

Makanan Yang Sehat Dan Bergizi Untuk Balita Di Lingkungan VI Jalan Kuswari Kota Medan

Healthy and Nutritious Food for Toddlers At Lingkungan VI Jalan Kuswari, Kota Medan

Sri Dewi Br Siregar¹ , Susy Hariaty Situmorang², Yuni Ramadhani³ , Ina Yulianti Rangkuti⁴,
Irna Sartika⁵ & Lira Fedora⁶
^{1,2,3,4,5,6}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, Indonesia

**Corresponding author:* E-mail: ina.yulianty@yahoo.com

Abstrak

Makanan bergizi adalah makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, dan vitamin dalam jumlah yang cukup bagi tubuh. Tujuan diadakannya kegiatan penyuluhan kesehatan tentang makanan sehat dan bergizi untuk balita di kawasan VI Jalan Kuswari Kota Medan adalah untuk memahami cara memilih makanan yang sehat dan bergizi untuk balita. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah memberikan penyuluhan kesehatan tentang Makanan Sehat dan Bergizi pada Balita di Lingkungan VI Jalan Kuswari Kota Medan. Hasil dari kegiatan penyuluhan ini adalah seluruh masyarakat di wilayah 6 Jalan Kasuari Kota Medan dapat memahami dan memahami cara memilih makanan yang sehat dan bergizi untuk balita di Lingkungan VI Jalan Kuswari Kota Medan.

Kata Kunci: Makanan sehat; Balita; Gizi

DOI:

PENDAHULUAN

Makanan Bernutrisi adalah makanan yang memiliki jumlah kandungan karbohidrat, protein, lemak dan vitamin yang cukup untuk tubuh. Sedangkan makanan berkecukupan adalah makanan yang sesuai dengan kebutuhan berdasarkan usia dan kondisi tubuh. Makanan yang sehat yaitu makanan yang higienis dan bergizi. Makanan yang higienis adalah makanan yang tidak mengandung kuman penyakit dan tidak mengandung racun yang dapat membahayakan kesehatan. Makanan yang bernutrisi yaitu makanan yang nilai gizinya sesuai dengan kebutuhan berdasarkan usia dan jenis bahan makanan. Makanan yang memiliki asupan gizi seimbang sangat penting dalam proses tumbuh kembang dan kecerdasan anak (Depkes, 2019). Kriteria Makanan yang Sehat dan Bergizi untuk Balita diantaranya : 1. Berimbang yaitu Sebagai gambaran, dalam piring makan anak usia 5—10 tahun idealnya tersedia 50% karbohidrat, 30% protein, dan sisanya serat, vitamin, mineral dan lemak. 2. Bergizi Makanan harus bisa memenuhi kebutuhan gizi anak seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Untuk karbohidrat, yang paling disarankan adalah karbohidrat kompleks. Saat di pencernaan karbohidrat ini akan dicerna lebih lama sehingga membuat gula darah lebih stabil. 3. Beragam Buah hati perlu menikmati makanan yang beragam. Artinya, bila hari ini ia sudah menikmati nasi dengan lauk ikan asin dan sayur bayam, besok menunya bisa diganti menjadi kentang panggang yang diolah dengan keju brokoli. 4. Bersih Yang dimaksud bersih di sini adalah prinsip

kebersihan secara umum, seperti mencuci tangan sebelum makan dan sebelum mengolah makanan. Bahan makanan juga harus dicuci bersih. 5. Berkomitmen Komitmen untuk selalu mau makan sehat perlu dibangun sejak dini, sehingga kelak anak tidak memanjakan semauanya dalam hal makan. Ia bertanggung jawab dalam mengatur makannya sendiri.

METODE

Kegiatan penyuluhan komunitas ini dilakukan bersama dengan mahasiswa/i STIKes Flora dan masyarakat di lingkungan 6 jalan kasuari Kota Medan. Masyarakat sebanyak 100 orang. Cara yang dilakukan yaitu dengan memberikan penyuluhan kesehatan tentang “Makanan Yang Sehat Dan Bergizi Untuk Balita Di Lingkungan Vi Jalan Kuswari Kota Medan” kepada masyarakat di lingkungan 6 jalan kasuari kota medan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan pada tanggal 30 MEI 2023 di lingkungan 6 jalan kasuari DI Kota Medan dan mendapatkan hasil masyarakat bahwa di lingkungan 6 jalan kasuari tersebut banyak yang kurang memahami tentang makanan yang bernutrisi dan baik untuk balita dan mereka juga belum memahami pentingnya menjaga nutrisi yang baik dan benar. Dengan masalah tersebut Mahasiswa/i S1 Keperawatan STIKes Flora memberikan pendidikan kesehatan tentang cara memilih makanan yang sehat dan bergizi.

Kegiatan penyuluhan komunitas ini berupa memberikan edukasi kesehatan tentang cara memilih makanan yang sehat

dan bergizi yang dilakukan pada hari Selasa tanggal 30 Juni 2023 di lingkungan 6 jalan kasuari Kota Medan,. Jumlah masyarakat yang mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan komunitas ini sebanyak 25 orang.



Gambar 1. Panitia dan Peserta Penyuluhan
Sumber Gambar: Foto Pribadi



Gambar 1. Panitia dan Peserta Penyuluhan
Sumber Gambar: Foto Pribadi

SIMPULAN

Dari hasil pengkajian yang dilakukan di lingkungan 6 jalan kasuari Kota Medan diperoleh prioritas masalah persekutuan yaitu kurangnya pengetahuan tentang cara memilih makanan yang bernutrisi dan baik.

Dengan masalah tersebut kelompok memberikan pendidikan kesehatan kepada masyarakat lingkungan 6 tersebut dengan materi cara memilih makanan yang bernutrisi dan baik untuk balita. Setelah diberikan pendidikan kesehatan masyarakat lingkungan 6 akan pentingnya memilih makanan yang sehat dan baik untuk balita.

UCAPAN TERIMA KASIH

Berisi ucapan terimakasih kepada masyarakat lingkungan 6 jalan kasuari kota Medan, DPD Persatuan Perawat Nasional Indonesia Kota Medan dan Mahasiswa STIKes Flora, yang telah banyak membantu dalam melakukan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Riska Herliafifah. 2022. Pemberian dan Jenis Makanan Untuk Balita Usia 1-5 Tahun. Dikutip dari <https://hellosehat.com/parenting/anak-1-sampai-5-tahun/gizi-balita/makanan-balita/>. Diakses tanggal 12 Juli 2023
- Karinta Ariani Septiaputri. 2021. Mau Menyajikan Makanan Sehat Untuk Anak? Ini Prinsip Yang Harus Dihindari Orang Tua. Dikutip dari <https://hellosehat.com/parenting/anak-6-sampai-9-tahun/gizi-anak/makanan-sehat-untuk-anak/>. Diakses tanggal 15 Juli 2023
- Eno Dimedjo. 2021. 18 Jenis Makanan Terbaik Untuk Bayi dan Balita. Dikutip dari <https://www.tagar.id/18-jenis-makanan-terbaik-untuk-bayi-dan-balita>. 20 Juli 2023
- Annisa Amalia Ikhsania. 2022. Daftar Kebutuhan Gizi Balita Usia 1-5 Tahun Yang Wajib Dipenuhi. Dikutip dari https://www.generasimaju.co.id/artikel/1-tahun/nutrisi-makanan/gizi-balita-1-hingga-5-tahun?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=sgm-

sem_generic_dsa-susu-
aon_cosideration_traffic_Jul-
2023&utm_term=dsa&utm_content=sus
u&&&gclid=Cj0KCQjw2eilBhCCARIsAG0
Pf 8slkW6Wt6NYEwg-
0KTuFECN1o1UGDPdZ6ETPU7OQKcLd
G0fuDwCk4aAhAAEALw_wcB&gclsrc=a
w. ds. 20 Juli 2023