

Edukasi Pemberian Makanan pada Ibu Balita *Stunting dengan Picky Eater* *Feeding Education to Mothers of Stunting Toddlers with Picky Eater*

Friesca Ayudya Aryanti^{1*}, Sugiati²

^{1,2}Program Studi Gizi, Universitas Muhammadiyah Jakarta

Abstract

Stunting is a condition of children aged 0 – 59 months, where the height according to age is below minus 2 Standard Deviations (<-2SD) from the WHO median standard. The causes of stunting consist of many factors, including those related to food intake and infection status. Food intake in children is influenced by several things, one of which is the incidence of eating difficulties (picky eaters). Based on the identification of problems that had been carried out in RT 04 RW 06 Gondrong Village, Cipondoh District, Tangerang City, there were three children aged 1-5 years who had a height according to age below the normal line and all three were picky eaters. The purpose of community service activities was to provide interventions to increase the knowledge and skills of toddlers mothers who have children with stunting nutritional status to improve the quality of toddlers life. The subjects of the activity were mothers of toddlers who had stunting toddlers and picky eaters as many as three people based on data from the Posyandu which was followed by observation. The activity was carried out for two meetings with mothers of toddlers, namely on July 17, 2021, and July 25, 2021, at their respective residences. Evaluation of activities was carried out using pre and post-tests and behavior changes were carried out by interviewing. The result of the activity was that there was an increase in the subject's knowledge after being given counseling, but there had been no increase in changing the subject's attitude. This activity can improve the subject of balanced nutrition for toddlers and the skills of giving food to picky eaters.

Keywords: *stunting, picky eater, toddler.*

Abstrak

Stunting merupakan kondisi anak usia 0 – 59 bulan, dimana tinggi badan menurut umur berada di bawah minus 2 Standar Deviasi (<-2SD) dari standar median WHO. Penyebab *stunting* terdiri dari banyak faktor, diantaranya yaitu terkait dengan asupan makanan dan status infeksi. Asupan makan pada anak dipengaruhi oleh beberapa hal, salah satunya yaitu kejadian kesulitan makan (*picky eater*). Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dilakukan di RT 04 RW 06 Kelurahan Gondrong, Kecamatan Cipondoh, Kota Tangerang, terdapat tiga anak usia 1-5 tahun yang memiliki tinggi badan menurut umur di bawah garis normal dan ketiganya mengalami *picky eater*. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat adalah untuk memberikan intervensi berupa peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu balita yang memiliki anak dengan status gizi *stunting* agar dapat memperbaiki kualitas hidup balita. Subjek kegiatan adalah ibu balita yang memiliki balita *stunting* dan *picky eater* sebanyak tiga orang berdasarkan data dari Posyandu yang dilanjutkan observasi. Kegiatan dilakukan selama dua kali pertemuan dengan ibu balita yaitu pada tanggal 17 Juli 2021 dan 25 Juli 2021 di kediaman masing-masing. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan menggunakan *pre* dan *post test* serta perubahan perilaku yang dilakukan dengan wawancara. Hasil dari kegiatan yaitu terdapat peningkatan pengetahuan subjek setelah diberikan penyuluhan, namun belum ada peningkatan untuk melakukan perubahan sikap subjek. Kegiatan ini mampu meningkatkan subjek mengenai gizi seimbang untuk balita dan keterampilan memberikan makanan pada balita *picky eater*.

Kata Kunci: *stunting, picky eater, balita*

*Penulis Korespondensi:

Friesca Ayudya Aryanti, email: friescaayudya.fa@gmail.com



This is an open access article under the **CC-BY** license

PENDAHULUAN

Masalah gizi dalam pembangunan kependudukan masih merupakan masalah yang dianggap serius dalam tatanan kependudukan dunia (UNICEF, 2019). Oleh karena itu, persoalan ini menjadi salah satu butir penting yang menjadi kesepakatan global dalam Milleneum Development Goals (MDGs).

