

INFORMASI ARTIKEL

Received: December, 13, 2022

Revised: December, 18, 2022

Available online: December, 20, 2022

at : <https://e-jurnal.ipphorr.com/index.php/phc>

Peningkatan pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang dalam pemenuhan gizi keluarga

Dewi Lutfianawati, Rilyani*, Eka Trismiyana, Sutikno, Muhammad Roby, Mutiara Ayu Daniati, Ria Mustika

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati, Bandar Lampung

Korespondensi Penulis: Rilyani. *Email: simihayarily@gmail.com

Abstract

Background: The prevalence of children's nutritional problems is still high, not only the lack of nutritional problems resulting in children stunting and underweight, and more nutrients that cause obesity and diabetes. One of the causes of nutritional problems is ignorance about healthy menu and lack of awareness of nutrient

Purpose: This activity aims to improve the knowledge of mothers on balanced nutrition in the fulfillment of family nutrition. Education is held in Panjang Selatan. The subjects that followed the activities amounted to 25 mothers - housewives.

Methods: This activity consists of 3 stages including preparation stage, implementation stage and interview stage. Data is obtained from pretest results and post tests and discussions.

Results: From this activity is an increase in the knowledge of the mother about balanced nutrition in the fulfillment of family nutrition, there is an increase from 12 percent to 76 percent.

Conclusion: With this activity there was a significant increase in knowledge for housewives in Panjang selatan village about balanced nutrition.

Keywords: Balanced Nutrition; Family Nutrition; Housewife.

Pendahuluan: Prevalensi masalah gizi anak masih tinggi, tidak hanya masalah gizi kurang yang mengakibatkan anak –anak stunting dan berat badan di bawah normal, dan gizi lebih yang menyebabkan obesitas dan diabetes. Salah satu penyebab permasalahan gizi yaitu ketidaktahuan mengenai menu sehat dan kurangnya kesadaran akan kadar gizi (Keluarga sadar gizi).

Tujuan: Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang dalam pemenuhan gizi keluarga. PKM dilaksanakan di Desa Panjang Selatan. Subjek yang mengikuti kegiatan berjumlah 25 ibu –ibu rumah tangga.

Metode: Metode dari kegiatan ini terdiri dari 3 tahap yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap wawancara. Data diperoleh dari hasil pretest dan post tes dan diskusi.

Hasil: Dari kegiatan ini dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang dalam pemenuhan gizi keluarga, terjadi peningkatan dari 12 persen menjadi 76 persen.

Simpulan: Dengan kegiatan ini terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan untuk ibu-ibu rumah tangga di Desa Panjang Selatan mengenai gizi seimbang.

Kata Kunci: Gizi Seimbang; Gizi Keluarga; Ibu Rumah Tangga.

PENDAHULUAN

Pada era globalisasi saat ini, orang terbiasa melakukan apa pun serba praktis begitu pula makanan

yang dikonsumsi. Mereka lebih menyukai makanan yang cepat saji seperti kentang goreng, pizza, burger,

Peningkatan pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang dalam pemenuhan gizi keluarga

dan lain sebagainya. Makanan cepat saji ini mengandung kalori yang tinggi dan hanya memiliki sedikit kandungan gizi yang diperlukan tubuh. Makanan yang bergizi seimbang sebenarnya tidaklah selalu mahal, kita bisa menggunakan atau mengganti bahan pangan yang lebih murah dan mudah didapat seperti daging bisa digantikan dengan ikan sebagai sumber protein, memodifikasi nugget ubi kayu dengan

fortifikasi daging ikan sebagai sumber protein (Suparmi, Syafrani, & Sumarto, 2019). Bila terlalu sering mengkonsumsi makanan cepat saji, maka akan beresiko mengalami penyakit seperti obesitas, diabetes tipe 2, gangguan pencernaan dan pernapasan, kerusakan gigi, dan lainnya. Remaja yang mengkonsumsi fast food dengan frekuensi sering, berisiko lebih terhadap terjadinya obesitas (Kurdanti, Suryani, Syamsiatun, Siwi, Adityanti, Mustikaningsih, & Sholihah, 2015).

