



BIMBINGAN TEKNIS PENGENALAN GIZI SEIMBANG DAN PANGAN LOKAL DI DESA PEMECUTAN KAJA DAN KELURAHAN PEMECUTAN KOTA DENPASAR TAHUN 2024.

Luh Putu Anggreni¹, A.A Sriwahyuni², Ni Luh Putu Yuniarti Suntari³,

^{1,2,3}Yayasan Lentera Anak Bali

yuni.suntari@yahoo.com

Abstrak: Keluarga memiliki peran utama dalam menentukan kualitas asupan gizi harian setiap anggotanya. Makanan yang dikonsumsi secara rutin di rumah menjadi fondasi utama dalam membentuk pola makan sehat anak-anak sejak dini. Kebiasaan makan sehat yang dibentuk sejak masa kanak-kanak akan terbawa hingga dewasa, dan berkontribusi dalam menurunkan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, obesitas, hingga gangguan jantung.

Memanfaatkan potensi yang ada, masyarakat memiliki peluang untuk lebih cepat mengalami perbaikan dalam bidang gizi. Namun, diperlukan kerjasama antara pemerintah, lembaga kesehatan, dan masyarakat untuk menciptakan lingkungan yang mendukung gizi yang baik bagi semua.

Kesadaran akan Gizi yang lebih tinggi kehidupan di kota besar seringkali lebih dinamis dan terhubung dengan tren kesehatan dan gaya hidup. Masyarakat di kelurahan Pemecutan mungkin lebih terbuka terhadap informasi tentang gizi dan kesehatan. Mereka dapat mengikuti seminar, lokakarya, atau acara kesehatan yang diselenggarakan di kota. Kesadaran yang lebih tinggi ini dapat mendorong perubahan perilaku terkait pola makan dan gizi.

Dukungan dari Pemerintah dan LSM Pemerintah dan lembaga swadaya masyarakat (LSM) di kota besar seringkali aktif dalam mengedukasi masyarakat tentang gizi. Program-program seperti kampanye gizi, distribusi makanan bergizi, dan pelatihan bagi ibu hamil dan balita dapat membantu meningkatkan pemahaman tentang gizi. Masyarakat di kelurahan Pemecutan dapat memanfaatkan dukungan ini untuk memperbaiki pola makan dan status gizi.

Memanfaatkan potensi yang ada, masyarakat di kelurahan Pemecutan memiliki peluang untuk lebih cepat mengalami perbaikan dalam bidang gizi. Namun, perlu kerjasama antara pemerintah, lembaga kesehatan, dan masyarakat untuk menciptakan lingkungan yang mendukung gizi yang baik bagi semua.

Kata kunci: Keluarga, Gizi Seimbang.

Abstract: Families play a key role in determining the quality of each member's daily nutritional intake. Food consumed regularly at home forms the foundation for developing healthy eating habits in children from an early age. Healthy eating habits established in childhood carry over into adulthood and contribute to reducing the risk of non-communicable diseases such as diabetes, hypertension, obesity, and heart disease.

By leveraging existing potential, communities have the opportunity to experience faster improvements in nutrition. However, collaboration between the government, health institutions, and the community is needed to create an environment that supports good nutrition for all.

Greater awareness of nutrition: Life in big cities is often more dynamic and connected to health and lifestyle trends. Residents of Pemecutan may be more receptive to information about nutrition and health. They may attend seminars, workshops, or health events held in the city. This increased awareness can encourage behavioral changes related to diet and nutrition.

Support from the Government and NGOs: Governments and non-governmental organizations (NGOs) in large cities are often active in educating the public about nutrition. Programs such as nutrition campaigns, distribution of nutritious food, and training for pregnant women and toddlers



can help improve nutritional understanding. Communities in the Pemecutan sub-district can benefit from this support to improve their diets and nutritional status.

By leveraging existing potential, the community in Pemecutan Village has the opportunity to experience faster improvements in nutrition. However, collaboration between the government, health institutions, and the community is needed to create an environment that supports good nutrition for all.

