

**PENDIDIKAN KESEHATAN OPTIMALISASI NUTRISI DARI
OMEGA 3 TERHADAP TUMBUH KEMBANG BALITA DI WILAYAH PESISIR
BINALATUNG**

**HEALTH EDUCATION OF NUTRITION OPTIMIZATION OMEGA 3 ON THE GROWING OF
CHILDREN IN THE COASTAL AREA OF BINALATUNG**

Nurasmi

*Jurusan Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Borneo Tarakan
Jl. Amal Lama No. 1, Tarakan*

*e-mail korespondensi: nurasmi@borneo.ac.id

ABSTRAK

Stunting adalah masalah gizi kronis yang digambarkan dengan terhambatnya pertumbuhan. Keadaan ini disebabkan oleh malnutrisi jangka panjang. Stunting berkaitan dengan peningkatan risiko kesakitan dan kematian serta gangguan perkembangan kemampuan motorik dan mental. Oleh karena itu, stunting pada bayi dan balita perlu menjadi perhatian khusus. Pemantauan pertumbuhan khususnya panjang badan dan atau tinggi badan seharusnya dilakukan sejak dini untuk menilai normal tidaknya pertumbuhan anak. Deteksi dini penyimpangan pertumbuhan diperlukan untuk pemberian terapi lebih awal sehingga memberikan hasil yang lebih baik dan mencegah terjadinya risiko yang tidak diinginkan. Pemberian nutrisi yang lengkap dan seimbang pada masa anak-anak akan memperbanyak pertumbuhan jumlah sel-sel otak. Salah satu nutrisi yang sangat berpengaruh pada masa tumbuh kembang anak adalah omega 3. Kandungan omega 3 sangat bagus untuk membantu perkembangan otak anak dan memaksimalkan tumbuh kembang anak. Salah satu sumber gizi untuk kecerdasan anak adalah omega 3. Salah satu komoditi pertanian yang di budidaya di Kota Tarakan yaitu rumput laut. Rumput laut memiliki kandungan omega 3, omega 6 dan omega 9 yang sangat dibutuhkan balita. Namun, masyarakat sekitar binalatung belum memahami potensi rumput laut untuk gizi balita. Permasalahan stunting yang terjadi pada balita di binalatung adalah kurangnya pemahaman mengenai penyebab stunting, penanganan stunting dan nutrisi yang di butuhkan untuk mencegah stunting. Untuk itu perlu dilakukan pendidikan kesehatan optimalisasi nutrisi dari omega 3 terhadap tumbuh kembang balita di wilayah pesisir Binalatung.

Kata Kunci: *Balita, Binalatung, Nutrisi, Omega 3 dan Pendidikan Kesehatan.*

ABSTRACT

Stunting is a chronic nutritional problem that is described by stunted growth. This condition is caused by long-term malnutrition. Stunting is associated with an increased risk of illness and death as well as impaired development of motor and mental abilities. Therefore, stunting in infants and toddlers needs special attention. Growth monitoring, especially body length and / or height, should be done early to assess the normal growth of the child. Early detection of growth irregularities is necessary for early therapy so as to provide better results and prevent unwanted risks. Providing complete and balanced nutrition in childhood will increase the growth of the number of brain cells. One of the nutrients that is very influential during child development is omega 3. Omega 3 content is great for helping children's brain development and maximizing children's growth and development. One source of nutrition for

children's intelligence is omega 3. One of the agricultural commodities cultivated in the City of Tarakan is seaweed. Seaweed contains omega 3, omega 6 and omega 9 which is needed by toddlers. However, the people around Binalatung do not understand the potential of seaweed for toddler nutrition. The problem of stunting that occurs in toddlers in binalatung is a lack of understanding of the causes of stunting, stunting management and the nutrition needed to prevent stunting. It is necessary for health education to optimize nutrition from omega 3 to the growth and development of toddlers in the coastal area of Binalatung.

