

PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT DENGAN OPTIMALISASI TUMBUH KEMBANG ANAK MELALUI PEMENUHAN KEBUTUHAN SUMBER VITAMIN

Rafika Sari¹⁾, Eka Kartika Untari¹⁾, Hafrizal Riza Andhi Fahrurroji¹⁾, Mohamad Andrie¹⁾, Wintari Taurina¹⁾, Shoma Rizkifani, Ade Ferdinan²⁾

- 1) Program Studi Farmasi, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura
- 2) Akademi Farmasi YARSI Pontianak

e-mail: rafikasari@pharm.untan.ac.id

ABSTRAK

Nutrisi adalah faktor penting dalam mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak, di samping stimulasi dari lingkungan. Sumber nutrisi penting adalah karbohidrat, protein, dan lemak yang ketiganya tergolong makronutrien. Selain makronutrien ini, anak juga membutuhkan zat gizi mikronutrien yakni vitamin dan mineral. Kemiskinan merupakan salah satu faktor yang terkait dalam pemenuhan kecukupan nutrisi vitamin. Vitamin merupakan salah satu zat gizi penting yang berperan untuk menunjang tumbuh kembang anak. Oleh karena itu kami mempunyai inisiatif bahwa optimalisasi pemenuhan vitamin dapat membantu tumbuh kembang anak-anak di SD Mekar Sari Sungai Ambawang Kabupaten Pontianak. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan agar masyarakat mendapatkan pelayanan informasi oleh tenaga farmasi mengenai penggunaan vitamin, dosis vitamin yang dibutuhkan tiap hari serta bagaimana cara mengatasi defisiensi vitamin itu sendiri. Metode yang digunakan adalah observasi lapangan dengan cara, (a) Penyuluhan pentingnya pemenuhan sumber vitamin oleh apoteker (b) Perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan anak, (c) Pembagian leaflet atau brosur yang berisi penjelasan mengenai pentingnya pemenuhan nutrisi pada masa tumbuh kembang, (d) Pembagian vitamin kepada seluruh anak-anak yang ada di SD Mekar Sari. Dengan adanya penyuluhan serta pembagian vitamin terhadap anak-anak SD Mekar Sari diharapkan agar nutrisi vitamin berguna secara optimal untuk tumbuh kembang anak.

Kata kunci: vitamin, Indeks Massa Tubuh, tumbuh kembang anak

ABSTRACT

Nutrition is an important factor in optimizing the growth and development of children, in addition to stimulation from the environment. Sources of important nutrients are carbohydrates, proteins, and fats, all three of which are classified as macronutrients. In addition to these macronutrients, children also need micronutrients, namely vitamins and minerals. Poverty is one of the factors related to the fulfillment of vitamin nutritional adequacy. Vitamins are one of the important nutrients that play a role in supporting the growth and development of children. Therefore, we have the initiative that optimizing the fulfillment of vitamins can help the growth and development of children at SD Mekar Sari Sungai Ambawang, Pontianak Regency. The implementation of this community service aims to provide the community with information services by pharmacists regarding the use of vitamins, the dose of vitamins needed every day and how to overcome the vitamin deficiency itself. The method used is field observation by means of, (a) Counseling on the importance of fulfilling vitamin sources by pharmacists (b) Calculation of Body Mass Index (BMI) by weighing and measuring children's height, (c) Distribution of leaflets or brochures containing explanations about the importance of fulfilling nutrition during growth and development, (d) Distribution of vitamins to all children in SD Mekar Sari. With the counseling and distribution of vitamins to the children of SD Mekar Sari, it is hoped that vitamin nutrition will be optimally useful for children's growth and development

Keywords : vitamins, Body Mass Index, child development

PENDAHULUAN

Sebagian besar masalah penduduk Indonesia adalah kekurangan nutrisi khususnya vitamin. Nutrisi memiliki pengaruh yang sangat penting bagi manusia karena nutrisi merupakan kebutuhan vital bagi semua makhluk hidup. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi dalam pemenuhan nutrisi antara lain pengetahuan, perilaku, kebiasaan, kesukaan, dan faktor ekonomi.