Keywords: Family, Balanced Nutrition

A. PENDAHULUAN

Prinsip gizi seimbang (Permenkes No 41 tahun 2014), menggantikan konsep lama “4 sehat 5 sempurna.”. Hal ini lebih menyesuaikan dengan tantangan situasi masyarakat dan perkembangan ilmu pengetahuan. Makanan bergizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi (karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral) dalam jenis dan jumlah yang tepat sesuai kebutuhan tubuh. Dengan memperhatikan prinsip keberagaman pangan, kebersihan, aktivitas fisik dan pemantauan berat badan secara berkala. Ini adalah strategi penting dalam menciptakan keluarga yang sehat, aktif dan produktif sepanjang usia. Situasi ini memungkinkan keluarga memegang peran utama dalam menyiapkan dan menentukan kualitas gizi harian anggota keluarga.

Keluarga memiliki peran utama dalam menentukan kualitas asupan gizi harian setiap anggotanya. Makanan yang dikonsumsi secara rutin di rumah menjadi fondasi utama dalam membentuk pola makan sehat anak-anak sejak dini. Kebiasaan makan sehat yang dibentuk sejak masa kanak-kanak akan terbawa hingga dewasa, dan berkontribusi dalam menurunkan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, obesitas, hingga gangguan jantung.

Penelitian oleh Picauly dkk. (2023) menunjukkan bahwa masih banyak keluarga di Indonesia yang belum memahami pentingnya konsumsi pangan yang beragam, bergizi, seimbang, dan aman (B2SA). Padahal, pola makan yang tepat sangat menentukan kemampuan tubuh dalam memperoleh energi,

menjaga daya tahan tubuh, serta menunjang perkembangan fisik dan kognitif. Selain itu, ketidakseimbangan asupan gizi, baik karena kelebihan maupun kekurangan, bisa menimbulkan berbagai masalah kesehatan seperti stunting, anemia, obesitas, dan gangguan pertumbuhan. Dalam konteks keluarga, peran orang tua sangat krusial. Mereka sebagai penyedia, edukator dan panutan tidak hanya bertugas menyiapkan makanan, tetapi juga mendidik, membimbing, dan memfasilitasi anak-anak dalam mengenal pentingnya makanan sehat. Orang tua yang teredukasi dengan baik tentang prinsip gizi seimbang akan cenderung menyajikan makanan yang bervariasi dan bernutrisi lengkap setiap harinya (Kartika, et.al, 2022).

Menerapkan pola makan bergizi seimbang dalam keluarga memberikan banyak manfaat bagi kesehatan diantaranya; (a) Mendukung Pertumbuhan dan Perkembangan Anak secara Optimal. Memerlukan pendekatan holistic, meliputi pemenuhan nutrisi seimbang (karbohidrat, protein, lemak), stimulasi aktif (bermain, edukasi), serta kasih sayang. Anak-anak membutuhkan asupan gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak) serta mikro (vitamin dan mineral) yang cukup untuk mendukung tumbuh kembangnya, baik secara fisik maupun kognitif. Protein sangat penting untuk pertumbuhan otot, vitamin A dan zat besi untuk penglihatan dan darah, serta asam lemak untuk perkembangan otak. (b) Meningkatkan Imunitas dan Daya Tahan Tubuh. Mengonsumsi makanan bernutrisi seimbang, kaya vitamin, mineral, antioksidan, dan



probiotik, sangat penting untuk meningkatkan imunitas, mengurangi peradangan, dan mempercepat penyembuhan infeksi. Makanan ini bekerja dengan memperkuat sel imun, menangkal radikal bebas, dan menjaga kesehatan usus agar tubuh tidak mudah terserang penyakit. (c) Mencegah Penyakit Tidak Menular. Mencegah penyakit tidak menular (PTM) seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung dapat dilakukan dengan menerapkan pola makan gizi seimbang: memperbanyak sayur, buah, biji-bijian (oat, beras merah), serta protein rendah lemak (ikan, tempe, tahu). Batasi konsumsi GGL (Gula, Garam, Lemak/gorengan) dan hindari makanan olahan. (d) Menjaga Berat Badan Ideal. Keseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi (melalui aktivitas fisik) sangat penting. Pola makan yang tidak seimbang bisa menyebabkan obesitas maupun kekurangan berat badan, yang sama-sama berbahaya untuk kesehatan jangka panjang. (e) Menunjang Kesehatan Mental dan Kognitif. Makanan bernutrisi tinggi seperti ikan berlemak (omega-3), buah beri (antioksidan) sayuran hijau (probiotik) terbukti meningkatkan suasana hati, memori, serta fungsi kognitif otak. Diet seimbang membantu produksi neurotransmitter, menurunkan risiko depresi dan mendukung kesehatan mental jangka panjang.

