

OPTIMALISASI HAK ANAK DARI SEGI NUTRISI DAN PSIKOLOGIS UNTUK GENERASI SEHAT

Gerhana Adjie¹, Izzawati Arlis², Restianingsih Putri Rahayu³, Fitriyani Bahriyah⁴, Anjeli Ratih Syamlingga Putri⁵

¹Prodi SI Manajemen, Institut Teknologi dan Bisnis Indragiri, Indonesia

^{2,3,4,5}Prodi DIII Kebidanan, Institut Teknologi dan Bisnis Indragiri, Indonesia

Email : tyawiryodihardjo@gmail.com

Abstract

This activity aims to optimize children's rights in terms of nutrition and psychology to create a healthy and superior generation. Proper nutrition and fulfillment of children's psychological needs are essential for optimal development. Community service activities were conducted in Bukit Jaya Village, Ukui District, Indragiri Hulu Regency, Riau. The results showed an increase in community knowledge and understanding of the importance of balanced nutrition and children's psychological health. By providing education and support to parents, it is expected to improve the quality of children's lives and support their holistic development.

Abstrak

Kegiatan ini bertujuan untuk mengoptimalkan hak anak dari segi nutrisi dan psikologis guna menciptakan generasi yang sehat dan unggul. Nutrisi yang tepat dan pemenuhan kebutuhan psikologis anak sangat penting untuk perkembangan optimal. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di Desa Bukit Jaya Kecamatan Ukui Kabupaten Indragiri Hulu Riau. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya gizi seimbang dan kesehatan psikologis anak. Dengan memberikan edukasi dan dukungan kepada orang tua, diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup anak-anak dan mendukung perkembangan holistik mereka.

Article history:

Received 05 05, 2024

Revised 05 23, 2024

Accepted 06 30, 2024

Keywords:

Child nutrition, psychological health, community service, balanced nutrition, holistic development.

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Kesehatan dan kesejahteraan generasi masa depan merupakan hal yang sangat penting bagi pembangunan berkelanjutan suatu negara. Di Indonesia, upaya untuk menciptakan generasi yang sehat dan unggul telah menjadi fokus utama dalam kebijakan pembangunan kesehatan. Ada banyak faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak diantaranya ialah pemenuhan kebutuhan psikologis pada anak dan pemenuhan kebutuhan nutrisi pada anak.

Nutrisi memainkan peran penting untuk mendukung perkembangan anak secara optimal. Masa pertumbuhan dan perkembangan merupakan periode penting dalam membentuk pola makan yang sehat, yang berdampak pada kesehatan dan kualitas hidup anak hingga masa dewasa. World Health Organization (WHO) menyatakan nutrisi ialah kandungan zat gizi yang diperoleh dari sumber makanan dan minuman yang berguna untuk kesehatan dan pembangunan sel tubuh (Fadli, 2023). Nutrisi yang tepat memainkan peran sentral dalam perkembangan optimal anak. Dengan memberikan makanan seimbang yang kaya akan protein, karbohidrat kompleks, lemak sehat, vitamin, mineral, dan air, orang tua dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal (Telemed, 2021).

Di Indonesia data Kementerian Kesehatan, angka stunting di Indonesia pada tahun 2023 tercatat sebesar 21,5 persen (Rokom, 2023). Stunting merupakan gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan nutrisi dalam jangka panjang. Stunting juga bisa disebabkan oleh malnutrisi yang dialami ibu saat hamil, atau anak pada masa pertumbuhannya (Nareza, 2024). Stunting dapat menyebabkan berbagai macam masalah, di antaranya, kecerdasan anak di bawah rata-rata sehingga prestasi belajarnya tidak bisa maksimal. Sistem imun tubuh anak tidak baik sehingga anak mudah sakit. Kekurangan nutrisi yang menyebabkan stunting juga berdampak pada perkembangan otak anak, yang dapat mengakibatkan penurunan kemampuan belajar dan keterlambatan perkembangan kognitif. dan penurunan kemampuan belajar. Kondisi ini dapat membatasi potensi sumber daya manusia yang dapat diandalkan untuk pembangunan nasional, baik dalam bidang teknologi, pendidikan, kesehatan, maupun ekonomi.

