

LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



KEGIATAN EDUKASI KEBUTUHAN GIZI SEIMBANG PADA ANAK USIA 3-6 TAHUN SELAMA PANDEMI COVID 19 DI PAUD AL-HIDAYAH KABUPATEN CIKARANG TIMUR

Ketua Pelaksana :

Friska Junita SST., M.KM

NIDN. 0329068602

Anggota Pelaksana :

Dr. Marni Br. Karo, S.Tr.Keb, SKM, M.Kes	0323077402
Puri K, SST, M.KM	0309049001
Rupdi L Siantar SST, M.Kes	0315107501
Renince Siregar, M.Keb	0316098604
Anggi Sri Buadiarti, S.Keb	211560511004
Chusni Supriatiningsih, S.Keb	211560511005
Dyah Puspita S.Keb	211560511008
Karlina Yunani S.Keb	211560511016
Kristina Klara Pradila, S.Keb	211560511018
Shifa Rahmania, S.Keb	211560511026
Siti Ayu Gustina S.Keb	211560511031
Sri Nurhidayati S.Keb	211560511032
Vivi Violita Iman Sari S.Keb	211560511036

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN S1 DAN PENDIDIKAN PROFESI BIDAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA
BEKASI 2022**

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

1. Judul

“Edukasi Kebutuhan Gizi Seimbang Pada Anak Usia 3-6 Tahun Selama Pandemi covid 19 di Paud Al-Hidayah Kabupaten Cikarang Timur”

2. Ketua Pelaksana

- a. Nama : Friska Junita SST., M.KM
- b. NIDN : 0329068602
- c. Jabatan : Dosen
- d. Program Studi : Kebidanan S1 dan Pendidikan Profesi Bidan
- e. No. Telp/Hp : 0812-8685-5037

3. Anggota :

- a. Rupdi L Siantar SST, M.Kes
- b. Dr. Marni
- c. Puri K, SST, M.KM
- d. Renince M.Keb
- e. Anggi Sri Budiarti, S.Keb
- f. Chusni Supriatiningsih, S.Keb
- g. Dyah Puspita S.Keb
- h. Karlina Yunani S.Keb
- i. Kristina Klara Pradila, S.Keb
- j. Shifa Rahmania, S.Keb
- k. Siti Ayu Gustina S.Keb
- l. Sri Nurhidayati S.Keb
- m. Vivi Violita Iman Sari S.Keb

4. Jangka waktu kegiatan : 1 Hari (Kamis, 17 Maret 2022)

5. Bentuk kegiatan : Penyuluhan Kesehatan

6. Jumlah Peserta Kegiatan : 30 orang

7. Biaya yang di perlukan : Rp. 3.500.000

Sumber dana dari Mahasiswa

Mengetahui,
Pjs. Kepala Program Studi Kebidanan S1 dan
Pendidikan Profesi



Farida Simanjuntak, SST., M.Kes
NIDN.

Bekasi, 17 Maret 2022
Ketua Pelaksana

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Friska Junita'.

Friska Junita, SST., M.KM
NIDN. 0329068602

Menyetujui
Kepala Unit Penelitian dan Pengabdian Kepada
Masyarakat



Rotua Suryani, SKM, M.Kes
NIDN 0315018401

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT., yang telah memberikan nikmat sehat, rahmat, hidayah serta inayah sehingga kami diberi kesempatan untuk mengadakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan melakukan sosialisasi, edukasi dan pelatihan “Meningkatkan Fokus dan Kreativitas Anak dengan Brain Gym”

Dalam kesempatan ini kami ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang terkait dalam perencanaan acara ini, diantaranya:

1. Usman Ompusunggu, SE selaku Pembina Yayasan Medistra Indonesia
2. Saver Mangandar Ompusunggu, SE., selaku Ketua Yayasan Medistra Indonesia
3. Dr. Lenny Irmawati Sirait, SST., M.Kes selaku Ketua STIKes Medistra Indonesia
4. Puri Kresnawati, SST., M.KM, selaku Wakil Ketua I Bidang Akademik
5. Farida Banjarnahor, SH selaku Wakil Ketua II Bidang Administrasi dan Sarana Prasarana STIKes Medistra Indonesia
6. Hainun Nisa, SST., M.Kes selaku Wakil Ketua III Bidang Kemahasiswaan dan Alumni STIKes Medistra Indonesia.
7. Farida M. Simanjuntak, SST., M.KM selaku PJS Ketua Program Studi Kebidanan (S1)
8. Dr.Marni Br Karo,S.Tr.Keb.,SKM.,M.Kes selaku Pembimbing sekaligus sebagai ketua pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Semoga hal ini yang telah diberikan oleh pihak terkait di atas bermanfaat serta dibalas oleh Allah SWT.

Bekasi, 19 Maret 2022

Panitia

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Analisis Situasi.....	1
B. Masalah Mitra	2
1. Identifikasi Masalah.....	3
2. Rumusan Masalah	3
BAB II SOLUSI TARGET DAN LUARAN.....	4
A. Tujuan	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
B. Manfaat Kegiatan.....	4
1. Bagi Ibu	4
2. Bagi Masyarakat	4
BAB III METODE PELAKSANAAN	5
A. Solusi Yang Ditawarkan	5
B. Metode Pendekatan	5
C. Partisipasi Mitra	5
BAB IV HASIL KEGIATAN DAN LUARAN.....	6
A. HASIL.....	6
B. Luaran	6
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	7
A. Kesimpulan	7
B. Saran.....	7
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

Indonesia mulai melaporkan kasus konfirmasi COVID-19 sejak awal Mei 2020 dan penderitanya tidak hanya dari kalangan dewasa saja namun juga bayi dan anak-anak. Ditengah era new normal ini nutrisi menjadi hal yang utama dalam menjaga dan meningkatkan daya tahan tubuh terutama pada anak-anak, terlebih usia batita. Menurut data dashboard kasus covid 19 kabupaten Karawang pertanggal 09 Maret 2022 terdapat 918 orang anak di bawah 5 th yg terkonfirmasi Covid 19.

Angka kejadian gizi buruk di Indonesia masih menjadi salah satu masalah kesehatan utama. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 menyatakan bahwa presentasi gizi buruk pada balita usia 0-59 bulan adalah 3,9%, sedangkan presentase gizi kurang adalah 13,8%. Angka tersebut tidak memperlihatkan peningkatan yang signifikan dari hasil survey pada tahun 2017 yaitu presentase gizi buruk sebesar 3,8 dan gizi kurang sebesar 14% (Kementerian Kesehatan RI, 2019)

Pandemi COVID19 yang terjadi pada awal tahun 2020 di seluruh dunia termasuk Indonesia memberikan pengaruh negative pada berbagai aspek, salah satunya pada kesehatan anak di Indonesia. Sebelum pandemi COVID19 terjadi, Indonesia sudah mengalami masalah malnutrisi. Indonesia memiliki 7 juta anak yang mengalami stunting. Kondisi ini menjadikan Indonesia sebagai negara dengan balita stunting terbanyak kelima di dunia (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Tantangan masalah nutrisi pada anak kemungkinan akan memburuk karena pandemic COVID19.

Determinan gizi kurang bisa disebabkan karena berbagai hal, antara lain asupan makanan yang tidak cukup, penyakit infeksi, sanitasi, hingga faktor ekonomi (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Upaya pencegahan dan penanganan masalah gizi yang perlu diterapkan adalah upaya gizi seimbang. Setiap keluarga harus mampu mengenal, mencegah, dan mengatasi masalah gizi setiap anggota keluarganya. Hal ini sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 23 Tahun 2014 tentang Upaya Perbaikan Gizi. Adapun upaya yang dilakukan untuk mengenal, mencegah, dan mengatasi masalah gizi yaitu dengan cara menimbang berat badan secara teratur, menu makanan yang bervariasi, menggunakan garam beryodium, dan pemberian suplemen gizi (Zulfianto NA, 2017).

Pengetahuan ibu yang rendah dapat berisiko menyebabkan anak mengalami gizi buruk karena kurangnya wawasan ibu dalam memberikan bahan-bahan makanan yang mengandung gizi yang sesuai kebutuhan kepada balitanya (Liansyah, 2015). Pengetahuan tentang kebutuhan gizi anak oleh seorang ibu juga sangat dipengaruhi oleh pengetahuan tentang status gizi anak. Penilaian status gizi anak dapat dilakukan melalui deteksi tumbuh kembang anak. Edukasi stimulasi tumbuh kembang anak berpengaruh terhadap kemampuan ibu dalam deteksi dini tumbuh kembang (Abidah SN, 2020)

Gizi seimbang merupakan aneka ragam bahan pangan yang mengandung unsur-unsur zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, baik kualitas (fungsinya), maupun kuantitas (jumlahnya). Saat ini, Indonesia mengalami masalah gizi ganda, bukan hanya masalah kekurangan gizi yang dihadapi Indonesia, kelebihan gizi pun kini menjadi momok yang tengah diperangi pemerintah. Sebab, keduanya dapat berakibat buruk terhadap kesehatan dan kualitas hidup manusia.

Kekurangan gizi ditandai dengan lambatnya pertumbuhan tubuh (terutama pada anak), daya tahan tubuh rendah, kurangnya tingkat inteligensia, dan produktivitas yang rendah. Kelebihan gizi sebaliknya, ditandai dengan kelebihan berat badan, besarnya risiko kemunculan berbagai penyakit kronis degeneratif seperti diabetes, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung. Indonesia saat ini berada dalam masa transisi gizi, yaitu masa peralihan di antara masalah kekurangan dan kelebihan gizi.

B. Masalah Mitra

Asupan makanan pada anak dengan komposisi gizi yang tepat dari segi jumlah, jenis dan frekuensinya akan memperbaiki status gizi dan dengan demikian memperkuat benteng imunitas tubuh, sehingga anak akan mampu menangkal infeksi. Jika seorang anak terlanjur terkena infeksi maka penyembuhannya akan jauh lebih berat. Pemberian nutrisi selama masa pandemi harus mencakup asupan makronutrien yakni karbohidrat, protein, lemak, dan mikronutrien meliputi mineral seperti seng, zat besi, kalsium, asam folat, serta vitamin seperti vitamin A, C, D, E, B6, B12, yang cukup dan seimbang sehingga kebutuhan gizi anak terpenuhi. Pada anak malnutrisi baik itu gizi kurang ataupun obesitas, berisiko untuk kekurangan zat gizi mikronutrien. Sumber-sumber mikronutrien tersebut sebagian besar dapat diperoleh dari protein hewani seperti : ayam, hati ayam, daging sapi, ikan, salmon, sarden, telur, kerang dan produk dairy.

Orang tua juga harus cermat dalam memilih, menyimpan serta mengolah bahan makanan agar aman dikonsumsi, terutama dalam masa pandemi ini kita dianjurkan untuk

seminimal mungkin pergi membeli bahan makanan.. Maka orang tua terutama ibu harus berusaha untuk mengolah bahan makanan hingga benar-benar matang agar terhindar dari bakteri atau virus berbahaya. Bahan mentah terutama daging sapi, unggas, ikan laut dan cairan yang ditimbulkannya dapat mengandung mikroba patogen berbahaya yang dapat mencemari bahan makanan lainnya selama pengolahan dan penyimpanan.

Peningkatan higienis diri sendiri, yakni sering mencuci tangan sesuai anjuran yang tepat dalam masa pandemi Covid-19 menjadi hal yang sangat mutlak bagi setiap orang, terlebih orang tua/ibu dalam mempersiapkan bahan makan agar kebersihannya tetap terjaga. Selain itu kebersihan seluruh permukaan yang kontak dengan makanan dan alat pengolahannya juga perlu diperhatikan supaya tidak menjadi sumber penularan penyakit.

1. Identifikasi Masalah

- a. Kurang pengetahuan ibu mengenai kebutuhan gizi seimbang pada anak usia 3-6 Tahun dimasa Pandemi Covid-19
- b. Kurang Pengetahuan penyusunan menu, pengolahan makanan, penyajian makanan sesuai kebutuhan gizi anak usia 3-6 tahun dimasa pandemic covid 19

2. Rumusan Masalah

- a. Bagaimana pengetahuan ibu mengenai kebutuhan gizi seimbang pada anak usia 3-6 tahun dimasa Pandemi Covid-19
- b. Bagaimana pengetahuan ibu tentang penyusunan menu untuk memenuhi kebutuhan gizi anak usia 3-6 tahun dimasa pandemic covid 19
- c. Bagaimana pengetahuan ibu tentang pengolahan makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi anak usia 3-6 tahun dimasa pandemic covid 19
- d. Bagaimana pengetahuan ibu tentang penyajian makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi anak usia 3-6 tahun dimasa pandemic covid 19
- e. Bagaimana pengetahuan ibu tentang cara pemberian makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi anak usia 3-6 tahun dimasa pandemic covid 19

BAB II

SOLUSI TARGET DAN LUARAN

A. Tujuan

1. Tujuan Umum

Pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk Setelah diadakan penyuluhan diharapkan Ibu-ibu yang mempunyai anak usia 3-6 tahun dapat mengerti dan memahami tentang gizi pada anak.

2. Tujuan Khusus

Setelah diberikan penyuluhan sasaran dapat :

- a. Mengetahui tentang kebutuhan gizi pada anak balita. usia 3-6 tahun di masa pandemi Covid -19
- b. Mengetahui tentang penyusunan menu untuk memenuhi kebutuhan gizi anak usia 3-6 tahun dimasa pandemic covid 19
- c. Mengetahui tentang pengolahan makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi anak usia 3-6 tahun dimasa pandemic covid 19
- d. Mengetahui tentang penyajian makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi anak usia 3-6 tahun dimasa pandemic covid 19
- e. Mengetahui tentang penyajian makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi anak usia 3-6 tahun dimasa pandemic covid 19

B. Manfaat Kegiatan

1. Bagi Ibu

- a. Menambah pengetahuan ibu tentang kebutuhan Gizi anak usia 3-6 tahun di masa pandemi Covid-19
- b. Memberikan dukungan dan pengetahuan ibu tentang informasi kebutuhan gizi anak

2. Bagi Masyarakat

- a. Para ibu dapat mengetahui kebutuhan gizi pada anak usia 3-6 tahun di masa pandemi Covid-19
- b. Para suami dan keluarga dapat membantu memberikan support agar proses berjalan lancar

BAB III

METODE PELAKSANAAN

A. Solusi Yang Ditawarkan

1. Tim pengabdian masyarakat menghubungi kelurahan, RT setempat melalui whatsapp untuk memudahkan koordinasi terkait penyuluhan Edukasi Kebutuhan Gizi Seimbang Pada Anak Usia 3-6 Tahun Selama Pandemi.
2. Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan mematuhi protocol Kesehatan, kegiatan penyuluhan dilakkan secara langsung

B. Metode Pendekatan

Dalam rangka mencapai tujuan yang tercantum diatas, maka ditempuh langkah-langkah sebagai berikut:

1. Merampungkan proposal pelaksanaan
2. Pendekatan melalui Pihak desa,/ kelurahan setempat

Kegiatan telah dilaksanakan pada Kamis,17 Maret 2022 dengan metode penyuluhan secara langsung di PAUD terhadap orangtua siswa PAUD usia 3-6 tahun.

C. Partisipasi Mitra

Kegiatan ini tidak akan berhasil tanpa adanya keterkaitan dengan beberapa pihak lain. Dalam hal ini kepada kepala desa cipayung dan ketua kader pihak yang mempunyai wewenang. Dimana kegiatan pengabdian masyarakat hendak dilakukan, memberi dukungan dalam kegiatan ini dengan memudahkan koordinasi pengadaan kegiatan penyuluhan tentang “Edukasi Kebutuhan Gizi Seimbang Pada Anak Usia 3-6 Tahun Selama Pandemi” dengan sasaran dalam kegiatan ini adalah orangtua siswa dan Keluarga di PAUD sebanyak 25 Orang. Metode yang digunakan adalah penyuluhan langsung.

BAB IV

HASIL KEGIATAN DAN LUARAN

A. HASIL

Sebagai hasil akhir dari kegiatan penyuluhan kali ini dalam rangkapengabdian kepada masyarakat diperoleh hasil antara lain :

1. Waktu Pelaksanaan

Penyuluhan dilakukan pada hari Kamis, Tanggal 17 Desember 2021 Pukul 09.00-12.00 WIB

2. Tempat Pelaksanaan

Tempat penyuluhan dilaksanakan di PAUD AL-HIDAYAH.

3. Peserta Yang Hadir

Peserta pada kegiatan penyuluhan ini adalah terdiri dari ibu dari anak – anak usia 3-6 tahun yang sekolah di PAUD AL-HIDAYAH Jumlah pesertanya adalah 30 Orang.