Agar manfaat dari pola makan bergizi seimbang dapat dirasakan secara nyata dalam kehidupan sehari-hari yang dapat diterapkan di lingkungan keluarga. Menerapkan prinsip gizi seimbang tidak selalu rumit, justru bisa dimulai dari langkah-langkah sederhana yang dilakukan secara konsisten di rumah (Cholana, 2023). Berikut beberapa langkah praktis yang dapat dilakukan oleh setiap keluarga untuk membiasakan menerapkan gizi seimbang di rumah : (a) Sajikan menu lengkap setiap hari:

makanan pokok, lauk nabati dan hewani, sayuran berwarna, buah segar, dan air putih. (b) Minimalkan konsumsi makanan ultra-proses: batasi makanan kemasan, minuman manis, mie instan, sosis, dan keripik. (c) Libatkan anak dalam kegiatan dapur seperti menyiapkan sayur atau buah agar mereka belajar menghargai makanan sehat. (d) Jadwalkan makan bersama keluarga secara rutin untuk menanamkan pola makan positif dan mempererat hubungan keluarga. (e) Lakukan pemantauan gizi secara berkala, khususnya untuk balita dan anak usia sekolah melalui posyandu, puskesmas, atau fasilitas kesehatan terdekat. (f) Gunakan bumbu alami saat memasak dan kurangi penggunaan penyedap rasa kimiawi seperti MSG.

Pemilihan makanan bergizi seimbang bukan hanya urusan individu, tetapi merupakan bentuk tanggung jawab sosial dalam membangun keluarga sehat (Herlianty, 2024). Dengan komitmen dan kesadaran setiap anggota keluarga, pola makan sehat dapat menjadi bagian dari gaya hidup yang berkelanjutan. Saat keluarga sehat, bangsa pun kuat dan masa depan generasi menjadi lebih cerah. Dengan memadukan pola konsumsi yang tepat dan aktivitas fisik yang teratur, keluarga dapat menjaga kesehatan jangka panjang dan meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh.

Profil Desa Pemecutan Kaja dan Kelurahan Pemecutan

Pemecutan Kaja merupakan salah satu desa yang ada di Kecamatan Denpasar Utara, Kotamadya Denpasar, provinsi Bali, Indonesia. Desa/Kelurahan ini terbentang dari Perempatan Gajah Mada, dan terus ke Jalan Gunung Agung sampai Jalan Buluh Indah dan di Jalan Gatot Subroto Barat dan Sungai Badung. Luas wilayah Desa Pemecutan Kaja adalah 3,85

km2. Berdasarkan Data Statistik Desa Pemecutan Kaja Tahun 2021, penduduk Desa Pemecutan Kaja berjumlah 28.425 jiwa dengan 14.340 laki-laki dan 14.085 perempuan.

Desa Pemecutan (aksara Bali: pēmēcutan) adalah salah satu desa yang terletak di Kecamatan Denpasar Barat, Kota Denpasar, Provinsi Bali, Indonesia. Iklim di Desa/Kelurahan Pemecutan tidak berbeda dengan daerah lain di Indonesia yang biasanya terbagi menjadi dua musim, yaitu musim hujan dan musim panas. Musim hujan terjadi pada bulan Oktober sampai Maret dan selebihnya adalah musim panas dengan curah hujan rata-rata sekitar 65 mm/bulan dan suhu udara rata-rata sekitar 19°C-34°C. Berdasarkan data kependudukan pada tahun 2016, jumlah warga kelurahan pemecutan ada 21.694 jiwa yang terdiri dari 11.445 laki-laki dan 10.249 wanita.

B. METODE

Metode pengabdian masyarakat ini melibatkan pendekatan partisipatif (Rusli et.al, 2024). Masyarakat terlibat aktif dalam perencanaan hingga evaluasi program. Bertujuan memberdayakan dan menyelesaikan masalah social menggunakan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Metodologi Community Participatory Research (CBPR), terdiri dari pendekatan pengabdian yang melibatkan kolaborasi antara para pengabdian dan masyarakat dalam seluruh proses pengabdian.

