

Edukasi Pentingnya Pemenuhan Gizi Seimbang pada Balita di Dusun Sorogem, Pojoksari, Ambarawa

*Dyah Wahyuningsih¹, Heni Hirawati Pranoto², Afidah Wahyuni³, Hesti Hanafi
Agustin⁴, Mawar Kusuma Ningrum⁵, Mulia Rahmi Sapitri⁶, Rudy Chawari Setia
Ningsih⁷*

¹Program Studi Kebidanan Program Profesi, Universitas Ngudi Waluyo,
Dyahwahyuningsih6@gmail.com

²Program Studi Kebidanan Program Profesi, Universitas Ngudi Waluyo,
Hirawati25@yahoo.com

³Program Studi Kebidanan Program Profesi, Universitas Ngudi Waluyo,
afidahwahyuni12@gmail.com

⁴Program Studi Kebidanan Program Profesi, Universitas Ngudi Waluyo,
hestihanafi18@gmail.com

⁵Program Studi Kebidanan Program Profesi, Universitas Ngudi Waluyo,
mawarkusuma123.mawar@gmail.com

⁶Program Studi Kebidanan Program Profesi, Universitas Ngudi Waluyo,
rahmisapitri375@gmail.com

⁷Program Studi Kebidanan Program Profesi, Universitas Ngudi Waluyo,
puputnoviaayu@gmail.com

Email korespondensi: henipranoto071@gmail.com

| Article Info | Abstract |
|--|--|
| <p>Article History Submitted, 2023-06-22 Accepted, 2023-07-02 Published, 2023-07-24</p> | <p><i>Stunting is a nutritional problem in children that needs attention. The results of the assessment of nutritional status in toddlers in Sorogem Hamlet, Pojoksari Village, there are 9 toddlers who are at risk of stunting. Insufficient nutritional intake in toddlers can be caused by a lack of maternal knowledge about balanced feeding. This encouraged us to conduct balanced nutrition counseling for mothers of toddlers directly at Sorogem Village Hall on May 11, 2023, which was attended by 25 mothers of toddlers. This activity consists of several stages, starting with filling out the Pre-test questionnaire, followed by health education about balanced nutrition in toddlers, questions and answers and filling out the post test and ending with the distribution of prizes for active mothers of toddlers. The results of the pre-test showed that most mothers' knowledge was in the sufficient category 19 mothers (76%). The post test results showed that most mothers of toddlers were in the good category 13 mothers (52%), indicating that there was an increase in knowledge from the pre-test results which were previously in the moderate category, to good after being given education. After counseling activities on nutrition in toddlers, there was an increase in knowledge from mothers.</i></p> |
| <p>Keywords: Toddlers, Malnutrition, Community</p> <p>Kata Kunci : Balita, Gizi Kurang, Masyarakat</p> | |

Abstrak

Stunting merupakan permasalahan gizi pada anak yang

perlu mendapat perhatian. Hasil pengkajian status gizi pada balita di Dusun Sorogem Desa Pojoksari, terdapat 9 balita yang beresiko stunting. Asupan gizi yang kurang pada balita dapat disebabkan kurangnya pengetahuan ibu tentang pemberian makanan seimbang. Hal tersebut mendorong kami untuk melakukan penyuluhan gizi seimbang pada Ibu Balita langsung di Balai Desa Sorogem pada tanggal 11 Mei 2023, yang diikuti oleh 25 Ibu Balita. Kegiatan ini terdiri dari beberapa tahapan, diawali dengan pengisian kuesioner Pre-test, dilanjutkan dengan pendidikan kesehatan tentang gizi seimbang pada balita, tanya jawab dan pengisian post test dan diakhiri dengan pembagian hadiah untuk ibu balita yang aktif. Hasil pre test menunjukkan sebagian besar pengetahuan Ibu dalam kategori cukup 19 Ibu (76%). Hasil post test menunjukkan sebagian besar ibu balita dalam kategori baik 13 ibu (52%), menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dari hasil pre test yang sebelumnya kategori cukup, menjadi baik setelah diberikan edukasi. Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan tentang gizi pada balita, terjadi peningkatan pengetahuan dari para ibu.