Key words: *Toddler, Binalatung, Nutrition, Omega 3 and Health Education.*

PENDAHULUAN

Stunting atau pendek adalah keadaan yang menggambarkan terhambatnya pertumbuhan. Keadaan ini berlangsung kronis karena disebabkan oleh malnutrisi jangka panjang. *Stunting* didasarkan pada indeks pengukuran panjang badan atau tinggi badan menurut umur (PB/U atau TB/U) dengan batas *Z-score* kurang dari -2 SD. Prevalensi *stunting* di dunia berdasarkan data dari *World Health Statistic* 2013 adalah sebesar 26,7%. *Stunting* merupakan salah satu masalah gizi yang masih banyak ditemukan pada anak di Indonesia, khususnya pada bayi dan balita.^{1,2}

Stunting berkaitan dengan peningkatan risiko kesakitan dan kematian serta gangguan perkembangan kemampuan motorik dan mental. Oleh karena itu *stunting* pada bayi dan balita perlu menjadi perhatian khusus. Pemantauan pertumbuhan khususnya panjang badan dan atau tinggi badan seharusnya dilakukan sejak dini untuk menilai normal tidaknya pertumbuhan anak. Deteksi dini penyimpangan pertumbuhan diperlukan untuk pemberian terapi lebih awal sehingga memberikan hasil yang lebih baik dan

mencegah terjadinya risiko yang tidak diinginkan. Pengukuran panjang badan dan atau tinggi badan harus diukur atau dipantau secara berkala, dimulai saat bayi baru lahir, usia 1, 2, 4, 6, dan 9 bulan.³

Binalatung, merupakan salah satu desa dari kelurahan pantai amal dimana kejadian *stunting* ditahun 2018 sebanyak 12, tahun 2019 sebanyak 12 dan meningkat drastis ditahun 2020 sebanyak 39 balita. Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat sangat memerlukan pendidikan kesehatan untuk membantu masyarakat memahami dan mengetahui mengenai *stunting*.

Untuk mencapai tumbuh kembang yang baik diperlukan nutrisi yang adekuat. Makanan yang kurang baik secara kualitas maupun kuantitas akan menyebabkan gizi kurang. Keadaan gizi kurang dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan, khusus pada perkembangan dapat mengakibatkan perubahan struktur dan fungsi otak. Otak manusia mengalami perubahan struktural dan fungsional yang luar biasa antara minggu ke-24 sampai minggu ke-42 setelah konsepsi. Perkembangan ini berlanjut saat setelah lahir hingga usia 2 atau 3 tahun, periode tercepat usia 6 bulan pertama kehidupan. Dengan demikian pertumbuhan sel otak

berlangsung sampai usia 3 tahun.⁴

Kekurangan gizi pada usia di bawah 2 tahun akan menyebabkan sel otak berkurang 15%–20%, sehingga anak kelak di kemudian hari mempunyai kualitas otak sekitar 80%–85%..^{5,6} Asam lemak otak yaitu asam lemak esensial serta omega-3 merupakan zat gizi yang harus terpenuhi kebutuhannya. Zat gizi berperan vital dalam proses tumbuh kembang sel-sel neuron otak untuk bekal kecerdasan bayi yang dilahirkan. Asam lemak omega-3 ini turunan dari prekursor (pendahulu)-nya, yakni asam lemak esensial linoleat dan linolenat. Asam lemak esensial tidak bisa dibentuk dalam tubuh dan harus dipasok langsung dari makanan.⁷

Persoalan mitra yang muncul dari analisis situasi adalah kurangnya pengetahuan dan pemahaman gizi untuk anak di bawah dua tahun. Tujuan dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah memberikan solusi kepada masyarakat untuk memahami dan mengetahui apa itu stunting, penyebab stunting, akibat dari stunting, cara mencegah *stunting* dan manfaat nutrisi omega 3 terhadap balita untuk mencegah *stunting*.