Manfaat (a) Memperkuat keterlibatan masyarakat. (b) Menghasilkan pengetahuan yang lebih relevan dan berkelanjutan. Tujuan (a) Meningkatkan partisipasi masyarakat. (b) Mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang masalah masyarakat. Kelebihan: (a) Memerlukan waktu dan upaya yang lebih untuk membangun hubungan kolaboratif. (b) Memerlukan keterampilan komunikasi yang

kuat.

C. HASIL PEMBAHASAN

Bimbingan Teknis Pengenalan Gizi Seimbang dan Pangan Lokal



Gb. 1 Bimtek Pengenalan Gizi Pmctan Kaja



Gb. 2 Bimtek Pengenalan Gizi Pemecutan Kaja

Kegiatan bimbingan teknis pengenalan gizi seimbang dan pangan lokal ini dilakukan di Desa Pemecutan Kaja menyasar remaja usia sekolah. Kegiatan dilaksanakan pada Sabtu, 8 Juni 2024 dengan topik materi adalah Gizi Remaja yang disampaikan oleh Dr. Alexandra Adelina (Dd. Residen FK Unud). Kegiatan ini dilaksanakan dengan menyasar siswa SD yang bersekolah di SD Negeri 24 Pemecutan. Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh pihak sekolah dilanjutkan oleh ketua LAB yang menyampaikan tujuan kegiatan. Hasil kegiatan dilakukan proses analisis dengan pendekatan SWOT yang kemudian disajikan sebagai



berikut:

Strength/Kekuatan

Gizi adalah faktor penting dalam menjaga kesehatan dan kualitas hidup masyarakat. Berdasarkan beberapa peraturan yang relevan, mari kita telaah lebih lanjut mengenai gizi:

1) Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 23 Tahun 2014.

Peraturan ini mengatur upaya perbaikan gizi dengan menetapkan batasan istilah yang digunakan. Ruang lingkupnya mencakup tugas dan tanggung jawab, kecukupan gizi, pelayanan gizi, surveilans gizi, dan tenaga gizi.

2) Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 28 Tahun 2019.

Peraturan ini menetapkan angka kecukupan gizi yang dianjurkan untuk masyarakat Indonesia. Untuk mewujudkan sumber daya manusia yang sehat, cerdas, dan produktif serta mencapai tujuan pembangunan berkelanjutan, dilakukan percepatan penurunan stunting.

3) Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2021.

Peraturan ini mengatur strategi nasional percepatan penurunan stunting, melibatkan koordinasi, sinergi, dan sinkronisasi di antara pemangku kepentingan untuk mengatasi masalah stunting.

4) Program Pelayanan Gizi di Puskesmas.

Puskesmas memiliki peran penting dalam memberikan pelayanan gizi kepada masyarakat. Program gizi di puskesmas melibatkan penyuluhan, pelatihan, dan sosialisasi kegiatan gizi kepada masyarakat.

Semua peraturan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya gizi seimbang dan memastikan pemenuhan kebutuhan gizi yang sesuai untuk kesehatan dan kualitas hidup yang lebih baik.

Weakness/Kelemahan

Bayi yang lahir dari seorang ibu berisiko mengalami gangguan gizi seperti gizi buruk dan stunting. Beberapa faktor risiko yang dapat menyebabkan kondisi ini meliputi bayi yang lahir prematur atau dengan berat badan lahir rendah, retardasi pertumbuhan janin, anak dengan disabilitas, bayi yang lahir dari ibu remaja, bayi yang lahir dari ibu yang sudah mengalami gangguan gizi, keluarga dengan kondisi ekonomi rendah, dan kurangnya asupan gizi.

Berdasarkan data dari Puskesmas II Denpasar Timur, di desa Pemecutan Kaja ditemukan 5 kasus stunting pada tahun 2023, yang meningkat menjadi 15 kasus pada tahun 2024. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kasus dan kemungkinan akan terus bertambah.

Kurangnya pemahaman tentang gizi di kalangan masyarakat urban dapat berdampak serius pada kesehatan anak-anak. Anak-anak yang tidak mendapatkan informasi yang memadai tentang gizi cenderung mengalami asupan makanan yang tidak seimbang, sehingga berisiko mengalami stunting dan gizi buruk. Kurangnya pemahaman tentang pentingnya nutrisi dan pola makan yang sehat dapat menyebabkan anak-anak kekurangan zat-zat penting seperti protein, vitamin, dan mineral.