Pendahuluan

Makanan yang memenuhi kebutuhan tubuh melalui makanan sehari-hari disebut gizi seimbang. Pemenuhan kebutuhan gizi balita adalah sinyal penting dari proses tumbuh kembangnya. Anak-anak di bawah lima tahun (balita) mengalami pertumbuhan yang cepat, sehingga mereka membutuhkan jumlah gizi yang paling banyak per kilogram berat badannya. Salah satu masalah gizi balita adalah pemenuhan gizi yang tidak seimbang. Hal ini terjadi karena para ibu belum mengetahui apa yang harus dimakan untuk anaknya di masa pertumbuhan. Hasil penelitian kami menunjukkan bahwa di Dusun Sorogem Desa Pojoksari ada 9 balita berisiko stunting, 1 balita dengan resiko gizi kurang, dan 1 balita resiko gizi buruk. Hal itu menunjukkan bahwa masih ada masalah gizi pada balita yang belum tertangani di Dusun Sorogem, desa Pojoksari.

Oleh karena itu, kami sebagai mahasiswa kebidanan diharuskan untuk mampu menganalisis masalah, merumuskannya, memprioritaskan masalah, menegakkan diagnosa masalah, merencanakan dan melaksanakan kegiatan, dan dapat meningkatkan derajat kesehatan melalui kegiatan komunitas, khususnya di Dusun Sorogem Desa Pojoksari. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat di Dusun Sorogem, Desa Pojoksari

Metode

Penyuluhan ini dilakukan pada tanggal 11 Mei 2023 di Balai Desa Pojoksari, Ambarawa, Kabupaten Semarang. Kegiatan ini dilakukan bersamaan dengan acara posyandu Dusun Sorogem. Setelah ibu balita posyandu, ibu akan diarahkan untuk mengikuti penyuluhan dari kami. Kegiatan ini dimulai dengan pengisian soal pre test tentang Gizi Balita dan dilanjutkan dengan pemaparan materi dan ada evaluasi kegiatan melalui post test. Materi disampaikan menggunakan media Power Point. Setelah kegiatan selesai ada sesi pembagian hadiah bagi Ibu Balita yang aktif bertanya dan mendapatkan nilai tertinggi dari hasil test. Kegiatan ini memakan waktu 2 jam. Mulai dari pukul 09.00 – pukul 11.00 WIB. Dari keseluruhan kegiatan terlihat antusiasme dari ibu balita dalam kegiatan ini.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan ini terdiri dari beberapa tahapan, diawali dengan pengisian kuesioner Pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu terhadap gizi pada balita, setelah itu dilanjutkan dengan pendidikan kesehatan tentang gizi seimbang pada balita (tentang apa itu gizi seimbang, manfaatnya, apa yang membuat gizi seimbang tidak terpenuhi, jenis makanan yang memenuhi gizi seimbang, isi piringku). Setelah penyampaian materi diadakan sesi tanya jawab dilanjutkan dengan pengisian kuesioner Post-test sebagai evaluasi kepada ibu mengenai materi yang disampaikan. Di sesi terakhir ada pembagian hadiah untuk ibu balita yang aktif dan mendapatkan nilai terbaik dari pre- dan post-test. Berikut ini kami paparkan rundown acara kegiatan penyuluhan:

Tabel 1 Rundown Kegiatan

| No | Kegiatan | Materi | Penyaji |
|----|-----------------------------------|---------------------------|---------------------|
| 1 | Pembukaan | | Mulia Rahmi Sapitri |
| 2 | Pre-test | | Semua Anggota |
| 3 | Pemaparan Materi | Gizi Seimbang Pada Balita | Dyah Wahyuningsih |
| 4 | Sesi tanya jawab | | Semua Anggota |
| 5 | Post-test | | Semua Anggota |
| 6 | Pengumuman pemenang dan sesi foto | | Semua Anggota |

Berikut dokumentasi dalam kegiatan ini :



Gambar 1. Pengisian pre-test oleh peserta (Sumber; Dokumentasi pribadi)



Gambar 2. Pemaparan materi (Sumber; Dokumentasi Pribadi)



Gambar 3. Sesi tanya jawab (Sumber; Dokumentasi Pribadi)



Gambar 4. Pengisian post test (Sumber; Dokumentasi Pribadi)



Gambar 5. Penyampaian pemenang dari sesi tanya jawab dan hasil test (Sumber; Dokumentasi Pribadi)