Masalah gizi salah satunya yaitu *stunting* yang hingga saat ini masih merupakan masalah serius yang perlu ditangani. *Stunting* merupakan kondisi anak usia 0 – 59 bulan, dimana tinggi badan menurut umur berada di bawah minus 2 Standar Deviasi (<-2SD) dari standar median WHO. Dampak dari *stunting* dikaitkan dengan proses kembang otak yang terganggu, dimana dalam jangka pendek berpengaruh terhadap kemampuan kognitif, sedangkan dampak jangka panjang mengurangi kemampuan dalam berpendidikan dan hilangnya kesempatan untuk peluang kerja dengan pendapatan lebih baik. Dalam jangka panjang, anak *stunting* yang berhasil mempertahankan hidupnya, pada usia dewasa cenderung akan menjadi gemuk (obese), dan berpeluang menderita penyakit tidak menular (PTM), seperti hipertensi, diabetes, kanker, dan lain-lain. (Kemenkes RI, 2018)

Di Indonesia, diperkirakan 37,2% anak usia 0-59 bulan atau sekitar 9 juta anak dengan kondisi *stunting*, yang berlanjut sampai usia sekolah 6-18 tahun pada tahun 2013 (Kemenkes RI, 2018). Penyebab *stunting* terdiri dari banyak faktor, penyebab utama masalah *stunting* disebabkan karena pengaruh dari asupan makanan dan status infeksi yang keduanya memiliki banyak faktor penyebab lainnya diantaranya pola asuh, aksesibilitas pangan, serta keadaan sanitasi lingkungan (Kemenkes RI, 2018).

Asupan makan pada anak dipengaruhi oleh beberapa hal, salah satunya yaitu kejadian kesulitan makan (*picky eater*). Kesulitan makan dan berlangsung lama sering dianggap biasa, sehingga akhirnya timbul komplikasi dan gangguan tumbuh kembang lainnya pada anak (Astuti dan Ayuningtyas, 2018). Anak yang mengalami *picky eater* lebih berisiko memiliki berat badan rendah, terutama pada anak usia balita (Saraswati, 2012). perilaku *picky eater* yang tidak diatasi sedini mungkin dapat menyebabkan anak kekurangan asupan gizi sehingga dapat mempengaruhi status gizinya, dan dikhawatirkan berlanjut hingga dewasa (Astuti dan Ayuningtyas, 2018).

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dilakukan di RT 04 RW 06 Kelurahan Gondrong, Kecamatan Cipondoh, Kota Tangerang, terdapat tiga anak usia 1-5 tahun yang memiliki tinggi badan menurut umur di bawah garis normal dan ketiganya mengalami *picky eater*, sehingga dirasa perlu diberikan sebuah program edukasi terkait *picky eater* terhadap ibu balita.

METODE

Pengabdian masyarakat dilakukan di wilayah kerja Posyandu Mekar Jaya 6 khususnya RT 04, RW 06, Kelurahan Gondrong, Kecamatan Cipondoh, Kota Tangerang. Subjek pengabdian masyarakat adalah ibu balita yang memiliki balita *stunting* dan *picky eater* sebanyak tiga orang berdasarkan data dari Posyandu yang

dilanjutkan observasi. Subjek diberikan penyuluhan terkait gizi seimbang pada balita, pemberian MP-ASI, manfaat posyandu, *picky eater*, serta cara kreatif dalam menangani *picky eater* pada balita berupa memasak menu makanan bergizi bersama balita.

Pengabdian masyarakat dilakukan selama dua kali pertemuan dengan ibu balita yaitu pada tanggal 17 Juli 2021 dan 25 Juli 2021 di kediaman masing-masing ibu dan balita RT 04 RW 06 Kelurahan Gondrong, Kecamatan Cipondoh, Kota Tangerang. Kegiatan di hari pertama yaitu *pre-test* dan pemberian materi terkait kesulitan makan menggunakan *booklet* pada balita, wawancara pemberian makan untuk balita serta pemberian program yang diberikan menggunakan media poster berupa keterampilan memasak makanan bergizi seimbang untuk *picky eater*, sedangkan untuk pertemuan kedua yaitu pengisian *post test* oleh ibu balita serta wawancara terkait perubahan perilaku setelah diberikan penyuluhan.