Perekonomian yang rendah di lingkungan perkotaan juga berkontribusi pada masalah gizi buruk dan stunting. Ketidakmampuan keluarga untuk membeli makanan bergizi mempengaruhi asupan anak-anak. Anak-anak dari keluarga dengan kondisi ekonomi sulit lebih rentan mengalami kekurangan gizi, yang dapat memperburuk kondisi stunting dan menghambat pertumbuhan optimal.

Tingkat pendidikan yang rendah pada masyarakat urban juga berdampak pada kesehatan anak-anak. Orang tua dengan



pendidikan rendah mungkin tidak memiliki pengetahuan yang cukup tentang gizi dan pola makan yang baik, sehingga tidak mampu memberikan dukungan optimal dalam memastikan anak-anak mendapatkan asupan gizi yang cukup. Selain itu, rendahnya pendidikan juga dapat mempengaruhi kesadaran akan pentingnya pencegahan stunting dan gizi buruk.

Opportunity/Peluang

Masyarakat yang tinggal di kota besar, termasuk Pemecutan Kaja, memiliki akses lebih mudah terhadap teknologi dan informasi. Kemajuan teknologi memungkinkan mereka untuk mendapatkan pengetahuan tentang gizi melalui internet, aplikasi kesehatan, dan media sosial. Informasi tentang pola makan sehat, kebutuhan nutrisi, dan cara memasak makanan bergizi dapat diakses dengan cepat, sehingga meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi.

Kota besar biasanya memiliki fasilitas kesehatan yang lebih baik, seperti pusat kesehatan, rumah sakit, dan klinik. Masyarakat di Pemecutan Kaja dapat dengan mudah mengakses layanan kesehatan, termasuk konsultasi dengan dokter atau ahli gizi. Ini memungkinkan mereka untuk mendapatkan informasi dan panduan khusus tentang gizi sesuai kebutuhan individu.

Kehidupan di kota besar seringkali lebih dinamis dan terhubung dengan tren kesehatan dan gaya hidup. Masyarakat di Pemecutan Kaja mungkin lebih terbuka terhadap informasi tentang gizi dan kesehatan. Mereka dapat mengikuti seminar, lokakarya, atau acara kesehatan yang diadakan di kota. Kesadaran yang lebih tinggi ini dapat mendorong perubahan perilaku terkait pola makan dan gizi.

Pemerintah dan lembaga swadaya masyarakat (LSM) di kota besar sering aktif dalam mengedukasi masyarakat tentang gizi. Program-program seperti kampanye gizi,

distribusi makanan bergizi, dan pelatihan bagi ibu hamil dan balita dapat membantu meningkatkan pemahaman tentang gizi. Masyarakat di Pemecutan Kaja dapat memanfaatkan dukungan ini untuk memperbaiki pola makan dan status gizi.

Dengan memanfaatkan potensi yang ada, masyarakat di Pemecutan Kaja memiliki peluang untuk lebih cepat mengalami perbaikan dalam bidang gizi. Namun, diperlukan kerjasama antara pemerintah, lembaga kesehatan, dan masyarakat untuk menciptakan lingkungan yang mendukung gizi yang baik bagi semua.

Threats/Ancaman

Penduduk pendatang tanpa identitas yang memiliki tingkat pendidikan rendah berisiko mengalami gangguan gizi dan stunting pada anak-anak mereka. Ketidakhahaman tentang pentingnya gizi dan pola makan sehat dapat memengaruhi asupan nutrisi anak-anak. Orang tua dengan pendidikan rendah mungkin tidak memiliki pengetahuan yang cukup tentang gizi dan cara memberikan makanan yang seimbang, sehingga anak-anak mereka berisiko mengalami kekurangan gizi dan pertumbuhan yang terhambat.

Ketidakhadiran jaminan kesehatan juga menjadi faktor risiko. Penduduk pendatang tanpa identitas yang tidak memiliki akses ke layanan kesehatan secara teratur mungkin kesulitan mendapatkan informasi tentang gizi dan kesehatan. Ketidakmampuan untuk memeriksakan kesehatan anak secara rutin dapat menghambat deteksi dini masalah gizi dan stunting.

