

Available online at [www.jurnal.abulyatama.ac.id/abdimas](http://www.jurnal.abulyatama.ac.id/abdimas)  
ISSN 2474-1845(Online)

# Jurnal Abdimas UNAYA

(Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat)



## Sumber Bahan Makanan Gizi Seimbang Untuk Bayi Dan Balita Di Puskesmas Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar

Muhammad Daud<sup>1</sup>, Mansuriza<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Diploma III, Universitas Abulyatama, Aceh Besar 23372, Indonesia  
Email korespondensi: [muhammad\\_daud@abulyatama.ac.id](mailto:muhammad_daud@abulyatama.ac.id)

Diterima 14 Maret 2021; Disetujui 4vMaret 2021;vDipublikasi 27 Maret 2021

**Abstract:** *A balanced menu pattern is a healthy food arrangement with an arrangement of menu dishes according to the essential nutritional needs in an ideal amount and adapted to the child's tolerance. Staple foodstuffs are a source of energy and contain lots of carbohydrates. Types of staple foods commonly consumed are rice, corn, wheat, sago, tubers. The staple food is a source of carbohydrates*

**Keywords:** *Food, Balanced nutrition, Infants, Toddlers, Aceh Besar*

**Abstrak:** Pola menu seimbang adalah pengaturan makanan yang sehat dengan susunan hidangan menu sesuai dengan kebutuhan gizi esensial dalam jumlah yang ideal serta disesuaikan dengan daya toleransi anak. Bahan makanan pokok merupakan sumber energi dan mengandung banyak karbohidrat. Jenis bahan makanan pokok yang biasa dikonsumsi adalah beras, jagung, gandum, sago, umbi-umbian. Bahan makanan pokok merupakan sumber karbohidrat

**Kata kunci :** Makanan, Gizi seimbang, Bayi, Balita, Aceh Besar

Menurut Proverawati (2009) dan Maryunani (2010), Anak balita memerlukan enam zat gizi utama untuk tumbuh dan berkembang, yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Zat gizi tersebut digunakan oleh tubuh untuk: menghasilkan tenaga (zat tenaga, yaitu karbohidrat dan lemak), membangun jaringan tubuh dan mengganti jaringan

tubuh yang aus/rusak (zat pembangun, yaitu protein) dan zat pengatur (berupa vitamin, mineral, dan air) yang mengatur kegiatan-kegiatan yang terjadi di dalam tubuh.

Menurut Almatsier (2009); Asydhad (2006), Menu seimbang adalah menu yang terdiri dari beraneka ragam makanan dalam jumlah dan

proporsi yang sesuai, sehingga memenuhi kebutuhan gizi seseorang guna pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh dan proses kehidupan serta pertumbuhan dan perkembangan. Pola menu seimbang adalah pengaturan makanan yang sehat dengan susunan hidangan menu sesuai dengan kebutuhan gizi esensial dalam jumlah yang ideal serta disesuaikan dengan daya toleransi anak.

Mengingat besarnya dampak buruk yang ditimbulkan pada anak yang disebabkan kurangnya asupan gizi yang seimbang pada anak, oleh karena itu peran orang tua sangat diperlukan dalam memenuhi kebutuhan gizi anak demi menunjang proses pertumbuhan dan perkembangannya. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengaktifkan peran orang tua dalam memenuhi kebutuhan gizi anak yaitu dengan meningkatkan pengetahuan orang tua tentang menu gizi seimbang. Oleh karena itu, sebagai tenaga kesehatan yang berkecimpung dalam dunia pendidikan, tim pengusul kegiatan menyelenggarakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang sumber bahan makanan gizi seimbang untuk bayi dan balita di Puskesmas Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar.

### **KAJIAN PUSTAKA**

Pola menu seimbang dikenal dan dikembangkan sejak tahun 1950 dan telah mengakar di kalangan masyarakat dengan slogan:

4 Sehat 5 Sempurna. Pada tahun 1995 Direktorat Gizi Depkes mengeluarkan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). PUGS merupakan penjabaran lebih lanjut dari pedoman 4 sehat 5 sempurna (Almatsier, 2009).

Menurut Siswanto (2010), Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) berisi:

1. Makanlah aneka ragam makanan, makanlah makanan untuk memenuhi kecukupan energi,
2. Makanlah makanan sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi,
3. Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kebutuhan energi,
4. Gunakan garam beryodium,
5. Makanlah makanan sumber zat besi,
6. Berikan asi saja kepada bayi sampai umur enam bulan setelah itu tambahkan mp-asi,
7. Biasakan makan pagi,
8. Minumlah air bersih yang aman dan cukup jumlahnya,
9. Lakukan kegiatan fisik dan olahraga secara teratur,
10. Hindari minum-minuman beralkohol,
11. Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan, dan bacalah label pada makanan yang dikemas.