Selain pemenuhan nutrisi, anak juga memerlukan pemenuhan kebutuhan psikologis. Pemenuhan kebutuhan psikologis pada anak sangat penting untuk memelihara kesehatan secara mental dan fisik. Dimana kebutuhan psikologis terdiri dari serangkaian persyaratan yang harus dipenuhi pada anak agar mereka dapat merasakan hubungan yang positif dengan orang dewasa dan teman sebaya di sekitarnya. Misalnya, anak-anak harus melakukan percakapan yang bermakna dengan orang lain dan mendapatkan teladan positif untuk merasakan rasa aman dan penerimaan dari orang-orang di sekitar mereka. Salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan psikologis anak ialah menyediakan lingkungan yang aman bagi anak untuk mengekspresikan diri. Hal ini membuka jalan bagi anak untuk belajar dan mengelola emosinya, serta membentuk hubungan yang sehat dengan orang di sekitarnya.

Orangtua harus menjadi pendengar yang baik dengan memahami perasaan dan sudut pandang mereka, membantu mereka membangun hubungan yang positif dan sehat dengan teman-temannya (International, 2024). Pada tahun 2021 data Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan, sebanyak 4,59% balita berstatus terlantar. Sementara ada 15,66% yang hampir terlantar dan sebanyak 79,75% tidak terlantar. Adapun definisi terlantar, yakni saat orang tuanya melalaikan kewajibannya sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan anaknya dengan wajar, baik secara jasmani, rohani maupun sosial (Santika, 2023). Perhatian orang tua dalam bentuk sentuhan penuh kasih sayang, seperti pelukan, cecupan, dan belaian, turut membantu perkembangan kognitif anak. Kurangnya stimulasi dari orangtua dapat menyebabkan anak mengalami masalah intelektual, seperti masalah akademis atau keterlambatan dalam berbicara (Nareza, 2021).

Pengabdian Kepada Masyarakat dengan tema “Optimalisasi Hak Anak dari Segi Nutrisi dan Psikologis untuk Generasi Sehat” bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan anak secara holistik. Diharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental anak, dukungan dan edukasi bagi orang tua, serta kontribusi positif bagi masyarakat dan negara. Melalui kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini, diharapkan generasi mendatang akan tumbuh menjadi individu yang sehat, berpendidikan, dan siap untuk berkontribusi secara positif bagi pembangunan bangsa.

Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang dibahas dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana pengetahuan masyarakat, khususnya orang tua di Desa Bukit Jaya Kecamatan Ukui Kabupaten Indragiri Hulu Riau?
2. Apakah masyarakat, khususnya orang tua di Desa Bukit Jaya Kecamatan Ukui Kabupaten Indragiri Hulu Riau, mengetahui hak anak dari segi nutrisi dan psikologis?
3. Apakah masyarakat, khususnya orang tua di Desa Bukit Jaya Kecamatan Ukui Kabupaten Indragiri Hulu Riau, mengetahui cara memenuhi hak anak dari segi nutrisi dan psikologis?

Tujuan

Tujuan yang ingin dicapai dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah:

1. Mengoptimalkan peningkatan pengetahuan dan pemahaman masyarakat, khususnya orang tua di Desa Bukit Jaya Kecamatan Ukui Kabupaten Indragiri Hulu Riau, mengenai hak anak dari segi nutrisi dan psikologis.
2. Memberikan pemahaman yang lebih mendalam terkait hak anak dari segi nutrisi dan psikologis.
3. Meningkatkan kualitas hidup anak-anak melalui perbaikan gizi dan kesehatan mental anak, serta memperkuat peran orang tua dan komunitas dalam mendukung perkembangan holistik anak.

2. TELAAH PUSTAKA

World Health Organization (WHO) mendefinisikan nutrisi sebagai kandungan zat gizi yang diperoleh dari sumber makanan dan minuman yang berguna untuk kesehatan dan pembangunan sel tubuh. Nutrisi dikelompokkan menjadi karbohidrat, lemak, serat, mineral, protein, vitamin, dan air. Nutrisi yang baik berarti mendapatkan jumlah nutrisi yang tepat dari makanan sehat dalam kombinasi yang tepat. Mendapatkan nutrisi yang baik dapat meningkatkan kesehatan bayi, anak dan ibu, sistem kekebalan yang lebih kuat, kehamilan dan persalinan yang lebih aman, risiko penyakit tidak menular (seperti diabetes dan penyakit kardiovaskular) yang lebih rendah, dan umur panjang (Makarim, 2023). Manfaat nutrisi bagi anak dapat memenuhi kebutuhan akan vitamin dan mineral untuk berbagai fungsi fisiologis, guna membantu mendapatkan kualitas hidup yang baik. Dua nutrisi ini penting untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh supaya kesehatan tetap optimal.

Nutrisi memiliki fungsi yang sangat penting bagi tubuh salah satunya sebagai sumber energi yang sering dikenal dengan karbohidrat merupakan sumber energi utama tubuh dan satu-satunya sumber bahan bakar otak. Tubuh memecah karbohidrat menjadi glukosa, yang dibutuhkan sel untuk menghasilkan energi. Nutrisi lain semisal, kalsium dan vitamin D diperlukan untuk kesehatan tulang, dan vitamin B membantu mendukung sistem saraf. vitamin dan mineral berasal dari berbagai makanan, termasuk buah-buahan dan sayuran, produk susu, dan sumber protein tanpa lemak. Konsumsi makanan olahan yang mengandung pati, biji-bijian olahan, lemak, dan gula yang lebih tinggi, dapat meningkatkan penambahan berat badan. Sedangkan sumber nutrisi yang dapat menurunkan berat badan adalah sayuran, biji-bijian, buah-buahan, kacang-kacangan, dan yogurt.

Optimalisasi pemberian nutrisi yang baik untuk anak sangat penting dilakukan agar pertumbuhan fisik anak dapat berkembang secara maksimal. Guna menunjang perkembangan anak selain kebutuhan nutrisi, kebutuhan pemenuhan psikologis anak juga patut diperhatikan agar kesehatan fisik dan mental anak senantiasa terjaga dengan baik. Pemenuhan kebutuhan psikologis anak dapat berupa, kasih sayang dan perhatian dari orang tua atau caregiver. Rasa aman dan kepercayaan dalam lingkungan mereka. Kesempatan untuk berekspresi dan mengungkapkan perasaan mereka dengan bebas. Penjelasan yang sesuai dengan usia tentang situasi dan perubahan dalam hidup mereka. Kesempatan untuk bermain dan berinteraksi sosial dengan teman sebaya. Rasa pencapaian dan penilaian yang positif untuk membangun kepercayaan diri.

Menurut jurnal ilmiah berjudul *Healthy food choices are happy food choices: Evidence from a real life sample using smartphone based assessments* yang dipublikasikan di Nature Journal, makanan sehat kaya nutrisi merupakan investasi jangka panjang. Tidak hanya menurunkan risiko peradangan alias menjaga kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan mental dan hidup lebih berkualitas (Makarim, 2023).

3. METODE PENELITIAN

Metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan edukasi langsung kepada masyarakat, khususnya orang tua di Desa Bukit Jaya Kecamatan Ukui Kabupaten Indragiri Hulu Riau. Metode yang digunakan meliputi:

1. Sosialisasi dan Edukasi: Melalui ceramah dan diskusi interaktif mengenai pentingnya gizi seimbang dan kesehatan psikologis anak.
2. Workshop: Pelatihan praktis tentang cara menyediakan makanan sehat dan teknik mendukung kesehatan psikologis anak.
3. Konseling: Sesi individu dan kelompok untuk membantu orang tua memahami kebutuhan anak dan cara memenuhinya.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap Persiapan

Sebelum kegiatan dilaksanakan, dilakukan persiapan terlebih dahulu dengan mempersiapkan perizinan dan perlengkapan. Kegiatan ini telah mendapatkan izin pelaksanaan dari Pusat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Institut Teknologi dan Bisnis Indragiri. Persiapan tempat dilakukan di Balai Desa Bukit Jaya Kecamatan Ukui Kabupaten Indragiri Hulu Riau, serta alat-alat yang telah disediakan seperti sound system, laptop, dan proyektor.

Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan mulai pukul 09.00-11.00 wib dengan kegiatan edukasi sebagai berikut;

- a. Penyuluhan ditujukan kepada masyarakat, khususnya orang tua di Desa Bukit Jaya Kecamatan Ukui Kabupaten Indragiri Hulu Riau.
- b. Mahasiswa Institut Teknologi dan Bisnis Indragiri Semester V Ta. 2023-2024 Program Studi SI Manajemen melakukan persiapan pemasangan atribut seperti spanduk dan memasang peralatan lainnya yang berguna untuk menunjang kegiatan edukasi ini.
- c. Pembukaan acara oleh Mahasiswa Institut Teknologi dan Bisnis Indragiri. Setelah acara dibuka, kemudian Kepala Desa Bukit Jaya memberikan kata sambutan sekaligus membuka acara penyuluhan.
- d. Tiga Narasumber yang memberikan penyuluhan merupakan dosen dari Prodi S1 Manajemen dan Prodi DIII Kebidanan memberikan edukasi yang berkaitan dengan optimalisasi hak anak dari segi nutrisi dan psikologis secara bergantian memberikan materi mengenai pentingnya nutrisi dan kesehatan psikologis anak. Materi mencakup:
 - 1) Pentingnya gizi seimbang untuk anak.
 - 2) Dampak kekurangan nutrisi seperti stunting.
 - 3) Cara memenuhi kebutuhan psikologis anak.
- e. Demonstrasi mencuci tangan dengan sabun menggunakan 6 langkah yang benar dan cara menggosok gigi dengan baik dan benar. Hal ini penting untuk mengajarkan kebiasaan hidup bersih dan sehat kepada anak-anak.
- f. Setelah penyuluhan selesai dilaksanakan masyarakat khususnya orang tua di Desa Bukit Jaya Kecamatan Ukui Kabupaten Indragiri Hulu Riau dipersilahkan untuk memberikan pertanyaan ataupun berbagi pengalaman mengenai pengalaman mereka sebagai orang tua.
- g. Sesi tanya jawab dilakukan untuk memastikan peserta memahami materi yang disampaikan dan dapat mempraktikkan di rumah. Pertanyaan yang diajukan oleh peserta dijawab oleh tim pengabdian dengan jelas dan rinci

Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan dengan melakukan tanya jawab secara langsung pada masyarakat khususnya orang tua di Desa Bukit Jaya Kecamatan Ukui Kabupaten Indragiri Hulu Riau dengan memilih perwakilan dari

peserta yang hadir, dan dari beberapa pertanyaan yang diberikan oleh narasumber, peserta dapat menjawab pertanyaan tersebut dengan baik.

Hasil Kegiatan

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman masyarakat, khususnya orang tua dan anak-anak, mengenai pentingnya nutrisi dan kesehatan psikologis. Indikator keberhasilan dapat dilihat dari:

1. Respon Positif Peserta: Peserta menunjukkan antusiasme dan partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Banyak pertanyaan yang diajukan menunjukkan ketertarikan dan keingintahuan yang tinggi.
2. Peningkatan Pengetahuan: Berdasarkan evaluasi yang dilakukan melalui kuis dan sesi tanya jawab, pengetahuan peserta mengenai nutrisi dan kesehatan psikologis anak meningkat secara signifikan. Hal ini terlihat dari jawaban yang benar atas pertanyaan yang diberikan.
3. Perubahan Perilaku: Setelah kegiatan, peserta terutama anak-anak menunjukkan perubahan perilaku dalam kebiasaan hidup bersih dan sehat seperti mencuci tangan dan menggosok gigi dengan benar.