Indonesia menghadapi masalah gizi ganda saat ini yaitu masalah gizi kurang yang mengakibatkan anak anak stunting dan *underweight*, dan gizi lebih yang menyebabkan obesitas dan diabetes. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, mengenai proporsi gizi kurang dan gemuk pada balita mencapai 11,2% dan 8%. Salah satu penyebab permasalahan gizi yaitu ketidaktahuan mengenai menu sehat dan kurangnya kesadaran akan kadar gizi (Keluarga sadar gizi). Menu sehat adalah yang mengandung zat gizi seimbang sesuai dengan kebutuhan masing –masing anggota keluarga diterima dan disukai mempertahankan status gizi optimal (*Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018*).

Studi yang dilakukan di ungaran mengenai perilaku ibu buruh pabrik tentang Kadarzi dengan status gizi anak balita menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku Kadarzi dengan status gizi anak balita (Oktaviana, & Margawati, 2012). Perilaku kadarzi pada orang tua berhubungan dengan pengetahuan dan pendidikan gizi orang tua. Kurangnya pengetahuan orang tua terutama ibu dapat menyebabkan penurunan perilaku kadarzi yang berakibat pada masalah gizi keluarga. Ibu memiliki peranan penting dalam menyediakan makanan sehat bagi keluarganya, karena ibu merupakan kunci keluarga sadar gizi. Pendidikan gizi bagi orang tua sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan mengurangi

masalah gizi pada keluarga. Penelitian yang dilakukan sebelumnya mengenai Pendidikan gizi dengan tema “Pengenalan Gizi Seimbang untuk Hidup Sehat dan Berprestasi” dihubungkan dengan pengetahuan gizi dan status gizi pada anak sekolah dasar menunjukkan bahwa pendidikan gizi meningkatkan pengetahuan gizi dari kategori kurang menjadi cukup (Irnani, & Sinaga, 2017).

Berdasarkan gambaran permasalahan yang telah dijabarkan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa salah satu penyebab permasalahan gizi disebabkan karena ketidaktahuan masyarakat mengenai gizi seimbang. Permasalahan tersebut yang melatarbelakangi dilakukannya penyuluhan mengenai “Peningkatan pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang dalam pemenuhan gizi keluarga” pada ibu ibu rumah tangga di Desa Panjang Selatan.

METODE

Penyuluhan dalam rangka peningkatan pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang dalam pemenuhan gizi keluarga dilakukan untuk mengatasi permasalahan mengenai masalah gizi di Panjang Selatan. Pemilihan tempat kegiatan berdasarkan letak tempat yang strategis dan mudah dijangkau oleh Warga Panjang Selatan.

Target atau sasaran PKM ini yaitu ibu-ibu rumah tangga yang ada di Desa Panjang Selatan. Pelaksanaan kegiatan PKM ini menggunakan metode ceramah dengan bantuan alat peraga berupa gambar dan replika buah dan sayur dengan tujuan untuk mempermudah pemahaman mengenai gizi seimbang. Metode ceramah dengan menggunakan alat bantu dapat meningkatkan pengetahuan mengenai natural science pada siswa MI Ikhsaniyah Kupu dan penggunaan alat bantu berupa buku dapat meningkatkan kemampuan anak panti asuhan dalam berbahasa inggris (Masrikhiyah (2020; Warman, Mardian, Suryani, & Irwan, 2019).

Persiapan

Pada tahap ini dilakukan persiapan peralatan yang akan digunakan untuk menunjang penyuluhan meliputi alat bantu berupa gambar dan replika bahan makanan, kuesioner untuk wawancara, alat perekam dan alat tulis.

Dewi Lutfanawati, Rilyani*, Eka Trismiyana, Sutikno, Muhammad Roby, Mutiara Ayu Daniati, Ria Mustika

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati, Bandar Lampung
Korespondensi Penulis: Rilyani. *Email: simihayarily@gmail.com

Peningkatan pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang dalam pemenuhan gizi keluarga



Gambar tumpeng gizi seimbang



Gambar replika buah - buahan

Pelaksanaan

Kegiatan PKM ini dilaksanakan menggunakan metode ceramah dengan bantuan gambar dan replika bahan-bahan makanan. Pemilihan metode ini dipilih karena sebagian besar ibu-ibu yang mengikuti kegiatan PKM ini memiliki pendidikan rendah, sehingga metode ini cukup efektif digunakan dalam kegiatan peningkatan pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang. Hal tersebut terlihat dalam proses kegiatan dimana ibu-ibu dalam mengikuti kegiatan tersebut sangat antusias, dapat dilihat dari adanya tanya jawab antara pemateri dengan ibu-ibu yang mengikuti kegiatan PKM.

Materi ceramah kegiatan penyuluhan meliputi pola menu seimbang dari PUGS (Pedoman Umum Gizi Seimbang). Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan

wawancara mengenai gizi seimbang yang kemudian dilanjutkan dengan ceramah dengan bantuan gambar dan replika dan yang terakhir diskusi. Wawancara dilakukan dengan tujuan mengetahui seberapa paham dan seberapa jauh pengetahuan ibu-ibu mengenai gizi seimbang sebelum dilakukan ceramah dan diskusi mengenai gizi seimbang.

Evaluasi

Sebagai evaluasi setelah satu minggu kemudian dilakukan wawancara kembali kepada ibu-ibu yang telah mengikuti kegiatan PKM di Desa Panjang Selatan. Tujuan dilakukan wawancara yakni untuk mengetahui pengaruh pelaksanaan kegiatan penyuluhan mengenai "Peningkatan pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang dalam pemenuhan gizi keluarga" di Desa Panjang Selatan.

HASIL

Dokumentasi hasil kegiatan



Penyuluhan menggunakan alat bantu gambar, team PKM, dosen pembimbing dan pembina lahan

Dewi Lutfanawati, Rilyani*, Eka Trismiyana, Sutikno, Muhammad Roby, Mutiara Ayu Daniati, Ria Mustika

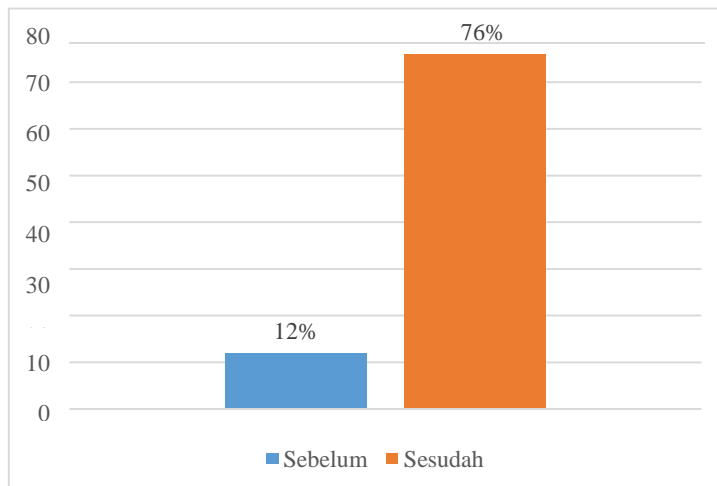
Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati, Bandar Lampung

Korespondensi Penulis: Rilyani. *Email: simihayarily@gmail.com

Peningkatan pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang dalam pemenuhan gizi keluarga

Seminggu setelah kegiatan kemudian kami melakukan wawancara. Tujuan dilakukan wawancara adalah untuk melihat apakah ada peningkatan atau tidak setelah dilakukan kegiatan PKM. Wawancara

dilakukan kepada ibu-ibu yang telah mengikuti kegiatan PKM. Terdapat peningkatan pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang yang dapat dilihat pada grafik.



Grafik hasil wawancara mengenai pemahaman ibu-ibu di Desa Panjang Selatan mengenai gizi seimbang sebelum dan sesudah kegiatan PKM

Grafik tersebut menunjukkan mengenai pemahaman ibu-ibu di Desa Panjang Selatan mengenai gizi seimbang sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan PKM. Terdapat peningkatan yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan

PKM. Pada observasi awal hanya terdapat 12% ibu-ibu yang mengetahui dan memahami gizi seimbang, setelah kegiatan PKM diadakan terjadi peningkatan yang signifikan yaitu menjadi 76% dari total ibu-ibu yang mengikuti kegiatan.

PEMBAHASAN

Pengkajian

Pengkajian dilakukan sebelum diadakan kegiatan PKM, dan di peroleh informasi bahwa ibu-ibu sebagian besar tidak mengetahui mengenai gizi seimbang mereka lebih tahu mengenai 4 sehat 5 sempurna. Hal tersebut terlihat ketika sesi wawancara sebelum dilakukan kegiatan PKM mereka berpendapat bahwa makanan yang sehat itu yang penting ada susunya karena menurut mereka kalau ada susunya berarti sempurna seperti 4 sehat 5 sempurna tanpa diukur porsi dan tanpa aktivitas fisik. Ada juga yang berpendapat bahwa makanan yang sehat itu makanan yang mahal seperti pizza, burger dan *fried chicken*.

Berikut contoh jawaban wawancara ketika ditanyakan "Apakah ibu mengetahui mengenai gizi seimbang?".

"*Enyong ora ngerti, nyong ngertine 4 sehat 5 sempurna, pokoake tah kalau mangan ana sega, sayur,*

lauk pauk ya wis sehat lan luwih sempurna ari ana susune (saya tidak tau mengenai gizi seimbang, saya tahunya 4 sehat 5 sempurna, yang penting makan kalau ada nasi, sayur, lauk pauk itu sudah sehat dan lebih sempurna kalau ada susunya)" "Enyong ora paham, apa maksude panganan sing sehat. Ari panganan sing sehat ya sing larang larang oh kaya sing neng tv kaya pizza, burger toil ayam goring (Saya tidak paham, apa maksudnya makanan yang sehat. Kalau makanan yang sehat ya pokoknya makanan yang mahal seperti yang ada di TV contohnya pizza, burger dan *fried chicken*)"

Intervensi

Dalam kegiatan PKM ini mahasiswa melakukan penyuluhan mengenai gizi seimbang dalam pemenuhan gizi keluarga kepada ibu-ibu rumah

Dewi Lutfanawati, Rilyani*, Eka Trismiyana, Sutikno, Muhammad Roby, Mutiara Ayu Daniati, Ria Mustika

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati, Bandar Lampung
Korespondensi Penulis: Rilyani. *Email: simihayarily@gmail.com

tangga yang ada di desa Panjang selatan. Peserta yang hadir dalam penyuluhan ini sebanyak 25 orang.

Implementasi

Kegiatan ini dilaksanakan di desa Panjang selatan dengan memberikan penyuluhan kepada ibu rumah tangga agar dapat memahami tentang pemenuhan gizi untuk keluarga dan apa yang di maksud dengan gizi seimbang. Karena didaerah tersebut masih banyak terdapat ibu rumah tangga yang kurang memahami manfaat gizi seimbang untuk keluarganya. Hal tersebut diketahui dari wawancara dan diskusi dengan peserta penyuluhan.

Evaluasi

Kegiatan PKM yang dilakukan memberikan efek yang bagus terhadap pengetahuan ibu-ibu di Desa Panjang Selatan dimana terdapat peningkatan pengetahuan gizi seimbang dari 12% meningkat jadi 76% dari total ibu-ibu yang mengikuti kegiatan PKM. Peningkatan tersebut terlihat ketika seminggu setelah pelaksanaan kegiatan PKM dimana diadakan wawancara yaitu kepada ibu-ibu yang telah mengikuti kegiatan PKM dengan pertanyaan yang sama seperti pertanyaan sebelum dilakukan kegiatan PKM yaitu "Apakah ibu mengetahui mengenai gizi seimbang?" Berikut contoh jawaban salah satu narasumber. "Gizi seimbang kuwe kaya 4 sehat 5 sempurna Cuma ana proporsine terus ana gerake (Gizi seimbang itu seperti 4 sehat 5 sempurna tetapi kalau gizi seimbang itu ada proporsinya dan juga ada aktivitas fisiknya)" "Gizi seimbang kuwe panganane kudu beraneka ragam terus ana proporsine misale karbohidrat kuwe setengah sing kebutuhan energine, ora mung segane akeh nemen tapi lauke secuil nemen kudu seimbang (Gizi seimbang yaitu makanan yang dimakan harus beraneka ragam kemudian harus ada proporsinya contohnya karbohidrat itu proporsinya setengah dari kebutuhan energi yang dibutuhkan oleh tubuh, tidak hanya nasinya yang banyak tapi lauk pauknya sedikit harus seimbang."

SIMPULAN

Terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan mengenai gizi seimbang setelah diadakan kegiatan PKM mengenai upaya peningkatan pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang di Desa Panjang Selatan dari 12% menjadi 76% total ibu yang mengikuti kegiatan

PKM tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Aramico, B., Sudargo, T., & Susilo, J. (2016). Hubungan sosial ekonomi, pola asuh, pola makan dengan stunting pada siswa sekolah dasar di Kecamatan Lut Tawar, Kabupaten Aceh Tengah. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 1(3), 121-130.
- Irmani, H., & Sinaga, T. (2017). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan, praktik gizi seimbang dan status gizi pada anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(1), 58-64.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Diakses dari: https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf
- Kurdanti, W., Suryani, I., Syamsiatun, N. H., Siwi, L. P., Adityanti, M. M., Mustikaningsih, D., & Sholihah, K. I. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(4), 179-190.
- Masrikhiyah, R. (2020). Peningkatan Pengetahuan Ibu Mengenai Gizi Seimbang Dalam Pemenuhan Gizi Keluarga. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 476-481.
- Octaviani, I.A. & Margawati, A. (2012). Hubungan Pengetahuan Dan Perilaku Ibu Buruh Pabrik Tentang Kadarzi (Keluarga Sadar Gizi) Dengan Status Gizi Anak Balita (Studi Di Kelurahan Pagersari, Ungaran). *Journal of nutrition Collage*. 1(1).46-54.
- Pormes, W. E., Rompas, S., & Ismanto, A. Y. (2014). Hubungan pengetahuan orang tua tentang gizi dengan stunting pada anak usia 4-5 tahun di TK Malaekat Pelindung Manado. *Jurnal Keperawatan*, 2(2).
- Suparmi, S., Syafrani, S., & Sumarto, S. (2019). Pelatihan Teknologi Fortifikasi Daging Ikan Sebagai Sumber Protein Nugget Ubi Kayu Di Desa Tambusai Batang Dui. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 181-187.
- Warman, J. S., Mardian, V., Suryani, L., & Irwan, F. R. F. I., 2019. Program Pelatihan Peningkatan Kemampuan Bahasa Inggris Anak-Anak Panti Asuhan Melalui Pemberdayaan Mahasiswa. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2),280-285.

Dewi Lutfanawati, Rilyani*, Eka Trismiyana, Sutikno, Muhammad Roby, Mutiara Ayu Daniati, Ria Mustika

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati, Bandar Lampung
Korespondensi Penulis: Rilyani. *Email: simihayarily@gmail.com