Secara umum faktor yang mempengaruhi kebutuhan nutrisi adalah faktor fisiologis untuk kebutuhan metabolisme basal, faktor patologis seperti adanya penyakit tertentu yang mengganggu pencernaan atau meningkatkan kebutuhan nutrisi, faktor sosio-ekonomi seperti adanya kemampuan individu dalam memenuhi kebutuhan nutrisi. Desa Mekar Sari terletak di kecamatan Sungai Ambawang Kabupaten Pontianak dengan jarak kurang lebih 40 km dari pusat kota Pontianak. Kemiskinan penduduk desa Mekar Sari belum sepenuhnya teratasi, sehingga berdampak pada pemenuhan kebutuhan primer yaitu pangan.

Masa tumbuh kembang pada anak memerlukan pemenuhan nutrisi baik mikro dan makronutrien secara lengkap, tepat, dan benar. Upaya untuk melakukan peningkatan kebutuhan nutrisi dapat dilakukan dengan cara makan-makanan dengan gizi seimbang. Dan dengan pemenuhan kebutuhan nutrisi bagi tubuh manusia, maka akan terhindar dari ancaman-ancaman penyakit.

METODOLOGI

Tahap pertama dilakukan kegiatan penyuluhan pentingnya pemenuhan mikro dan makronutrien yang berasal dari makanan dan sumber lainnya (suplemen vitamin) oleh apoteker, kemudian melakukan kegiatan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan serta penjelasan interpretasi IMT sebagai gambaran status nutrisi masa sekarang, selanjutnya dilakukan pembagian leaflet atau brosur yang berisi penjelasan mengenai pentingnya pemenuhan nutrisi pada masa tumbuh kembang, dan yang terakhir dilakukan pembagian vitamin kepada seluruh anak-anak yang ada di SD Mekar Sari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

1. IMT Siswa-siswi SD Desa Mekar Sari rata-ratanya 16,106 yang berarti mayoritas berat badan kurang.
2. Kuesioner penerapan Pengabdian Kepada Masyarakat mendapat poin 23.67 dari poin maksimal 25 yang berarti kegiatan terlaksana dengan baik.

b. Pembahasan

Proses pelaksanaan kegiatan dimulai pada tanggal 7 Mei 2016 di SD Desa Mekar Sari. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dimulai pada pukul 07.00 pagi dengan persiapan pendataan peserta dan kegiatan penyuluhan. Setelah persiapan selesai kegiatan pun dilaksanakan pada pukul 08.00 pagi. Adapun kegiatan yang dilaksanakan adalah pembukaan dari ketua dan kata sambutan dari kepala sekolah. Lalu setelah itu dilanjutkan dengan penyuluhan mengenai pentingnya pemenuhan kebutuhan nutrisi di masa tumbuh kembang anak serta aspek yang mempengaruhinya. Kegiatan ini berlangsung selama dua jam hingga pukul 10.00 pagi.

Nutrisi terbagi menjadi dua yakni golongan makronutrien dan mikronutrien. Karbohidrat, protein, dan lemak adalah contoh sumber nutrisi yang ketiganya tergolong makronutrien. Selain makronutrien ini, anak juga membutuhkan zat gizi mikronutrien seperti vitamin dan mineral. Vitamin sendiri adalah senyawa-senyawa organik tertentu yang bersifat esensial untuk reaksi metabolisme di dalam sel untuk pertumbuhan. Kekurangan vitamin menyebabkan

terjadinya penyakit defisiensi, tetapi biasanya gejala penyakit akan hilang apabila kebutuhan vitamin telah terpenuhi. Apabila cadangan vitamin di dalam tubuh berkurang, maka akan mengakibatkan tubuh kehilangan berat badan dan hilangnya selera makan. Hal ini tentunya berpengaruh terhadap anak-anak yang sedang dalam usia untuk tumbuh kembang. Adapun sumber vitamin ini di antaranya adalah makanan yang kaya akan protein seperti susu, telur dan daging. Sumber vitamin nabati juga terdapat pada biji-bijian dan sayur-sayuran. Di negara-negara berkembang seperti Indonesia, kasus kekurangan vitamin adalah hal yang sering terjadi disebabkan oleh faktor sosio-ekonomi yakni kemiskinan. Untuk itu perlu diadakan penyuluhan terhadap orang tua serta anak-anak akan pentingnya vitamin untuk anak itu sendiri.