Kurangnya pengetahuan mengenai gizi juga berkontribusi pada risiko gangguan gizi dan stunting. Orang tua yang tidak memahami pentingnya nutrisi dan pola makan yang baik mungkin memberikan makanan yang tidak seimbang kepada anak-anak mereka.

Akibatnya, anak-anak berisiko mengalami kekurangan zat-zat penting seperti protein, vitamin, dan mineral.

Kelurahan Pemecutan



Gb. 1 Bimtek Pengenalan Gizi Pemecutan



Gb. 2 Bimtek Pengenalan Gizi Pemecutan

Kegiatan bimbingan teknis pengenalan gizi seimbang dan pangan lokal ini dilakukan di Kelurahan Pemecutan pada 7 Juni 2024 dengan sasaran remaja. Kegiatan ini mengambil topik Gizi Remaja yang disampaikan oleh Dr. Alexandra Adelina (Dd. Residen FK Unud). Kegiatan dilakukan di SMP Pemecutan Denpasar dengan sasaran siswa dan siswi di sekolah tersebut. Sebelum kegiatan dilaksanakan diskusi dengan pihak sekolah lalu dilanjutkan dengan pembukaan oleh pihak sekolah dan ketua LAB untuk menyampaikan tujuan kegiatan. Melalui kegiatan ini juga dilakukan pre dan post test, observasi serta wawancara dengan beberapa peserta. Data-data

yang telah dikumpulkan tersebut kemudian dilakukan proses analisis dengan pendekatan SWOT yang kemudian disajikan sebagai berikut:

Strength/Kekuatan

Pemerintah Gizi merupakan faktor krusial dalam menjaga kesehatan dan kualitas hidup masyarakat. Berdasarkan beberapa peraturan yang relevan, mari kita eksplorasi lebih lanjut mengenai gizi:

Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 23 Tahun 2014. Peraturan ini mengatur tentang upaya perbaikan gizi dengan menetapkan batasan istilah yang digunakan dalam pengaturannya. Ruang lingkup peraturan ini meliputi tugas dan tanggung jawab, kecukupan gizi, pelayanan gizi, surveilans gizi, dan tenaga gizi.

Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 28 Tahun 2019

Peraturan ini menetapkan angka kecukupan gizi yang dianjurkan untuk masyarakat Indonesia. Dalam rangka mewujudkan sumber daya manusia yang sehat, cerdas, dan produktif, serta pencapaian tujuan pembangunan berkelanjutan, dilakukan percepatan penurunan stunting.

Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2021

Peraturan ini mengatur strategi nasional percepatan penurunan stunting. Melibatkan koordinasi, sinergi, dan sinkronisasi di antara pemangku kepentingan untuk mengatasi masalah stunting.

Program Pelayanan Gizi di Puskesmas

Puskesmas memiliki peran penting dalam memberikan pelayanan gizi kepada masyarakat. Kegiatan program gizi di puskesmas melibatkan penyuluhan, pelatihan, dan sosialisasi kegiatan gizi kepada masyarakat.

Semua peraturan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan



pentingnya gizi seimbang dan memastikan pemenuhan kebutuhan gizi yang sesuai untuk kesehatan dan kualitas hidup yang lebih baik rumah.

Weakness/Kelemahan

Bayi-bayi yang lahir dari seorang ibu memiliki resiko untuk terjadinya gangguan gizi baik seperti gizi buruk maupun kondisi stunting. Beberapa faktor resiko yang dapat menyebabkan kondisi ini adalah bayi yang lahir prematur atau dengan berat badan lahir rendah, retardasi pertumbuhan janin, anak dengan disabilitas, bayi yang lahir dari ibu yang berusia remaja, bayi yang lahir dari ibu yang sudah mengalami gangguan gizi, keluarga dengan tingkat ekonomi yang kurang, dan kurangnya asupan gizi.

Berdasarkan data Puskesmas I Denpasar Barat, penduduk desa wilayah kelurahan Pemecutan, ditemukan 56 orang yang mengalami stunting pada tahun 2023, sedangkan pada 2024 hingga bulan maret sudah mencapai 52 orang. Hal ini menunjukkan bahwa adanya penurunan kasus, namun perlu diperhatikan bahwa data tahun 2024 hanya baru mencapai bulan Maret, tidak menutup kemungkinan kasus ini akan meningkat.

