

## Pemberian Makanan Tinggi Protein di Masa New Normal dalam Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi pada Anak Balita

Vivit Vidiasari

Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES Buana Husada Ponorogo, Indonesia

\*Corresponding author: [vidiasarivivit@gmail.com](mailto:vidiasarivivit@gmail.com)

### ABSTRAK

Makanan tinggi protein yang diberikan pada anak balita adalah makanan yang diberikan kepada anak usia 6 bulan – 60 bulan baik berupa makanan mikro maupun makro untuk memenuhi kebutuhan hidup dan tumbuh kembang anak. Makanan tinggi protein berupa padat maupun cair yang diberikan secara bertahap sesuai dengan usia dan kemampuan pencernaan anak (Kemenkes, 2013) makanan tinggi protein terdiri dari karbohidrat, lemak, vitamin, mineral, maupun protein. Makanan tinggi protein sangat dibutuhkan bagi anak usia 6 – 60 bulan dalam mendukung tumbuh kembang anak. Pertumbuhan anak dapat dilihat dari tinggi badan dan berat badan yang bertambah sesuai dengan usia anak tersebut. Tenaga kesehatan dapat menganalisa pertumbuhan berat badan normal maupun tidak dengan cara penimbangan berat badan pada anak, dan memasukan hasil penimbangan anak tersebut kedalam buku KIA (Kesehatan Ibu dan Anak). Tujuan Pengabdian masyarakat tentang pemberian makanan tinggi protein di masa new normal dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi pada anak balita adalah untuk membantu dalam proses pemenuhan gizi sehingga mampu menunjang proses pertumbuhan supaya optimal. Metode Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan penimbangan berat badan anak balita usia 6 – 60 bulan. Hasil penimbangan berat badan dianalisa apakah pertumbuhan sesuai dengan usia anak. Kemudian kegiatan inti dilanjut dengan pemberian makanan tinggi protein. Keberhasilan kegiatan ini diharapkan kebutuhan protein anak dapat terpenuhi sehingga anak dapat tumbuh secara optimal sesuai dengan usia anak tersebut.

**Kata kunci:** anak balita, kebutuhan nutrisi, makanan tinggi protein

Received: July 8, 2022

Revised: August 11, 2022

Accepted: September 12, 2022



This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

### PENDAHULUAN

Balita meliputi anak usia 0 - 1 tahun (Bayi) dan anak balita (1 - 5 tahun) (Kemenkes, 2010). Pada anak balita dibagi menjadi beberapa tahap usia, salah satu usia tersebut adalah usia 6 – 24 bulan atau bawah 2 tahun (Baduta). Riset medis juga menunjukkan hasil bahwa ASI eksklusif membuat bayi berkembang dengan baik pada 6 bulan pertama dan pada umur 6 – 24 bulan, tetapi ASI akan menyediakan setengah dari kebutuhan gizi pada umur 6 – 11 bulan serta sepertiga kebutuhan zat gizi akan terpenuhi pada umur 12 – 24 bulan, sehingga bayi membutuhkan makanan pendamping ASI (MP-ASI) untuk memenuhi kebutuhan akan zat gizi (Satyawati, 2012).

Salah satu kebutuhan gizi pada anak adalah protein. Protein merupakan zat makanan yang paling kompleks. Protein terdiri dari karbon, hydrogen, oksigen, nitrogen, dan sulfur, dan fosfor. Protein sering disebut sebagai zat makanan bernitrogen karena protein merupakan zat makanan yang mengandung unsur nitrogen. Protein esensial untuk pembangunan protoplasma hidup karena terdiri dari unsur karbon, hydrogen, oksigen, nitrogen, dan sulfur. Protein terkandung dalam makanan nabati dan hewani, tetapi protein hewani paling bernilai untuk tubuh manusia sebagai pertumbuhan dan perkembangan

karena komposisinya sama dengan protein manusia. Di lain pihak protein nabati lebih murah. Protein ini lebih bermanfaat sebagai bahan bakar tubuh, tetapi menyediakan asam amino lebih murah yang dibutuhkan tubuh membangun jaringan (Watson, 2002).

Berdasarkan kejadian diatas maka penulis mengadakan kegiatan “pemberian makanan tinggi protein di masa new normal dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi pada anak balita” yang dilaksanakan di desa Kunti Kecamatan Bungkal Kabupaten Ponorogo supaya anak mendapatkan pemantauan tentang pertumbuhan sehingga tidak ada kejadian anak kekurangan energi protein.

## METODE

1. Survey lapangan  
Survey lapangan bertujuan untuk mengamati situasi dan keadaan anak usia 6 – 60 bulan di desa kunti kecamatan bungkal yang direncanakan sebagai objek sasaran.
2. Menentukan Sasaran  
Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagian anak usia 6 – 60 bulan di desa kunti kecamatan bungkal.
3. Koordinasi  
Berkoordinasi dengan pihak Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat kampus STIKES Buana Husada Ponorogo untuk diberikan izin dalam melaksanakan pengabdian. Serta berkoordinasi dengan kepala desa kunti untuk menentukan kesepakatan mufakat tentang kapan waktu dan tempat dilakukan kegiatan penyuluhan.
4. Sosialisasi kegiatan  
Sosialisasi kegiatan bertujuan untuk memantau pertumbuhan anak usia 6 – 60 bulan sesuai dengan berat badan menurut umur
5. Pelaksanaan kegiatan  
Kegiatan dilaksanakan di desa kunti kecamatan bungkal kabupaten ponorogo. Peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagian anak usia 6 – 60 bulan di desa kunti kecamatan bungkal. Sebelum kegiatan dimulai tim penyuluh menimbang berat badan anak yang hadir dalam kegiatan pengabdian masyarakat untuk dapat mengetahui pertumbuhan anak. Kemudian kegiatan inti dilanjut dengan memberikan makanan tinggi protein kepada anak usia 6 – 60 bulan.

