

## **Sharing Pesan Gizi Seimbang dan Monitoring Pertumbuhan Anak Usia Dini di TK Pertiwi Singodutan II**

**Undari Nurkalis<sup>1\*</sup>, Rahayu Setyaningsih<sup>2</sup>**

Politeknik Insan Husada Surakarta, Jl. Letjen Sutoyo Gg. Jodhipati No.10, Mojosongo, Kec. Jebres,  
Kota Surakarta, Jawa Tengah 57127<sup>1,2</sup>

\*Email: unkalis@polinsada.ac.id

### **ABSTRAK**

Tujuan dari kegiatan ini adalah mewujudkan pengabdian kepada masyarakat khususnya dalam bidang kesehatan sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan anak-anak melalui monitoring pertumbuhan anak dan sharing pesan gizi seimbang di TK Pertiwi Singodutan II. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan metode ceramah dan diskusi antara tim Pengabdian dengan siswa/siswi TK Singodutan II melalui kegiatan sharing pesan gizi seimbang. Kemudian dilanjutkan deteksi dini penyimpangan pertumbuhan melalui pengukuran tinggi badan, berat badan, dan lingkar kepala. Dampak dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu informasi status gizi siswa TK Pertiwi Singodutan II (berdasarkan pengukuran tinggi badan, berat badan, dan lingkar kepala) yang dapat disampaikan kepada orang tua siswa sebagai acuan untuk semakin meningkatkan derajat kesehatan anak usia dini.

**Kata kunci : anak usia dini, pengukuran, tinggi badan, berat badan, lingkar kepala**

### **ABSTRACT**

*The purpose of this activity is to do community service, especially in the health sector, that can improve the health status of children through monitoring children's growth and sharing balanced nutrition messages in TK Pertiwi Singodutan II. The implementation of this community service activity began with the lecture method and discussion between the Service team and Singodutan II Kindergarten students through sharing messages of balanced nutrition. Then proceed with early detection of growth irregularities through measurements of height, weight, and head circumference. The impact of this community service activity is information on the nutritional status of TK Pertiwi Singodutan II students (based on measurements of height, weight, and head circumference) which can be conveyed to parents as a reference to further improved the health status of early childhood.*

**Keywords:** *early childhood, measurement, height, weight, head circumference*

### **PENDAHULUAN**

Perkembangan fisik berperan sangat penting bagi anak karena merupakan dasar untuk kemajuan perkembangan berikutnya. Pertumbuhan fisik anak yang baik memungkinkan anak dapat mengembangkan kemampuan fisik tanpa bantuan orang lain. Hal ini ditandai dengan kemampuan motorik halus dan motorik kasar. Proporsi tubuh anak dapat berubah secara drastis seperti anak usia 3 tahun dengan rata-rata tinggi sekitar 80-90 cm dan berat 10-13 kg (Susanto, 2011).

Berdasarkan data Badan Pusat statistik (BPS) jumlah anak usia dini di Indonesia yaitu 30,83 juta. Jumlah tersebut meliputi 13,56% merupakan bayi (usia <1 tahun), 57,16% merupakan balita (usia 1-4 tahun), dan 29,28% merupakan anak prasekolah (usia 5-6 tahun)(Badan Pusat Statistik, 2020). Berdasarkan Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) 2021, status gizi balita pendek (*stunted*) adalah 24,4%, gizi balita kurus (*wasted*) adalah 7,1% dan gizi balita dengan berat badan kurang (*underweight*) adalah 17,0%. Di Jawa Tengah prevalensi balita *stuned* (20,9%), balita *wasted* (6,7%), balita *underweight* (14,0%), dan balita *overweight* (3,5%)(SSGI, 2021). Peningkatan kualitas anak usia dini menjadi salah satu kebijakan dalam pembangunan manusia. Hal tersebut sesuai dengan target pembangunan Indonesia 2020-2024 yang ditujukan untuk membentuk sumber daya manusia yang mampu bersaing dan berkualitas yang dapat digambarkan sebagai sumber daya manusia yang sehat dan cerdas, adaptif, inovatif, terampil, dan berkarakter. Oleh karena itu, menciptakan generasi yang unggul dapat dimulai sejak dini. Usia dini seorang anak dihitung sejak janin hingga usia 6 tahun, yang mana merupakan fase emas dari masa pertumbuhan anak dimana kapasitas otak berkembang secara maksimal pada dimensi intelektual, emosi, dan sosial anak(Badan Pusat Statistik, 2020).