Bahan makanan bagi anak balita harus dipilih yang tidak merangsang, rendah serat, dan tidak mengandung gas. Penggunaan

rempah yang merangsang seperti cabai, asam sebaiknya dihindari, penambahan vetsin sebaiknya dihindari dan sebaiknya menggunakan garam dan gula yang tidak membahayakan tubuh (Asyhad, 2006).

Almatsier (2009) dan Santoso (2004) membagi bahan makanan menjadi:

1. Bahan makanan pokok

Bahan makanan pokok memegang peranan penting, biasa dihidangkan pada waktu makan pagi, siang, dan malam. Pada umumnya bahan makanan pokok jumlahnya (kuantitas/volume) lebih banyak

Dibanding bahan makanan lainnya. Bahan makanan pokok merupakan sumber energi dan mengandung banyak karbohidrat. Jenis bahan makanan pokok yang biasa dikonsumsi adalah beras, jagung, gandum, sagu, umbi-umbian. Bahan makanan pokok merupakan sumber karbohidrat

2. Bahan makanan lauk pauk

Bahan makanan lauk pauk biasa digunakan sebagai teman makanan pokok yang memberikan rasa enak dan merupakan sumber protein. Sebagai sumbernya dikenal bahan makanan berasal dari hewan yang disebut protein hewani seperti daging, ikan, telur, lauk yang berasal dari tumbuhan disebut

protein nabati yaitu kacang-kacangan serta hasil olahannya seperti tahu dan tempe. Lauk sebaiknya terdiri dari campuran lauk hewani dan nabati. Lauk hewani mengandung protein dengan nilai biologi lebih tinggi daripada lauk nabati. Bahan makanan lauk pauk lauk, merupakan sumber protein.

3. Bahan makanan sayur mayur

Dalam hidangan orang Indonesia sayur mayur sebagai teman makanan pokok, pemberi serat dalam hidangan. Bahan makanan sayuran biasa berasal dari berbagai jenis tumbuhan seperti batang, daun, bunga, umbi, buah muda. Bagi balita sebaiknya diberikan sayuran yang kadar seratnya tidak terlalu tinggi. Sayur-mayur merupakan sumber vitamin dan mineral. Sayuran berwarna hijau dan sayuran berwarna jingga/oranye seperti wortel dan tomat mengandung lebih banyak zat gizi.

Semakin hijau warna daun sayur, semakin kaya akan zat-zat gizi. Sayuran tidak berwarna, seperti labu siam, ketimun, nangka dan rebung tidak banyak mengandung zat gizi. Dianjurkan sayuran yang dimakan tiap hari terdiri dari campuran daun, kacang-kacangan dan sayuran berwarna jingga.

4. Bahan makanan buah-buahan

Buah biasanya di hidangkan dan disantap terakhir kali dalam suatu acara makan, umumnya buah yang dipilih buah yang matang dan berasa manis. Buah-buahan merupakan sumber vitamin bagi tubuh dan zat pengatur.

5. Susu

Susu merupakan makanan alami yang hampir sempurna. Susu merupakan minuman yang baik bagi balita, selain itu air putih juga baik diberikan. Susu dapat diperoleh dalam berbagai bentuk yaitu bubuk dan cair. Susu merupakan sumber kalsium paling baik. Balita dianjurkan paling kurang minum satu gelas susu sehari. Susu diperoleh dalam bentuk segar, bubuk dan susu kental. Untuk memperoleh susu yang setara dengan susu segar, susu bubuk atau susu kental dicairkan menurut aturan yang biasanya tercantum pada kaleng atau karton pengemas.

6. Lain-lain

Disamping kelima golongan makanan tersebut diatas, menu sehari-hari biasanya mengandung gula dan minyak/kelapa, sebagai penyedap dan pemberi rasa gurih. Gula dan minyak (lemak) merupakan sumber tenaga.

Lemak juga berfungsi untuk melarutkan vitamin A, D, E dan K.

### **METODE PELAKSANAAN KEGIATAN**

Kegiatan sosialisasi dalam upaya mewujudkan anak di kecamatan kuta baro bebas dari kejang, dilaksanakan pada tanggal 11 Maret 2021 pada pukul 09.30 WIB. Kegiatan sosialisasi merupakan kegiatan pengabdian masyarakat di wilayah kerja puskesmas Darul Imarah.

Peserta sosialisasi merupakan masyarakat setempat yaitu para orang tua. Sosialisasi juga dihadiri oleh camat, kepala puskesmas dan pemateri dari universitas Abulyatama.

### **Persiapan**

Tahap persiapan diawali dengan survei lokasi dan menentukan sasaran peserta sosialisasi yang berasal dari wilayah kerja puskesmas Darul Imarah, koordinasi dengan kepala puskesmas, staf puskesmas dan bidan desa di wilayah kerja puskesmas Darul Imarah.

### **Pelaksanaan**

Upaya mewujudkan wilayah kerja puskesmas darul imarah mengetahui tentang sumber makanan gizi seimbang untuk bayi dan balita, melalui sosialisasi tentang sumber

makanan gizi seimbang untuk bayi dan balita di puskesmas darul imarah. Pelaksanaan kegiatan di awali dengan pembacaan doa, sambutan dari kepala puskesmas

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Ibu-ibu diwilayah kerja Puskesmas Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar sangat berperan aktif sebagai peserta penyuluhan untuk mendapatkan tambahan ilmu dan ibu-ibu juga memahami tentang materi yang diberikan.

Kegiatan penyuluhan ini berjalan lancar dengan suasana yang sangat kondusif dan masyarakat sangat kooperatif dalam berdiskusi untuk mendapatkan informasi memahami tentang sumber bahan makanan gizi seimbang, masyarakat wilayah kerja Puskesmas Darul Imarah.

Proses tanya jawab selama kegiatan berjalan dengan sangat lancar dan ini juga dapat dipacu oleh karena adanya doorprice dan pemberian makanan tambahan untuk anak. Dari hasil tanya jawab dapat diidentifikasi bahwa pengetahuan ibu-ibu tentang sumber bahan makanan gizi seimbang, masyarakat wilayah kerja Puskesmas Darul Imarah.

### **Pembahasan**

#### **a. Zat Gizi Balita**

Anak balita memerlukan enam zat gizi utama untuk tumbuh dan berkembang, yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Zat gizi tersebut digunakan oleh tubuh untuk: menghasilkan tenaga (zat tenaga, yaitu karbohidrat dan lemak), membangun jaringan tubuh dan mengganti jaringan tubuh yang aus/rusak (zat pembangun, yaitu protein) dan zat pengatur (berupa vitamin, mineral, dan air) yang mengatur kegiatan-kegiatan yang terjadi di dalam tubuh.

#### **b. Pola Menu Seimbang**

Menurut Almatsier (2009); Asydhad (2006), Menu seimbang adalah menu yang terdiri dari beraneka ragam makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai, sehingga memenuhi kebutuhan gizi seseorang, guna pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh dan proses kehidupan serta pertumbuhan dan perkembangan. Pola menu seimbang adalah pengaturan makanan yang sehat dengan susunan hidangan menu sesuai dengan kebutuhan gizi esensial dalam jumlah yang ideal serta disesuaikan dengan daya toleransi anak.

Pola menu seimbang dikenal dan dikembangkan sejak tahun 1950 dan telah mengakar di kalangan masyarakat dengan slogan: 4 Sehat 5 Sempurna. Pada

tahun 1995 Direktorat Gizi Depkes mengeluarkan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). PUGS merupakan penjabaran lebih lanjut dari pedoman 4 sehat 5 sempurna (Almatsier, 2009).

Menurut Siswanto (2010), Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) berisi:

1. Makanlah aneka ragam makanan, makanlah makanan untuk memenuhi kecukupan energi,
2. Makanlah makanan sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi,
3. Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kebutuhan energi,
4. Gunakan garam beryodium,
5. Makanlah makanan sumber zat besi,
6. Berikan asi saja kepada bayi sampai umur enam bulan setelah itu tambahkan mp-asi,
7. Biasakan makan pagi,
8. Minumlah air bersih yang aman dan cukup jumlahnya,
9. Lakukan kegiatan fisik dan olahraga secara teratur,
10. Hindari minum-minuman beralkohol,
11. Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan, dan bacalah label pada makanan yang dikemas.

c. Sumber Bahan Makanan Gizi Seimbang untuk Bayi dan Balita

Bahan makanan bagi anak balita harus dipilih yang tidak merangsang, rendah serat, dan tidak mengandung gas. Penggunaan rempah yang merangsang seperti cabai, asam sebaiknya dihindari, penambahan vetsin sebaiknya dihindari dan sebaiknya menggunakan garam dan gula yang tidak membahayakan tubuh (Asyhad, 2006).

Almatsier (2009) dan Santoso (2004) membagi bahan makanan menjadi:

1. Bahan makanan pokok

Bahan makanan pokok memegang peranan penting, biasa dihidangkan pada waktu makan pagi, siang, dan malam. Pada umumnya bahan makanan pokok jumlahnya (kuantitas/volume) lebih banyak.

Dibanding bahan makanan lainnya. Bahan makanan pokok merupakan sumber energi dan mengandung banyak karbohidrat. Jenis bahan makanan pokok yang biasa dikonsumsi adalah beras, jagung, gandum, sagu, umbi-umbian. Bahan makanan pokok merupakan sumber karbohidrat

2. Bahan makanan lauk pauk

Bahan makanan lauk pauk biasa digunakan sebagai teman makanan

pokok yang memberikan rasa enak dan merupakan sumber protein. Sebagai sumbernya dikenal bahan makanan berasal dari hewan yang disebut protein hewani seperti daging, ikan, telur, lauk yang berasal dari tumbuhan disebut protein nabati yaitu kacang- kacangan serta hasil olahannya seperti tahu dan tempe. Lauk sebaiknya terdiri dari campuran lauk hewani dan nabati. Lauk hewani mengandung protein dengan nilai biologi lebih tinggi daripada lauk nabati. Bahan makanan lauk pauk lauk, merupakan sumber protein.

### 3. Bahan makanan sayur mayur

Dalam hidangan orang Indonesia sayur mayur sebagai teman makanan pokok, pemberi serat dalam hidangan. Bahan makanan sayuran biasa berasal dari berbagai jenis tumbuhan seperti batang, daun, bunga, umbi, buah muda. Bagi balita sebaiknya diberikan sayuran yang kadar seratnya tidak terlalu tinggi. Sayur-mayur merupakan sumber vitamin dan mineral. Sayuran berwarna hijau dan sayuran berwarna jingga/oranye seperti wortel dan tomat mengandung lebih banyak zat gizi. Semakin hijau warna daun sayur, semakin kaya akan zat-zat gizi. Sayuran tidak berwarna,

seperti labu siam, ketimun, nangka dan rebung tidak banyak mengandung zat gizi. Dianjurkan sayuran yang dimakan tiap hari terdiri dari campuran daun, kacang-kacangan dan sayuran berwarna jingga.

### 4. Bahan makanan buah-buahan

Buah biasanya di hidangkan dan disantap terakhir kali dalam suatu acara makan, umumnya buah yang dipilih buah yang matang dan berasa manis. Buah-buahan merupakan sumber vitamin bagi tubuh dan zat pengatur.

### 5. Susu

Susu merupakan makanan alami yang hampir sempurna. Susu merupakan minuman yang baik bagi balita, selain itu air putih juga baik diberikan. Susu dapat diperoleh dalam berbagai bentuk yaitu bubuk dan cair. Susu merupakan sumber kalsium paling baik. Balita dianjurkan paling kurang minum satu gelas susu sehari. Susu diperoleh dalam bentuk segar, bubuk dan susu kental. Untuk memperoleh susu yang setara dengan susu segar, susu bubuk atau susu kental dicairkan menurut aturan yang biasanya tercantum pada kaleng atau karton pengemas.

### 6. Lain-lain

Disamping kelima golongan makanan tersebut diatas, menu sehari-hari biasanya mengandung gula dan minyak/kelapa, sebagai penyedap dan pemberi rasa gurih. Gula dan minyak (lemak) merupakan sumber tenaga. Lemak juga berfungsi untuk melarutkan vitamin A, D, E dan K.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan baik. Seluruh peserta mengikuti kegiatan dengan antusias hingga kegiatan selesai. Pemahaman ibu-ibu di Wilayah Kerja Puskesmas Darul Imarah dapat meningkat melalui penyuluhan tentang sumber bahan makanan dengan gizi seimbang Pemahaman ibu-ibu di Wilayah Kerja Puskesmas Darul Imarah dapat meningkat melalui penyuluhan tentang makanan bergizi.

### **Saran**

Adapun saran untuk kegiatan pengabmas ini semoga selanjutnya dapat dilakukan penyuluhan pada masyarakat di Gampong lainnya dengan tujuan dapat membantu menurunkan status gizi buruk pada balita.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Almatsier, S (2009) Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.

<https://www.nutriclub.co.id/article-balita/nutrisi/gizi/menu-makanan-anak-yang-seimbang>

<http://gizi.fk.ub.ac.id/en/gizi-seimbang-anak-0-2-tahun/>

<http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1130/3/Chapter1.doc.pdf>

Kementerian Desa, Daerah Tertinggal dan Transmigrasi. Buku Saku Desa dalam Penanganan Sumber bahan makanan gizi seimbang. 2017.

Proverawati, Asfua S. 2009. Buku Ajar Gizi untuk Kebidanan. Yogyakarta: Nuha Medika