Evaluasi program dilaksanakan dengan menganalisis perubahan yang terjadi sebelum dan setelah program. Evaluasi dilakukan pada akhir kegiatan terkait perubahan pengetahuan ibu serta keterampilan memasak ibu dan perilaku ibu terhadap penanganan balita *stunting* dengan *picky eater*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan di kediaman masing-masing ibu dan balita pada tanggal 17 Juli 2021 dan 25 Juli 2021. Pelaksanaan pengabdian masyarakat diawali dengan melakukan *pre-test* untuk mengetahui pengetahuan subjek sebelum diberikan intervensi berupa penyuluhan. Evaluasi kegiatan yaitu berupa *post-test* dilakukan pada tanggal 25 Juli 2021 untuk mengukur tingkat pengetahuan dan mengetahui apakah penyuluhan yang diberikan efektif dalam mengubah kebiasaan ibu dalam memberikan makanan untuk balita.

Hasil dari kegiatan menunjukkan bahwa semua balita yang mengalami *stunting* dan *picky eater* adalah perempuan usia >12 bulan.

Tabel 1. Karakteristik subjek

Nama balita	Jenis kelamin	Usia (bln)	TB	TB/U	Pekerjaan ibu
An. F	Perempuan	48	88	-3,4 SD	Pedagang
An. Z	Perempuan	18	74	-2,3 SD	Penjahit
An. N	Perempuan	39	85	-3 SD	Karyawan swasta

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan data pada tabel 1, dapat diketahui bahwa pekerjaan ibu yang memiliki balita *stunting* tidak hanya menjadi ibu rumah tangga untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari dikarenakan faktor ekonomi, sehingga pola asuh terhadap anak serta pemberian makanan untuk anak tidak diperhatikan. Ibrahim dan Faramita (2015) mengatakan bahwa ibu yang memiliki pekerjaan tidak lagi dapat memberikan perhatian penuh terhadap anak balitanya karena kesibukan dan beban kerja yang ditanggungnya, sehingga menyebabkan kurangnya perhatian ibu dalam menyiapkan makanan yang sesuai untuk balitanya. Subjek mengakui bahwa anak mereka mengalami *picky eater* dan satu diantaranya juga mengalami penyakit berupa diare, mual dan muntah, bahkan

sempat terdiagnosis gizi buruk saat baduta, yang kejadian tersebut mempengaruhi asupan makanan pada anak. Penyakit infeksi yang berulang pada balita merupakan salah satu penyebab langsung dari *stunting* (Nations dan Unicef, 2013).

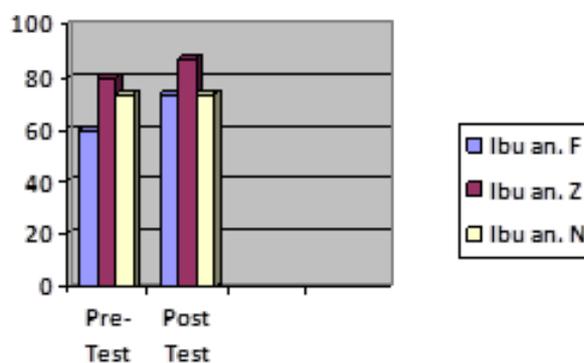
Tabel 2. Perilaku *picky eater* balita

<i>Picky eater</i>	Jumlah balita
Hanya ingin makan makanan yang disukai	1
Menolak atau makan sedikit jenis tertentu	3
Memakan makanan jenis tertentu hanya satu kali gigitan	1

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan data pada Tabel 2, balita kesulitan makan dengan cara menolak atau makan sedikit jenis tertentu. Subjek mengakui bahwa balita tersebut lebih menyukai jajanan di luar yang tinggi garam, gula, dan lemak seperti gorengan, es, permen, dan lainnya dibandingkan dengan masakan rumah. Puspareni L. (2017) menyebutkan bahwa asupan minuman (susu, jus buah) atau permen (gula-gula) yang berlebihan dapat menurunkan nafsu makan anak. Selain itu, subjek mengakui bahwa tidak melarang anak untuk sering memakan jajanan luar dikarenakan jika tidak diperbolehkan anak akan tantrum.

Berikut ini merupakan hasil *pre* dan *post-test* subjek (dalam persen) setelah diberikan penyuluhan



Gambar 1. Grafik *pre* dan *post-test* subjek (dalam persen)

Berdasarkan gambar 1, dapat diketahui bahwa subjek mengalami peningkatan pengetahuan setelah diberikan penyuluhan, dimana peningkatan ibu An. F sebesar 13%, ibu An. Z sebesar 7%. Namun terdapat satu subjek yang tidak mengalami peningkatan pengetahuan, hal ini terjadi dikarenakan fokus subjek terbagi dengan pekerjaan, karena saat pengisian *post-test* subjek sedang bersiap untuk bekerja.