Perkembangan fisik yang baik dan sesuai dengan tahapan usianya tidak terlepas dari makanan-makanan yang bergizi sehingga dalam proses perkembangannya anak tidak mengalami hambatan baik pertumbuhan maupun perkembangan(Susanto, 2011). Kecukupan nutrisi yang tepat serta gizi yang seimbang diperlukan bagi tubuh manusia guna memenuhi kebutuhan dan memelihara fisiologi dasar tubuh. Nutrisi yang tidak tepat dapat mengakibatkan kelebihan gizi (*over nutrition*) atau kekurangan gizi (*under nutrition*) yang berdampak pada kesehatan yang berkaitan dengan penyakit tidak menular. Komplikasi yang muncul sebagai dampak terkait kekurangan nutrisi yaitu berbagai penyakit defisiensi dan kematian yang disebabkan oleh penurunan kekebalan tubuh. Anak usia prasekolah (3-5 tahun) merupakan salah satu kelompok usia yang rentan mengalami masalah gizi kurang atau gizi lebih.

Antropometri merupakan studi tentang pengukuran tubuh manusia yang meliputi dimensi tulang, otot, dan jaringan adiposa (lemak). Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 2 Tahun 2020, antropometri adalah suatu metode yang digunakan untuk menilai ukuran, proporsi, dan komposisi tubuh manusia(Kesehatan, 2020). Pengukuran antropometri dinilai lebih praktis dalam menilai status gizi. Pertumbuhan fisik dapat dilihat dari ukuran tubuh antara lain berat badan (BB), tinggi badan (TB), lingkaran lengan atas (LILA), lingkaran kepala (LK), tebal lemak dibawah kulit (TL) dan pengukuran tinggi lutut. Penilaian status

gizi antropometri disajikan dalam bentuk indeks misalnya BB/U, TB/U, PB/U, BB/TB, IMT/U(Aritonang, 2013).

Perkembangan meliputi proses diferensiasi sel tubuh, jaringan tubuh, organ dan sistem organ yang berkembang sehingga masing-masing dapat memenuhi fungsinya. Hal tersebut termasuk juga perkembangan kognitif, bahasa, motorik, emosi dan perkembangan perilaku sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungannya(Soetjningsih & Gde Ranuh, 2015). Status gizi yang baik akan mempengaruhi perkembangan anak(Ramadhani, Mamik, Alie, & Yuliati, 2018).

Pemantauan tumbuh kembang anak meliputi pemantauan dari aspek fisik, psikologi, dan sosial. Pemantauan tersebut harus dilakukan secara teratur dan berkesinambungan. Seding mungkin pemantauan dapat dilakukan oleh orang tua. Selain itu pemantauan juga dapat dilakukan oleh masyarakat melalui kegiatan posyandu dan oleh guru di sekolah. Selama ini kegiatan pemantauan di sekolah kurang optimal dan belum menghasilkan informasi yang dapat digunakan sebagai masukan bagi orang tua dan tindak lanjut peningkatan status gizi anak. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat membantu guru di sekolah dalam melakukan monitoring pertumbuhan anak usia dini sebagai upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan anak dan meningkatkan kesadaran anak tentang pola hidup sehat melalui *sharing* pesan gizi seimbang. Tujuan dari kegiatan ini adalah mewujudkan pengabdian kepada masyarakat khususnya dalam bidang kesehatan sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan anak-anak melalui monitoring pertumbuhan anak dan *sharing* pesan gizi seimbang.

## **METODE**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan metode ceramah dan diskusi antara tim Pengabdian dengan siswa/siswi TK Singodutan II melalui kegiatan *sharing* pesan gizi seimbang. Kemudian dilanjutkan deteksi dini penyimpangan pertumbuhan melalui pengukuran tinggi, badan, berat badan, dan lingkar kepala kemudian dilakukan diskusi mengenai materi gizi seimbang bagi anak-anak PAUD/TK. Kegiatan ini melibatkan 3 orang Tim Pengabdian, 3 orang guru, dan 20 siswa/siswi.

## **HASIL, PEMBAHASAN DAN DAMPAK**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian yang dilakukan di TK Pertiwi Singodutan II telah diikuti oleh 20 siswa. Berdasarkan karakteristik usia diketahui bahwa siswa terbanyak berada

pada rentang usia 4-5 tahun (90%) dan responden presentase terkecil berusia 0-3 tahun (10%). Sedangkan berdasarkan karakteristik jenis kelamin responden diketahui bahwa responden laki-laki dan perempuan memiliki presentase sama yaitu sebanyak 50%.

