

Pengaruh Bubur Kacang Hijau Dan Telur Rebus Pada Balita Gizi Kurang 2-5 Tahun Untuk Menambah Berat Badan

The Effect of Green Bean Porridge and Boiled Eggs on Malnourished Toddlers 2-5 Years to Gain Weight

^{1*} Nova Amanda, ¹ Fauziah Hanum Nur Adriyani, ¹ Arlyana Hikmanti

¹ Program Studi D3 Kebidanan, Universitas Harapan Bangsa, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history :
Received :22-07-2024
Revised : 01-09-2024
Accepted :25-10-2024

Keywords : Toddler, Green Bean Porridge, Malnutrition

Kata Kunci : Balita, Bubur Kacang Hijau, Malnutrisi

Correspondence :
Nova Amanda

Email :
anova9389@gmail.com

ABSTRACT

Toddles are a period of physical, cognitive. The age of toddlers ranges from 1 to 5 years, this age is exceptionally critical for a child's development and improvement so it is called the golden age. The most frequent nutritional problems malnutrition. Young children who experience malnutrition from 2-5 years old for a long period of time will experience a thin body and experience problems with the growth and brain tissue, which can affect the level of brain intelligence. The general aim of preparing this report is to conduct a case study regarding giving green bean porridge and boiled eggs to malnourished toddlers aged 2-5 years to gain weight. The method used was to 5 undernourished In Rakit 1 health center i, infants aged 2-5 years are observed for 10 days. providing green bean porridge and boiled eggs. This case study was carried out through interviews and providing eating observation A document designed to measure the weight of children who are undernourished. The outcomes of the program. green bean porridge and boiled eggs, there were 4 small children who experienced improvement body weight, 1 did not experience an increase in body weight. These results can be seen from the average increase in toddler weight 0,59 Kg

ABSTRAK

Balita merupakan masa pertumbuhan fisik, kognitif. Usia balita berkisar antara 1 sampai 5 tahun, masa perkembangan yang hebat bagi seorang anak umumnya dikenal sebagai usia emas. Permasalahan gizi yang paling sering terjadi adalah gizi kurang, Balita Kekurangan gizi merupakan masalah umum di antara anak-anak seiring bertambahnya usia yaitu 2-5 tahun akan mengalami tubuh kurus dan mengalami gangguan tumbuh kembang jaringan fisik, mental dan otak sehingga dapat mempengaruhi tingkat kecerdasan otak. Laporan ini di buat dengan tujuan melakukan studi kasus mengenai pemberian bubur kacang Hijau dan Telur Rebus pada balita gizi kurang 2-5 tahun untuk menambah berat badan. Metode Penelitian ini melibatkan pemberian bubur kacang hijau dan telur rebus selama 10 hari kepada lima orang anak berusia 2 hingga 5 tahun yang terkena gizi kurang di wilayah Puskesmas Rakit. Studi kasus ini dilakukan melalui wawancara dan pemberian lembar observasi makanan untuk mengukur berat badan bayi gizi kurang. Hasil yang diperoleh diperoleh setelah pemberian bubur kacang hijau dan telur rebus terdapat 4 berat badan balita bertambah. 1 tidak mengalami peningkatan berat badan. Hasil tersebut dapat dilihat dari tambahan Berat rata-rata balita adalah 0,59 Kg

PENDAHULUAN

Balita merupakan masa pertumbuhan fisik, motorik, emosional, kognitif, dan psikososial. Usia balita berkisar antara 1 sampai 5 tahun, masa perkembangan yang hebat bagi seorang anak umumnya dikenal sebagai masa keemasan (1). Faktor yang menyebabkan seorang anak mengalami gizi kurang diantaranya Penyebab langsung meliputi asupan makanan dan penyakit menular (diare/ISPA) dan penyebab tidak langsung terdapat riwayat BBLR Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) (2), pendidikan ibu, dan memiliki anak usia dibawah 2 tahun sebanyak 2 orang atau lebih, ASI Eksklusif, dan masalah utama terjadinya gizi kurang pada balita yaitu dari penghasilan orang tua (3). Menurut Survei Status Gizi Indonesia (SSGI), tingkat kekurangan gizi pada anak balita di Indonesia adalah 16,3% pada tahun 2019 dan 17,0% pada tahun 2021, tetapi angka ini meningkat menjadi 17,1% pada tahun 2022 Provinsi Jawa Tengah untuk kasus balita gizi kurang pada tahun 2022, sebesar 17,6% dari jumlah balita di Jawa Tengah (4).

