government issue a policy that all activities are carried out at home which has now become the central point of any activity for all family members. This makes the limitations of parents, especially in meeting children's nutrition for growth and development during their growth period. This service is carried out in Nglinduk Village with the subject being the community. This activity is in collaboration with the local puskesmas in the posyandu program which is run every month. In the first month, the residents were still wondering how to fulfill their nutrition with various limitations. In the following month there was an increase in the number of residents who came to the service program and there were several changes such as the level of public awareness about the importance of health and nutrition, especially health for children during their growth and development period. Another effect of this service is the decrease in the interaction of residents who come to the Puskesmas as a result of an increase in the immunity of the residents

✉ Alamat Korespondensi:

E-mail: dvahsetva23@gmail.com

p-ISSN: 2715-5757

e-ISSN: 2798-4435

PENDAHULUAN

Perubahan pola atau gaya hidup selama masa pandemi tentu dirasakan masyarakat di seluruh dunia. Pandemi Covid-19 telah memberi dampak yang mendasar bagi manusia dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Salah satu perubahan gaya hidup setelah pandemi yang paling umum, yaitu semakin banyak orang yang memesan berbagai kebutuhan hidup melalui layanan pesan-antar, baik itu kebutuhan sandang, papan, cuci, hingga makanan sehat secara online.

Selama pandemi Covid-19, banyak orang yang melakukan Work From Home (WFH) dan masyarakat lebih senang pesan makanan atau barang melalui pesan-antar. Hal ini dilakukan semata-mata untuk mencegah meningkatnya penyebaran Covid-19 (Cucinotta & Vanelli, 2020) ketika berinteraksi dengan orang lain. Selain itu, juga terjadi perubahan gaya hidup yang cukup mendasar, seperti sistem pembelajaran daring dan event yang dilakukan secara virtual. Perubahan gaya hidup setelah pandemi yang pertama, yaitu pola hidup yang lebih sehat. Hasil penelitian yang dilakukan BMC menyebutkan dari total 1004 responden berusia antara 18 dan 88 tahun, sebanyak 56,2% di antaranya dilaporkan termotivasi untuk mempertahankan untuk membiasakan pola hidup sehat (Amirullah et al., 2020; Mansyur, 2020).

Perubahan perilaku hidup lebih sehat ini terjadi akibat meningkatnya rasa khawatir dan cemas adanya penularan virus. Hal ini yang kemudian membuat seseorang lebih menjaga kesehatan, seperti mengonsumsi makanan sehat, cuci tangan, meditasi, olahraga, dan menggunakan masker saat keluar rumah (Amirullah et al., 2020; Pirunika et al., 2022). Meningkatnya kasus aktif Covid-19 yang diperparah dengan peralihan musim yang saat ini terjadi, menjadi pengingat bagi masyarakat untuk terus menjaga kesehatan baik secara fisik maupun mental. Perubahan cuaca yang tak menentu juga menyebabkan tubuh seseorang menjadi terus menerus harus beradaptasi, sehingga tidak heran ketika seseorang memiliki sistem imun yang tidak cukup kuat, akan mudah terserang penyakit terutama bagi anak-anak yang rentan terganggu sistem imunnya.

Mengacu pada UU RI NO. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, yang dimaksud usia dini adalah anak yang berada pada rentang usia 0-6 tahun. Kebutuhan gizi sejak usia dini sangat penting. Asupan gizi yang seimbang akan membuat anak tumbuh sehat dan cerdas. Tidak terpenuhinya kebutuhan zat gizi tersebut, akan berdampak pada tumbuh kembang anak. Salah satunya, melambatnya pertumbuhan fisik, kurang cerdas dan kurang tangkas, daya

tahan tubuh lebih rentan terhadap penyakit, serta lebih beresiko mengalami penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, jantung dan stroke (Yani et al., 2020).

