

**PENGUATAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS)
DAN PENINGKATAN STATUS NUTRISI SEBAGAI
UPAYA PEMBERDAYAAN DALAM MENCEGAH
PENYAKIT INFEKSI PADA BALITA**

Erwin Kurniasih, Dika Lukitaningtyas, Pariyem
Akademi Keperawatan Pemkab Ngawi
Email: nerserwin.08@gmail.com

ABSTRAK

Balita merupakan kelompok yang rentan dengan penyakit infeksi. Hal ini dipengaruhi oleh status gizinya yang tidak baik sehingga daya tahan tubuhnya rendah yang berisiko untuk mengalami penyakit infeksi. Selain itu perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) juga berperan dalam penyebaran penyakit infeksi yang dapat menularkan pada balita. Kegiatan ini bertujuan untuk memberdayakan masyarakat dalam mencegah penyakit infeksi balita melalui penguatan PHBS dan peningkatan status nutrisi balita. Kegiatan dilaksanakan di Desa Pleset, Kecamatan Pangkur, Kabupaten Ngawi dengan sasaran 52 ibu balita. Hasil dari kegiatan ini didapatkan mayoritas (82,6%) tingkat pengetahuan ibu baik. Hampir semua ibu balita dapat memahami dan mampu untuk menyajikan menu dan variasi makanan sehat dalam rangka memenuhi kebutuhan gizi balita.

Kata kunci: nutrisi, perilaku hidup bersih dan sehat, penyakit infeksi

ABSTRACT

Toddlers are a group that is susceptible to infectious diseases. This is influenced by their poor nutritional status so that their immune system is low which puts them at risk for infectious diseases. In addition, clean and healthy living behavior (PHBS) also plays a role in the spread of infectious diseases that can infect children under five. This activity aims to empower the community in preventing infectious diseases of toddlers through strengthening PHBS and improving the nutritional status of toddlers. The activity was carried out in Pleset Village, Pangkur District, Ngawi Regency with a target of 52 mothers of children under five. The results of this activity obtained the majority (82.6%) the level of knowledge of mothers was good. Almost all mothers of toddlers can understand and are able to present menus and variations of healthy food in order to meet the nutritional needs of toddlers

Keywords: nutrition, clean and healthy living behavior, infectious diseases.

LATAR BELAKANG

Anak dengan usia di bawah lima tahun (balita) menjadi salah satu kelompok yang berisiko dengan kesehatan dan gizi. Oleh karena itulah mereka membutuhkan perhatian dan pemantauan secara khusus terhadap status kesehatan dan gizinya. Balita yang kurang gizi berisiko untuk terkena berbagai penyakit infeksi (infeksi) (Haines et al., 2019). Beberapa jenis penyakit infeksi seperti seperti TBC, infeksi saluran pernafasan akut (ISPA), pneumonia, hepatitis, diare yang sebagian besar menyangkut usia balita (Kemenkes RI, 2019). Pertumbuhan dan perkembangan balita akan terganggu jika mereka menderita penyakit infeksi. Gangguan pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental serta jaringan otak dapat mengurangi kualitas sumber daya manusia Indonesia (Khairani dan Effendi, 2020). Data Riskesdas menunjukkan prevalensi balita gizi kurang dan gizi buruk di Indonesia sebesar 17,7%. Sementara itu sejak tahun 2013-2018 kasus diare di Indonesia terus mengalami peningkatan dari 6,6% menjadi 10,7% di tahun 2018 (Kemenkes, 2019). Di Jawa Timur tahun 2018 ditemukan balita yang menderita ISPA sebanyak 127.734 penderita dan baru tertangani sebanyak 100.526 (Dinkes Provinsi Jawa Timur, 2019). Cakupan di Jawa Timur pada tahun 2020 belum mencapai target yang ditetapkan seperti pada kasus pneumonia dari target 60%, cakupan berada di kisaran 50.32%, diare dari target >55% baru mencapai 44,8%. Sementara untuk angka keberhasilan pengobatan TBC baru mencapai 88,9% dari target >90% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2021).