Upaya pemerintah untuk menyediakan lebih banyak makanan, terutama kepada kelompok rentan, dapat diatasi dengan metode alternatif. Pangan lokal seperti kacang hijau dan telur kaya gizi. (*Phaseolus Radiatus*) kacang hijau (62–63%) merupakan sumber utama karbohidrat dalam kacang hijau, bahan yang ditemukan dalam banyak makanan. Persentase lemak tak jenuh dalam kacang hijau segar adalah 73%, 27% lemak jenuh, dengan

komponen terbesar kedua adalah protein, yang mencakup 0,7-1 g/kg lemak. Protein terdapat dalam kacang hijau sebanyak 20-25%, setelah karbohidrat (5).

Kacang hijau merupakan sumber protein lengkap yang membantu mendukung pertumbuhan sel-sel tubuh dan meningkatkan berat badan, telur merupakan salah satu sumber protein hewani yang bermanfaat. kaya akan zat besi, protein, lemak, vitamin A, D, E, B12 selain itu, telur dapat meningkatkan kandungan zat besi bayi di usia 6 bulan dan menjadi dasar berbagai struktur seperti tulang, otot, gigi (6). Telur rebus merupakan pilihan makanan yang cocok untuk balita karena tidak mengubah kandungan gizi telur. Bubur kacang hijau mengandung protein lengkap yang membantu mendukung pertumbuhan sel-sel tubuh dan meningkatkan berat badan, pengkaji sebelumnya mengenai penambahan berat badan setelah pemberian bubur kacang hijau dan telur rebus didapatkan hasil pengukuran berat badan yang berbeda dibandingkan sebelumnya ketika diberikan PMT yaitu sebesar 10,35 dan setelah diberikan PMT meningkat menjadi 11.

METODE

Laporan ini menggunakan salah satu metode yaitu model dan kasus untuk manajemen layanan maternitas 7 langkah Varney. Studi evaluasi dirancang untuk mengukur berat badan bayi yang kekurangan gizi sebelum dan sesudah makan bubur kacang hijau dan telur rebus studi kasus ini dilakukan di Puskesmas Rakit 1 dan rumah pasien dan Pengambilan data dilaksanakan dari tanggal 15-25 Desember 2023. Untuk pelaksanaannya melakukan kunjungan 1 ke rumah pasien dengan bidan desa, melakukan perkenalan dan menjelaskan mengenai kunjungan yang dilakukan pada responden, memberikan informed consent pada responden, melakukan pengkajian pada responden, melakukan skrining stimulasi perkembangan dengan KPSP, memberikan informasi gizi, PHBS kepada ibu responden, prosedur memasak bubur kacang hijau dan telur rebus di masak setiap hari di dapur kost ibu bidan dan peneliti yang membuatnya, setiap hari diberikan sekitar pukul 04.00 atau 04.30pm, melakukan observasi dengan dibantu orang tua balita melalui lembar observasi makan sampai kunjungan berikutnya yaitu pada hari ke sepuluh. Orang tua responden menuliskan hasil yang diperoleh dari balitanya setelah diberikan bubur kacang hijau dan telur rebus. Melakukan 2 kali kunjungan yaitu kunjungan pertama berupa skrining perkembangan, diberikan bubur kacang hijau dan telur rebus pada balita. kunjungan pada hari ke 10 setelah pemberian makanan tambahan untuk melakukan observasi ulang berat badan anak. Penyajian data yang digunakan dalam studi kasus ini disajikan dalam bentuk teks atau narasi dan dapat disertai dengan dokumentasi sebagai data pendukung. peralatan yang dipakai dalam studi kasus ini merawat balita gizi kurang di Puskesmas Rakit 1 antara lain alat tulis format asuhan kebidanan balita, buku KIA, timbangan, lembar observasi, Lembar informed concent, SOP, KPSP.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Karakteristik Balita

Tabel 1 . Karakteristik balita Di Puskesmas Rakit I

Karakteristik	Jumlah	
	n	%
Umur		
36 bulan	1	20.0
24 bulan	2	40.0
30 bulan	1	20.0
60 bulan	1	20.0
Jenis Kelamin		
Perempuan	1	20.0
Laki-laki	4	80.0
Pendidikan Ibu		
SD	4	80.0
Tidak sekolah	1	20.0

Berdasarkan Tabel 1 sebagian besar balita malnutrisi berusia antara 24 dan 60 bulan. Angka tertinggi terdapat pada balita laki laki yaitu 4 balita dan persentase (80,0%) dan terendah pada balita perempuan yaitu 1 balita dan persentase (20,0%). Pendidikan dasar ibu mayoritas adalah SD sebesar 4 persen (80,0%), sedangkan ibu

yang tidak bersekolah sebesar 1 persen (20,0%).