Peningkatan Pengetahuan dan Pemahaman Masyarakat

Berdasarkan survei pra dan pasca kegiatan, terdapat peningkatan signifikan dalam pemahaman masyarakat tentang:

1. Gizi Seimbang:
 - a) Sebelum kegiatan, hanya 45% orang tua yang mengetahui komponen gizi seimbang. Setelah edukasi, angka ini meningkat menjadi 85%.
 - b) Kesadaran tentang pentingnya protein, karbohidrat kompleks, lemak sehat, vitamin, dan mineral dalam diet anak meningkat dari 50% menjadi 90%.
2. Kesehatan Psikologis:
 - a) Sebelum kegiatan, hanya 40% orang tua yang memahami pentingnya kesehatan psikologis anak. Setelah kegiatan, angka ini meningkat menjadi 80%.
 - b) Pengetahuan tentang cara mendukung kesehatan psikologis anak, seperti menyediakan lingkungan yang aman dan mendukung, serta menjadi pendengar yang baik, meningkat dari 35% menjadi 75%.

Dokumentasi



Gambar 1. Dokumentasi Pemateri bersama Peserta PKM



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan dan Pembekalan Materi

Pembahasan

Pemenuhan hak anak mencakup berbagai aspek penting, termasuk hak untuk mendapatkan nutrisi yang baik dan dukungan psikologis yang memadai. Keduanya berperan krusial dalam membentuk generasi sehat yang siap menghadapi tantangan masa depan. Pemenuhan kebutuhan nutrisi dan psikologis anak bukan hanya tanggung jawab orang tua, tetapi juga masyarakat, sekolah, dan pemerintah.

Nutrisi yang baik sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Kekurangan nutrisi dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan, seperti stunting, anemia, dan gangguan perkembangan kognitif. Oleh karena itu, memastikan anak mendapatkan asupan nutrisi yang seimbang adalah hal yang sangat penting. Ada beberapa strategi optimalisasi pemenuhan nutrisi anak diantaranya, edukasi gizi untuk orang tua dan anak. Strategi kedua ialah program edukasi gizi di sekolah dan komunitas untuk mengajarkan pentingnya pola makan seimbang. Strategi selanjutnya dapat berupa workshop dan seminar untuk orang tua tentang cara menyediakan makanan yang bergizi dan sehat di rumah. Keempat peningkatan akses terhadap makanan sehat yang bisa dilakukan dengan cara subsidi makanan sehat bagi keluarga berpenghasilan rendah, penyediaan makanan bergizi di sekolah melalui program makanan sekolah dan pemeriksaan kesehatan rutin untuk anak-anak di sekolah untuk mendeteksi masalah gizi sedini mungkin.

Pemenuhan kebutuhan psikologis yang baik sangat penting untuk perkembangan sosial, emosional, dan kognitif anak. Anak-anak yang mendapatkan dukungan psikologis yang memadai cenderung lebih mampu menghadapi stres, memiliki hubungan yang lebih baik, dan berprestasi lebih baik di sekolah. Strategi Optimalisasi Pemenuhan Kebutuhan Psikologis Anak ialah menciptakan lingkungan yang aman dan stabil, dapat berupa pengurangan kekerasan dalam rumah tangga dan lingkungan sekolah. Program pendidikan emosional dan sosial di sekolah untuk mengajarkan anak tentang pengelolaan emosi dan keterampilan sosial. Selanjutnya pemenuhan kebutuhan psikologis dapat dilakukan dengan cara ppenyediaan layanan konseling di sekolah untuk membantu anak-anak yang mengalami masalah emosional atau psikologis yang bekerjasama dengan lembaga kesehatan untuk menyediakan layanan psikologis bagi anak-anak dan keluarga. Dan yang tidak kalah penting ialah dukungan orang tua dengan cara mendorong komunikasi yang terbuka dan dukungan emosional antara orang tua dan anak.

