

**MENYEHATKAN GENERASI MASA DEPAN: UPAYA TERBAIK DALAM  
MENYEDIAKAN MAKANAN BERGIZI UNTUK ANAK – ANAK DI DESA  
PURWASARI**

Syerli Putri Afriliany<sup>1</sup>, Santi Arum Puspita Lestari<sup>2</sup>

Program Studi Farmasi<sup>1</sup>, Program Studi Informatika<sup>2</sup>

[fm21.syerliafriliany@mhs.ubpkarawang.ac.id](mailto:fm21.syerliafriliany@mhs.ubpkarawang.ac.id) [santi.arum@ubpkarawang.ac.id](mailto:santi.arum@ubpkarawang.ac.id)

**Abstrak**

Desa Purwasari memiliki masalah jumlah anak dengan gizi kurang terutama kondisi wasting. Wasting merupakan kondisi kurus yang disebabkan penurunan berat badan yang cepat. Gizi kurang pada anak menyebabkan stunting, peningkatan risiko penyakit dan kematian, serta menurunkan kualitas hidup ke depannya. Berbagai penyebab gizi kurang antara lain asupan makanan yang tidak seimbang, rendahnya pengetahuan gizi ibu, serta faktor sosial ekonomi. Untuk menanggulangi permasalahan tersebut dilakukan pembuatan dan pembagian makanan bergizi dengan metode kualitatif kepada 15 anak dengan gizi kurang. Hasilnya menunjukkan peningkatan berat badan dan lingkar lengan walau hanya sedikit. Disarankan perlunya pemberian makanan secara teratur dan pengetahuan gizi ibu perlu ditingkatkan guna mencegah stunting dan meningkatkan kualitas generasi masa depan.

**Kata Kunci:** bayi; balita; makanan bergizi; wasting

**Abstract**

*Purwasari village has a high number of malnourished children, especially wasting. Wasting is an emaciated condition caused by rapid weight loss. Undernutrition in children leads to stunting, increased risk of disease and death, and reduced quality of life in the future. Various causes of undernutrition include unbalanced food intake, low maternal nutritional knowledge, and socioeconomic factors. To overcome these problems, nutritious food was prepared and distributed using qualitative methods to 15 malnourished children. The results showed a slight increase in body weight and arm circumference.*

*It is suggested that regular feeding is necessary and mothers' nutritional knowledge needs to be improved to prevent stunting and improve the quality of future generations.*

**Keywords:** baby; toddler; nutritious food; wasting

## PENDAHULUAN

Kecamatan Purwasari adalah salah satu kecamatan di Kabupaten Karawang yang lokasinya di sebelah timur Kota Karawang dengan jarak  $\pm$  17 km dan pada ketinggian 35 meter dari permukaan laut. Kecamatan Purwasari merupakan daratan rendah dengan suhu panas rata-rata 37°C pertahun dengan curah hujan  $\pm$  21,17 mm setiap tahun dan tiupan angin rata-rata 10 km/jam. Luas wilayah Kecamatan Purwasari  $\pm$  2.786,5 Ha. Kecamatan Purwasari diresmikan pada tanggal 13 Mei 2005, oleh Bapak Bupati Karawang yang kantor pemerintahannya di Kp. Dukuh/Jl.Raya Sukasari Desa Sukasari. Dan terhitung bulan Februari 2008, telah menempati gedung baru Kantor Camat Purwasari. Adapun desa-desa yang termasuk dalam Kecamatan Purwasari, ada delapan desa: dari asal Kecamatan Cikampek 6 Desa yaitu Desa Tegalsari, Sukasari, Purwasari, Tamelang, Mekarjaya dan Cengkong. Dari asal Kecamatan Tirtamulya yaitu Desa Karangsari, Dari asal Kecamatan Klari yaitu Desa Darawolong. Salah satu masalah yang mencolok di desa ini adalah jumlah anak-anak yang kurang gizi. Anak-anak di Desa Purwasari sering kali kekurangan nutrisi yang diperlukan untuk pertumbuhan yang optimal. Bukan hanya kemiskinan yang menyebabkan masalah ini, tetapi banyak orang tidak tahu tentang gizi seimbang, pola makan yang sehat, dan pola asuh yang tepat. Dalam beberapa kasus, adat istiadat dan kebiasaan lokal juga dapat berkontribusi pada pola makan yang tidak sehat. Keadaan ini menarik perhatian orang-orang, termasuk pemerintah dan organisasi non-pemerintah. Mereka berusaha mencari solusi dan membantu masyarakat desa. Untuk mengatasi masalah gizi buruk pada anak-anak, diperlukan pendekatan yang holistik yang melibatkan peningkatan kesadaran tentang masalah gizi, penyuluhan tentang nutrisi, dan intervensi langsung melalui program pemberian makanan tambahan.