4. Pencapaian

Peserta kegiatan penyuluhan pada kegiatan pengabdian pada masyarakat ini sangat antusias untuk mengikuti kegiatan, hal ini terlihat dari banyaknya pertanyaan yang masuk kepada kami sebagai penyaji atau penyelenggara. Pertanyaan yang disampaikan sangat relevan dengan hal-hal yang umumnya menjadi keluhan pada ibu hamil secara umum sebagai persiapan persalinan nantinya.

B. Luaran

1. Pengetahuan ibu semakin meningkat tentang pemenuhan gizi seimbang pada anak usia 3-6 tahun terutama selama pandemic ini terlihat dari adanya peningkatan hasil test yang dilakukan setelah penyuluhan.

2. Ibu – ibu juga semakin mengetahui bagaimana mengolah dan menyajikan makanan pada anak usia 3-6 tahun.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan penyuluhan Kesehatan terkait Gizi Seimbang pada anak usia 3 – 6 tahun selama pandemic covid -19 di PAUD Al-Hidayah, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

1. Antusias partisipan yang sangat kuat
2. Ibu yang mengikuti ada 30 orang
3. Ibu – ibu bersedia melakukan pretest dan post test untuk mengkaji pengetahuan mereka tentang gizi seimbang.

B. Saran

Diharapkan kepada ibu yang menjadi peserta kegiatan penyuluhan ini dapat melakukan pemenuhan gizi seimbang pada anak usia 3-6 tahun agar selama pandemic anak- anak tetap sehat dan dapat melakukan aktivitas nya.

Ibu juga diharapkan meningkatkan pengetahuan tentang mengolah dan menyajikan makanan pada anak usia 3-6 tahun.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidah, A., Hidayatullaah, H. N., Simamora, R. M., Fehabutar, D., dan Mutakinati, L. (2020). The Impact of Covid-19 to Indonesian Education and Its Relation to the Philosophy of “Merdeka Belajar”. Retrieved from <http://sciejournal.com/index.php/SiPoSE>
- Kemenkes RI, 2019, Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018
- Kemenkes RI, 2018, Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017
- Liansyah T M. 2015. Malnutrisi pada Anak Balita. *J Ilmiah Universitas Syah Kuala*; 2(1):112.
- Rachmat, M., dan Zulfianto, N. A. (2017). *Surveilans Gizi*. Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

LAMPIRAN

1. Surat Tugas Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat
2. Surat Keterangan Pelaksanaan PKM
3. Foto- Kegiatan
4. Print Out Materi/ Leaflet
5. Daftar Hadir Panitia
6. Daftar Hadir Peserta
7. Banner
8. Satuan Cara Penyuluhan SAP
9. Sertifikat



SURAT TUGAS
Nomor :071/STIKes MI/Keb-S1/A/III/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Farida M. Simanjuntak, SST., M.Kes
NIDN : 0328018103
Jabatan : Pjs. Kepala Program Studi Kebidanan S1

Memberikan tugas kepada :

No	Nama	NIDN	Jabatan
1	Friska Junita SST., M.KM	0329068602	Ketua Pelaksana
2	Rupdi L. Siantar SST, M.Kes	0315107501	Anggota Pelaksana
3	Puri Kresna Watt, SST., SST., M.KM	0309049001	Anggota Pelaksana
4	Rennce Siregar, M.Keb	0316098604	Anggota Pelaksana
5	Dr. Mami Br. Karo, S.Tr.Keb, SKM, M.Kes	0323077402	Anggota Pelaksana

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan secara Luring, pada tanggal 17 Maret 2022 dengan judul "**EDUKASI KEBUTUHAN GIZI SEIMBANG PADA ANAK USIA 3-6 TAHUN SELAMA PANDEMI COVID 19 DI PAUD AL-HIDAYAH CIKARANG TIMUR**".

Setelah selesai menjalankan tugas, wajib melaporkan hasil kegiatan dalam bentuk laporan kegiatan kepada Unit Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat STIKes Medistra Indonesia.

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dilaksanakan sebaik-baiknya.

Bekasi, 16 Maret 2022
Pjs Ka. Prodi Kebidanan S1

Farida M. Simanjuntak, SST., M.Kes
NIDN : 0328018103

Tembusan :

1. Ketua STIKes MI
2. Ka. UPSDM



**PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
KB AL-HIDAYAH**
KP RANCA IGA RT 002 RW 004 DESA CIPAYUNG KEC.
CIKARANG TIMUR KAB. BEKASI
HP: 087779148444

SURAT KETERANGAN

NOMOR : 03/P-AH/III/2022

Yang bertanda tangan dibawah ini, menerangkan bahwa :

Telah dilaksanakan Pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penyuluhan oleh Friska junita, SST.M.KM beserta Tim tentang "Eduksi Kebutuhan Gizi Seimbang Pada Anak Usia 3-6 Tahun Selama Pandemi"

Hari/Tanggal : Kamis, 17 Maret 2022

Jam : 08 : 00 s/d Selesai

Pelaksanaan : PAUD KB AL-HIDAYAH

Demikian surat keterangan ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan dengan sebagaimana mestinya.