Pemberian penyuluhan terbukti dapat meningkatkan pengetahuan subjek namun tidak efektif dalam mengubah perilaku subjek dalam memberikan makan kepada balita, hal ini dibuktikan saat wawancara, dalam kurun waktu seminggu subjek tidak melakukan kegiatan berupa memasak menu makanan bergizi bersama balita sebagai upaya menangani *picky eater* yang dijelaskan pada minggu sebelumnya. Hal ini

dikarenakan kesibukan ibu dalam bekerja dan balita yang sangat sulit untuk diajak untuk berpartisipasi dan memilih untuk bermain. Pratiwi dan Bahar (2016) menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan dan sikap ibu mengenai gizi balita memperoleh hasil yang positif selama dilakukan intervensi selama 21 hari. Pemberian penyuluhan terhadap subjek dirasa sangat singkat dikarenakan waktu yang terbatas, sehingga perubahan sikap belum dapat ditingkatkan. Diperlukan pula pendampingan beserta *role play* untuk meningkatkan minat ibu dalam merubah perilaku.

KESIMPULAN

Semua balita yang mengalami *stunting* dan *picky eater* di wilayah kerja Posyandu Mekar Jaya 6 khususnya RT 04 RW 06 Kelurahan Gondrong, Kecamatan Cipondoh, Kota Tangerang, merupakan perempuan dengan usia >12 bulan dengan kondisi ibu yang bekerja. Ibu yang bekerja merupakan salah satu faktor anak *picky eater* dikarenakan ibu tidak memperhatikan asupan makanan balita sehingga sering diperbolehkannya balita mengonsumsi makanan jajanan yang tinggi garam, gula, dan lemak (GGL). Penyuluhan terhadap ibu balita terbukti dapat meningkatkan pengetahuan. Namun karena keterbatasan waktu, perubahan sikap belum dapat ditingkatkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih yang sebesar-besarnya kepada ibu kader Posyandu Mekar Jaya 6 yang telah bersedia mendampingi selama proses pengabdian masyarakat. Terima kasih pula kepada ibu serta keluarga balita yang mendukung keberlangsungan kegiatan, serta program studi Sarjana Gizi yang telah memberikan dukungan terhadap kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti E dan Ayuningtyas I. 2018. Perilaku *picky eater* dan status gizi pada anak toddler. *Midwifery Jurnal*. 3(1) : 81–85.
- Dianna, Septianingsih N, dan Pangestu J. 2020. Perbedaan pengetahuan ibu balita sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang *stunting* melalui media video dan leaflet di wilayah kerja puskesmas saigon kecamatan pontianak timur. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*. 6 (1) : 7 - 15
- Ibrahim I dan Faramita R. 2015. Hubungan faktor sosial ekonomi keluarga dengan kejadian *stunting* anak usia 24 - 59 bulan di wilayah kerja puskesmas barombong kota makassar tahun 2014. *Al - Sihah : Public Health Science Journal*. 6 (2) : 63–75.
- Kemendes RI. 2018. Situasi balita pendek (*stunting*) di Indonesia. Jakarta : Pusat data dan informasi, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Nations dan UNICEF . 2013. *Improving child nutrition the achievable imperative for global progress*. New York : UNICEF
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 2 tahun 2020 tentang standar antropometri anak. 2020.
- Pratiwi H dan Bahar H. 2016. Peningkatan pengetahuan, sikap, dan tindakan ibu dalam upaya pencegahan gizi buruk pada balita melalui metode konseling gizi di wilayah kerja puskesmas wua-wua kota kendari tahun 2016. 1–8.
- Puspareni L dan Wardhani S 2017. Program kemitraan masyarakat pemberdayaan ibu

dalam pengentasan picky eater sebagai salah satu faktor risiko stunting pada balita di wilayah kerja puskesmas sukrajaya. Prosiding Seminar Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat. Hal. 2–7.

Saraswati D. 2012. Gambaran perilaku picky eater dan faktor yang melatar belakangnya pada siswa paud kasih ananda bekasi tahun 2012. [Skripsi].

Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.

UNICEF. 2019. Emerging findings for reaching the targets. New York : UNICEF