Kegiatan ini berhasil mencapai tujuannya yaitu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai hak anak dari segi nutrisi dan psikologis. Beberapa faktor yang mendukung keberhasilan kegiatan ini antara lain:

1. Metode Edukasi yang Interaktif: Penggunaan metode ceramah, demonstrasi, dan praktik langsung membuat peserta lebih mudah memahami dan mengingat materi.
2. Kerjasama yang Baik: Kerjasama antara tim pengabdian, pihak sekolah, dan komunitas setempat sangat mendukung kelancaran pelaksanaan kegiatan.
3. Materi yang Relevan: Materi yang disampaikan sesuai dengan kebutuhan dan kondisi masyarakat setempat sehingga mudah diterima dan diaplikasikan.

5. KESIMPULAN

Pemenuhan hak anak dari segi nutrisi dan psikologis adalah langkah penting untuk membentuk generasi yang sehat dan kuat. Melalui edukasi, peningkatan akses, dan dukungan yang komprehensif dari berbagai pihak, kita dapat memastikan bahwa anak-anak mendapatkan kebutuhan nutrisi dan psikologis yang mereka perlukan untuk tumbuh dan berkembang dengan baik. Upaya ini memerlukan kerjasama antara orang tua, sekolah, masyarakat, dan pemerintah untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan sehat bagi anak-anak. Berdasarkan hasil yang diperoleh, disarankan untuk melanjutkan program edukasi ini dengan lebih banyak sesi follow-up untuk memastikan keberlanjutan perubahan positif. Penggunaan media sosial dan platform digital juga dapat dipertimbangkan untuk menjangkau audiens yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. Ayu, "Psikologis adalah Bagian dari Psikologi, Kenali Macam Gangguannya," Liputan6, 2020.
- [2] D. Susanti, "Mengenal Apa Itu Stunting," Kemenkes, 2022. [Online]. Available: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1388/mengenal-apa-itu-stunting. [Accessed: 20-Jun-2024].
- [3] E. Santika, "Ada 4,59% Balita Terlantar di RI 2021, Bagaimana Keberadaan Orang Tuanya?," Databoks, 2023.
- [4] F. Makarim, "Makanan dan Nutrisi Anak," halodoc, 2023.
- [5] H. Dasman, "Empat dampak stunting bagi anak dan negara Indonesia," 2019.
- [6] IHC Telemed, "Peran Penting Nutrisi Mendukung Tumbuh Kembang Anak," 2021. [Online]. Available: <https://telemed.ihc.id/artikel-detail-882-Peran-Penting-Nutrisi-Mendukung-Tumbuh-Kembang-Anak.html#:~:text=Nutrisi%20yang%20tepat%20memainkan%20peran%20sentral%20dalam%20perkembangan%20optimal%20anak,dan%20perkembangan%20anak%20secara%20optimal>. [Accessed: 20-Jun-2024].
- [7] M. Nareza, "Apa itu stunting," Alodokter, 2024.
- [8] M. Nareza, "Waspadai Dampak Kurang Perhatian Orang Tua kepada Anak," Alodokter, 2021. [Online]. Available: <https://www.alodokter.com/waspadai-dampak-kurang-perhatian-orang-tua-kepada-anak>. [Accessed: 20-Jun-2024].
- [9] R. Fadli, "Nutrisi, Pengertian dan Jenis-Jenisnya yang Perlu Diketahui," 2023.
- [10] Rokom, "Prevalensi Stunting di Indonesia Turun ke 21,6% dari 24,4%," sehatnegeriku, 2023.
- [11] S. International, "What Is the Significance of Addressing Children's Emotional Needs?," 2024.