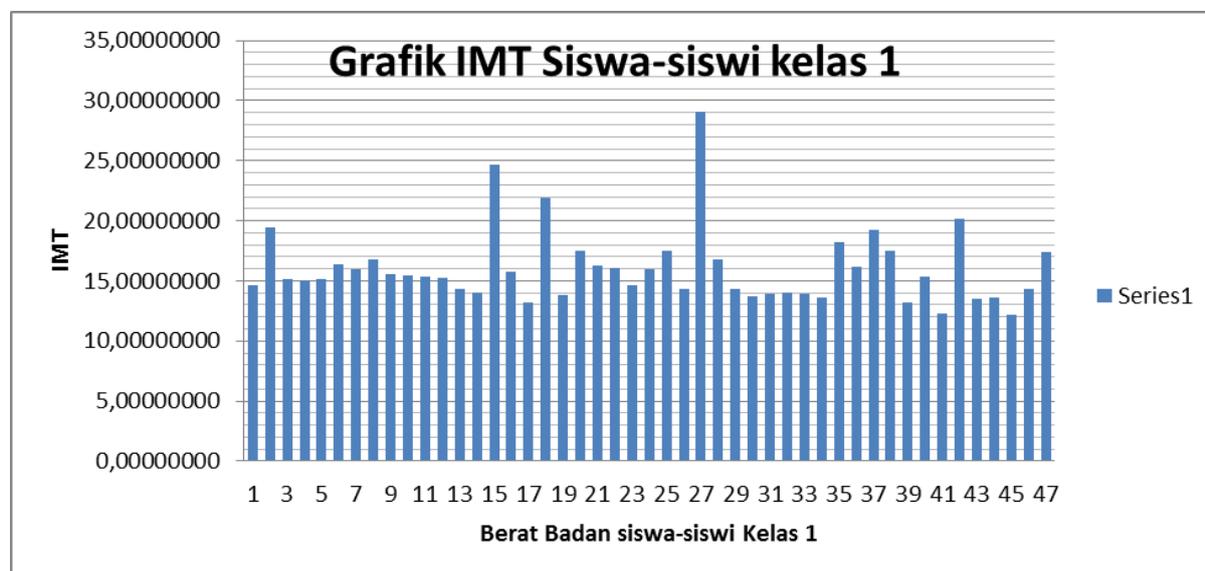
Setelah kegiatan penyuluhan tersebut diadakan maka kegiatan dilanjutkan dengan pengukuran berat badan dan tinggi badan peserta, perhitungan IMT, penjelasan makna IMT dan pembagian leaflet dan vitamin. IMT atau Indeks Massa Tubuh sendiri adalah indikator sederhana dari kolerasi antara tinggi dan berat badan. Perkembangan kognitif dalam hal berpikir logis berkualifikasi mulai berkembang sebesar 12%, berkembang sesuai harapan sebesar 88%. Untuk Perkembangan kognitif dalam hal berpikir simbolik berkualifikasi mulai berkembang sebesar 36%, berkembang sesuai harapan sebesar 60%, berkembang sangat baik sebesar 4% dapat diketahui dengan perhitungan IMT (Pitriani L.D, 2021). Adapun klasifikasi nilai IMT adalah sebagai berikut:

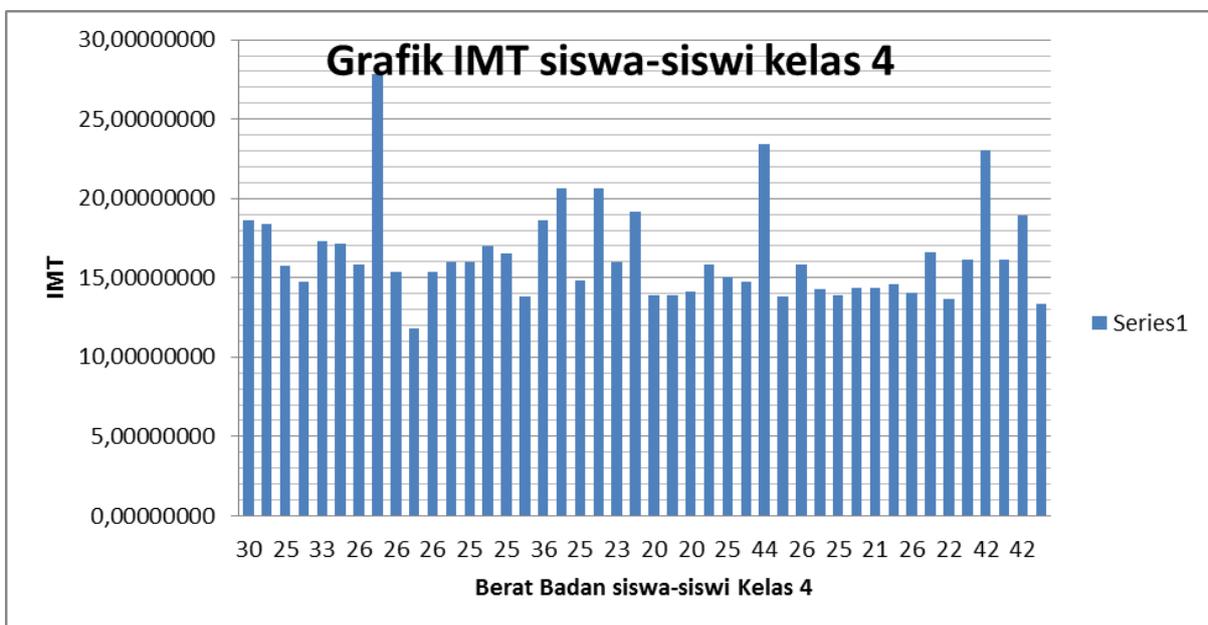
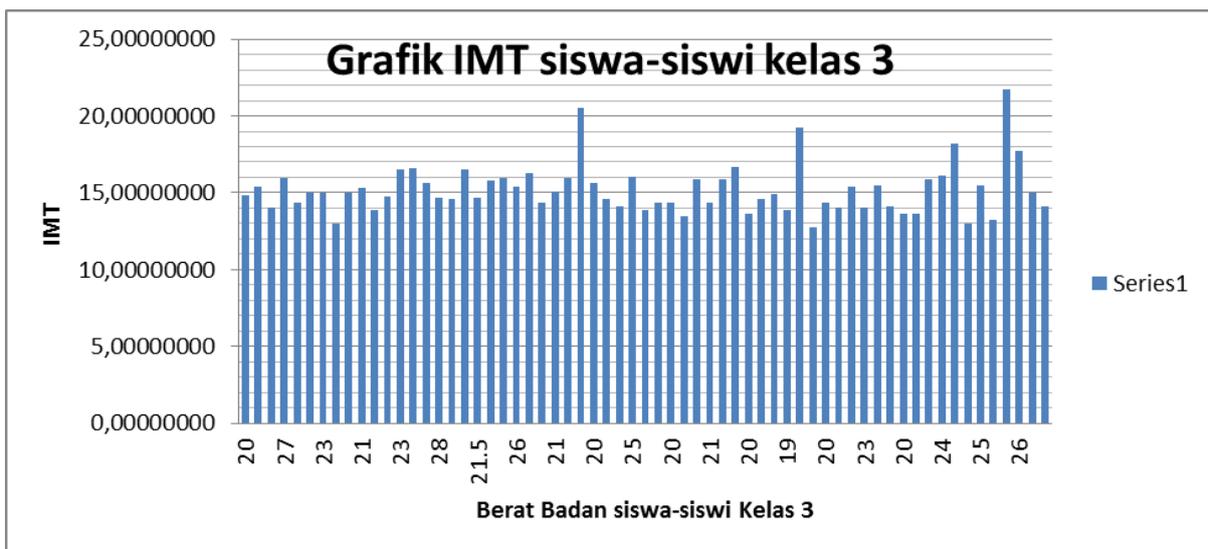
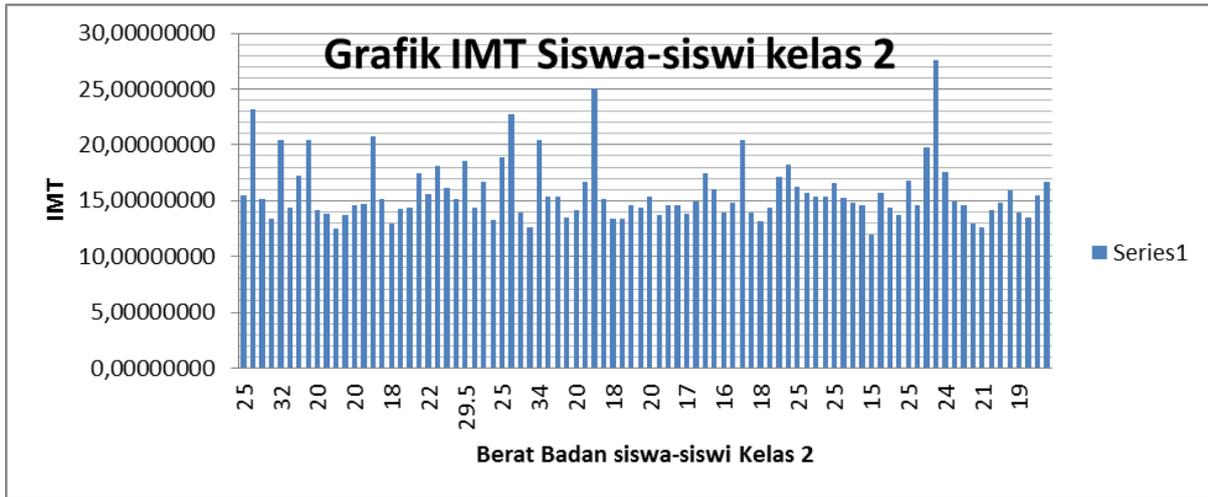
IMT	Klasifikasi
> 18,5	Kurus
18,5-24,9	Ideal
< 25,0	Gemuk

