

## PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG STATUS GIZI LEBIH PADA BALITA DI KAMPUNG KARANG REJO KELURAHAN PINANG KENCANA TANJUNGPINANG

Yeti Trisnawati, Nadia Aulia Putri  
Akademi Kebidanan Anugerah Bintang  
Email : [yetiirisna2014@gmail.com](mailto:yetiirisna2014@gmail.com)

### ABSTRAK

Masalah gizi saat ini memasuki masalah gizi ganda artinya, masalah gizi kurang (*underweight*) masih belum teratasi sepenuhnya, sementara sudah muncul masalah gizi lebih (*overweight*). Masalah gizi lebih pada anak berdampak pada kesehatan anak yang serius. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai gizi lebih pada balita di Kampung Karang Rejo. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini dimulai dari tahap persiapan, sosialisasi dan pelaksanaan langsung ke rumah ibu balita dengan bantuan alat brosur. Dari hasil pelaksanaan pemberian pendidikan kesehatan tersebut pengetahuan ibu-ibu terkait status gizi lebih pada balita meningkat. Perlu dilakukan penyuluhan rutin terhadap ibu balita dalam rangka meningkatkan kesehatan balita khususnya dalam pencegahan gizi lebih pada anak.

**Kata Kunci:** gizi lebih, balita, pendidikan kesehatan

### PENDAHULUAN

Status gizi merupakan ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan indikator baik-buruknya penyediaan makanan sehari-hari. Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan bagi anak (Irianto, 2010). Status Gizi itu sendiri dibedakan menjadi empat bagian yaitu gizi buruk, gizi kurang, gizi baik dan gizi lebih (Almatsier, 2004).

Masalah gizi di Indonesia saat ini memasuki masalah gizi ganda

(*Double Burden*) artinya, masalah gizi kurang (*underweight*) masih belum teratasi sepenuhnya, sementara sudah muncul masalah gizi lebih (*overweight*). Kelebihan berat badan (*Obesitas*) adalah kelebihan lemak tubuh yang terakumulasi sedemikian rupa sehingga menimbulkan dampak merugikan bagi kesehatan, yang kemudian menurunkan harapan hidup atau meningkatkan masalah kesehatan (World Health Organization, 2010).

Obesitas disebabkan oleh kombinasi antara asupan energi makanan yang berlebihan serta kurangnya aktivitas fisik. Obesitas

adalah penyebab kematian yang dapat dicegah paling utama di dunia, dengan prevalensi pada orang dewasa dan anak yang semakin meningkat, sehingga obesitas sebagai salah satu masalah kesehatan masyarakat.

Hasil sebuah studi global mengenai tingkat obesitas menunjukkan bahwa hampir seperempat populasi anak dan 63% populasi dewasa di Australia mengalami kelebihan berat badan. Tingkat obesitas di Australia kini setara dengan AS. Anak obesitas telah mencapai tingkat epidemi di negara-negara maju, 25% dari anak-anak di AS kelebihan berat badan dan 11% mengalami obesitas. Menurut *World Health Organization* (WHO) obesitas di seluruh dunia hampir dua kali lipat sejak tahun 1980. Pada tahun 2008, lebih dari 1,4 miliar orang dewasa kelebihan berat badan. Secara keseluruhan lebih dari 10% dari populasi orang dewasa di dunia adalah obesitas. Pada tahun 2011 lebih dari 40 juta anak balita di seluruh dunia mengalami kelebihan berat badan. Prevalensi gizi lebih meningkat dari 14,4% tahun 2007 menjadi 21,7% pada tahun 2010 (Menkes RI, 2012).

Faktor yang mempengaruhi status gizi lebih pada balita adalah karakteristik ibu (umur, pendidikan,

pekerjaan, pendapatan, dan tempat tinggal), berat badan lahir besar (makrosomia), keturunan obesitas, pemberian susu formula, pola makan balita, perilaku pemberian makan oleh orang tua, pengetahuan ibu, dan persepsi ibu. Dampak gizi lebih menimbulkan kelainan bentuk dan ukuran tulang, ketidakseimbangan, maupun rasa nyeri ketika berdiri, berjalan, maupun berlari, selain itu anak yang mengalami obesitas kurang percaya diri dan depresi.

## METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah:

Tahap persiapan yaitu dengan menyusun berbagai hal yang akan disampaikan pada saat kegiatan pengabdian yang akan dilakukan yaitu meliputi: penyusunan materi dan bahan/alat yang akan diberikan dan digunakan pada saat pengabdian, penyusunan jadwal pelaksanaan

Tahap sosialisasi yaitu sebelum kegiatan pengabdian dilaksanakan terlebih dahulu dilakukan tahap sosialisasi yaitu melakukan silaturahmi dengan ketua RT setempat untuk menyampaikan maksud dan tujuan pengabdian ini. Pada tahap ini juga dilakukan jalinan kerja sama

dan menentukan jadwal kegiatan pengabdian.