Beberapa hal kecil yang dapat mulai perbaiki untuk bisa menerapkan pola hidup sehat, salah satunya dengan mencukupi kebutuhan nutrisi harian tubuh dengan mengonsumsi makanan dengan cukup serat (Lidia et al., 2020). Memperbaiki pola waktu tidur menjadi 7-9 jam per malam. Mulai berfikir positif, sehingga kesehatan mental akan menjadi lebih baik. Rutin dalam melakukan olahraga, dimulai dengan olahraga ringan. Demikian beberapa hal sederhana yang bisa mulai kita lakukan untuk memperbaiki pola hidup sehat, terutama pada masa pandemi Covid-19 dan pancaroba seperti saat ini. Menerapkan protokol kesehatan, baik ketika beraktivitas di dalam maupun di luar ruangan. Masyarakat juga diimbau untuk segera divaksinasi jika belum, agar *herd immunity* dapat segera terbentuk, sehingga kematian serta hospitalisasi akibat Covid-19 dapat lebih diminimalisir.

Perbaikan pola hidup sehat terutama dalam masa pandemi bagi anak menjadi hal yang krusial demi perkembangan bangsa. Target yang ditetapkan adalah menurunkan angka stunting hingga 40% pada tahun 2025 (Pusat Data dan Informasi, Kementerian Kesehatan RI, 2018) (Reyes, 2019). Pemerintah berupaya mencegah stunting adalah dengan memberikan makanan kepada anak-anak yang memiliki nilai gizi tinggi, salah satunya adalah sayuran yang memiliki kandungan zat besi tinggi guna mencukupi kebutuhan gizi anak (Lidia et al., 2020). Namun, kebanyakan ibu-ibu tidak memberikan makanan tambahan yang dapat menambah gizi anak karena sebagian besar merupakan masyarakat menengah ke bawah terutama di masa pandemi yang menyebabkan perekonomian menjadi turun. Berdasarkan uraian latar belakang yang dijabarkan, rumusan masalahnya yaitu sebagai berikut : 1. bagaimana teknis dalam pelaksanaan sosialisasi tentang gizi anak untuk tumbuh kembang di masa pandemi? 2. bagaimana respon masyarakat terhadap kegiatan sosialisasi tentang pentingnya gizi anak untuk tumbuh kembang di masa pandemi?.

METODE

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Desa Nglinduk, Kecamatan Gabus, Kabupaten Grobogan dengan melibatkan mahasiswa dan peramngkat desa dalam program posyandu yang sering dilakukan secara berkala setiap bulannya. Pelaksanaan sosialisasi pada bulan Februari hingga bulan April tahun 2022. Subjek dalam sosialisasi ini adalah ibu hamil, ibu menyusui, dan ibu yang masih memiliki anak usia dibawah 10 tahun. Metode yang dilakukan adalah ceramah dan diskusi

dilanjutkan dengan pemeriksaan sederhana oleh petugas puskesmas, seperti pemeriksaan berat badan, tinggi badan, dan tekanan darah.

Adapun tahap-tahap kegiatan pengabdian yang dilakukan yaitu:

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, tim pengabdian melakukan diskusi untuk merancang kegiatan yang akan dilaksanakan, yaitu a) menyusun materi pengabdian tentang gizi anak berdasarkan data awal dari posyandu, b) melakukan koordinasi dengan tim pengabdian mengenai konsep pelaksanaan pengabdian.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini, tim pengabdian memberikan informasi/pengetahuan mengenai aturan dalam mencukupi gizi dan pentingnya komposisi gizi untuk tumbuh kembang anak di masa covid. Tim pengabdian melakukan diskusi dan tanya jawab dengan peserta bisa mempraktikkan sendiri di rumah. Kegiatan pelatihan ini dilaksanakan satu kali dalam satu bulan dan dievaluasi dengan diskusi kembali saat posyandu berikutnya. Pengabdian dan diskusi dilakukan secara berkala dengan pelaksanaan lima bulan.

3. Tahap Evaluasi dan Pembuatan Laporan

Pada tahap ini, tim pengabdian melakukan evaluasi terhadap keseluruhan kegiatan pelatihan mulai dari persiapan proposal, materi pengabdian, kegiatan pengabdian, dan respon peserta pengabdian. Selanjutnya, setelah dilakukan evaluasi, tim pengabdian menyusun laporan pengabdian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Kegiatan pengabdian ini memberi informasi tentang bagaimana gizi untuk mencukupi kebutuhan tumbuh kembang anak terutama di masa pandemi covid yang secara tidak langsung berdampak besar baik dalam hal kesehatan hingga perekonomian di masyarakat. Masa pertumbuhan yang sudah dibekali dengan gizi yang cukup dan seimbang akan membentuk kemampuan berpikir dalam menentukan karakter dari pola-pola pembelajaran yang ada di lingkungan, terutama di rumah.

Seluruh kegiatan pengabdian masyarakat telah selesai dilaksanakan dalam jangka waktu 5 (lima) bulan, yaitu mulai dari bulan Maret 2022 sampai bulan Juli 2022 yang meliputi pembuatan proposal, persiapan, pelaksanaan, evaluasi hasil pengabdian, penyusunan, dan pengumpulan laporan.

Kegiatan sosialisasi dilaksanakan pada setiap hari sabtu di minggu pertama setiap bulannya. Materi sosialisasi meliputi: 1) Komposisi gizi seimbang, 2) kebutuhan gizi untuk tumbuh kembang anak, dan 3) mengganti dan mengolah produk makanan yang ada di lingkungan. Kegiatan pengabdian ini diikuti oleh warga kelurahan Nglinduk Kecamatan Gabus. Spesifikasi warga yang mengikuti adalah ibu hamil dan ibu-ibu yang memiliki anak usia di bawah 10 tahun untuk membantu memberikan informasi tentang gizi untuk tumbuh kembang anak.

PEMBAHASAN

Masyarakat Desa Nglinduk termasuk dalam kategori masyarakat menengah ke Bawah yang notabnya bermata pencaharian sebagai petani. Letak geografis dalam deretan jalur pegunungan kendeng, sehingga akses jalan dan kebutuhan pangan terutama untuk perairan cukup terbatas. Oleh karena itu para petani lebih banyak menghasilkan palawija dan mengandalkan waduk disekitar sebagai sumber air. Dengan pola masyarakat yang sederhana tentunya rentan akan perubahan terutama pada masa pandemi. Masyarakat hanya memahami bahwa aktivitas dalam berkegiatan dibatasi tanpa memahami bagaimana mencukupi kebutuhan hidup dengan apa yang tersedia dan apa yang mereka hasilkan. Keterbatasan-keterbatasan yang dihadapi menjadikan masyarakat menghadapi masalah baru terutama bagaimana cara mencukupi gizi yang seimbang bagi anak dengan segala keterbatasan yang dihadapi.

Masyarakat sendiri sekarang sangat memahami bagaimana peran mereka dalam upaya penanganan Covid-19. Dengan adanya program pengabdian ini antusiasme masyarakat untuk hidup bersih, dan mengedepankan gizi untuk menjaga kesehatan menjadi hal yang sangat menarik tanpa harus mengeluarkan biaya lebih untuk tetap hidup sehat. Pengabdian ini juga menggandeng puskesmas terdekat sebagai bagian dari upaya mengontrol dan mengetahui seberapa besar taraf kesehatan masyarakat dengan pemeriksaan sederhana dan berkonsultasi gratis dengan pakar kesehatan.

Kegiatan pengabdian berlangsung, antusiasme peserta sangat tinggi. Hal ini dilihat berdasarkan banyaknya pertanyaan yang diajukan oleh peserta kepada tim pengabdian. Hal tersebut terlihat dari peningkatan jumlah audiens atau peserta posyandu yang setiap bulannya meningkat dan antusias mendengarkan sosialisasi dan cara-cara dalam mengolah makanan dan memenuhi gizi bagi anak. Dalam kegiatan sosialisasi ini warga tetap mengedepankan protokol kesehatan (Pirunika et al., 2022;

Sukoco & Sayekti, 2022), seperti menggunakan masker, menjaga jarak aman, antri di batas antrian sesuai dengan kedatangan.



Gambar 1. Warga Berkonsultasi dengan Pegawai Puskesmas dalam program Posyandu

Setelah kegiatan cek kesehatan warga mengikuti kegiatan diskusi tentang bagaimana mencukupi gizi selama masa pandemi. Antusiasme yang tinggi ini juga disebabkan dengan kekawatiran adanya virus yang masuk ke lingkungan mereka. Mulai dari pertanyaan ketersediaan bahan makanan yang ada di lingkungan, sampai cara menyimpan dan pangan pengganti. Perubahan pola hidup di masyarakat mulai terlihat pada bulan kedua setelah sosialisasi gizi. Masyarakat menjadi lebih sadar dengan kebersihan terutama pada anak-anak di masa pertumbuhan, balita, dan batita. Sosialisasi ini memberikan informasi lebih dibanding mereka hanya sekedar membaca atau melalui berita-berita yang sifatnya sepotong saja (Lestari et al., 2021). Beberapa hasil yang terlihat dari aktivitas sosialisasi ini antara lain:

1. Warga menjadi sadar akan pentingnya gizi bagi tumbuh kembang anak;
2. Warga lebih menjaga kebersihan, dengan sadar mencuci tangan, tidak membuang sampah sembarangan;
3. Pemeriksaan sebagai upaya kontrol kesehatan setiap bulan menjadi rutinitas wajib;

4. Tingkat aktivitas masyarakat di puskesmas menjadi lebih rendah berdasarkan laporan pegawai puskesmas.

Berdasarkan laporan dari pihak puskesmas dan data yang diperoleh bahwa kesehatan masyarakat menjadi lebih stabil dan terkontrol. Kecukupan gizi anak dalam masa pertumbuhan juga meningkat dan dapat dilihat pada buku Kartu Menuju Sehat (KMS) perkembangan anak. Dalam beberapa bulan pengabdian dampaknya terlihat signifikan, dan dapat dilanjutkan sebagai program permanen juga di Desa Nglinduk.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian dalam upaya mensosialisasikan pentingnya gizi bagi tumbuh kembang anak menjadi hal yang penting. Perubahan-perubahan yang muncul selama dan setelah kegiatan menunjukkan adanya kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan, terutama kesehatan bagi anak dalam masa tumbuh kembang. Kegiatan pengabdian untuk menyadarkan pentingnya gizi bagi tumbuh kembang anak menjadi program yang sukses dengan menggadeng puskesmas setempat serta upaya meningkatkan imunitas warga masyarakat. Pencapaian dari pengabdian ini adalah warga menjadi sadar akan pentingnya gizi bagi tumbuh kembang anak, upaya menjaga kebersihan meningkat, rutinitas pemeriksaan kesehatan menjadi hal yang wajib bagi masyarakat, dan tingkat aktivitas masyarakat di puskesmas menjadi lebih rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Amirullah, A., Andreas Putra, A. T., & Daud Al Kahar, A. A. (2020). Deskripsi Status Gizi Anak Usia 3 Sampai 5 Tahun Pada Masa Covid-19. *Murhum : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1), 16–27. <https://doi.org/10.37985/murhum.v1i1.3>
- Cucinotta, D., & Vanelli, M. (2020). WHO declares COVID-19 a pandemic. *Acta Biomedica*, 91(1), 157–160. <https://doi.org/10.23750/abm.v91i1.9397>
- Lestari, C. R., Elawati, N. E., Wani, E., & Bulan, S. (2021). PKM Penyuluhan Menjaga Imunitas saat Berpuasa pada Masa Pandemi dan Pemeriksaan Kesehatan Desa Sukorejo Kabupaten Pekalongan. *Manggali*, 1, 108–124.
- Lidia, K., Levina, E., Setianingrum, S., Folamauk, C., Riwu, M., Lidesna, A., & Amat, S. (2020). Peningkatan Kesehatan dengan Suplemen dan Gizi Seimbang di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat Undana*, 14(2), 63–68.

- Mansyur, A. R. (2020). Dampak COVID-19 Terhadap Dinamika Pembelajaran Di Indonesia. *Education and Learning Journal*, 1(2), 113. <https://doi.org/10.33096/eljour.v1i2.55>
- Pirunika, S., Suherman, W. S., & Indrawati. (2022). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Status Gizi pada Anak Usia Dini Sesa. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 3007–3012. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.2198>
- Reyes, A. A. H. (2019). Social violence in the post-conflict and its impact on health services. *Social Medicine*, 12(3), 289–292.
- Sukoco, S., & Sayekti, S. (2022). Penyuluhan Tentang Kedisiplinan Mematuhi Protokol Kesehatan dalam Era Pandemi Covid-19 di Desa Kandangan Kecamatan Bawen Kabupaten Semarang. *Manggali*, 2(1), 148–157.
- Yani, Salehudin, M., Yatun, S., Komariah, D. L., Eka, N., & Aminda, R. (2020). Persepsi Guru Dalam Implementasi Holistik Integratif Pendidikan Anak Usia Dini Pada Kondisi New Normal. *Jurnal Golden Age*, 4(02), 394–406. <https://doi.org/10.29408/jga.v4i02.2767>