Metode ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup anak-anak di desa Purwasari dan mengurangi angka kekurangan gizi. Pertumbuhan dan perkembangan kaitannya sangat erat, balita memiliki kemampuan untuk menunjukkan kesejahteraan suatu negara, karena kesehatan balita menunjukkan generasi penerus yang akan membangun negara. Usia bawah lima tahun dikenal sebagai golden years, ketika anak-anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang cepat dan membutuhkan nutrisi yang baik dan perawatan yang baik. Dibutuhkan asupan gizi yang seimbang untuk memastikan balita tumbuh dengan baik. Karena masa pertumbuhan dan perkembangan, seperti kesehatan fisik dan kognitif, anak membutuhkan nutrisi yang baik. Sementara pemberian nutrisi yang buruk atau kurang pada tahun pertama pertumbuhannya dapat menyebabkan akibat yang tidak dapat diperbaiki (Wigati et al., 2022). Wasting merupakan salah satu bentuk gizi buruk yang menggambarkan anak terlampaui kurus dibandingkan tinggi badannya, yaitu z-score <-2SD. Hal tersebut dapat dilihat dari pengukuran antropometrik, klinik, biokimia, dan biofisik dapat digunakan untuk mengevaluasi status gizi. Banyak ukuran antropometrik dapat diambil, seperti berat badan, tinggi, lingkar lengan atas, dan sebagainya (Budiman et al., 2021). Kementerian Kesehatan RI (2020) menjelaskan, wasting ditandai dengan satu atau lebih hal berikut: 1) BB/PB atau BB/TB deviasi standar -3 hingga -2, 2) LILA kurang dari 12,5 hingga 11,5 cm pada anak usia 6 tahun 59 bulan. Wasting pada anak-anak disebabkan oleh penurunan berat badan yang cepat atau ketidakmampuan untuk menambah berat badan. (Soedarsono & Sumarmi, 2021). Berdasarkan capaian berat badan terhadap umur, status gizi adalah ukuran keberhasilan memenuhi kebutuhan nutrisi anak. Dalam beberapa tahun terakhir, tidak ada target yang signifikan untuk mengurangi status gizi buruk balita (Balitbangkes, 2018). Di Indonesia, satu dari lima anak di bawah usia lima tahun mengalami stunting, dan satu dari dua belas mengalami wasting. Wasting (gizi kurang) sangat umum di beberapa provinsi, dengan prevalensi wasting sebesar 11,9% di Provinsi Maluku dan 2,8% di Provinsi Bali. Stunting dan wasting adalah akibat dari asupan gizi yang buruk sejak dalam kandungan, asupan gizi yang kurang pada anak usia dini, dan penyakit infeksi serta penyakit lainnya. Kedua kekurangan gizi ini berbahaya bagi kesehatan, kehidupan, dan perkembangan bayi dalam jangka panjang (UNICEF & Kemenkes RI, 2021).