METODE

Pada metode pelaksanaan akan menggambarkan prosedur kerja yang akan dilakukan pada kegiatan ini. Prosedur kerja yang akan dilakukan pertama kali adalah mencari data dipuskesmas pantai amal, melakukan wawancara terhadap masyarakat yang mengalami stunting dan

melakukan penyuluhan pendidikan kesehatan optimalisasi nutrisi dari omega 3 terhadap tumbuh kembang balita di wilayah pesisir Binalatung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Sosialisasi Kegiatan

Kegiatan sosialisasi serta pengarahan kegiatan dilakukan pada bulan Oktober dimana peserta sosialisasi adalah mitra yaitu Kader Posyandu Fajar Mentari serta seluruh ibu-ibu dari keluarga yang mengalami stunting. Materi sosialisasi mengajarkan mengenai stunting, faktor penyebab stunting, Gizi seimbang untuk anak dan manfaat Omega 3 Terhadap pencegahan stunting. Pada saat sosialisasi telah disampaikan bahwa kegiatan lolos pendanaan serta disampaikan informasi-informasi mengenai latar belakang kegiatan, target kegiatan, sasaran kegiatan, dan tujuan kegiatan. Dimana seluruh kegiatan tersebut memiliki tujuan yaitu memberikan pendidikan kesehatan optimalisasi nutrisi dari omega 3 terhadap tumbuh kembang balita di wilayah pesisir Binalatung.



Gambar 1. Sosialisasi

Selama sosialisasi peserta sangat aktif dalam mendengarkan dan bertanya. Peserta sangat senang terhadap kegiatan sosialisasi karena menjadikan mereka memahami betapa pentingnya nutrisi selama hamil dan untuk balita sehingga dapat mencegah terjadinya stunting.

b. Evaluasi Kegiatan

Tahap terakhir dari kegiatan ini

adalah evaluasi kegiatan. Evaluasi kegiatan dilakukan untuk mengukur dan melihat apakah kegiatan yang telah dilakukan telah sesuai dengan perencanaan dan target luaran. Dari hasil evaluasi dapat disimpulkan bahwa, pelaksanaan kegiatan pengabdian pendidikan kesehatan optimalisasi nutrisi dari omega 3 terhadap tumbuh kembang balita di wilayah pesisir Binalatung telah terlaksana sesuai dengan perencanaan serta sosialisasi. Para peserta sosialisasi begitu antusias dalam kegiatan ini, hal ini dapat terlihat dari keseriusan dan komitmen mitra sangat tinggi.

PENUTUP

1. Dari hasil pelaksanaan program pengabdian ini dapat pendidikan kesehatan optimalisasi nutrisi dari omega 3 terhadap tumbuh kembang balita di wilayah pesisir Binalatung telah terlaksana sesuai dengan perencanaan serta sosialisasi.
2. Peserta sosialisasi sangat antusias dalam kegiatan ini, hal ini dapat terlihat dari keseriusan dan komitmen mitra sangat tinggi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Universitas Borneo Tarakan yang telah mendanai pengabdian ini dari DIPA borneo 2020 serta LPPM yang telah membiayai pengabdian ini sehingga bisa berjalan dengan baik serta seluruh rekan-rekan yang membantu dalam pengabdian ini.

DAFTAR RUJUKAN

1. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
2. Riskesdas. (2013). Riset Kesehatan Dasar. Departemen Kesehatan RI. Jakarta.
3. Soetjiningsih. Penilaian pertumbuhan fisik anak. Dalam: IGN Gde Ranuh, penyunting. Tumbuh Kembang Anak. Jakarta: UKK Tumbuh Kembang IDAI;1995.h. 37-54.
4. Michael K, Georgieff MD. The role of iron neurodevelopment : fetal iron deficiency and the developing hippocampus. *Biochem Soc Trans* 2008;36:1267-71.
5. Souza CT, Denise C, Santos C, Rute ET, Baltieri L, Gibim NC, Habechian FAP. Assessment of global motor performance and gross and fine motor skill of infants attending day care centers. *Rev Bras Fisioter* 2010;14:309-15.
6. Souza CT, Denise C, Santos C, Rute ET, Baltieri L, Gibim NC, Habechian FAP. Assessment of global motor performance and gross and fine motor skill of infants attending day care centers. *Rev Bras Fisioter* 2010;14:309-15.