Kepala Sekolah
PAUD KB AL-HIDAYAH

(H. MURINAH)



PROGRAM STUDI KEBIDANAN S1 DAN
PENDIDIKAN PROFESI BIDAN SEKOLAH
TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA
INDONESIA

EDUKASI KEBUTUHAN GIZI SEIMBANG PADA ANAK USIA 3-6 TAHUN SELAMA PANDEMI





YAYASAN MEDISTRA INDONESIA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESIHATAN (STIKes) MEDISTRA INDONESIA
PROGRAM STUDI PROFESI NERS-PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1)
PROGRAM STUDI PROFESI BIDAN - PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S1)
PROGRAM STUDI FARMASI (S1)-PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)
Jl. Cak Merta Raya No. 88A-Kec.Sepanjang Jaya - BekasiTelp.021-82431375-77, Fax.021-82431374
Web.stikomastira-indonesia.ac.id Email:stikomastira@indonesia.ac.id

ARSEN PANITIA

PENYULUHAN KESEHATAN MASYARAKAT MASYARAKAT

Tanggal : 17 Maret 2022
Tempat : PAUD Al Hidayah
Sasar : 7 Bayi, Balita, dan Anak Pra Sekolah
Tema : Edukasi kebutuhan gizi seimbang pada anak usia 3-6 tahun selama pandemi

NO	NAMA ANAK	NAMA ORANG TUA	TANDA TANGAN
1.	RIZKA RABIANI	RIZKA ANICORANI	
2.	ANDREA	DEDEH KOMPALASARI	
3.	M. DENI AFFINDYAH	Henna MALINI	
4.	M. Diarta	Uwar widawati	
5.	AL PIA	Pieri	
6.	Bianca	Darah	
7.	AR TA NABIL	SATER	
8.	YANI	tunih	
9.	Azril Alfariq	Cañah Apriani	
10.	PUTRA	DOV	
11.	Samsu Minawati	Nefih melawati	
12.	RAFA	Karnih	
13.	Griema	Edah	
14.	ALESA	Dewi	



YAYASAN MEDISTRA INDONESIA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) MEDISTRA INDONESIA
PROGRAM STUDI PROFESI NERS-PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (SI)
PROGRAM STUDI PROFESI BIDAN - PROGRAM STUDI KEBIDANAN (SI)
PROGRAM STUDI FARMASI (SI)-PROGRAM STUDI KEBIDANAN (IS)
Jl. Cut Meutia Harya No. 88A, Kal. Sepanjang Jaya - Bekasi Telp. (021) 82451375-77, Fax (021) 83401374
Web: stikemedistra-indonesia.ac.id Email: stikemedistraindonesia1@gmail.com

ABSEN PANITIA

PENYULUHAN KESEHATAN MASYARAKAT MASYARAKAT

Tanggal : 17 Maret 2022
Tempat : PAUD Al-Hidayah
Sasar : 7 Bayi, Balita, dan Anak Pra Sekolah
Tema : Edukasi kebutuhan gizi seimbang pada anak usia 3-6 tahun selama pandemi

NO.	NIM	NAMA	TANDA TANGAN
1.	2115.6051.1004	Anggi Sri Budhuti	
2.	2115.6051.1005	Chusni Supratiningsih	
3.	2115.6051.1008	Dyah Puspita	
4.	2115.6051.1016	Karlina Yonani	
5.	2115.6051.1018	Kristina Klara Pradita	
6.	2115.6051.1026	Shifa Rahmania	
7.	2115.6051.1031	Siti Aya Gustina	
8.	2115.6051.1032	Sri Nurhidayati	
9.	2115.6051.1036	Vivi Violita Imansari	

Pembimbing:

Friska Anita, SST., MKM
NIDN. 0129068602

	Nam	Maryeni	Handi
16.	Mikayla	Sania	Saja
17.	Zio	Tini	fai
18.	Haikal	Maryani	Ridi
19.	Dinda	Santika	Quti
20.	Rafly	Sanih	Quti
21.	Manda	Tinah	Quti
22.	Kaesya	omi	Quti
23.	Rafa	sri muryati	Quti
24.	Rafi	sri muryati	Quti
25.	Duspita Margala	Asih	Asih
26.	Qerti arbna	pipin	Pipin
27.	Zaky	Emay	Emay
28.	Rania	Sapiah	S
29.	REZKA AL BAREK	Omah Trakuda	Omah
30.	Malia Ibrahim	Eli Eli	Eli
31.	Daniar Alkhatip	Mimin Mubandah	Mimin
32.	Arya	Ridwanati	Ridwanati
33.	Reehan	Engkem	Engkem



Penyusunan
Friska Janita SST - MKM
NIDN. 0329048672

Lampiran

Dokumentasi Kegiatan







KEBUTUHAN GIZI SEIMBANG PADA ANAK USIA 3-6 TAHUN SELAMA PANDEMI

Gizi anak memiliki ketetapan seimbangan gizi



Jika dilihat berat badan dan tinggi badan anak di bawah grafik, ada kemungkinan kurang gizi



Kalaupun anak memiliki berat badan yang berlebihan jauh diatas grafik, namun terlihat less dari tidak focus di kelas

Akibat Stunting



Tingkat kecerdasan rendah



Mudah Sakit



Kurang berprestasi



Obesitas / Engemakan

Akibat Obesitas



Tingkat kecerdasan rendah



Diabetes saat dewasa



Penyakit jantung dan pembuluh darah saat dewasa

Isi Piring-ku



Penerapan gizi seimbang anak usia dini 3-6 tahun pada masa pandemi mengikuti empat pilar



Mengonsumsi pangan beraneka ragam (mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air)

Memblaskan perilaku hidup bersih dan sehat



Mempertahankan dan memantapkan berat badan normal

Melakukan aktivitas fisik

Akibat Kurang Gizi

Anak-anak yang kurang mendapatkan pemenuhan gizi yang baik tentunya akan mengalami keterlambatan dalam pertumbuhan dan perkembangan. Anak-anak dengan gizi yang buruk akan berdampak bagi pertumbuhan fisik maupun pertumbuhan mentalnya