Kegiatan pengabdian diawali dengan *sharing* pesan gizi seimbang kepada siswa. Materi pesan gizi seimbang meliputi definisi gizi seimbang, macam-macam sumber gizi pada makanan, konsumsi makanan yang memiliki nilai gizi seimbang, pola hidup aktif dan berolahraga, pola hidup bersih dan sehat, serta menjaga berat badan ideal. Selama kegiatan *sharing* pesan gizi, siswa antusias dalam menanggapi materi yang disampaikan dan seringkali menyampaikan pendapatnya ketika diberikan pertanyaan.

Kegiatan selanjutnya yaitu monitoring pertumbuhan siswa TK Pertiwi Singodutan II melalui pengukuran tinggi badan, berat badan, dan lingkaran kepala.



Gambar 1. Pengukuran Tinggi Badan dan Berat Badan Siswa



Gambar 2. Pengukuran Lingkaran Kepala Siswa

Tabel 1. **Pemeriksaan Status Gizi Anak Berdasarkan Indeks Berat Badan Menurut Tinggi Badan (BB/TB) Untuk Anak Umur 0 - 60 Bulan**

Jenis kelamin	Status Gizi	Frekuensi	Presentase (%)
<b>Laki-laki</b>	Gemuk	0	0
	Normal	7	35
	Kurus	3	15
	Sangat Kurus	0	0
<b>Perempuan</b>	Gemuk	1	5
	Normal	2	10
	Kurus	7	35
	Sangat Kurus	0	0
<b>Jumlah</b>		20	100

Hasil pemeriksaan berdasarkan indeks berat badan menurut tinggi badan diketahui bahwa 50% memiliki status gizi kurus dan 5% memiliki status gizi gemuk.

Tabel 2. **Pemeriksaan Status Gizi Anak Berdasarkan Indeks Tinggi Badan Untuk Anak Umur Usia 0 – 60 Bulan**

Jenis kelamin	Status Gizi	Frekuensi	Presentase (%)
<b>Laki-laki</b>	Tinggi	2	10
	Normal	8	40
	Pendek	0	0
	Sangat pendek	0	0
<b>Perempuan</b>	Tinggi	1	5
	Normal	9	45
	Pendek	0	0
	Sangat pendek	0	0
<b>Jumlah</b>		20	100

Hasil pemeriksaan berdasarkan indeks tinggi badan diketahui bahwa 15% memiliki status gizi tinggi dan 85% memiliki status gizi normal.

Tabel 3. **Pemeriksaan Lingkar Kepala Untuk Anak Usia 0 - 72 Bulan**

Jenis kelamin	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase (%)
<b>Laki-laki</b>	Makrosefali	0	0
	Normal	10	50
	Mikrosefali	0	0
<b>Perempuan</b>	Makrosefali	0	0
	Normal	10	50
	Mikrosefali	0	0
<b>Jumlah</b>		20	100

Hasil pemeriksaan lingkar kepala diketahui bahwa 100% memiliki klasifikasi lingkar kepala normal.

Berat badan merupakan salah satu parameter yang memberikan gambaran massa tubuh. Berat badan berlebih cenderung memiliki gerak yang lamban. Sedangkan tinggi badan memiliki pengaruh dalam sumbangan terhadap kelincuhan seseorang. Berat badan merupakan

ukuran antropometrik yang penting dan diukur setiap kesempatan pemeriksaan kesehatan anak pada semua kelompok umur. Saat ini berat badan digunakan sebagai indikator untuk mengetahui keadaan gizi dan tumbuh kembang anak. Pengukurannya bersifat objektif dan dapat diulangi menggunakan timbangan yang relatif murah, mudah, dan tidak memerlukan banyak waktu. Ukuran antropometri terpenting kedua yaitu tinggi badan. Pada masa pertumbuhan, ukuran tinggi badan terus menerus mengalami peningkatan sampai mencapai tinggi maksimal (Soetjiningsih & Ranuh, 2013).

