NAMA : HUSNUL KHATIMAH ARISCA

NIM : 70200119067

KELAS : KESMAS C

UPAYA PERBAIKAN GIZI MELALUI PENERAPAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) BAGI IBU DAN BALITA

PENDAHULUAN

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada hakikatnya merupakan perilaku pencegahan oleh individu atau keluarga dari berbagai penyakit. Salah satu sasaran penerapan program PHBS adalah pada tatanan rumah tangga, yang bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan keluarga dan produktivitas kerja setiap anggota keluarga. (Behavior & Diet, 2011)

Masalah kurang gizi pada balita dapat juga disebabkan oleh perilaku ibu dalam pemilihan bahan makanan. Menurut Khomsan (2009), ibu yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan mempraktekkan perilaku gizi yang baik dalam hal memilih makanan yang bergizi, beragam, dan berimbang untuk balitanya, dan sebaliknya ibu yang pengetahuannya kurang akan cenderung memiliki perilaku gizi yang kurang baik, termasuk dalam hal memilih makanan untuk anak sehingga memberikan dampak yang kurang baik pada status gizi balita. (Behavior & Diet, 2011)

Penanganan masalah gizi membutuhkan pengelolaan yang terkoordinasi pusat namun harus mencapai akar masalah di level pedesaan. Berbagai sumber daya yang terdapat dalam sistem kesehatan nasional perlu diberdayakan termasuk sumber daya potensial tenaga kesehatan dalam masa pendidikan. Berdasarkan profil Puskesmas Kecamatan Jatinagor tahun 2012 mencantumkan bahwa proporsi balita dengan gizi buruk paling tinggi terdapat di Desa Mekargalih atas dasar indikator BB/U, yakni gizi buruk 5 kasus (1,2%), gizi kurang 37 kasus (8,7%), gizi baik 372 kasus (87,9%), dan gizi lebih 9 kasus (2,1%). Adanya gizi buruk akan

memiliki dampak kelainan pada anak yang luas, sebagian merupakan kelainan yang dapat diamati sedangkan sebagian lainnya merupakan kelainan yang tersembunyi. Asupan gizi yang baik acapkali tak dapat diperoleh seorang anak atas alasan internal-eksternal yang beraga dan bersifat multifaktoral. (Judistiani, 2015)

UPAYA PERBAIKAN GIZI PADA BALITA

Secara umum status gizi pada balita dapat dilihat berdasarkan 3 indikator, yaitu (1) berat badan terhadap umur (BB/U), (2) tinggi badan terhadap umur (TB/U), (3) berat badan terhadap tinggi badan (BB/TB). Permasalahan gizi akan muncul ketika terjadi ketidakseimbangan pada ketiga aspek di atas. Upaya perbaikan gizi balita sudah dilakukan dengan berbagai macam cara dan melibatkan banyak pihak selain pemerintah. Program terbaru yang diluncurkan oleh pemerintah adalah program 1000 hari pertama kelahiran (1000 HPK). Program ini sangat berkaitan erat dengan usaha untuk menanggulangi permasalahan gizi yang ada. Pihak lain diluar pemerintah juga memberikan kontribusi dalam hal penanggulangan permasalahan gizi yang ada. (Arjosari, 2019)

TEKNIK MENYUSUI PADA IBU

ASI merupakan makanan utama dan paling sempurna bagi bayi. Dimana ASI mengandung hampir semua zat gizi dengan komposisi sesuai dengan kebutuhan bayi untuk tumbuh dan berkembang secara optimal. Cakupan ASI eksklusif di Indonesia masih rendah, di antaranya disebabkan penyebarluasan informasi mengenai ASI di antara petugas kesehatan dan masyarakat yang tidak optimal, yaitu hanya sekitar 60% masyarakat tahu informasi tentang ASI dan baru ada sekitar 40% tenaga kesehatan terlatih yang bisa memberikan konseling menyusui. Rendahnya cakupan ASI juga dipengaruhi oleh teknik menyusui yang salah. (Syahrir, 2016)

Teknik menyusui yang tidak dikuasai oleh ibu maka akan berdampak pada ibu dan bayi itu sendiri. Dampak pada ibu berupa mastitis, payudara bergumpal, puting sakit, sedangkan pada bayi dapat dipastikan bayi tidak mau menyusui yang berakibat bayi tidak akan mendapat ASI. (Syahrir, 2016)

ALTERNATIF ZAT GIZI DALAM PERBAIKAN GIZI MASYARAKAT

Saat ini penyubstitusikan tepung terigu dengan berbagai tepung dari sumber daya lokal seperti, tepung dari umbi-umbian, salah satunya ubi jalar ungu. Produk pangan lokal olahan ubi jalar ungu dengan bahan baku tepung ubi jalar ungu yaitu mie kering, mie basah, roti, biskuit, kue-kue tradisional, bakso dan brownis. Potensi sumber daya alam khususnya pemanfaatan ubi jalar ungu, maka pada penelitian ini akan membuat diversifikasi pangan lokal yaitu biskuit ubi jalar ungu dengan menganalisis kandungan zat gizi karbohidrat, protein, lemak, zat besi (Fe), vitamin C (Asam Askorbat), dan uji organoleptik guna memberikan alternatif perbaikan gizi pada masyarakat. (Amriani, 2017)

Adapun kandungan gizi dalam mengembangkan produk pangan rumput laut lawi-lawi dan tempe untuk meningkatkan kebutuhan gizi masyarakat melalui bahan makanan lokal yang terjangkau maka peneliti membuat diversifikasi pangan lokal yaitu roti rumput laut lawi-lawi substitusi tempe dengan menganalisis kandungan zat gizi karbohidrat, protein, lemak, zat besi (Fe), kadar air, dan uji organoleptik guna memberikan alternatif perbaikan gizi pada masyarakat. (Syarfaini, 2019)

PENGETAHUAN IBU TENTANG KEJADIAN DIARE DENGAN PEMBERIAN SUSU FORMULA TERHADAP BALITA

Berdasarkan dari data WHO pada tahun 2014, diare menjadi penyebab 1,5 juta kematian anak di dunia, 80% dari kasus tersebut adalah anak yang berusia di bawah dua tahun. Persentase yang cukup mencengangkan, dalam sehari ada sekitar 460 balita meninggal karena

diare. Angka kejadian diare di sebagian besar wilayah di Indonesia hingga saat ini masih masalah tinggi. (Alam & Syahrir, 2017)

Diare mempunyai prevalensi yang sangat tinggi dan mempunyai andil yang besar dalam meningkatkan angka kematian balita di Indonesia. Faktor yang mempengaruhi kejadian diare di antaranya, yang paling sering adalah ketersediaan air bersih, sanitasi buruk dan perilaku hidup tidak sehat sedangkan secara klinis dapat disebabkan oleh infeksi, malabsorpsi, makanan, dan psikologis. (Rosha, 2016)

Penyebab langsung permasalahan gizi balita adalah masalah penyakit infeksi yang diderita. Penyakit infeksi bisa berawal dari sanitasi lingkungan yang buruk. Oleh karena itu kegiatan-kegiatan yang dapat meningkatkan kebersihan lingkungan perlu digalakkan. (Rosha, 2016)

Faktor makanan dan penyakit infeksi, sebagai penyebab langsung masalah gizi, keduanya saling berkaitan. Anak balita yang tidak mendapat cakupan makanan bergizi seimbang memiliki daya tahan tubuh yang rendah terhadap penyakit sehingga mudah terserang infeksi. Sebaliknya penyakit infeksi seperti diare dapat mengakibatkan zat gizi tidak dapat diserap tubuh dengan baik sehingga berakibat buruk. Oleh karena itu, mencegah terjadinya infeksi juga dapat mengurangi kejadian gizi kurang dan gizi buruk. (Judistiani, 2015)

DAFTAR PUSTAKA

Linda, D. J., Yekti, H. E., & Dadang, S. (2011). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Serta Perilaku Gizi Seimbang Ibu Kaitannya Dengan Status Gizi Dan Kesehatan Balita Di Kabupaten Bujenegoro, Jawa Timur Tahun 2011. *Jurnal of Nutrition and Food*, 2011, 6(3): 192-199.

Alam, S., & Syahrir, S. (2017). Hubungan Personal Hygiene Pemerian Susu Formula Dengan Kejadian Diare Pada Bayi di Kelurahan Dannuang Kecamatan Ujung Loe Kabupaten Bulukumba Tahun 2016. *HIGNE: Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 3(2), 76-86.

Syarfaini, S., Satrianegara, M. F, & Alam, S. Amriani.(2017). *Analisis Kandungan Zat Gizi Biskuit Ubi Jalar Ungu (Ipomoea batatas L. Poiret) Sebagai Alternatif Perbaikan Gizi di Masyarakat. Al-Sihah: Public Health Sciene J*, 9(2), 138-152.

Syahrir, S., & Alam, S. (2016). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Teknik Menyusui pada Ibu di Puskesmas Patallassang Kabupaten Takalar. *Al-sihah: The Public Health Science Journal*, 8(2)

Syarfaini, S., Damayati, D. S., Susilawaty, A., Alam, S., & Humaerah, A. M. (2019). Analisis Kandungan Zat Gizi Roti Rumput Laut Lawi-Lawi (*Ceulerpa racemosa*) Subtitusi Tempe Sebagai Alternatif Perbaikan Gizi Masyarakat. *Al-sihah: The Public Health Sciene Journal*, 11(1)

Bunga, C. R., Kencana, S., Indri, Y, S., Nurilah, A., & Uthami, N. (2016): Peran Intervensi Gizi Spesifik Dan Sensitif dalam Perbaikan Masalah Gizi Balita di Kota Bogor.

Tina, D. J., Annisa, F., Sri, A., Anita, Y., Puspa, S. (2015): Gangguan Gizi Balita di Desa Mekargalih Kecamatan Jatinagor – Sumedang : Masalah Kesehatan Masyarakat.

Nindy, S. (2018): Pelaksanaan Program Perbaikan Gizi Masyarakat Oleh Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru.

Abas, B. Jahari. (2005): Keluarga Sadar Gizi (KADARSI) Dalam Menuju Gizi Baik Untuk Semua. *Gizi Indon 2005*, 28(1):1-8