Enam Langkah Cuci Tangan yang Benar

Mencuci tangan yang benar

Waktu Penting untuk Membersihkan Tangan

- > Sebelum makan
- > Sesudah buang air besar dan menggunakan toilet
 - > Sebelum memegang bayi
- > Sesudah mengganti popok, menceboki



- > Selama pandemi:
- ✓ Setelah bersin dan batuk
 - ✓ Sebelum menyentuh mata, hidung, atau mulut
 - ✓ Setelah menyentuh permukaan benda
 - ✓ Sebelum dan sesudah merawat luka
 - ✓ Setelah menyentuh hewan
 - ✓ Setelah menyentuh sampah
 - ✓ Jika tangan Anda terlihat kotor atau berminyak
 - ✓ Sebelum dan sesudah mengunjungi kerabat yang di rumah sakit



Lampiran

LEAFLET



**KEBUTUHAN GIZI SEMBANG
PADA ANAK USIA 3-6
TAHUN SELAMA PANDEMI**

Kelompok:
Ange S.R. S.Keb
Chusni S. S.Keb
Dyah Purpitik S.Keb
Karlina Yunani S.Keb
Kristina Klara P. S.Keb
Shifa Raheanika S.Keb
Siti Ayu G. S.Keb

**PROFESI
BIDAN**
STIKES Madhura Indonesia



**Penuhi Gizi
Balita
DENGAN**

BIASAKAN ANAK

KEBIASAAN LAINNYA

**“
Isi Piringku
”**

Isi piringku adalah makanan yang mengandung gizi yang dibutuhkan oleh tubuhku. Makanan yang mengandung gizi yang dibutuhkan oleh tubuhku adalah makanan yang mengandung protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral. Makanan yang mengandung gizi yang dibutuhkan oleh tubuhku adalah makanan yang mengandung protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral.

Isi piringku adalah makanan yang mengandung gizi yang dibutuhkan oleh tubuhku. Makanan yang mengandung gizi yang dibutuhkan oleh tubuhku adalah makanan yang mengandung protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral. Makanan yang mengandung gizi yang dibutuhkan oleh tubuhku adalah makanan yang mengandung protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral.

SATUAN ACARA PENYULUHAN
ASUHAN BAYI, BALITA, DAN ANAK PRA SEKOLAH



Disusun Oleh

Ketua Pelaksana :

Friska Junita SST., M.KM

NIDN. 0329068602

Anggota Pelaksana :

Dr. Marni Br. Karo, S.Tr.Keb, SKM, M.Kes	0323077402
Puri K, SST, M.KM	0309049001
Rupdi L Siantar SST, M.Kes	0315107501
Renince Siregar, M.Keb	0316098604
Anggi Sri Buadiarti, S.Keb	211560511004
Chusni Supriatiningsih, S.Keb	211560511005
Dyah Puspita S.Keb	211560511008
Karlina Yunani S.Keb	211560511016
Kristina Klara Pradila, S.Keb	211560511018
Shifa Rahmania, S.Keb	211560511026
Siti Ayu Gustina S.Keb	211560511031
Sri Nurhidayati S.Keb	211560511032
Vivi Violita Iman Sari S.Keb	211560511036

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN

STIKES MEDISTRA INDONESIA

TA. 2021/2022

HALAMAN PERSETUJUAN

SATUAN ACARA PENYULUHAN ASUHAN BAYI, BALITA, DAN ANAK PRA SEKOLAH

Disusun Oleh

Ketua Pelaksana :

Friska Junita SST., M.KM

NIDN. 0329068602

Anggota Pelaksana :

Dr. Marni Br. Karo, S.Tr.Keb, SKM, M.Kes	0323077402
Puri K, SST, M.KM	0309049001
Rupdi L Siantar SST, M.Kes	0315107501
Renince Siregar, M.Keb	0316098604
Anggi Sri Buadiarti, S.Keb	211560511004
Chusni Supriatiningsih, S.Keb	211560511005
Dyah Puspita S.Keb	211560511008
Karlina Yunani S.Keb	211560511016
Kristina Klara Pradila, S.Keb	211560511018
Shifa Rahmania, S.Keb	211560511026
Siti Ayu Gustina S.Keb	211560511031
Sri Nurhidayati S.Keb	211560511032
Vivi Violita Iman Sari S.Keb	211560511036

Disetujui untuk dilaksanakan pada tanggal : 17 Maret 2022

Dosen pembimbing klinik Tanggal. : Maret 2022	(Friska Junita., SST., M.KM) NIDN. 0329068602
Preseptor Klinik Tanggal. : Maret 2022	(Friska Junita., SST., M.KM) NIDN. 0329068602

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT, berkat rahmat dan bimbinganNya kami dapat menyelesaikan satuan acara penyuluhan. Satuan acara penyuluhan ini merupakan salah satu syarat untuk memenuhi persyaratan kelulusan pada Stase 7 pada Program Studi Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia. Selama Penyusunan Satuan Acara Penyuluhan penulis mendapat bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dengan segala hormat dan kerendahan hati penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih kepada:

Dalam kesempatan ini kami ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang terkait dalam perencanaan acara ini, diantaranya:

1. Usman Ompusunggu, SE selaku Pembina Yayasan Medistra Indonesia
2. Saver Mangandar Ompusunggu, SE., selaku Ketua Yayasan Medistra Indonesia
3. Dr. Lenny Irmawati Sirait, SST., M.Kes selaku Ketua STIKes Medistra Indonesia
4. Puri Kresnawati, SST., M.KM, selaku Wakil Ketua I Bidang Akademik
5. Farida Banjarnahor, SH selaku Wakil Ketua II Bidang Administrasi dan Sarana Prasarana STIKes Medistra Indonesia
6. Hainun Nisa, SST., M.Kes selaku Wakil Ketua III Bidang Kemahasiswaan dan Alumni STIKes Medistra Indonesia.
7. Farida M. Simanjuntak, SST., M.KM selaku PJS Ketua Program Studi Kebidanan (S1)
8. Dr.Marni Br Karo,S.Tr.Keb.,SKM.,M.Kes selaku Pembimbing sekaligus sebagai ketua pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Semoga hal ini yang telah diberikan oleh pihak terkait di atas bermanfaat serta dibalas oleh Allah SWT Mohon maaf atas segala kesalahan dan ketidaksopanan yang mungkin telah saya perbuat.

