

## Edukasi Gizi dan Peningkatan Keterampilan dalam Mempersiapkan Makanan Bergizi Seimbang bagi Ibu Balita Wasting

Manuntun<sup>1</sup>, Terati<sup>2</sup>, Rosiana<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Palembang

<sup>1</sup>manuntun\_rotua@yahoo.com

### Abstract

*The education of nutrition is important for mothers of wasting toddlers to develop knowledge, competence in choosing food ingredients and serving a balanced healthy nutritious menu. The knowledge of the participant group is still low. This condition is often ignored meanwhile the case of wasting toddlers in Indonesia are still quite high. The activities of community service was carried out especially towards mothers of wasting toddlers and also towards the cadres at the Citra Posyandu at Sukarami Health Center working area in Palembang. The evaluation used is pre and post-test methods, performing a balanced healthy nutritious menu and monitoring toddler weighing. The success of this community service can be seen from the enthusiasm of participants groups attended. The results of the pre and post test after nutrition education were held, the knowledge of mothers met the criteria for an initial score of 38% to 64%, food processing skills and the provision of a balanced nutritional healthy menu from 30 samples made up to 10 participants in the competition, only 3 groups met the criteria four stars (carbohydrates, protein, fat, vitamins and minerals), color, texture and appearance. Evaluation by weighing 30 people under five with the result that before education the minimum weight of 3.8 kg is a maximum of 16.3 kg with an average of 9.33 kg, after education the minimum weight of toddlers is 4 kg and a maximum of 16.5 kg with an average of 9.72 kg. The service executors are also expected to be more creatively and continuously in informing knowledge, science, and the update skills or competence to increase toddlers' weight.*

**Keywords:** education, healthy menu, balanced nutrition, weight loss, wasting

### Abstrak

Edukasi gizi sangat penting bagi para ibu yang memiliki balita agar dapat mengembangkan pengetahuan, keterampilan memilih bahan makanan dan menyajikan menu sehat gizi seimbang. Pengetahuan kelompok peserta masih rendah. Hal ini sering sering diabaikan, sementara kasus *wasting* anak di Indonesia masih cukup tinggi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan terhadap ibu-ibu dari balita *wasting* khususnya dan kader di posyandu Citra dari wilayah kerja Puskesmas Sukarami kota Palembang. Evaluasi dilakukan dengan metode *pre* dan *post-test*, untuk kerja peserta dalam menyajikan menu sehat gizi seimbang serta memonitor penimbangan berat badan balita. Keberhasilan penyelenggaraan pengabdian masyarakat ini terlihat dari semangat kelompok peserta yang hadir. Hasil *pre* dan *post test* setelah diadakan edukasi gizi pengetahuan ibu-ibu memenuhi kriteria skor awal 38% menjadi 64%, keterampilan pengolahan bahan makanan dan penyediaan menu sehat gizi seimbang dari 30 sampel dibuat menjadi 10 kelompok dalam mengikuti lomba, hanya 3 kelompok yang memenuhi kriteria penilaian berupa (karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral), warna, tekstur dan penampilan. Evaluasi dengan melakukan penimbangan berat badan balita sebanyak 30 orang dengan hasil dimana sebelum dilakukan edukasi berat badan minimal 3.8 kg maksimal 16.3 kg dengan rata-rata 9.33 kg, setelah dilakukan edukasi berat badan minimal balita 4 kg dan maksimal 16.5 kg dengan rata-rata 9.72 kg. Para pelaksana pengabdian diharapkan dapat lebih kreatif dan berkesinambungan dalam memberikan informasi, ilmu dan materi terbaru (*up to date*) untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan sehingga berat badan balita dapat ditingkatkan.

**Kata kunci:** edukasi, menu sehat, gizi seimbang, berat badan, wasting

© 2022 Jurnal Pustaka Mitra

## 1. Pendahuluan

Di Indonesia, kekurangan gizi pada anak balita dan usia sekolah masih menjadi masalah serius, salah satunya adalah *wasting*. Prevalensi *wasting* untuk balita menurut WHO (2010) harus dibawah < 5% (*Acceptable*). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi *wasting* mencapai 13,8% [1].

Prevalensi *wasting* di Indonesia bervariasi antara desa dan kota, dengan prevalensi yang lebih tinggi di desa. Prevalensi balita *wasting* di Indonesia berdasarkan indikator (BB/TB) sebesar 10,2% [1], sedangkan di Sumatera Selatan prevalensinya sebesar 7,8% [1]. Penyebab *wasting* selain dari asupan yang tidak seimbang yaitu karena ketersediaan pangan dalam rumah tangga yang tidak terpenuhi, pola asuh pada anak serta akses pelayanan kesehatan yang tidak terjangkau sehingga bisa menyebabkan *wasting* [2].