Kekurangan Pemahaman tentang Gizi Kurangnya pemahaman tentang gizi di kalangan masyarakat urban dapat berdampak serius pada kesehatan anak-anak. Anak-anak yang tidak mendapatkan informasi yang memadai tentang gizi cenderung mengalami asupan makanan yang tidak seimbang. Akibatnya, mereka berisiko mengalami stunting dan gizi buruk. Pemahaman yang kurang tentang pentingnya nutrisi dan pola makan yang sehat dapat menyebabkan anak-anak kekurangan zat-zat penting seperti protein, vitamin, dan mineral.

Rendahnya Perekonomian Perekonomian

yang rendah di lingkungan perkotaan juga berkontribusi pada masalah gizi buruk dan stunting. Ketidakmampuan keluarga untuk membeli makanan bergizi mempengaruhi asupan anak-anak. Anak-anak dari keluarga dengan kondisi ekonomi yang sulit lebih rentan mengalami kekurangan gizi. Faktor ini dapat memperburuk kondisi stunting dan menghambat pertumbuhan optimal.

Rendahnya Tingkat Pendidikan Tingkat pendidikan yang rendah pada masyarakat urban juga berdampak pada kesehatan anak-anak. Orang tua dengan pendidikan rendah mungkin tidak memiliki pengetahuan yang cukup tentang gizi dan pola makan yang baik. Akibatnya, mereka mungkin tidak mampu memberikan dukungan yang optimal dalam memastikan anak-anak mendapatkan asupan gizi yang cukup. Selain itu, rendahnya pendidikan juga dapat mempengaruhi kesadaran akan pentingnya pencegahan stunting dan gizi.

Opportunity/Peluang

Akses Teknologi dan Informasi Masyarakat yang tinggal di kota besar, termasuk kelurahan Pemecutan, memiliki akses lebih mudah terhadap teknologi dan informasi. Kemajuan teknologi memungkinkan mereka untuk memperoleh pengetahuan tentang gizi melalui internet, aplikasi kesehatan, dan media sosial. Informasi tentang pola makan sehat, kebutuhan nutrisi, dan cara memasak makanan bergizi dapat dengan cepat diakses. Dengan demikian, kesadaran tentang pentingnya gizi dapat meningkat.

Fasilitas Kesehatan yang Lebih Baik Kota besar biasanya memiliki fasilitas kesehatan yang lebih baik, termasuk pusat kesehatan, rumah sakit, dan klinik. Masyarakat di kelurahan Pemecutan dapat dengan mudah mengakses layanan kesehatan, termasuk konsultasi dengan dokter atau ahli gizi. Ini



memungkinkan mereka untuk memperoleh informasi dan panduan khusus tentang gizi yang sesuai dengan kebutuhan individu.

Kesadaran akan Gizi yang Lebih Tinggi Kehidupan di kota besar seringkali lebih dinamis dan terhubung dengan tren kesehatan dan gaya hidup. Masyarakat di kelurahan Pemecutan mungkin lebih terbuka terhadap informasi tentang gizi dan kesehatan. Mereka dapat mengikuti seminar, lokakarya, atau acara kesehatan yang diselenggarakan di kota. Kesadaran yang lebih tinggi ini dapat mendorong perubahan perilaku terkait pola makan dan gizi.

Dukungan dari Pemerintah dan LSM Pemerintah dan lembaga swadaya masyarakat (LSM) di kota besar seringkali aktif dalam mengedukasi masyarakat tentang gizi. Program-program seperti kampanye gizi, distribusi makanan bergizi, dan pelatihan bagi ibu hamil dan balita dapat membantu meningkatkan pemahaman tentang gizi. Masyarakat di kelurahan Pemecutan dapat memanfaatkan dukungan ini untuk memperbaiki pola makan dan status gizi. Dengan memanfaatkan potensi yang ada, masyarakat di kelurahan Pemecutan memiliki peluang untuk lebih cepat mengalami perbaikan dalam bidang gizi. Namun, perlu kerjasama antara pemerintah, lembaga kesehatan, dan masyarakat untuk menciptakan lingkungan yang mendukung gizi yang baik bagi semua.