Gambar 6. Penyerahan hadiah dan dokumentasi bersama ibu balita (Sumber; Dokumentasi Pribadi)

Tabel 2 Distribusi Frekuensi pre test pengetahuan Ibu tentang gizi seimbang masa balita

| Pengetahuan | Frekuensi | Prosentase (%) |
|-------------|-----------|----------------|
| Baik | 5 | 20 |
| Cukup | 19 | 76 |
| Kurang | 1 | 4 |
| | 25 | 100 |

Berdasarkan tabel diatas, hasil pre test menunjukkan sebagian besar pengetahuan Ibu dalam kategori cukup 19 Ibu (76%). Berdasarkan jawaban Kuesioner kebanyakan ibu belum mengetahui tentang kekurangan energi dan protein pada balita. Secara teori, KEP atau kekurangan energi protein adalah suatu kondisi dimana seseorang mengalami kekurangan energi dan protein dalam jangka waktu lama. KEP biasanya ditandai dengan penurunan berat badan dan status biokimia salah satunya adalah albumin. Penurunan konsentrasi albumin dan total protein plasma disebabkan karena kekurangan asupan protein dari makanan (Caso, 2000). Rendahnya asupan protein pada makanan berkaitan dengan pembatasan daya cerna protein akibat penurunan nafsu makan, dan disertai penyakit infeksi (Wykes, 1996)

Peneliti lain mengatakan bahwa balita pada rentang usia antara 12-23 bulan rentan untuk menderita KEP karena pada usia tersebut merupakan masa lanjutan dari periode menyapih. Balita yang disapih mengalami masa transisi pada pola makannya yaitu berupa peralihan dari ketergantungan yang besar terhadap ASI ke makanan semi padat. (Kristijono A, 2002). Dari hasil penelitian Supraiasa, dkk dan buku dari beck ME yang berjudul ilmu gizi dan diet, kejadian KEP meningkat pada masa ini merupakan akibat dari pemberian makanan sapihan yang tidak diberikan dalam jumlah dan frekuensi yang cukup yang dikarenakan oleh berbagai faktor seperti tingkat pendidikan ibu dan cara menyajikan makanan. Ahmed dkk dalam penelitiannya dengan pendekatan case control pada balita KEP di Mesir menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan ibu dengan kejadian KEP, dimana tingkat pendidikan ibu mempengaruhi cara menyajikan makanan untuk balitanya

Tabel 3 Distribusi Frekuensi post test pengetahuan Ibu tentang gizi seimbang masa balita

| Pengetahuan | Frekuensi | Prosentase (%) |
|-------------|-----------|----------------|
| Baik | 13 | 52 |
| Cukup | 12 | 48 |
| | 25 | 100 |

Tabel diatas merupakan hasil post test yang menunjukkan sebagian besar ibu balita dalam kategori baik yaitu 13 ibu (52%). Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan media power point tentang gizi pada balita, terjadi peningkatan pengetahuan dari para ibu. Pendidikan kesehatan adalah suatu upaya atau kegiatan untuk menciptakan perilaku masyarakat yang kondusif agar masyarakat menyadari atau mengetahui bagaimana cara memelihara kesehatan, menghindari atau mencegah hal – hal yang merugikan kesehatan mereka dan kesehatan orang lain, kemana seharusnya mencari pengobatan jika sakit, dan sebagainya (Notoatmodjo, 2012). Pendidikan kesehatan tersebut menjadi salah satu proses komunikasi antara pemberi informasi dengan penerima informasi terkait gizi balita. Salah satu metode yang dilakukan dalam pendidikan kesehatan ini diantaranya adalah metode ceramah.

Metode ceramah dapat dikatakan sebagai satu-satunya metode paling ekonomis untuk menyampaikan informasi dan paling efektif dalam mengatasi kelangkaan literatur atau rujukan yang sesuai dengan jangkauan daya beli serta daya faham peserta didik (Nursalam dan Efendi, 2008). Berdasarkan dari beberapa penelitian metode ceramah sangat efektif dalam peningkatan pengetahuan kesehatan yaitu pada penelitian Habsari (2015) tentang Efektifitas Pemberian Informasi Dengan Ceramah dan Leaflet Terhadap Pengetahuan Penanganan Penyakit Diare Kepada ibu-ibu di kabupaten Rembang Surakarta tahun 2015, menyatakan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan dalam pemberian informasi dalam metode ceramah dan leaflet terhadap penanganan diare kepada ibu-ibu di kabupaten Rembang Tahun 2015.

