

GAMBARAN PERUBAHAN ASUPAN ENERGI DAN ZAT GIZI MAKRO PADA KELUARGA BINAAN BALITA GIZI KURANG DI PUSKESMAS ANTANG

description of changes in energy and macronutrient intake in families caring for undernourished toddlers at antang community health center

Maura Izzah Kamaliyah¹, Zakaria², Sunarto³

¹Mahasiswa Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar

²Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar

mauraizzah18@gmail.com

081525800166

ABSTRACT

Malnutrition in toddlers impacts their growth and development and remains a public health problem. Family development is an intervention strategy to improve macronutrient intake. This study aims to describe changes in energy and macronutrient intake in malnourished toddlers following a family-based intervention. The study used a descriptive design with a before-and-after approach. Data were collected through 24-hour food recalls over three consecutive days. Results showed an increase in energy intake from 43.85% to 116.95%, protein from 44.41% to 92.65%, fat from 40.52% to 144.83%, and carbohydrate from 42.34% to 113.96% after the intervention. The family-based program has been shown to improve macronutrient intake in malnourished toddlers. Sustainable implementation of similar interventions is recommended.

Keywords: toddlers, malnutrition, intervention, family-based, nutritional intake

ABSTRACT

Gizi kurang pada balita berdampak terhadap tumbuh kembang anak dan masih menjadi masalah kesehatan masyarakat. Pembinaan keluarga merupakan strategi intervensi untuk meningkatkan asupan zat gizi makro. Penelitian ini bertujuan menggambarkan perubahan asupan energi dan zat gizi makro pada balita gizi kurang setelah intervensi keluarga binaan. Penelitian menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan sebelum dan sesudah intervensi. Data dikumpulkan melalui food recall 24 jam selama tiga hari berturut-turut. Hasil menunjukkan peningkatan asupan energi dari 43,85% menjadi 116,95%, protein dari 44,41% menjadi 92,65%, lemak dari 40,52% menjadi 144,83%, dan karbohidrat dari 42,34% menjadi 113,96% setelah intervensi. Program keluarga binaan terbukti meningkatkan asupan gizi makro pada balita gizi kurang. Intervensi serupa direkomendasikan untuk diterapkan secara berkelanjutan.

Kata kunci: balita, gizi kurang, intervensi, keluarga binaan, asupan gizi

PENDAHULUAN

Gizi kurang adalah kondisi tubuh tidak memperoleh zat gizi yang cukup dari makanan yang dikonsumsi, baik karena kekurangan zat gizi tertentu atau karena asupan gizi yang tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh. Kondisi ini bisa dialami oleh siapa saja, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa.

Kekurangan gizi merupakan penyebab utama lebih dari separuh kematian pada anak-anak di bawah usia lima tahun di negara berkembang. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko infeksi karena melemahkan sistem kekebalan tubuh.

Menurut data WHO 2023, prevalensi gizi kurang pada anak balita di dunia adalah stunting 22,3%, wasting 13,7 juta anak, dan overweight 5,6%. Di Indonesia, prevalensi stunting nasional 2023 adalah 21,5% (turun 0,8% dari tahun sebelumnya). Namun di Sulawesi Selatan, gizi kurang 16,1% dan gizi buruk 3,9% (Risikesdas 2023).

Intervensi edukasi gizi melalui program Bina Keluarga diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan orang tua tentang pemberian makan yang tepat sehingga dapat memperbaiki asupan gizi anak.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini deskriptif dengan pendekatan sebelum-sesudah (pre-post). Tempat penelitian dilakukan di wilayah Puskesmas Antang Kota Makassar pada tanggal 21-25 Januari 2025. Subjek penelitian adalah satu balita dan dipilih menggunakan Teknik purposive sampling sesuai kriteria : ibu dan balita dalam keadaan sehat, menetap di wilayah tersebut, dan bersedia menjadi responden.