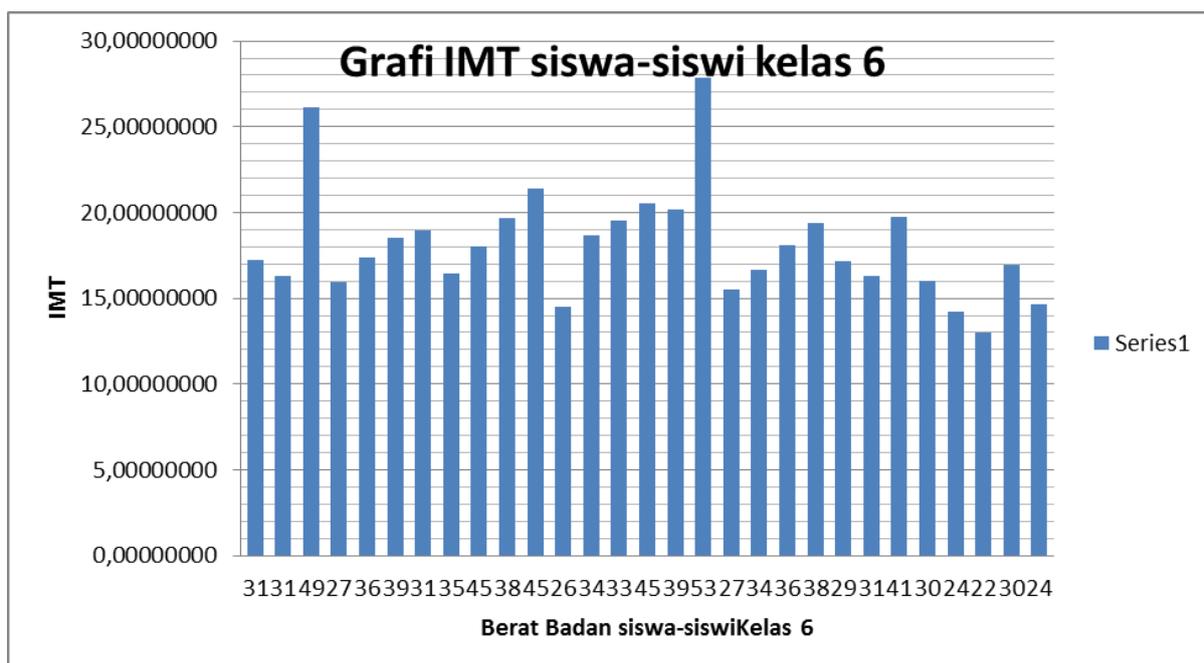
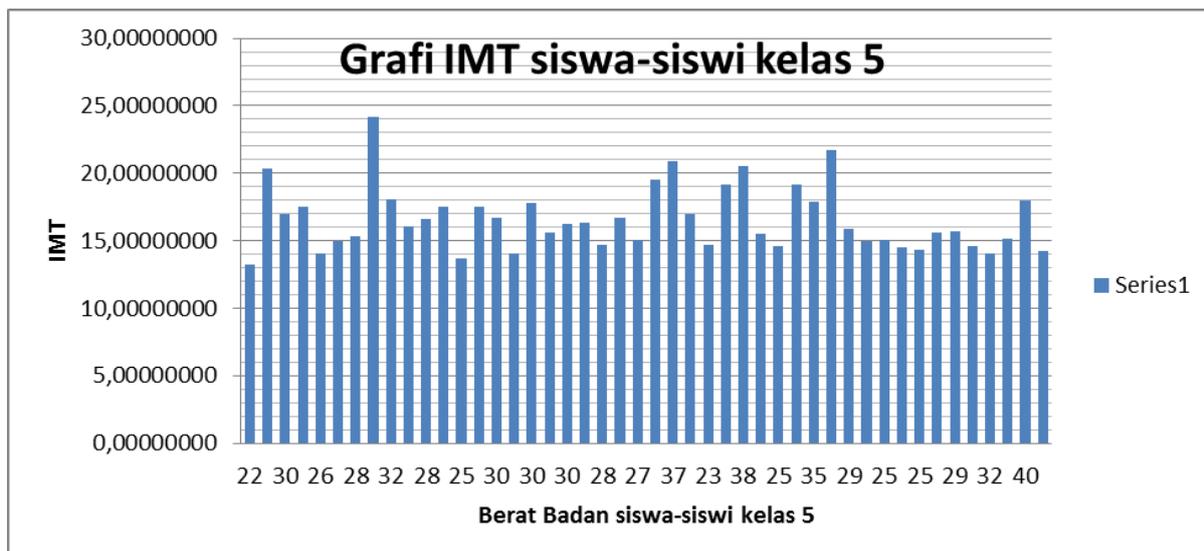
Untuk menghitung IMT secara manual, berikut rumusnya:

$$IMT = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)}^2}$$

Adapun hasil IMT rata-rata dari anak-anak SD Desa Mekar sari adalah 16,106 yang berarti mayoritas memiliki berat badan kurang. Dari hasil yang diperoleh ini dapat disimpulkan bahwa berat badan anak-anak SD Mekar Sari masih jauh dari kata ideal. Oleh karena itu selanjutnya diadakan pembagian leaflet dan vitamin untuk anak-anak tersebut.dapat diamati pada gambar grafik dibawah ini:







Vitamin sendiri terbagi menjadi berbagai macam jenis. Sebagian contohnya adalah vitamin A, B, C, D dan E. Vitamin A berperan dalam proses melihat. Defisiensi vitamin A akan menyebabkan seseorang tidak dapat melihat dengan jelas dalam cahaya redup (rabun senja). Sumber vitamin A sendiri adalah sayuran berwarna kuning seperti wortel, buah-buahan, susu dan lain sebagainya. Selanjutnya adalah Vitamin B yang banyak terdapat pada biji-bijian seperti beras, gandum dan lain sebagainya. Kekurangan vitamin B pada umumnya dapat mengakibatkan terjadinya penyakit beri-beri. Lalu ada vitamin C atau asam askorbat yang tidak kalah pentingnya. Vitamin C ini memiliki peran penting dalam mencegah sariawan, infeksi luka serta berguna untuk tumbuh kembang anak. Tomat dan jeruk merupakan contoh buah-buahan yang mengandung banyak vitamin C. Kemudian ada vitamin D yang berguna untuk tulang dan gigi. Sumber vitamin D ini tidak hanya terdapat pada makanan seperti minyak ikan dan susu, tetapi juga terdapat pada paparan sinar ultra violet oleh sinar matahari pagi. Kekurangan vitamin ini dapat menyebabkan pertumbuhan gigi anak menjadi terhambat. Lalu yang terakhir ada vitamin E dimana vitamin ini banyak terdapat pada sayuran hijau dan kacang-kacangan. Kekurangan vitamin ini dapat menyebabkan terjadinya penyakit anemia atau kurang