Atas segala bantuannya, penulis hanya bisa memohon semoga bantuan yang telah diberikan dicatat oleh Allah SWT sebagai amal baik dan dibalas dengan pahala yang setimpal. Penulis menyadari sepenuhnya akan keterbatasan dan kekurangan yang dimiliki sehingga satuan acara penyuluhan ini masih jauh dari kesempurnaan, maka segala kritik dan saran yang bersifat membangun akan membantu dalam penyempurnaan Laporan ini. Akhir kata semoga SAP ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca, tenaga kesehatan pada umumnya dan tenaga kebidanan khususnya.

Bekasi, 13 Maret 2022

Penulis

SATUAN ACARA PENYULUHAN
EDUKASI KEBUTUHAN GIZI SEIMBANG PADA ANAK USIA 3-6 TAHUN
SELAMA PANDEMI

Pokok Bahasan	: Gizi seimbang pada anak usia 3-6 tahun selama pandemi
Sasaran	: Anak PAUD usia 3-6 tahun
Hari/Tanggal	: Kamis, 17 Maret 2022
Waktu	: 09.00 sd 12.00
Tempat	: PAUD AL-Hidayah Bekasi

I. Tujuan Penyuluhan

1. Secara Umum

Diharapkan Ibu-ibu yang mempunyai anak usia 3-6 tahun dapat mengerti dan memahami tentang gizi pada anak.

Upaya Perbaikan Gizi. Adapun upaya yang dilakukan untuk mengenal, mencegah, dan mengatasi masalah gizi yaitu dengan cara menimbang berat badan secara teratur, menu makanan yang bervariasi, menggunakan garam beryodium, dan pemberian suplemen gizi

2. Secara Khusus

- a. Mengetahui tentang kebutuhan gizi pada anak balita. Usia 3-6 tahun di masa pandemi Covid -19
- b. Mengetahui tentang macam-macam makanan yang bergizi pada anak
- c. Mengetahui dampak kekurangan-kekurangan zat makanan yang bergizi.
- d. Meningkatkan kesadaran ibu dan keluarga informasi tentang kebutuhan gizi pada usia 3-6 tahun.

Materi (terlampir)

II. Metode Penyuluhan

1. Penyuluhan , konseling
2. Diskusi/Tanya Jawab

III. Media Penyuluhan

1. Power Point
2. Poster

IV. Materi

Terlampir

V. Kegiatan Penyuluhan

Tahap	Waktu	Kegiatan Mahasiswa	Kegiatan Peserta
Persiapan	20 menit		
Pembukaan	15 Menit	<ol style="list-style-type: none">1. Membuka/memulai kegiatan dengan mengucapkan salam2. Memperkenalkan diri3. Menjelaskan maksud dan tujuan kesehatan4. Kontrak waktu	Menjawab salam Menjawab/ merespon pertanyaan penyuluh
Pretest	20 Menit	<ol style="list-style-type: none">1. Membagikan soal2. Menunggu peserta mengisi soal3. Membantu peserta bila ada pertanyaan yang kurang dipahami	
Inti	90 Menit	<ol style="list-style-type: none">1. Menjelaskan pengertian gizi dan tumbuh kembang.2. Macam kebutuhan gizi seimbang pada anak usia 3-6 Tahun dimasa Pandemi Covid-19 saat ini3. Bagaimana memenuhi kebutuhan gizi pada anak usia 3-6 tahun di masa pandemi Covid-194. Bagaimana jenis macam-macam makanan yang bergizi untuk anak5. Bagaimana penanganan akibat kekurangan gizi	Ø Memperhatikan
Post test	20 Menit	<ol style="list-style-type: none">1. Membagikan soal2. Menunggu peserta mengisi soal3. Membantu peserta bila ada pertanyaan yang kurang dipahami	
Penutup	15 menit	<ol style="list-style-type: none">1. Memberikan kesempatan bertanya2. Memberikan evaluasi dan memberikan pertanyaan3. Menutup dengan menyampaikan salam	Memberikan pertanyaan Menjawab pertanyaan Menjawab salam

VI. EVALUASI

1. Prosedur : Tulisan

VII. LAMPIRAN

1. Materi penyuluhan
2. Power point

MATERI

A. PENGERTIAN GIZI

Pengertian gizi adalah substansi organik yang dibutuhkan organisme untuk fungsi normal dari system tubuh, pertumbuhan, pemeliharaan kesehatan.

Zat gizi adalah zat kimia yang dapat digunakan oleh organisme untuk metabolisme tubuhnya.

WHO (World Health Organization, dalam Soekirman, (2000: 4) mengartikan ilmu gizi sebagai ilmu yang mempelajari proses yang terjadi pada organisme hidup untuk kembali dan mengolah zat-zat padat dan cair dari makanan yang diperlukan untuk memelihara kehidupan, pertumbuhan, berfungsinya organ tubuh, dan menghasilkan energi.