Gizi merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap proses tumbuh kembang anak. Usia dini merupakan fase awal dalam perkembangan anak dan sangat menentukan perkembangan dan fase berikutnya. Pada fase awal perkembangan anak terbagi menjadi 4 aspek kemampuan fungsional, yaitu motorik kasar, motorik halus dan penglihatan, berbicara dan bahasa, serta sosial emosi dan perilaku. Deteksi dini merupakan upaya penjarangan yang dilaksanakan secara komprehensif untuk menemukan penyimpangan tumbuh kembang serta faktor risiko pada balita dan anak pra sekolah. Melalui kegiatan deteksi dini maka intervensi untuk mengatasi masalah tumbuh kembang anak dapat segera dilakukan. Monitoring tumbuh kembang anak merupakan pengukuran dan deteksi gizi yang disesuaikan dengan berat badan anak usia nol hingga lima tahun, dimana informasi ini digunakan orang tua sebagai pedoman untuk selalu melakukan monitoring tumbuh kembang anak (Iyanuoluwa, Esther, & Adeleye, 2011). Pentingnya deteksi tepat waktu merupakan tahap terpenting yang dapat dilakukan oleh orang tua, untuk mendeteksi penyakit sejak awal, kelebihan berat badan, kekurangan gizi yang nantinya dapat memantau peningkatan kekebalan tubuh anak (Onis, Blössner, & Borghi, 2012).

Ukuran lingkaran kepala berbeda dengan bagian tubuh lainnya. Kepala menjadi bagian yang harus diperhatikan karena kepala yang berkembang merupakan tanda dari hidrosefalus dan ukuran kepala yang berkembang terlalu lambat menandakan masalah perkembangan atau nutrisi. Hasil pemeriksaan lingkaran kepala diketahui bahwa 100% memiliki klasifikasi lingkaran kepala normal. Pemantauan ukuran lingkaran kepala sangat penting dilakukan berkala sampai usia 2 tahun. Jika terdapat abnormalitas pada hasil pengukuran tersebut, perlu dilakukan pemeriksaan lebih lanjut untuk mencari penyebabnya agar dapat dilakukan intervensi sejak dini (Shabariah, Farsida, & Prameswari, 2019).

Dampak dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu informasi status gizi siswa TK Pertiwi Singodutan II (berdasarkan pengukuran tinggi badan, berat badan, dan lingkaran kepala) yang dapat disampaikan kepada orang tua siswa sebagai acuan untuk semakin meningkatkan derajat kesehatan anak usia dini.

## SIMPULAN

Pemeriksaan status gizi anak menunjukkan 50% anak memiliki status gizi kurus berdasarkan indeks berat badan menurut tinggi badan, 85% anak memiliki status gizi normal berdasarkan indeks tinggi badan, dan 100% anak memiliki klasifikasi lingkaran kepala normal.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan menggunakan dana Politeknik Insan Husada Surakarta oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktur dan LPPM Politeknik Insan Husada Surakarta serta kepada guru pendamping dari TK Pertiwi Singodutan II selaku mitra.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aritonang, I. (2013). *Memantau dan Menilai Status Gizi Anak*. Yogyakarta: Leutika Books.
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Profil Anak Usia Dini 2020*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Iyanuoluwa, O.-B., Esther, S.-O., & Adeleye, A. (2011). Primary Health Care Workers' Role in Monitoring Children's Growth and Development in Nigeria, West Africa. *Global Journal of Health Science*, 3(1).
- Kesehatan, M. PMK Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020. , Kementerian Kesehatan RI § (2020). Indonesia.
- Onis, M. de, Blössner, M., & Borghi, E. (2012). Prevalence and trends of stunting among pre-school children, 1990–2020. *Public Health Nutrition*, 15.
- Ramadhani, P., Mamik, H., Alie, R., & Yuliati. (2018). Hubungan Status Gizi Dengan Perkembangan Anak Usia 3-5 Tahun Di Pendidikan Anak Usia Dini (Paud) Midanutta'Lim Desa Mayangan Kecamatan Jogoroto Kabupaten Jombang. *Journal of Health Sciences*, 10(1). <https://doi.org/10.33086/jhs.v10i1.145>
- Shabariah, R., Farsida, F., & Prameswari, I. (2019). Hubungan Lingkaran Kepala dengan Perkembangan Anak Usia 12-36 Bulan di Posyandu RW 03 Mustika Jaya Bekasi Timur November 2016. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 15(1).
- Soetjiningsih, & Gde Ranuh, I. N. (2015). *Tumbuh Kembang Anak* (2nd ed.). Jakarta: EGC.
- Soetjiningsih, & Ranuh, G. (2013). *Tumbuh Kembang Anak* (2nd ed.). Jakarta: EGC.
- SSGI. (2021). Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tingkat Nasional, Provinsi, dan Kabupaten/Kota Tahun 2021. In *Kementerian Kesehatan RI*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Susanto, A. (2011). *Perkembangan Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana.