

PIRING MAKANKU: SEBAGAI UPAYA PEMBELAJARAN PORSI MAKAN ANAK BAGI IBU

THE "MY PLATE" AS AN EFFORT TO EDUCATE ABOUT CHILDREN MEAL TO MOTHER

¹⁾Vivi Leona Amelia*, ²⁾Destiya Dwi Pangestika

^{1,2,3)}Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Jln. Letjend Soepardjo Roestam KM 7, PO BOX 229, Sokaraja, Banyumas 53186 Jawa Tengah, Indonesia

*Email: leona.viviamelia@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan kegiatan: meningkatkan pengetahuan ibu dalam menyiapkan makanan untuk anak. Ibu diajarkan cara menyiapkan makanan dengan baik yang sesuai dengan kebutuhan nutrisinya dalam satu kali sajian makan.

Metode penelitian: penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen tanpa grup kontrol. Responden merupakan ibu yang memiliki anak usia sekolah, dengan jumlah yaitu 17 orang. Analisis deskriptif digunakan untuk melihat pengetahuan ibu mengenai penyajian makanan anak, dan pengetahuan setelah diberikannya edukasi dengan media "piring makanku".

Hasil: terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi. Yaitu pada sajian protein, manfaat buah dan sayur ($p=0,000$); topik manfaat karbohidrat, manfaat protein ($p=0,008$); sajian karbohidrat, sajian buah dan sayur, manfaat konsumsi air, manfaat gula dan garam dan sajian gula dan garam ($p=0,000$); sajian air ($p=0,025$).

Kesimpulan penelitian: media pembelajaran yang menarik dijadikan salah satu alternative dalam memberikan Pendidikan kesehatan pada masyarakat. Media piring-ku dapat digunakan untuk memberikan pendidikan kesehatan pada ibu untuk pembelajaran mengenai porsi makanan pada anak.

Kata Kunci : anak usia sekolah, media pendidikan, nutrisi, piring makan

ABSTRACT

Outcome: to increase the knowledge of mothers in preparing food for children. Mothers are taught how to prepare food properly according to children nutritional needs in one meal.

Method: this study used quasy-experimental without control group method. The respondent was mother who have the school-aged children, with total of the respondent was 17. Descriptive analysis was used to know the knowledge of respondent about serving the meal, before and after intervention.

Result: there was a significant increase in knowledge before and after the intervention. in protein serving, the benefits of fruits and vegetables ($p = 0,000$); the topic of carbohydrate benefits, protein benefits ($p = 0.008$); carbohydrate offerings, fruit and vegetable offerings, water consumption benefits, sugar and salt benefits and sugar and salt offerings ($p = 0,000$); serving of water ($p = 0.025$).

Keywords : school-age children, education media, nutrition, plate

PENDAHULUAN

Anak sangat membutuhkan tercukupya gizi sehingga pertumbuhannya dapat dicapai secara optimal. Pemenuhan gizi yang sesuai sangat memungkinkan anak dapat tumbuh secara optimal karena pada fase ini anak mengalami pertumbuhan yang pesat (Huye, Molaison, & Kingston, 2016). Kebiasaan makan yang telah menetap pada anak akan terbawa hingga dewasa. Kebiasaan makan yang buruk meningkatkan risiko penyakit non-communicable(Asakura, Todoriki, & Sasaki, 2017), sehingga penting adanya program edukasi untuk meningkatkan kebiasaan makan yang baik pada anak.

Anak usia sekolah dapat dikelompokkan sebagai populasi *at risk* berdasarkan pertumbuhan dan perkembangannya. Selain kebutuhan gizi yang cukup besar, faktor pertumbuhan dan perkembangan pada anak usia ini menempatkan anak pada kelompok rentan gizi. Laporan World Bank dalam tajuknya *Indonesia's health sector review* (2012) menjelaskan bahwa saat ini Indonesia mengalami *double burden of malnutrition* (DBM) yang ditandai dengan peningkatan jumlah angka obesitas, sementara disisi lain angka malnutrisi masih cukup tinggi. DBM dialami hampir oleh semua kelompok usia, terutama anak-anak dan remaja. Secara nasional prevalensi status gizi pada anak usia 6-12 tahun terdiri dari, 4,6% sangat kurus, 7,6% kurus, 78,6% normal dan 19,2% gemuk. Sedangkan prevalensi status gizi anak usia 6-12 di Jawa Tengah terdiri dari 5,3% sangat kurus, 8% kurus, 75,8% normal dan 10,9% gemuk (Kesehatan, 2018).

Data perilaku yang dapat berkontribusi terhadap masalah gizi diantaranya pola makan sayur dan buah, minum-minuman manis serta makan makanan berisiko. Pola makanan kurang sayur dan buah, pola makanan berisiko dan disajikan dalam laporan Riskesdas (2013) tidak dipilah per usia tetapi disajikan dengan rerata nasional. Perilaku konsumsi kurang sayur dan atau buah 93,5%. Perilaku konsumsi makanan berisiko pada penduduk umur ≥ 10 tahun paling banyak konsumsi bumbu penyedap (77,3%), diikuti makanan dan minuman manis (53,1%), dan makanan berlemak (40,7%). Selain itu perilaku minum minuman manis lebih dari 1 kali sehari dilakukan oleh 53,1% penduduk dengan usia > 10 tahun. Sedangkan untuk konsumsi makanan berlemak lebih dari 1 kali/ perhari dilakukan oleh 40,7% penduduk Indonesia dengan kategori usia > 10 tahun.

Pengaturan porsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi anak merupakan hal yang penting yang perlu diketahui. Terdapat kandungan-kandungan gizi yang harus dipenuhi dalam sekali anak makan seperti kebutuhan protein, energi, berbagai macam vitamin, kalsium dan juga zat besi (Widya Karya Pangan, 2014).

Salah satu upaya untuk pengenalan porsi makan yaitu menggunakan media "Piring Makanku" yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan (2014), yaitu menjadikan media sebagai salah satu cara penyampaian pendidikan kesehatan kepada masyarakat. Piring Makanku merupakan media pengenalan porsi satu kali makan yang berisikan informasikan proporsi masing-masing bahan makanan dengan kandungan nutrisi yang dibutuhkan (Kementerian Kesehatan, 2014).

Pemenuhan gizi anak tidak lepas dari peran orangtua, orangtua sebaiknya memiliki bekal kemampuan mengenai gizi pada anak sehingga anak mendapatkan gizi yang tepat yang sesuai dengan kebutuhannya. Peran seorang ibu sangat penting atau di butuhkan dalam pemenuhan gizi pada anak. Pengetahuan dan ketrampilan yang memadai seharusnya dimiliki oleh ibu sebagai modal dalam pemenuhan gizi bagi anak. Para ibu khususnya harus memiliki kesabaran bila anaknya mengalami problema makan, dan lebih memperhatikan asupan makanan sehari-hari bagi anaknya (Rahmawati dan Dewi, 2016).

METODE

Deskripsi Program

Kegiatan dimulai dari pemberian edukasi mengenai makanan sehat yang dibutuhkan oleh anak usia sekolah. Peserta diperkenalkan dengan media "Piring Makanku", yaitu mengenai proporsi masing-masing bahan makanan pada satu kali porsi penyajian makanan. Penyaji menyiapkan bahan-bahan makanan yang dibutuhkan. Peserta diajak untuk mempraktekkan penyajian makanan pada satu kali porsi makan. Kegiatan ini berdurasi waktu selama 60 menit.

Berikut merupakan materi yang disampaikan: (a) makanan pokok (sumber karbohidrat), (b) lauk pauk (sumber protein), (c) Buah-buahan (sumber vitamin dan mineral), (d) Sayur-sayuran (sumber vitamin dan mineral), (e) konsumsi air, dan (f) konsumsi gula dan garam.

Evaluasi dilakukan mengenai bahan makanan yang diletakkan oleh peserta dalam piring makan yang mereka miliki. Peserta memberikan masukan dan saran bagi peserta lainnya untuk meningkatkan motivasi dalam penyiapan makanan.

Berikut merupakan bentuk sajian “Piring Makan-ku” menurut Kementerian Kesehatan, 2014:



Gambar 1. Gambaran porsi makan satu sajian makan

Disain Penelitian

Disain yang digunakan pada penelitian kali ini adalah kuasi eksperimen. Penelitian ini mengukur pengetahuan ibu mengenai penyajian makanan satu kali makan untuk anak usia sekolah.

Sampel

Yang menjadi populasi pada penelitian kali ini adalah ibu yang memiliki anak usia sekolah. jumlah sampel pada penelitian kali ini yaitu 17 orang.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Desa P, Sokaraja, Jawa Tengah, pada Bulan Maret dan April 2019.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Usia rata-rata dan standar deviasi (\pm SD) dari responden yaitu 36 ± 0.72 tahun, dan rata-rata responden memiliki 2 orang anak. Seluruh responden menjawab kuesioner sebelum dan sesudah intervensi.

Tabel 1. Pengetahuan ibu mengenai penyajian sekali makan sebelum dan sesudah intervensi (n=17)

Topik	Sebelum n (%)	Sesudah n (%)	p*
Manfaat karbohidrat	8 (47,05%)	15 (88,24%)	.008

Penyajian karbohidrat sekali makan	5 (29,41%)	16 (94,11%)	.001
Manfaat protein	9 (52,94%)	14 (82,35%)	.008
Penyajian protein sekali makan	3 (17,64%)	14 (82,35%)	.000
Manfaat buah dan sayuran	2 (11,76%)	13 (76,47%)	.000
Penyajian buah dan sayuran sekali makan	6 (35,29%)	16 (94,11%)	.001
Manfaat konsumsi air	8 (47,05%)	16 (94,11%)	.001
Penyajian air sekali sajian	10 (58,82%)	17 (100%)	.025
Manfaat gula dan garam	9 (52,94%)	17 (100%)	.001
Penyajian gula dan garam sekali makan	4 (23,52%)	17 (100%)	.001

*McNemar's chi-square test for dependent samples ($p < 0.05$)



Gambar 2. Sajian Piring Makan yang dilakukan responden

Pembahasan

Beberapa penelitian yang mengatakan bahwa terdapat hubungan antara asupan gizi dengan pengetahuan pengasuh, terutama ibu (Vereecken, 2010; Campbell KJ, 2013; Williams, 2012); beberapa diantara mengatakan pentingnya pengetahuan ibu mengenai asupan gizi anak. Sama halnya dengan penelitian kali ini, respondennya yaitu ibu. Fokus dari penelitian ini juga untuk merancang intervensi untuk meningkatkan pengetahuan ibu mengenai asupan gizi terutama untuk anak. Salah satu upaya untuk pengenalan porsi makan yaitu menggunakan media "Piring Makanku" yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan (2014), yaitu menjadikan media sebagai salah satu cara penyampaian pendidikan kesehatan kepada masyarakat. Piring Makanku merupakan media pengenalan porsi satu kali makan yang berisikan informasikan proporsi masing-masing bahan makanan dengan kandungan nutrisi yang dibutuhkan (Kementerian Kesehatan, 2014).

Pada penelitian kali ini, setelah diberikan intervensi Piring Makan-ku, terjadi peningkatan pengetahuan pada semua materi yang diberikan, dan peningkatan tersebut bermakna secara statistik. Yaitu pada sajian protein, manfaat buah dan sayur ($p=0,000$); topik manfaat karbohidrat, manfaat protein ($p=0,008$); sajian karbohidrat, sajian buah dan sayur, manfaat konsumsi air, manfaat gula dan garam dan sajian gula dan garam ($p=0,000$); sajian air ($p=0,025$).

Pengetahuan ibu mengenai nutrisi sangat penting, beberapa penelitian mengatakan bahwa pengetahuan ibu berbanding lurus dengan asupan gizi pada anak (Lisa, 2016). Pada penelitian terdahulu yang juga menggunakan media piring untuk mengenalkan porsi makanan, didapatkan peningkatan pengetahuan siswa mengenai nutrisi, sikap dan perilaku mengenai konsumsi sayur hijau dan konsumsi buah yang berwarna merah/oranye setelah intervensi (Kelly, 2019). Salah satu keunggulan dari penelitian ini adalah intervensi yang difokuskan pada orangtua, dan juga intervensi piringku ini dapat digunakan untuk semua jenis makanan, berbeda dengan penelitian sebelumnya yang hanya berfokus pada sayuran saja.

KESIMPULAN

Media Piring Makanku bisa menjadi media pembelajaran yang menarik bagi ibu mengenai sajian porsi satu kali makan untuk anak usia sekolah. Untuk penelitian selanjutnya dapat ditambahkan materi mengenai jenis-jenis bahan makanan yang lebih beragam.

DAFTAR PUSTAKA

- Asakura, K., Todoriki, H., & Sasaki, S. (2017). Relationship between nutrition knowledge and dietary intake among primary school children in Japan : Combined effect of children ' s and their guardians ' knowledge. *Journal of Epidemiology*, 27(10), 483–491.
<https://doi.org/10.1016/j.je.2016.09.014>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Depkes RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar tahun 2013. Jakarta: Depkes RI
- Campbell KJ, Abbott G, Spence AC, Crawford DA, McNaughton SA, Ball K. Homefood availability mediates associations between mothers' nutrition knowledge and child diet. *Appetite*. 2013;71:1e6.
- Gould, MK., Hovland K, Williams K, Bender T, Markun FO. (2014). School-Based Nutrition Education Program Improves Second Grade Students' Nutrition Knowledge. *Journal of The Academy of Nutrition and Dietetics*. September 2014 Suppl 2—Abstracts Volume 114 Number 9
- Huye, H., Molaison, E., & Kingston, R. (2016). Poster Session : Wellness and Public Health. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(9), A35.
<https://doi.org/10.1016/j.jand.2016.06.119>
- J.K. Ransley, E.F. Taylor, Y. Radwan, M.S. Kitchen, D.C. Greenwood, J.E. Cade Does nutrition education in primary schools make a difference to children's fruit and vegetable consumption? *Public Health Nutr*, 13 (2010), pp. 1898-1904
- Kelly Williams RDN, CD Alicia Dill RDN, CD Sara Lindberg PhD. 2019. FP17 Changes in Nutrition Knowledge, Attitudes, and Behavior After Implementation of Serving Up MyPlate and Vegetable Taste Tests. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. Volume 51, Issue 7, Supplement, July–August 2019, Pages S31-S32. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2019.05.589>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Gizi Seimbang 2014. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2014.
- Lisa Kakinami, PhD; Stephanie Houle-Johnson, BA; Jennifer J. McGrath, PhD, MPH. 2016. Parental Nutrition Knowledge Rather Than Nutrition Label Use Is Associated With Adiposity in Children. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, Volume 48, Number 7, 2016.



Sundblom, E., & Elinder, L. S. (2015). Effectiveness of universal parental support interventions addressing children's dietary habits, physical activity and bodyweight: A systematic review. *Preventive Medicine*, 77, 52–67. <http://doi.org/10.1016/j.ypmed.2015.05.005>

Williams L, Campbell K, Abbott G, Crawford D, Ball K. Is maternal nutrition knowledge more strongly associated with the diets of mothers or their school-aged children? *Public Health Nutr.* 2012;15:1396e1401