Menurut penelitian para ahli, indra yang paling banyak menyalurkan pengetahuan ke dalam otak adalah mata. Kurang lebih 75% sampai 87% dan pengetahuan manusia diperoleh / disalurkan melalui mata. Sedangkan 13% sampai 25% lainnya tersalur melalui indra yang lain. Dari sini dapat disimpulkan bahwa alat-alat (media) visual lebih mempermudah cara penyampaian dan penerimaan informasi kesehatan (Notoatmojo, 2012). Hal ini menunjukkan bahwa metode ceramah dan tanya jawab dalam penyuluhan tersebut efektif untuk meningkatkan pengetahuan ibu balita dalam permasalahan gizi pada balita.

Simpulan dan Saran

Kegiatan penyuluhan gizi seimbang pada balita ini dilakukan secara langsung di Balai Desa Sorogem dan diikuti oleh 25 Ibu Balita. Acara ini berjalan dengan lancar dan diterima dengan bagus, baik dari para kader maupun ibu balita. Terjadi peningkatan pemahaman setelah diberikan pemaparan materi. Metode dan media yang digunakan memudahkan penyampaian materi sehingga mudah dipahami oleh ibu balita. Kegiatan ini diharapkan bermanfaat dan menambah pengetahuan bagi Ibu Balita dan para kader dalam subyek gizi pada balita. Kader diharap lebih peduli terhadap balita disekitarnya agar permasalahan gizi bisa segera ditangani. Diharapkan untuk kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya dapat menggunakan media yang lebih variatif dalam memberikan penyuluhan untuk menarik perhatian ibu balita dalam mengikuti kegiatan.

Ucapan Terima Kasih

Pada kesempatan ini, kami ucapkan terima kasih kepada Kelurahan Desa Pojoksari, Ambarawa yang telah memberikan tempat tinggal nyaman mungkin, Bidan Desa Pojoksari yang telah membimbing kami selama pengabdian, Kader posyandu Dusun Sorogem, Desa Pojoksari, Ambarawa yang telah membantu memberikan data penelitian, serta tak lupa kami ucapkan terima kasih kepada Ibu balita yang telah antusias mengikuti kegiatan penyuluhan ini.

Daftar Pustaka

Beck, M. E. (2011). Ilmu Gizi dan Diet. Yogyakarta: Andi.

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

- Caso, G. &, Marra, L. &, Covino, M. &, Muscaritoli, A. &, Mcnurlan, M. &, Garlick, M. &, . . . Franco. (2000). albumin Synthesis Is Diminished in Men Consuming a Predominantly Vegetarian Diet. *The Journal of nutrition*, 130. 528-33.
- Habsari, N. N. (2015). Efektifitas pemberian Informasi Ddengan Ceramah dan Leaflet Terhadap Pengetahuan Penanganan Penyakit Diare kepada Ibu- Ibu Di Kabupaten Rembang. Naskah Publikasi Fakultas Farmasi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 10-12.
- Koentjaraningrat. (2009). Pengantar Ilmu Antropologi. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Kristijono, A. (2002). Karakteristik Balita Kurang Energi protein (KEP) yang dirawat inap di RSUD Dr. Pirngadi Medan Tahun 1999-2000. 4-9.
- Meilani, N. (2009). Kebidanan Komunitas. Yogyakarta: Fitramaya.
- Notoatmodjo, S. (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam, & Efendi, F. (2008). Pendidikan Dalam Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Saifuddin. (2009). Buku Panduan Praktis Pelayanan Komunitas. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sumarah. (2009). Kebidanan Komunitas. Yogyakarta: Fitramaya.
- Supraiasa, D. N. (2002). Penilaian Status Gizi . Jakarta: EGC.
- Syahlan, J. (2010). Kebidanan Komunitas. Jakarta: Yayasan Bina Sumber daya Kesehatan.
- Whittington, R., & Wykes, T. (1996). Aversive stimulation by staff and violence by psychiatric patients. *British Journal of Clinical Psychology*, 35(1), 11-20.