Tabel 2. Gambaran berat badan pre dan post diberikan PMT bubur kacang hijau dan telur rebus

No	Nama	Sebelum	Sesudah	Kenaikan berat badan
1	An At	9,04	10,00	0,96
2	An.Au	8,01	9,00	0,99
3	An.Ri	8,02	7,75	-0,27
4	An.Az	9,06	9,85	0,79
5	An.Mu	11,04	12,07	1,03
Rata-rata berat badan		9,304	9,734	0,59

Berdasarkan Tabel 2 terlihat bahwa berat badan balita gizi kurang mengalami peningkatan setelah diberikan bubur kacang hijau dan telur rebus selama 10 hari. 4 anak berat badan naik dan 1 anak berat badan turun karena demam selama 3 hari.

Tabel 3. Gambaran Pemberan Bubur Kacang Hijau Dan Telur Rebus

Nama	H (1)	2	3	4	5	6	7	8	9	10
An. At	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
An. Au	√	√	√	√	X	√	X	√	√	√
An. Ri	√	√	√	√	√	√	√	X	X	X
An. Az	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
An. Mu	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa yang menghabiskan bubur kacang hijau dan telur rebus selama 10 hari sebanyak 3 anak, 1 anak tidak dimakan pada hari ke 5 karena bosan dan 1 anak tidak menghabiskan pada hari ke 8,9 dan ke 10 karena sakit demam selama 3 hari.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Dari hasil anamnesis ibu, terdapat karakteristik lima balita berusia 24-60 bulan yang menunjukkan bahwa balita yang terkena gizi kurang rata-rata berusia 24-60 bulan. Balita rentan mengalami malnutrisi pada usia 24-60 bulan karena sudah beradaptasi dengan kebiasaan makan keluarga dan mulai dengan kegiatan yang banyak (7) Kebutuhan nutrisi pada setiap orang tidak sama, salah satunya adalah usia. Dari balita tersebut, 4 (80%) adalah laki-laki dan 1 (20%) adalah perempuan. Data ini konsisten dengan teori (8) Faktanya, laki-laki banyak kegiatan dibandingkan anak perempuan sehingga menggunakan tenaga banyak dan jumlah zat gizi yang dibutuhkan tidak mencukupi kebutuhan tubuh. Penelitian lain juga menunjukkan permasalahan yang sama, yaitu ketebalan jaringan lemak dan ketebalan jaringan kulit antara anak laki-laki dan perempuan berbeda karena anak perempuan lebih menyukai jajanan dibandingkan anak laki-laki, tergantung dari kebiasaan makannya, anak laki-laki makan banyak dibandingkan perempuan. Anak perempuan lebih mengutamakan berat badan dan penampilan mereka dari pada anak laki-laki, yang dapat menyebabkan mereka terlibat dalam aktivitas yang membatasi asupan kalori mereka. Berdasarkan tingkat pendidikan ibu, sebanyak 4 dari 5 orang (80%) tamat SD, sedangkan 20% belum mengenyam pendidikan, menurut (9) yang menunjukkan pengetahuan pola asuh yang baik. Ibu yang berpendidikan tinggi mempunyai pengaruh yang lebih besar terhadap konsumsi pangan melalui pemilihan kualitas dan cara mengelola pangan. Ibu yang tidak mempunyai pendidikan yang cukup dapat menyebabkan terjadinya gizi kurang pada anak.

Data Gambaran berat badan pre dan post dilakukan PMT bubur kacang hijau dan telur rebus

Konsumsi bubur kacang hijau dan telur rebus menghasilkan penambahan berat badan sebesar 0,59, seperti yang terlihat pada Tabel 2. Balita yang berat badannya naik 4 anak dan 1 anak mengalami penurunan berat badan. Studi yang dilakukan pada anak-anak yang mengalami penurunan berat badan karena sakit menunjukkan bahwa ketika mereka sakit, nafsu makan mereka menurun, yang menyebabkan kurangnya nafsu makan dan ketidakmampuan untuk mengonsumsi makanan. Jika tidak mengonsumsi nutrisi yang cukup maka tubuh mudah

sakit (10) Sedangkan pada anak yang mengalami kenaikan berat badan hasil yang di dapat sejalan yaitu salah satu factor yang mendorong pertumbuhan berat badan pada anak kecil adalah zat besi,protein ,kalori dan lemak yang terdapat pada bubur kacang hijau dan telur rebus. Diberikan saat jam siang hari atau sore hari selama 10 hari (6).