Data primer dikumpulkan melalui wawancara menggunakan formulir food recall 1x24 jam dan *food frequency questionnaire*(FFQ). Intervensi bina keluarga meliputi edukasi gizi, konseling pola makan seimbang, dan pemantauan berat badan balita. Pengolahan data dilakukan secara manual menggunakan table komposisi pangan (TKPI) dan disajikan secara deskriptif.

HASIL

Subjek penelitian adalah H, jenis kelamin Perempuan, usia 20 bulan, dengan berat badan awal 8,2 kg dan tinggi badan 75,7 cm. setelah dilakukan program bina keluarga, berat badan meningkat menjadi 8,4 kg dan tinggi badan tetap 75,7 cm.

Asupan zat gizi mengalami peningkatan : energi meningkat dari 366,8 kkal menjadi 978,2 kkal, protein dari 13,9 g menjadi 29 g, lemak dari 9,4 g menjadi 33,6 g, dan karbohidrat dari 53,1 g menjadi 142,9 g.

PEMBAHASAN

Masalah gizi kurang pada balita masih menjadi isu serius dalam kesehatan masyarakat. Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi melalui program *bina keluarga* selama 3 hari efektif dalam meningkatkan asupan energi dan zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak) pada balita gizi kurang.

Sebelum intervensi, asupan gizi harian balita berada di bawah 50% kebutuhan, akibat pola makan monoton dan rendahnya pengetahuan ibu tentang gizi seimbang. Setelah intervensi hasil menunjukkan adanya peningkatan asupan zat gizi setelah dilakukan program bina keluarga. Peningkatan ini didukung oleh edukasi gizi yang diberikan serta adanya pendampingan dalam pemilihan dan penyusunan menu harian.

Faktor lain yang memengaruhi kondisi awal balita termasuk kesulitan makan dan jarak kehamilan yang dekat, yang berdampak pada pola asuh. Variasi makanan juga berperan penting dalam meningkatkan nafsu makan anak. Selain peningkatan asupan, berat badan balita naik dari 8,2 kg menjadi 8,4 kg, menunjukkan perbaikan status gizi.

Temuan ini menegaskan bahwa edukasi gizi dan pendampingan keluarga merupakan strategi efektif untuk mengatasi gizi kurang pada balita.

KESIMPULAN

Program bina keluarga terbukti efektif dalam meningkatkan kecukupan zat gizi pada balita dengan masalah Gizi Kurang. Terjadi peningkatan asupan energi, protein, lemak, karbohidrat, disertai dengan kenaikan berat badan. Edukasi gizi dan pendampingan keluarga memberikan kontribusi positif dalam memperbaiki status gizi.

SARAN

Edukasi gizi perlu diberikan secara berkelanjutan dengan melibatkan keluarga. Konsumsi makanan bergizi, terutama buah dan sayur, harus ditingkatkan. Dinas Kesehatan disarankan untuk mengembangkan model bina keluarga sebagai program intervensi gizi rutin. Penelitian lebih lanjut dapat melibatkan lebih banyak subjek untuk validitas lebih luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi kepada dosen pembimbing, pihak psukesmas, serta responden yang telah bersedia ikut serta dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afid, A., dkk. (2022). *Masalah Gizi Kurang pada Balita. Jurnal Gizi Masyarakat*, 10(2), 45-53.
- Suriani, R., dkk. (2021). *Dampak Kekurangan Gizi pada Anak. Jakarta: Penerbit Gizi Sehat.*
- Raswati. (2021). *Klasifikasi Gizi Kurang pada Balita. Bandung: CV Nutrisi Utama.*
- WHO. (2023). *Malnutrition Fact Sheet. Geneva: World Health Organization.*
- Riskesdas. (2023). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.*

LAMPIRAN

Tabel 1
Asupan Sebelum dan Setelah Bina keluarga

Zat Gizi	Sebelum (%)	Hari 1 (%)	Hari 2 (%)	Hari 3 (%)
Energi	43,85	73,27	76,05	116,95
Protein	44,41	69,55	61,89	92,65
Lemak	40,52	82,33	84,05	144,83
Karbohidrat	42,34	72,65	83,25	113,96