Berdasarkan UNICEF (2015), Gizi buruk, termasuk wasting, dipengaruhi oleh penyebab langsung, salah satunya adalah asupan makanan yang tidak mencukupi. Nutrisi yang didapat tubuh dari makanan diperlukan guna menjalankan aktivitas dan menjaga kesehatan. Dalam jangka panjang, kekurangan asupan zat gizi makro (yaitu energi, karbohidrat, protein, dan lemak) dapat menyebabkan perubahan jaringan tubuh dan berat badan yang dapat mempengaruhi penurunan berat badan (Ernawati, 2019). Wasting dapat mengganggu tumbuh kembang anak dan menghambat pertumbuhan otot. Selain itu, anak kecil yang kurus mempunyai sistem kekebalan tubuh yang lebih lemah, sehingga membuat mereka lebih rentan terhadap penyakit seperti flu, batuk, diare, dan infeksi yang lebih serius. Wasting juga menghambat perkembangan otak balita. Hal ini dapat menyebabkan kerusakan permanen pada otak, seperti penurunan daya berpikir (Syarfaini et al., 2022). Kekurangan gizi pada anak usia dini meningkatkan angka kematian bayi dan anak, meningkatkan risiko sakit, dan memiliki postur tubuh yang tidak ideal saat dewasa, dan mengurangi kemampuan kognitif. Akibatnya, kekurangan gizi menurunkan kesejahteraan jangka panjang negara (Wigati et al., 2022). Pengetahuan tentang gizi adalah proses awal yang menentukan perubahan perilaku mengenai peningkatan status gizi, sehingga pengetahuan merupakan faktor internal yang mempengaruhi perubahan perilaku. Pengetahuan ibu tentang gizi akan menentukan perilaku ibu dalam menyediakan makanan untuk keluarga. Ibu dengan pengetahuan gizi yang baik dapat menyediakan makanan dalam jenis dan jumlah yang tepat untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anaknya (Anakoda et al., 2021). Pelaksanaan KKN dilaksanakan di desa Purwasari, dalam rangka ‘Desa sehat dan sejahtera’ merupakan salah satu fokus utama dalam pencapaian SDGs di tingkat lokal. Program ini bertujuan untuk menciptakan desa yang tidak hanya mandiri dalam aspek ekonomi, tetapi juga memiliki tingkat kesehatan yang tinggi dan kualitas hidup yang baik bagi seluruh penduduknya. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan desa menjadi sangat penting dalam rangka mempercepat pencapaian SDGs. Mahasiswa KKN melakukan pembuatan makan bersama ibu – ibu POKMAS (Kelompok Masyarakat) yang dibagikan kepada anak – anak dengan kondisi gizi buruk.

Dimana makanan tersebut diharapkan orang tua anak dapat me-recook dan memberikan makanan tersebut kepada anak agar nilai status gizi anak tersebut meningkat.

## METODE

### 1. Waktu dan tempat

Kegiatan POKMAS (Kelompok Masyarakat) berpusat pada Posyandu Melati 6, dimana di tempat tersebutlah pembuatan makanan. Pembuatan makanan dilakukan pada pukul 07.00 – 09.00. Pembagian makanan dilakukan pada pukul 09.00 s/d selesai. Pelaksanaan pembuatan makanan ini dilakukan di Posyandu Melati 6, Dusun Pegadungan RT. 02/07 Desa Purwasari, Kecamatan Purwasari, Kabupaten Karawang, Jawa Barat.

### 2. Target Sasaran

Target sasaran dari pembagian makanan ini yaitu disemua titik rumah di Purwasari yang memiliki masalah anak gizi kurang.

### 3. Metode Kegiatan

Kegiatan ini menggunakan pendekatan kualitatif/deskriptif dengan mengumpulkan data melalui observasi, wawancara, dan pengukuran antropometrik langsung kepada anak-anak bayi dan balita. Kegiatan ini dilakukan dengan cara pengamatan dan pengumpulan data tambahan tentang tinggi badan, berat badan, ukuran lengan bawah dan atas, dan ukuran kepala anak-anak yang kami datangkan ke rumah-rumah di kecamatan Purwasari.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Anak gizi kurang (wasting) berbeda dengan stunting, dimana anak dengan kondisi wasting merupakan keadaan gizi buruk (skor z < -2 SD) atau gizi buruk (skor z < -3 SD) menurut pengukuran BB/PB atau BB/TB. Bayi dan balita menjadi kurus karena penurunan berat badan yang cepat (akut).