Gambaran Pemberian Bubur Kacang Hijau Dan Telur Rebus

Pada Tabel 3 menunjukkan bahwa yang menghabiskan bubur kacang hijau dan telur rebus selama 10 hari sebanyak 3 anak, 1 anak tidak menghabiskan pada hari ke 5 karena bosan dan 1 anak tidak menghabiskan pada hari ke 8,9 dan ke 10 karena sakit demam selama 3 hari. Hasil tersebut menunjukkan bahwa telah dilakukannya tindakan asuhan komplementer berupa pemberian bubur kacang hijau dan 1 butir telur rebus selama 10 hari dapat meningkatkan berat badan balita. Dari pemberian PMT yang di lakukan oleh peneliti didapatkan 4 anak mengalami kenaikan berat badan dan 1 anak sakit demam sehingga mengalami penurunan berat badan. Hasil yang didapat pada lahan memiliki kesesuaian dengan peneliti sebelumnya yaitu menunjukkan mengomsumsi Satu porsi bubur kacang hijau yang mengandung 25 gram (2 sendok makan) kacang hijau segar, gula pasir sebanyak 3 gram (1/2 sendok makan), santan sebanyak 5 gram (5 sendok makan), dan kalori sebanyak 534 dikonsumsi oleh anak usia 24 sampai dengan 60 bulan. Diberikan pada jam siang atau jam malam sampai 10 hari. Telur merupakan salah satu sumber protein hewani yang bermanfaat. kaya akan zat besi, protein, lemak, vitamin A, D, E, B12.(11)

KESIMPULAN

Kegiatan penelitian dalam pemberian bubur kacang hijau dan telur rebus pada balita gizi kurang 24-60 bulan untuk menambah berat badan di Puskesmas Rakit 1 Banjarnegaraterlaksana dengan lancar. Hasil dari evaluasi didapatkan hasil padakararakteristik balita terdapat pada usia 24 – 60 bulan. Jumlah terbanyak berada balita 4 (80%) adalah laki-laki dan 1 (20%) adalah perempuan. Berdasarkan tingkat pendidikan ibu, sebanyak 4 dari 5 orang (80%) tamat SD, sedangkan 20% belum mengenyam pendidikan. Berat badan bayi yang mengalami malnutrisi menunjukkan peningkatan setelah 10 hari memakan bubur kacang hijau dan telur rebus, seperti yang ditunjukkan pada Tabel.Total empat anak bertambah berat badan dan satu anak turun berat badanya karena selama 3 hari demam.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada semua pihak yang telah terlibat dan membantu dalam penelitian ini baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Inten DN, Permatasari AN. Literasi Kesehatan Pada Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Eating Clean. *J Obs J Pendidik Anak Usia Dini*. 2019;3(2):366.
2. Lamia F, Punuh MI, Kapantow NH. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Ibu Dengan Status Gizi Anak Usia 24-59 Bulan Di Desa Kima Bajo Kecamatan Wori Minahasa Utara. *Kesehat Masy*. 2019;8(6):544–51.
3. Marhamah S, Damanik R, Darmi S. Hubungan Tingkat Pengetahuan, Sikap Dan Sumber Informasi Orang Tua Untuk Pencegahan Gizi Buruk Pada Balita Di Rsud Jagakarsa Tahun 2021. *SENTRI J Ris Ilm*. 2022;1(3):665–73.
4. Kementerian Kesehatan RI. Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022. *Kemendes*. 2022;1–150.
5. Suksesty CE, Hikmah, Afrilia EM. Efektifitas Program Pemberian Makanan Tambahan Menggunakan Kombinasi Jus Kacang Hijau Dan Telur Ayam Rebus Terhadap Perubahan Status Gizi Stunting Di Kabupaten Pandeglang. *J IMJ Indones Midwifery J*. 2020;3(2):35–41.
6. Margaritha Sustanti, Kalsum U, Siregar N. The Effect Of Giving PMT Combination Of Mung Bean Porridge And Boiled Eggs On Changes In Weight And Height Of Stunting Toddlers At The Barong Tongkok Health Center. *Formosa J Sci Technol*. 2023;2(2):655–70.
7. Diniyyah SR, Nindya TS. Asupan Energi, Protein Dan Lemak Dengan Kejadian Gizi Kurang Pada Balita Usia 24-59 Bulan Di Desa Suci, Gresik. *Amerta Nutr*. 2017;1(4):341.
8. Putri ARS. Hubungan Jenis Kelamin Terhadap Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar Tahun 2023. *J Kesehat Ibu Dan Anak*. 2024;3(1):1–47.
9. Purnama J, Hasanuddin I, Sulaeman. Hubungan Pengetahuan Ibu Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Umur 12-59 Bulan. *J Kesehat Panrita Husada*. 2021;6(1):12–22.

10. Nurbawena H, Utomo MT, Yunitasari E. Hubungan Riwayat Sakit Dengan Kejadian Stunting Pada Balita. *Indones Midwifery Heal Sci J.* 2021;3(3):213–25.
11. Purhadi P, Rahmawati R, Mustofa ZJ. Pengaruh Pemberian Bubur Kacang Hijau Terhadap Perubahan Berat Badan Balita Dengan Status Gizi Kurang Di Wilayah Kerja Puskesmas Tawangharjo Kabupaten Grobogan. *Shine Cahaya Dunia Ners.* 2019;4(1).