Threats/Ancaman

Rendahnya Pendidikan Masyarakat pendatang tanpa identitas yang memiliki rendahnya tingkat pendidikan berisiko mengalami gangguan gizi dan stunting pada anak-anak mereka. Ketidapahaman tentang pentingnya gizi dan pola makan yang sehat dapat mempengaruhi asupan nutrisi pada anak-anak. Orang tua dengan pendidikan rendah

mungkin tidak memiliki pengetahuan yang cukup tentang gizi dan cara memberikan makanan yang seimbang. Akibatnya, anak-anak mereka berisiko mengalami kekurangan gizi dan pertumbuhan yang terhambat.

Tidak Memiliki Jaminan Kesehatan Ketidakmemiliki jaminan kesehatan juga menjadi faktor risiko. Masyarakat pendatang tanpa identitas yang tidak memiliki akses ke layanan kesehatan secara teratur mungkin kesulitan mendapatkan informasi tentang gizi dan kesehatan. Ketidakmampuan untuk memeriksakan kesehatan anak secara rutin dapat menghambat deteksi dini masalah gizi dan stunting.

Kurangnya Pengetahuan Mengenai Gizi Kurangnya pengetahuan mengenai gizi juga berkontribusi pada risiko gangguan gizi dan stunting. Orang tua yang tidak memahami pentingnya nutrisi dan pola makan yang baik mungkin memberikan makanan yang tidak seimbang kepada anak-anak mereka. Akibatnya, anak-anak berisiko mengalami kekurangan zat-zat penting seperti protein, vitamin, dan mineral.

D. SIMPULAN

LAB berjuang membangun kepedulian masyarakat Bali akan hak-hak anak, aktif melakukan sosialisasi kepada masyarakat luas mengenai UU perlindungan Anak no.35/2014 dan UU terkait anak lainnya. Melakukan pendampingan langsung kepada anak korban kekerasan dan anak berhadapan dengan hukum yang perlu mendapat perhatian dan dukungan public. Berjejaring dengan media, aparat hukum dan instansi pemerintah terkait anak yang merupakan suatu gerakan luar biasa untuk bersama-sama memberi perlindungan kepada anak.



E. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan untuk KemenPPA RI, Pemerintah Kabupaten Karangasem, Dinas Kesehatan Kabupaten Karangasem. Lentera Anak Bali sebagai mitra pemerintah, melaksanakan program sinergi dengan dengan melakukan pemberdayaan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Cholana, H. B., Miranda, D., & Halida, H. (2023). Peran Orang Tua dalam Pemberian Makanan Bergizi Seimbang pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 12(11), 2942-2949.
- Herlianty, H., Sumidawati, N. K., & Bakue, T. (2024). The importance of eating healthy and nutritionally balanced food for elementary school children. *Abdimas Polsaka*, 3(1), 40-46.
- Kartika, R. C., Selviyanti, E., Umbaran, D. P. A., Fitriyah, D., & Yuanta, Y. (2022). Peningkatan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang untuk mencegah permasalahan gizi pada balita di Kabupaten Jember. *Journal of Community Development*, 2(2), 91-96.
- Permenkes RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Peraturan Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Nomor 6 Tahun 2024 tentang Pedoman Perlindungan Anak Berbasis Masyarakat Dalam Mendukung Penanggulangan Pekerja Anak.
- Picauly, Intje. Deviarbi Sakke Tira, Marthen R. Pellokila. (2023). PENTINGNYA POLA MAKAN BERAGAM, BERGIZI, SEIMBANG, DAN AMAN DALAM UPAYA PERCEPATAN PENURUNAN STUNTING DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUMLILI, KECAMATAN KUPANG BARAT KABUPATEN KUPANG. *Jurnal*

Pengabdian pada Masyarakat Kepulauan Lahan Kering. 4(1) 9-17.

- Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945; Pasal 17 ayat (3)
- Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2002 Nomor 109, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 4235) sebagaimana telah beberapa kali diubah terakhir dengan Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2016 tentang Penetapan atas Peraturan Pemerintah Pengganti Undang-Undang Nomor 1 Tahun 2016 tentang Perubahan Kedua atas Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak menjadi Undang-Undang (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2016 Nomor 237, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5946)