darah, Oleh karena itu peran orangtua yang bekerja berperan dalam memberikan bekal makanan yang mengandung gizi seimbang bagi anaknya, mereka beranggapan bahwa saat anak-anak disekolah mereka tidak dapat memantau makanan apa saja yang di konsumsi oleh anaknya. Mengenai pemahaman orangtua terkait bekal makanan yang mengandung gizi seimbang sudah cukup baik, karena setiap orangtua dari ke 3 kategori tersebut mengetahui bahan makanan apa saja yang baik dikonsumsi serta cara mengolahnya (Permadi K.A, 2020).

Dari berbagai macam contoh vitamin tersebut dapat kita simpulkan bahwa masing-masing vitamin memiliki kegunaannya. Terutama pada vitamin C yang berfungsi untuk tumbuh kembang anak. Oleh karena itu, suplemen vitamin yang dibagikan saat Pengabdian Kepada Masyarakat memiliki rasa jeruk yang diharapkan dapat mengoptimalkan pertumbuhan anak. Suplemen vitamin yang dibagikan berbentuk sediaan cair yang diminum satu sendok sehabis makan satu hari sekali. Hal ini sesuai dengan beberapa penelitian yang telah dilakukan mengenai oleh Rahmi P, 2022 yaitu pemberian makanan pada anak yang sedang mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan harus sangat diperhatikan dari segi kandungan nutrisinya maupun tingkat keanekaragamannya. Makananpun hendaknya memenuhi syarat kecukupan zat gizi sesuai dengan susunan menu seimbang, serta besar porsi disesuaikan dengan daya terima serta tidak lupa memperhatikan syarat kebersihan. Selain itu Kebutuhan nutrisi bagi setiap orang, dapat berbedabeda karena dipengaruhi oleh faktor genetika dan metaboliknya. Namun, pemenuhan kebutuhan nutrisi bagi anak-anak itu pada dasarnya sama, yakni untuk mencukupi segala kebutuhan guna pertumbuhan .untuk mencapai kebutuhannya. Pemenuhan nutrisi yang baik, akan membantu mencegah terjadinya penyakit yang akut maupun kronik, di samping menopang perkembangan serta kemampuan fisik dan mentalnya (Sukamti E.R, 1994).

Setelah kegiatan pengukuran IMT dan pembagian vitamin selesai dilakukan, maka diadakan ISHOMA dan dilanjutkan dengan penutupan. Setelah penutupan berlangsung lalu diadakan normalisasi lokasi PKM. Kegiatan selesai pada pukul 15.00 sore. Dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini diharapkan membawa manfaat dalam perbaikan gizi untuk tumbuh kembang anak khususnya terhadap anak-anak SD Mekar Sari Kecamatan Sungai Ambawang Pontianak.

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan disimpulkan mayoritas anak-anak SD Mekar Sari memiliki berat badan kurang dengan IMT 16,06 hal ini diakibatkan adanya faktor kekurangan gizi yang disebabkan kurangnya sosialisasi akan pentingnya vitamin terhadap tumbuh kembang anak.

DAFTAR PUSTAKA

1. Permadi K.A, 2020, Peran orang tua dalam meningkatkan status gizi anak usia dini melalui bekal makanan (LUNCH BOX) di RA AL QODIR Wage taman SIDOARJO, Skripsi, (diakses pada http://digilib.uinsby.ac.id/45635/2/Kumala%20Ardianti%20Permadi_D98216038.pdf).
2. Pitriani L.D, 2021, Hubungan status gizi dengan perkembangan kognitif anak usia 5-6 tahun di RA Hidayatul Insan Palngkaraya, Skripsi, IAIN Palangkaraya
3. Rahmi P, 2022, Peran Nutrisi Bagi Tumbuh dan Kembang Anak Usia Dini, Pusat Jurnal UIN Ar Ranirriy, Banda Aceh (diakses pada <https://core.ac.uk/download/pdf/304201183.pdf>).
4. Sukamti E.R, 1994, Pengaruh gizi terhadap perkembangan dan pertumbuhan anak, Cakrawala Pendidikan No.3, Tahun XIII