Stunting didefinisikan sebagai suatu kondisi dimana panjang atau tinggi badan (PB atau TB) bayi dan anak kecil lebih dari dua standar deviasi (SD) di bawah median WHO-MGRS (World Health Organization Multicenter Growth Center) untuk usia Studi Referensi) Standar yang berkaitan dengan proses tumbuh kembang bayi dan balita (Addawiah et al., 2020). Dalam kasus ini, pada desa Purwasari yang mengelola 16 Posyandu Melati memegang data ada sebanyak 15 anak dengan status gizi buruk di Purwasari, diantranya perempuan 7 orang dan laki – laki 8 orang. Anak – anak tersebut mendapatkan bantuan makanan. Usia yang menerima makanan dari kegiatan yaitu dimulai dari usia diatas 1 tahun hingga paling besar yaitu usia 4 tahun 8 bulan. Anak – anak yang mengalami gizi buruk (wasting) memiliki karakteristik badan yang terlalu kurus dengan lingkar lengan dan kepala yang kecil dan sistem kekebalan tubuh mereka lemah, sehingga mereka rentan terhadap keterlambatan perkembangan, penyakit, dan kematian. Pada hari pertama, kegiatan pembagian makanan dimulai dengan menyajikan hidangan 1 buah ayam goreng, nasi 150 g, sayur bakso, dan 2 buah melon. Para penerima baik ibu dan anak sangat antusias dan menikmati menu yang telah disiapkan, menciptakan suasana kebersamaan dan kepuasan bagi pembuat. Banyak anak yang menyukai menu ayam goreng dibandingkan dengan menu ayam yang dibuat variasi lainnya. Keesokan harinya, aktivitas berlanjut dengan pembuatan makanan yang berbeda, yaitu kudapan bread and butter dimana kkalnya sekitar 115 dalam satu porsi BnB tersebut sebesar serta risol isi sayur memiliki nilai kkal sekitar 119. Pergantian menu ini tidak hanya menambah variasi dalam hidangan, tetapi juga menunjukkan fleksibilitas dalam menyesuaikan selera dan kebutuhan penerima, dan hidangan yang lebih ringan ini juga diterima dengan baik oleh semua anak yang menerima, sehingga kami yang membuat merasa senang atas makanan yang diterima oleh anak-anak.



**Gambar 1.** Pembuatan Makanan dan Pemberian Makanan

Selain melakukan pembuatan dan pembagian makanan, kami juga melakukan penyuluhan pendekatan, penting pemberian makanan protein hewani. Dimana pada anak gizi kurang, siibu dapat memberikan telur perharinya dua butir agar protein anak terpenuhi dan mempercepat kenaikan berat badan dari si anak dan juga pemberian susu. Pada kegiatan pembuatan makanan dan pembagian makanan ini diharapkan ibu – ibu semua yang memiliki anak dengan permasalahan gizi buruk dapat mencontohkan pembuatan makanan yang telah kami buatkan. Dimana dapat membuat hidangan tersebut di rumah dengan menu yang bervariasi, sehingga anak – anak tidak bosan dan lahap memakan makanan tersebut. Dan diharapkan juga ibu – ibu semua tidak memberikan makan cepat saji yang tidak dapat dilihat nilai dan kandungan gizi dari makanan tersebut. Salah satu kendala yang dihadapi adalah adanya beberapa keluarga yang sulit ditemui karena kesibukan orang tua atau lokasi rumah yang sulit dijangkau. Si ibu yang kurang mengerti dalam memberikan makanan, seperti satu porsi yang diberikan mereka berpikir untuk sekali makan sehingga makanan tersebut bersisa dan terbuang. Dimana dalam pemberian makanan kami tidak dapat memantau apakah makanan tersebut habis atau terbuang, itu menjadi terkendala sendiri. Padahal makanan tersebut bisa diberikan berulang dengan selang waktu beberapa jam, menjadikan makanan tersebut habis dan nilai gizi anak perhari terpenuhi.