Faktor yang paling dominan berhubungan dengan status gizi adalah jenis pekerjaan ayah dan jenis pekerjaan ibu. Berdasarkan data tingkat pendidikan orang tua dan jenis pekerjaan orang tua, keluarga yang menjadi sampel memperlihatkan indikasi dari golongan keluarga yang tingkat pendapatannya rendah. Jenis Kelamin, umur balita, jumlah anggota keluarga, tingkat pendidikan orang tua, dan jenis pekerjaan orang tua berhubungan dengan status gizi balita [3].

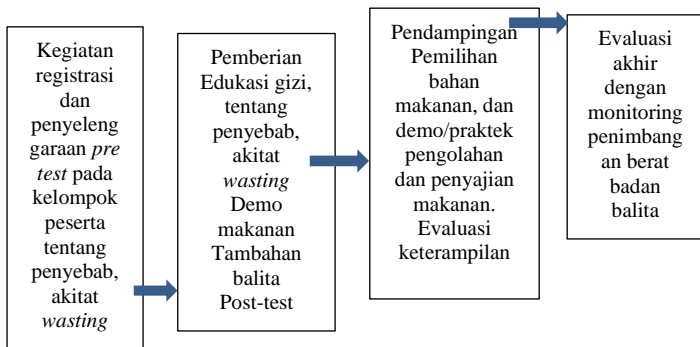
Umur, tingkat pendidikan, pekerjaan, pengetahuan, dan sikap orang tua menjadi faktor yang dapat mempengaruhi pemilihan zat gizi pada balita, tetapi pengetahuan dan sikap ibu mempunyai faktor yang paling dominan untuk mempengaruhi pemilihan zat gizi pada anak balita, zat gizi pada anak balita masuk didalam salah satu faktor untuk mempengaruhi status gizi pada balita [4].

Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang dapat memunculkan motivasi intrinsik. Individu yang memilih pengetahuan dalam bidang tertentu akan memiliki ketertarikan tersendiri terhadap hal-hal yang berkaitan dengan ketertarikan tersebut. Salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu pendidikan. Upaya untuk meningkatkan pengetahuan dengan memberikan pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan dalam hal ini termasuk juga di dalamnya adalah pengetahuan gizi mengenai *wasting* dan pencegahannya. Kejadian *Wasting* di Sumatera Selatan yaitu sebesar 12,3%. Palembang merupakan ibu kota Provinsi Sumatera Selatan yang memiliki prevalensi *wasting* sebesar 6,2 %. Prevalensi *wasting* masih cukup tinggi terjadi di wilayah Puskesmas Sukarami Palembang yaitu sebesar Sukarami 5,4% [5].

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rotua, Terati didapatkan hasil bahwa kategori kurang pada Pola Asuh (80%), dan asupan gizi makro seperti; energy (90%), protein (70%), lemak (93.3%) dan karbohidrat (86.7%). Salah satu upaya untuk membantu menekan angka *wasting* adalah memberikan pengetahuan gizi dan pendampingan langsung melalui demo dalam penyediaan menu sehat gizi seimbang, sehingga para ibu balita yang memiliki balita *wasting* dapat lebih paham dan jelas dalam menurunkan angka kejadian stunting [6].

## 2. Metode Pengabdian Masyarakat

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukan berupa penyuluhan edukasi gizi, dilaksanakan di Posyandu Citra dibawah binaan Puskesmas Sukarami Kota Palembang yang berlokasi di Jl. Kebun Bunga RT/W 37/05 Kelurahan Kebun Bunga Kecamatan Sukarami Km 7 Palembang. Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dilakukan di halaman pekarangan rumah penduduk Posyandu Citra. Kegiatan dibuka oleh ketua Posyandu citra dan ketua pelaksana diikuti oleh tim dosen, petugas gizi, kader posyandu dan ibu-ibu balita *wasting* khususnya. Sasaran kegiatan ini adalah ibu-ibu balita dan kader posyandu berjumlah 34 orang. Sebelum pelaksanaan kegiatan, kelompok peserta diberikan materi awal berupa pre test tentang menu sehat bergizi seimbang. Hal ini untuk melihat sejauh mana pengetahuan, sikap dan keterampilan ibu-ibu dan kader sebelum menerima materi yang diberikan team pelaksanaan (team dosen). Selama kegiatan seluruh kelompok peserta diberikan edukasi gizi melalui pemberian materi penyebab terjadinya *wasting*, akibat *wasting* dan cara penyediaan makanan tambahan dalam bentuk demonstrasi. Team dosen memberikan praktek langsung dibantu oleh mahasiswa bagaimana memilih bahan makanan, mengolah dan menyajikan makanan untuk balita, kemudian memberikan kesempatan pada 10 kelompok peserta untuk memilih bahan makanan, mengolah dan menyajikan makanan. Penyajian makanan dinilai dengan kriteria mengandung empat bintang , warna, penampilan, rasa dan tekstur oleh team dosen. Akhir dari kegiatan pengabmas dilakukan evaluasi pengetahuan dan perilaku peserta melalui post test. Metode dalam menyampaikan materi dilaksanakan dengan ceramah, tanya jawab, membagikan materi tentang penyebab terjadinya *wasting*, akibat *wasting* dan menu sehat gizi seimbang dalam bentuk booklet, poster. Alur Kegiatan metode pelaksanaan pengabdian masyarakat dapat dilihat pada gambar 1 berikut ini;