## HASIL DAN DISKUSI

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diperoleh hasil bahwa dari 57 anak usia 6 – 60 bulan yang melaksanakan penimbangan berat badan, terdapat 17 (32%) ketidak sesuaian antara berat badan anak berdasarkan umur, sehingga penyuluh memberikan makanan tinggi protein dalam meningkatkan pertumbuhan anak.

Evaluasi akhir yang dilakukan 1 bulan setelah kegiatan selesai, didapatkan hasil bahwa 5 anak mendapatkan berat badan sesuai usianya.

## PEMBAHASAN

Hasil evaluasi kegiatan penimbangan berat badan anak usia 6 – 60 bulan ditemukan hasil bahwa 57 anak melaksanakan penimbangan, 40 anak didapatkan hasil bahwa berat badan sesuai dengan usia dan 17 anak diantaranya didapati hasil bahwa berat badan anak tidak sesuai dengan usia, sistem penilaian di lihat dari penimbangan berat badan serta hasil dari penimbangan tersebut dimasukkan dalam buku KIA anak.

Parameter pertumbuhan fisik pada anak dapat dilaksanakan dengan pengukuran antropometri. Pengukuran antropometri dapat dilakukan dengan menilai berat badan anak sesuai dengan usia (soetjiningsih, 2012). Anak yang dengan pertumbuhan terhambat dapat mempengaruhi kehidupan selanjutnya sehingga mengakibatkan pertumbuhan tidak optimal. Salah satu faktor penyebab dari pertumbuhan terhambat adalah gizi anak yang tidak terpenuhi.

Pada anak dengan kekurangan gizi protein akan berdampak pada Kekurangan Energi Protein sehingga menghambat pertumbuhan. Tanda anak yang kurang energi protein diantaranya berat badan tidak sesuai dengan usia dan lingkaran lengan anak didapatkan kurang dari normal. Solusi bagi anak yang kekurangan protein adalah pemberian makanan tambahan (Betoko A, 2017). Makanan tinggi protein merupakan gizi lengkap yang diberikan pada anak usia lebih dari 6 bulan disamping ASI untuk

mencapai tumbuh kembang yang optimal (Ulva, 2014). Penyuluh memberikan makanan tinggi protein dalam meningkatkan status gizi anak usia 6 – 60 bulan Di Desa Kunti Kecamatan Bungkal Kabupaten Ponorogo. Evaluasi pemberian makanan tinggi protein dilaksanakan 1 bulan dihitung dari pertama kali pemberian makanan tinggi protein. pemberian makanan lokal selama 1 bulan terjadi peningkatan BB/U, BB/TB pada anak yang diberikan perlakuan (Ariani, 2010).

## KESIMPULAN

Keberhasilan dari kegiatan ini, diharapkan semua anak di desa kunti kecamatan bungkal dapat tumbuh dan perkembang secara optimal sehingga program pemerintah dalam meningkatkan taraf kesehatan masyarakat akan tercapai.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami sampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat STIKES Buana Husada Ponorogo, bapak kepala desa beserta jajaran, orang tua dan anak usia 6 – 60 bulan di Desa Kunti Kecamatan Bungkal karena telah meluangkan waktu untuk hadir dan mengikuti kegiatan sampai selesai.

## REFERENSI

- Ariani., Winda. 2010. *Pengaruh Pemberian Makanan Lokal Terhadap Status Gizi Anak Balita Gizi Kurang Di Kelurahan Sambiroto Kecamatan Tembalang Kota Semarang*. R Medicine General Universitas Diponegoro.
- Betoko A., Lioret S., Heude B., Hankard R., Carles S., Forhan A., Regnault N., Botton J., Charles Ma., De Lauzon-Guillain B., Eden. 2017. *Influence of infant feeding patterns over the first year of life on growth from birth to 5 years*. Pubmed.
- Kemenkes. 2010. *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor : 1995/MENKES/XII/2010 Tentang Standart Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. Kementerian Kesehatan RI Direktorat Jendral Bina Gizi Dan Kesehatan Ibu Dan Anak.
- Satyawati. 2012. *Makanan Pendamping ASI (MP ASI) Dapur Ibu*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Soetjningsih. 2012. *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC.
- Ulva, Mahaputri Lestari., Gustina Lubis., Dian Pertiwi. 2014. *Hubungan Pemberian Makanan Pendamping ASI (MAKANAN TINGGI PROTEIN) Dengan Status Gizi Anak Usia 1 – 3 Tahun Di Kota Padang Tahun 2012*. E – jurnal.
- Watson, Roger. 2002. *Anatomi Fisiologi untuk Perawat*. Jakarta: E.