Kurangnya asupan nutrisi terutama energi dan protein dalam jangka waktu tertentu menyebabkan berat badan anak turun yang dapat menurunkan daya tahan tubuhnya sehingga mudah terkena penyakit infeksi (Puspitasari, 2021). Selain itu juga kondisi sanitasi lingkungan yang kurang baik dapat menjadi faktor pendukung munculnya berbagai jenis penyakit infeksi yang dapat mempengaruhi status kesehatan anak (Utami et al., 2020). Sampai saat ini pemerintah telah berupaya untuk mencegah penyakit infeksi pada balita dengan penguatan dan perbaikan gizi balita yaitu Gerakan *scaling up nutrition* dikenal dengan Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi dalam rangka Seribu Hari Pertama Kehidupan (Gerakan 1000 HPK) (Rosha et al., 2016). Namun demikian masih banyak ditemukan balita dengan status gizi kurang seperti di wilayah Kecamatan Pangkur Kabupaten Ngawi. Hasil survey di Posyandu balita desa Pleset dari 46 balita ditemukan ada 16 balita dengan status gizi kurang. Dari latar belakang tersebut tim pengabdian dari ingin melakukan kegiatan pengabdian masyarakat di wilayah Desa Pleset Kabupaten Ngawi.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Juli 2022 di Posyandu balita Desa Pleset, Kecamatan Pangkur Kabupaten Ngawi. Sasaran utama dari kegiatan ini adalah ibu balita sejumlah 46 orang. Bentuk

kegiatan berupa pengukuran berat badan dan tinggi badan balita, pembagian makanan tambahan (PMT), penyuluhan pada ibu balita, dan pelatihan tentang penyiapan menu makanan balita.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar status gizi balita yaitu 30 (65,2%) dalam kondisi baik, namun sebanyak 16 balita (34,8%) status gizinya kurang.

Tabel 1. Hasil pengukuran status gizi balita

Status gizi balita	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	30	65,2
Kurang	16	34,8
Lebih	-	0
Total	46	100

Data dari tabel 2 menggambarkan bahwa dari 27 balita yang sakit dalam kurun waktu satu bulan terakhir, ternyata sebagian besar balita yaitu 21 orang (77,8%) menderita penyakit infeksi sementara yang lain yaitu sebanyak 6 (22,2%) balita menderita penyakit non infeksi.

Tabel 2. Riwayat penyakit yang dialami balita dalam 1 bulan terakhir.

Jenis Penyakit	Frekuensi	Persentase (%)
Infeksi	21	77,8
Bukan infeksi	6	22,2
Total	27	100

Tabel 3 menunjukkan mayoritas ibu tingkat pengetahuannya terkait nutrisi sehat balita dan PHBS masih kurang yaitu sebanyak 25 (54,3%) orang, sementara 21 (45,7%) sisanya memiliki tingkat pengetahuan yang baik.

Tabel 3. Tingkat pengetahuan ibu sebelum diberikan edukasi

Tingkat pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	21	45,7
Kurang baik	25	54,3
Total	46	100

Tabel 4. Tingkat pengetahuan ibu setelah diberikan edukasi

Tingkat pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	38	82,6
Kurang baik	8	17,4
Total	46	100

Dari tabel 4 didapatkan hasil setelah diberikan edukasi, tingkat pengetahuan ibu menunjukkan kenaikan yang signifikan, dimana sebanyak 38 (82,6%) memiliki tingkat pengetahuan baik sementara hanya 8 (17,4%) orang yang tingkat pengetahuannya kurang.

Hasil pengukuran terhadap 46 balita di Posyandu Desa Pleset ditemukan 30 balita dalam kondisi status gizi yang baik sementara 16 balita lainnya dalam status gizi kurang. Walaupun mayoritas gizi balita baik namun faktanya lebih dari setengah balita kenaikan berat badannya tidak mencapai standar minimal Kementerian Kesehatan RI yaitu 200 gr sebulan.

Status gizi yang kurang pada balita sangat dipengaruhi oleh asupan nutrisinya. Kebutuhan nutrisi balita yang tidak tercukupi dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangannya. Dari hasil wawancara dengan ibu balita, diketahui bahwa pola pemberian makan pada anak sebagian besar adalah mengikuti keinginan anak bukan menyesuaikan dengan kebutuhan anak. Selain itu orang tua juga tidak memperhatikan variasi dan penyajian makanan sehingga anak cenderung tidak nafsu makan yang menyebabkan asupannya kurang. Variasi dalam penyajian makanan sangat penting untuk diperhatikan orang tua karena rasa, warna dan bentuk yang menarik dapat menumbuhkan rasa ingin tahu anak (Agustin et al., 2021).