Gambar 1. Metode Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat

### 3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Posyandu Citra dalam wilayah kerja Puskesmas Sukarami kota Palembang ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan pola makan dalam mempersiapkan makanan bergizi seimbang untuk anak-anak balita dalam membantu menurunkan angka *wasting* (Sutartjo 2011). Berdasarkan data yang diperoleh pada saat kegiatan pengabdian kepada masyarakat terlihat kelompok peserta antusias dalam mengikuti kegiatan edukasi gizi yang disampaikan oleh team dosen memperlihatkan proses edukasi gizi yang diadakan di lapangan terbuka di posyandu citra.

dibantu oleh 3 mahasiswa dan diikuti oleh peserta sebanyak 34 orang. Peserta diberikan materi mengenai penyebab dan akibat *wasting* serta bagaimana mengatasinya melalui menu sehat gizi seimbang, peserta juga diajak berdiskusi dengan team dosen. Acara pengabdian masyarakat dibuka dengan registrasi awal dan penyelenggaraan *Pre-test* kepada ibu-ibu balita dan kader posyandu.

Pemberian penyuluhan dilakukan melalui edukasi singkat mengenai materi akibat dan penyebab *wasting*. Materi diberikan selama 60 menit. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan kelompok peserta terhadap materi yang diberikan, dilakukan tanya jawab dengan dosen pemberi materi. Berdasarkan hasil edukasi mengenai penyebab dan akibat *wasting* serta cara mengatasinya dengan dalam menu sehat gizi seimbang yang dilaksanakan selama masa paparan secara langsung kepada kelompok peserta, terlihat para peserta antusias terhadap materi yang disampaikan. Hal ini dikarenakan para peserta sangat peduli dengan kesehatan balita dalam meningkatkan berat badan melalui menu sehat dan gizi seimbang. Materi juga menjelaskan secara rinci mengenai bagaimana memilih bahan makanan yang benar, mengolah dan menyajikan makanan untuk kesehatan balita. Berdasarkan hasil kegiatan yang dilaksanakan, ternyata ibu-ibu balita dan kader pengetahuan dalam pentingnya memperhatikan



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Kegiatan edukasi gizi penyebab dan akibat *wasting* serta cara mengatasinya dengan dalam menu sehat gizi seimbang dilakukan oleh 3 orang dosen,

makanan yang diberikan untuk tumbuh kembang dan kesehatan balita. Berdasarkan hasil pengamatan pada saat pemberian edukasi kepada kelompok

peserta, terlihat sangat antusias dalam mengubah perilaku khususnya dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan. Pengetahuan tentang memegang peranan penting dalam terjadinya perilaku yang terjadi secara spontan muncul dari kesadaran peserta. Pengetahuan merupakan cikal bakal terbentuknya kesadaran (aspek kognitif dari sikap), pengetahuan tentang konsep berupa sebab dan akibat tidak memadai untuk berperilaku. Seseorang tidak mungkin menjalankan perilaku bila ia tidak tahu “seperti apa perilaku itu”, “langkah-langkah perilaku” “waktu harus menjalankan perilaku”, “di mana perilaku itu dapat dijalankan” dan “di mana objek perilaku itu dapat diperoleh”. Hal ini sangat sesuai dengan materi yang disampaikan, sehingga kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan sangat tepat sasaran.

Pada akhir acara kegiatan pengabdian kepada masyarakat evaluasi pengetahuannya melalui *Post-test* dan demo masakan sebagai evaluasi keterampilan dari kelompok peserta di adakan di Posyandu Citra. Berdasarkan *test* dilakukan untuk melihat apakah materi edukasi dapat tersosialisasikan dengan baik bagi kelompok peserta di hasil *pre-test* dan *post-test* terjadi kenaikan rata-rata nilai pengetahuan para lansia yang menerima materi edukasi dan praktek langsung keterampilan menyajikan menu sehat gizi seimbang yang dapat dilihat Tabel 1.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan sebelum dan Sesudah Edukasi

No	Tingkat Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
		n	%	n	%
1	Baik	13	38	22	64
2	Kurang	21	62	12	36
	Jumlah	34	100	34	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa hasil *pre-test* dan *post test* terdapat perubahan. Pada saat *pre-test* tingkat pengetahuan masih kurang dimana jumlah kelompok peserta tingkat pengetahuan baik sebesar 38 %, setelah diadakan *post test* tingkat pengetahuan baik meningkat sebesar 64%. Jadi bisa diambil kesimpulan dari data yang ada bahwa ibu-ibu dan kader setelah diadakan edukasi gizi pengetahuan ibu-ibu memenuhi kriteria didalam pengetahuan gizi.