Dan apakah siibus sudah menerapkan membuat makanan bergizi dirumah dengan makanan yang dibagikan oleh kami. Dan dari data sebelum dan sesudah program intervensi, yang menunjukkan perubahan status gizi anak-anak. Berat badan yang naik walau hanya 2 ons, dengan lingkar lengan yang bertambah walau hanya nol koma sekian centi, dan lainnya tiap minggunya. Hasil dari survei atau wawancara yang menunjukkan peningkatan pengetahuan orang tua mengenai pentingnya gizi seimbang bagi anak-anak.

## KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kesimpulan mengenai pentingnya pemberian makanan bergizi bagi anak-anak adalah bahwa asupan gizi yang tepat sangat krusial untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal mereka. Makanan bergizi memberikan nutrisi penting seperti protein, vitamin, mineral, dan energi yang dibutuhkan tubuh anak untuk berkembang secara fisik dan mental. Pemberian makanan bergizi secara teratur dapat mencegah malnutrisi, memperkuat sistem kekebalan tubuh, dan meningkatkan kemampuan kognitif serta prestasi belajar. Oleh karena itu, memastikan anak-anak menerima gizi yang memadai bukan hanya penting untuk kesejahteraan mereka saat ini, tetapi juga untuk masa depan yang lebih sehat dan produktif.

## DAFTAR PUSTAKA

Addawiah, R., Hasanah, O., & Deli, H. (2020). Gambaran Kejadian Stunting Dan Wasting Pada Bayi Dan Balita Di Tenayan Raya Pekanbaru. *Journal of Nutrition College*, 9(4), 228–234.  
<https://doi.org/10.14710/jnc.v9i4.28482>

Afrahmiryano, A., Yora, M., Mursalini, W. I., Medila, G., Putri, P. A., Putra, R., Buma, S., Aliza, N., Saputra, I., Febriani, E., & Husna, H. (2023). Pendampingan Rumah Gizi Dashat (Dapur Atasi Stunting Untuk Anak Sehat). *Community Development Journal*, 4(3), 6060–6065.<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/view/16841%0Ahttp://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/download/16841/13087>

- Anakoda, P., Ramadhan, K., Entoh, C., Bernike, S., Poso, P. D. K., & Palu, P. K. (2021). Perilaku Pencegahan Stunting pada Ibu Hamil Stunting Preventive Behavior during Pregnancy Magdalena Sitorus , Lisda Widianti Longgupa. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(2), 97–104 Balitbangkes, K. 2018. Hasil Utama Riskesdas. Jakarta
- Budiman, L. A., Sari, A. S., Safitri, S. J., Prasetyo, R. D., Alyarizqina, H., Sri, I., Kasim, N. I., Mona, V., & Korwa, I. (2021). Analisis Status Gizi Menggunakan Pengukuran Indeks Massa Tubuh Dan Beban Kerja Pada Tenaga Kesehatan. *Nutrizone*, 01(1), 6–15.
- Ernawati, A. (2019). Analisis Implementasi Program Penanggulangan Gizi Buruk Pada Anak Balita Di Puskesmas Jakenan Kabupaten Pati. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan IPTEK*, 15(1), 39–50. <https://doi.org/10.33658/jl.v15i1.131> <https://karawangkab.go.id/dokumen/profile-purwasari>
- Soedarsono, A. M., & Sumarmi, S. (2021). Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Wasting pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Simomulyo Surabaya. *Media Gizi Kesmas*, 10(2), 237. <https://doi.org/10.20473/mgk.v10i2.2021.237-245>
- Syarfaini, S., Nurfatmi, R., Jayadi, Y. I., & Alam, S. (2022). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Terhadap Kejadian Wasting pada Balita Usia 0-59 Bulan di Kecamatan Polombangkeng Utara Kabupaten Takalar Tahun 2022. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 6(2), 128–138. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v6i2.524>
- Wigati, A., Sari, F. Y. K., & Suwarto, T. (2022). Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Stunting Pada Balita. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 4(2), 155–162.