Wawancara yang dilakukan pada ibu balita memberikan hasil bahwa balita yang sakit dalam satu bulan terakhir mayoritas karena penyakit infeksi seperti batuk, influenza, diare. Beberapa anak terkena flu singapura campak, dan demam berdarah. Hal ini bisa disebabkan daya tahan tubuh balita yang rendah sehingga rentan terhadap berbagai penyakit infeksi. Daya tahan tubuh balita juga dikaitkan erat dengan status nutrisinya dimana anak yang status gizinya kurang akan memiliki imunitas yang rendah (Hartono, 2016). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) juga berkontribusi terhadap munculnya penyakit infeksi. PHBS yang rendah pada keluarga menyebabkan mudahnya agen infeksi masuk terutama pada balita karena daya tahan tubuhnya yang masih rendah (Hamid et al., 2021).

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu terkait nutrisi sehat untuk balita dan PHBS. Pembagian makanan tambahan (PMT) dan pelatihan penyajian menu makanan untuk balita bertujuan untuk mengenalkan pada ibu balita jenis dan variasi makanan yang sehat. Setelah diberikan edukasi dan pelatihan peserta di kesempatan untuk melakukan tanya jawab dan diskusi dengan tim pengabdian masyarakat.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Adanya peningkatan pengetahuan ibu balita tentang nutrisi sehat dan pentingnya PHBS dalam tatanan rumah tangga. Ibu balita sudah memahami dan mampu untuk menyajikan menu dan variasi makanan sehat dalam rangka memenuhi kebutuhan gizi balita.

SARAN

Tenaga kesehatan sebaiknya secara kontinyu perlu memotivasi ibu balita melalui edukasi PHBS dan memonitor status nutrisi balita sebagai upaya meningkatkan imunitas balita.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, S., Simanungkalit, H. M., & Wilianti, G. (2021). Aromaterapi Citronella Oil Terhadap Peningkatan Nafsu Makan Pada Balita Usia 1-5 Tahun Di Posyandu Tulip Kelurahan Pahandut Palangka Raya. *Jurnal Skala Kesehatan*, 12(1), 59–64. <https://doi.org/10.31964/jsk.v12i1.241>
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2021). *Profil Kesehatan Jawa Timur 2020*.
- Dinkes Provinsi Jawa Timu. (2019). *Profil Kesehatan Jawa Timur 2018*. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur.
- Haines, Goleman, D., Boyatzis, R., & Mckee, A. (2019). Kebutuhan Gizi Masa Balita. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9).
- Hamid, A., Fatoni, I., & Rosyidah, I. (2021). Hubungan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dengan Kejadian Infeksi Saluran Pernafasan Akut Pada Balita. *Sentani Nursing Journal*, 1(2), 119–126. <https://doi.org/10.52646/snj.v1i2.73>
- Hartono. (2016). *Status Gizi dan Interaksinya*. [Http://Sehatnegeriku.Kemkes.Go.Id/](http://Sehatnegeriku.Kemkes.Go.Id/). <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/blog/20170216/0519737/status-gizi-balita-dan-interaksinya/>
- Kemenkes, R. (2019). *Riskesmas 2018.pdf*. In *Riset Kesehatan Dasar*.
- Kemenkes RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia 2018 [Indonesia Health Profile 2018]*. http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Data-dan-Informasi_Profil-Kesehatan-Indonesia-2018.pdf
- Khairani, N., dan Effendi, S. U. (2020). Analisis Kejadian Stunting Pada Balita Ditinjau Dari Status Imunisasi Dasar Dan Riwayat Penyakit Infeksi. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2). <https://doi.org/10.31004/prepotif.v4i2.1030>
- Puspitasari, M. (2021). Literature Review: Penyakit Infeksi dengan Status Gizi Pada Balita. *Jurnal Kesehatan*, 14(1). <https://doi.org/10.32763/juke.v14i1.250>
- Rosha, B. C., Sari, K., SP, I. Y., Amaliah, N., & Utami, N. H. (2016). Peran Intervensi Gizi Spesifik dan Sensitif dalam Perbaikan Masalah Gizi Balita di Kota Bogor. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 44(2). <https://doi.org/10.22435/bpk.v44i2.5456.127-138>
- Utami, R. D. P., Rahmawati, N., & Cahyaningtyas, M. E. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Orang Tua Tentang Phbs Dengan Perilaku Pencegahan ISPA. *Intan Husada: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 8(2). <https://doi.org/10.52236/ih.v8i2.190>