Tabel 2 Hasil Penilaian dari Keterampilan pada Kelompok Peserta

Kel.	Kriteria Penilaian				Σ Skor	Ranking Penilaian Keterampilan
	Kelengkapan Pemilihan Bahan Makanan mengandung (KH, L, Prot dan Vit-Min)	Warna	tekst	Penampilan		
1	315	301	273	250	1139	7
2	325	314	300	284	1229	2
3	335	308	282	235	1167	6
4	310	302	271	251	1134	8
5	300	309	266	240	1109	10
6	330	314	304	365	1354	1
7	325	318	270	245	1188	9
8	322	321	279	265	1201	4
9	325	308	271	256	1200	5
10	325	311	273	283	1222	3

Pada tabel 2. didapatkan bahwa dari 10 kelompok peserta, terdapat nilai terendah dengan skor 1109 dan nilai tertinggi dengan skor 1354. Kelompok peserta dengan nilai tertinggi sudah memenuhi kriteria dalam ketrampilan memilih bahan makanan, pengolahan dan penyajian makanan untuk menu sehat dan bergizi seimbang. Sementara kelompok dengan nilai terendah perlu diberikan edukasi gizi secara bertahap terutama dalam pendampingan cara mengolah makanan. Secara keseluruhan dari data yang ada beberapa kelompok peserta perlu diberikan edukasi dalam pengolahan dan penyajian.

Tabel 3 Hasil Monitoring Penimbangan Berat Badan Balita

Berat Badan	n	Minimal (kg)	Maksimal (kg)	Mean (kg)	Selisih (kg)
September	30	3,8	16,3	9,33	0,39
Oktober	30	4	16,5	9,72	

Pada tabel 3 menunjukkan selisih berat badan sebelum dan sesudah perlakuan sebesar 0,39 kg.

#### 4. Kesimpulan

Pemberian edukasi gizi dan pendampingan secara efektif dalam keterampilan dalam mempersiapkan bahan makanan menu sehat bergizi seimbang dapat meningkatkan dan berat badan balita *wasting* khususnya imun.

#### Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Pusat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Poltekkes Palembang yang telah memfasilitasi terselenggaranya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga kepada Pimpinan Puskesmas Sukarami Kota Palembang dan Petugas Gizi serta Kader Posyandu Citra yang bersedia membantu terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

#### Daftar Rujukan

- [1] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Hasil Utama Risetdas 2018. Jakarta; 2018.
- [2] Supriasa. Pendidikan dan Konsultasi Gizi. Jakarta: EGC; 2012.
- [3] Devi M. Analisis Faktor-faktor yang berpengaruh Terhadap Status Gizi Balita di Pedesaan Teknologi dan Kejuruan. 2010.
- [4] Manurung AL. Pengaruh Perilaku Ibu dalam Memenuhi Kebutuhan Nutrisi dan Imunisasi Terhadap Resiko Terjadinya Stunting pada Balita di Kabupaten Langkat [Internet]. Universitas Sumatera Utara; 2019. Available from: <https://repository.usu.ac.id/handle/123456789/24349>
- [5] Yuliana, E. (2017). Analisis Pengetahuan Siswa Tentang Makanan yang Sehat dan Bergizi Terhadap Pemilihan Jajanan di Sekolah. Diakses dari [http://repository.ump.ac.id/4114/3/Erlin%20Yuliana\\_BA%20II.pdf](http://repository.ump.ac.id/4114/3/Erlin%20Yuliana_BA%20II.pdf).
- [6] Rotua M. Efektifitas Edukasi Terhadap Pola Asuh Makan, Asupan Zat Gizi Makro Dan Berat Badan Pada Balita Wasting Di Puskesmas Sukarami. 2021;5(2).
- [7] Dipo DP. Festival Isi Piringku Anak Usia 4-6 Tahun: Membangun Generasi Sehat Melalui Edukasi Gizi Seimbang Sejak Dini. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2021.
- [8] Jayani H. Gizi Anak Indonesia Berpotensi Memburuk Saat Pandemi Covid-19 [Internet]. 2020. Available from: <https://katadata.co.id/muhammadridhoi/analisisdata/5f6c0f86a5911/gizi-anak-indonesia-berpotensi-memburuk-saat-pandemi-covid-19>