B. GIZI SEIMBANG

Gizi seimbang merupakan aneka ragam bahan pangan yang mengandung unsur- unsur zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, baik kualitas (fungsinya), maupun kuantitas (jumlahnya). Saat ini, Indonesia mengalami masalah gizi ganda, bukan hanya masalah kekurangan gizi yang dihadapi Indonesia, kelebihan gizi pun kini menjadi momok yang tengah diperangi pemerintah. Sebab, keduanya dapat berakibat buruk terhadap kesehatan dan kualitas hidup manusia.

Masalah ketidakseimbangan gizi merupakan suatu kondisi yang disebabkan oleh asupan gizi yang tidak sesuai dengan kebutuhan. Sekitar 23 JUTA ANAK Indonesia mengalami ketidakseimbangan gizi. Meskipun dari luar anak itu terlihat sehat, belum tentu anak tersebut bebas dari ketidakseimbangan gizi.

Apa yg bisa dilakukan :

1. Ibu dapat membandingkan grafik pertumbuhan anak. Grafik berat badan dan tinggi badan anak. Jika dilihat berat badan dan tinggi badan anak di bawah grafik, ada kemungkinan kurang gizi.
2. Apabila anak memiliki berat badan yang berlebihan jauh diatas grafik, namun terlihat lesu dan tidak focus di kelas, ada kemungkinan mengalami gizi tidak seimbang.

Bagaimana cara memenuhi gizi seimbang

Berikan makanan dengan jenis dan jumlah sesuai isi piringku. Ada 4 komponen utama makanan bergizi :

1. Makanan pokok adalah sumber karbohidrat.
2. Lauk pauk adalah sumber protein bagi tubuh kita.

3. Sayuran adalah sumber vitamin dan mineral terutama karoten, Vit A, vit C, zat besi dan fosfor.
4. Buah-buahan adalah sumber vitamin (terutama vit A, B, B1, B6, dan C)

Menyusun porsi komponen makanan bergizi yang sesuai

1. Makanan pokok (2/3 dari setengah piring)
2. Lauk-pauk (1/3 dari setengah piring)
3. Sayuran (2/3 dari setengah piring)
4. Buah-buahan (1/3 dari setengah piring)

Pengertian tumbuh adalah bertambahnya ukuran dan jumlah sel serta jaringan interselular, berarti bertambahnya ukuran fisik dan struktur tubuh sebagian atau keseluruhan, sehingga dapat diukur dengan satuan panjang dan berat. Perkembangan adalah bertambahnya struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam kemampuan gerak kasar, gerak halus, bicara dan bahasa serta sosialisasi dan kemandirian. Pertumbuhan terjadi secara simultan dengan perkembangan. Berbeda dengan pertumbuhan, perkembangan merupakan hasil interaksi kematangan susunan saraf pusat dengan organ yang dipengaruhinya, misalnya perkembangan sistem neuromuskuler, kemampuan bicara, emosi dan sosialisasi. Kesemua fungsi tersebut berperan penting dalam kehidupan manusia yang utuh.

Ibu bisa memenuhi gizi anak dengan selalu memberikan nutrimenu sesuai program panduan “isi piringku”. Secara keseluruhan menu diutamakan :

1. Lezat dan disukai anak ::: Hidangan yang dimasak baiknya menjadi makanan favorit yang dibuat lezat
2. Terjangkau :Hidangan disesuaikan dengan anggaran belanja
3. Bernutrisi :Hidangan menggunakan bahan yang beragam dan telah disesuaikan untuk memenuhi kebutuhan gizi keluarga ibu.

PENANGANAN KURANG GIZI PADA ANAK :

Asupan atau makanan dan minuman dengan gizi seimbang penting untuk tumbuh kembang anak. Tak pelak, banyak orangtua dibuat waswas saat mendapati buah hatinya susah makan. Melansir buku Variasi Makanan Balita (2000) oleh Tuti Soenardi, gizi seimbang dapat menunjang anak tetap sehat, aktif, dan bisa tumbuh dengan optimal. Gizi seimbang diberikan sesuai kebutuhan tubuh anak dengan komposisi yang lengkap. Meliputi:

1. Sumber karbohidrat: nasi, roti, kentang, makaroni, jagung, singkong, dll
2. Sumber protein: susu, daging, ikan, ayam, tahu, tempe, keju, kacang-kacangan, dll

3. Sumber vitamin dan mineral: aneka sayuran dan buah-buahan Agar tak mengalami gizi buruk dan gangguan tumbuh kembang, penuhi tiga aspek utama di atas dalam menu makanan anak sehari-hari.

Penanganan gizi buruk pada anak menurut Mahardini Nur Afifah

1. Minimalkan gangguan saat makan.
2. Sajikan porsi makanan yang tepat
3. Jangan jadwalkan makan anak terlalu dekat dengan jam tidur
4. Hilangkan stress saat makan
5. Variasikan menu makanan
6. Kurangi makanan dan minuman diluar jam makan
7. Pahami gaya makan anak
8. Jika perlu berikan vitamin
9. Jika tidak ada perubahan, konsultasikan dengan dokter spesialis anak.

PENUTUP

Gizi adalah persediaan bahan-bahan atau makanan yang dibutuhkan organisme maupun sel-sel untuk bertahan hidup. Sementara dalam bidang ilmu pengetahuan dan medis, gizi dapat merujuk pada ilmu atau praktik konsumsi serta penggunaan makanan. Tak hanya tentang metabolisme, gizi pun berbicara mengenai bagaimana penyakit yang dapat dicegah atau diminimalkan dengan makanan yang sehat. Dengan demikian, pengertian gizi juga berfokus pada bagaimana cara kita mengenali proses munculnya penyakit yang disebabkan oleh faktor bahan pangan. Mulai dari pola makan yang buruk, intoleransi terhadap makanan, hingga alergi makanan.