Tahap Pelaksanaan yaitu melakukan pendidikan kesehatan terkait gizi lebih pada balita dengan bantuan brosur. Dalam pelaksanaannya ini pengabdian mengikutsertakan beberapa mahasiswa lain untuk membantu dalam dokumentasi dan logistik.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pemberian pendidikan kesehatan tentang status gizi lebih pada balita di Kampung Karang Rejo RT 1 RW 8 Kelurahan Pinang Kencana terlaksana pada tanggal 21-28 Oktober 2021 bertempat di masing-masing rumah ibu yang memiliki balita dengan status gizi lebih dengan total 5 ibu balita.



Gambar 1.  
Proses Kegiatan

Dalam pelaksanaan pemberian pendidikan kesehatan alhamdulillah berjalan dengan lancar, ibu-ibu tampak antusias memperhatikan dan

mendengarkan materi yang diberikan. Hal ini disebabkan pada sesi pendahuluan pelaksana sampaikan bagaimana kondisi masalah di RT 1 yang cukup menarik perhatian bidang kesehatan.



Gambar 2.  
Proses Kegiatan

Dari hasil pelaksanaan pemberian pendidikan kesehatan tersebut pengetahuan ibu-ibu terkait status gizi lebih pada balita meningkat. Banyak dari ibu-ibu yang merasa sadar betapa pentingnya status gizi balita demi menjaga generasi penerus yang sehat. Selain itu juga terlihat antusiasme dari anggota keluarga lain dibuktikan dengan keikutsertaan dalam kegiatan ini.

Ketua RT 1 sangat mendukung kegiatan ini dan menyarankan agar menjadi program yang berkelanjutan antara Akbid Anugerah Bintang dengan RT 1 demi tercapainya peningkatan kesehatan balita di wilayah RT 1 RW 8 Kampung Karang

Rejo Kelurahan Pinang Kencana Kota Tanjungpinang.

Anak dikatakan mengalami overweight atau kegemukan, ketika hasil pengukurannya berada di rentang nilai  $>2$  SD sampai dengan 3 SD (standar deviasi). Sementara untuk anak di atas 5 tahun, akan menggunakan grafik dari CDC 2000 (ukuran persentil). Jika mengacu pada grafik CDC, maka anak yang kelebihan berat badan akan berada pada rentang persentil 85 sampai kurang dari 95.

Status gizi lebih merupakan keadaan tubuh seseorang yang mengalami kelebihan berat badan, yang terjadi karena kelebihan jumlah asupan energi yang disimpan dalam bentuk cadangan berupa lemak. Ada yang menyebutkan bahwa masalah gizi lebih identik dengan kegemukan. Kegemukan dapat menimbulkan dampak yang sangat berbahaya yaitu dengan munculnya penyakit degeneratif, seperti diabetes mellitus, penyakit jantung koroner, hipertensi, gangguan ginjal dan masih banyak lagi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan di Kampung Karang Rejo bahwa ibu-ibu mulai memahami pentingnya mengetahui

status gizi balita terutama risiko status gizi lebih dan bagaimana menerapkan pola makan yang benar.

Saran yang dapat disampaikan dari kegiatan pengabdian ini adalah: Perlu dilakukan penyuluhan rutin terhadap ibu balita dalam rangka meningkatkan kesehatan balita.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agoes, Dina. 2003. *Mencegah dan Mengatasi Kegemukan pada Anak*. Jakarta: Puspa Suara.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2013. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta
- Depkes RI. 2004. *Analisis Situasi Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Direktorat Jendral Bina Kesehatan Masyarakat.
- Nakita. 2010. *Sehat dan Bugar Berkat Gizi Seimbang*. Jakarta : PT Gramedia
- Misnadiarkily. 2007. *Obesitas sebagai Faktor Risiko Beberapa Penyakit*. Ed 1. Jakarta: Pustaka Obor Populer.
- Patodo, S. 2012. *Faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Wawonasa Kota Manado Tahun 2012*. Retrieved 25 April 2014
- Santoso, S. 2009. *Kesehatan&Gizi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Supariasa, I Dewa, dkk. (2009). *Penilaian status gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Soetjiningsih, 2002, *Tumbuh kembang Anak*, Jakarta, EGC.

WHO. 2000. Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic. Geneva: WHO Technical Report Series.