

Pendidikan Gizi Seimbang bagi Ibu-Ibu yang Memiliki Anak Usia 3-5 Tahun di Desa Kopen Boyolali

¹Setyaningrum Rahmawaty, Dyah Intan Permatasari, Beni, Setiono, Wido Setiawan

Department of Nutrition Science, Faculty of Health Science, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia
Email: ¹setyaningrum_r@ums.ac.id

Article Info

Keywords: *Balanced nutrition, children, mothers, nutritional education*

Abstract

Low level of mothers' knowledge on food and nutritional status has been reported to contribute the high prevalence of malnutrition of children aged 3-5 years in Kopen Village, District Teras Boyolali. The aim of this community service was to educate mothers about a balanced nutrition. Twenty-four mothers who have children aged 3-5 years were participated in this program. Each mother followed a half day nutritional education presented in 2 sections which were interactive discussion using power point and cooking demonstration. Before and after jointed the class, each mother completed a questionnaire consisted of 12 items questions about nutritional status and a balanced nutrition. The average (minimum, maximum) knowledge score before and after the program were 8.4 (5.0, 11.0) and 9.5 (7.0, 11.0) respectively. Of all participants, 70.8% showed an increase in their knowledge score following the program. The highest improvement of mothers' knowledge score was on the statement "Children aged 1-3 year is a passive consumer, while 4-5 year is an active consumer", followed by "Mother should not push children for eating when they are tired after playing". While the lowest mothers' knowledge score was on the statement "Fruits are not suitable for children because can cause diarrhoea" followed by "Children who consume egg can suffered from allergy" and "Meal cooking technique for children under 5 years is to cook the food until soft".

Kata kunci: Balita, ibu, gizi seimbang, pendidikan gizi

Abstrak

Rendahnya pengetahuan ibu tentang pangan dan status gizi dilaporkan berkontribusi pada tingginya prevalensi gizi buruk pada anak balita usia 3-5 tahun di Desa Kopen Kecamatan Teras Boyolali. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk mendidik para ibu tentang gizi yang seimbang. Sebanyak 24 ibu yang memiliki anak usia 3-5 tahun mengikuti program ini. Setiap ibu mengikuti kelas memasak setengah hari yang disajikan dalam 2 sesi yaitu diskusi interaktif menggunakan *power point* dan demo memasak. Sebelum dan sesudah mengikuti kelas, setiap ibu mengisi kuesioner yang terdiri dari 12 item

pertanyaan tentang status gizi dan gizi seimbang. Rata-rata (minimal, maksimal) skor pengetahuan ibu sebelum dan sesudah mengikuti program adalah masing-masing 8.4 (5.0, 11.0) dan 9.5 (7.0, 11.0). Sebanyak 70.8% peserta menunjukkan peningkatan skor pengetahuan setelah mengikuti program. Peningkatan skor pengetahuan ibu tertinggi terlihat pada pernyataan “anak usia 1-3 tahun merupakan konsumen pasif, sedangkan 4-5 tahun merupakan konsumen aktif”, diikuti dengan pernyataan “ibu tidak boleh memaksakan anak untuk makan ketika mereka lelah setelah bermain”. Sedangkan skor pengetahuan ibu terendah terdapat pada pernyataan “buah tidak cocok untuk anak karena dapat menyebabkan diare” diikuti dengan “anak yang mengkonsumsi telur dapat menderita alergi”, dan “eknik memasak makanan untuk balita dibawah 5 tahun adalah memasak makanan sampai lembut”.

1. PENDAHULUAN

Di antara beberapa desa yang ada di Kabupaten Boyolali, Desa Kopen menduduki peringkat tertinggi balita *stunting* pada tahun 2014, sebesar 28.4%, di mana angka ini melebihi prevalensi di Kecamatan Kopen dan Kabupaten Boyolali yang masing-masing sebesar 7.3% dan 11.2% (Dinas Kesehatan Boyolali, 2014). Hasil penelitian Widodo (*unpublished data*, 2015) terhadap 48 balita usia 3-5 tahun secara proporsional random sampling dari 6 Posyandu yang ada di Desa Kopen diperoleh hasil bahwa hanya 14 (29%) balita memiliki status gizi normal dan 29 (60%) balita tergolong status gizi di bawah normal. Padahal 85% responden/orang tua balita menyatakan memberikan asi eksklusif kepada anaknya, 90% balita telah mendapat imunisasi lengkap dan sebagian besar (75%) responden berstatus sebagai ibu rumah tangga dengan mayoritas (79%) latar belakang pendidikan tamat SMA. Empat puluh empat (92%) ibu menyatakan sebagai pengasuh utama anak mereka. Berdasarkan data partisipasi di Posyandu menunjukkan bahwa 38 (79%) responden tergolong aktif, di mana kehadiran di Posyandu >8 kali dalam satu tahun terakhir. Namun hasil survei gizi menunjukkan hanya 6 (12%) responden memiliki pengetahuan gizi yang baik berdasarkan *questionnaire* pengetahuan gizi yang berisi 24 pertanyaan tentang ASI, gizi seimbang, kartu menuju sehat (KMS), asupan gizi dan pertumbuhan balita. Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan *significant* antara tingkat pengetahuan ibu

tentang gizi dengan status gizi balita di Desa Kopen.

Masa balita merupakan periode penting dalam proses tumbuh kembang manusia. Perkembangan dan pertumbuhan di masa itu menjadi penentu keberhasilan pertumbuhan dan perkembangan anak di periode selanjutnya. Untuk itu kecukupan asupan zat gizi pada masa pertumbuhan cepat menjadi hal yang penting agar tumbuh kembang anak optimal. Pengetahuan ibu tentang kebutuhan gizi balita sangat berpengaruh terhadap status gizi balita. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu berhubungan signifikan dengan status gizi anak (Müller & Krawinkel, 2005; Appoh & Krekling, 2005; Susanti dkk., 2013; Mahama, 2014; Wahyuni, 2015).

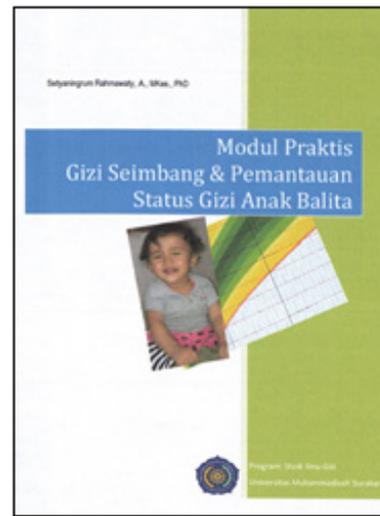
Ibu-ibu balita di Desa Kopen memiliki peran yang cukup besar dalam mengatur pemberian makan dan pemantauan pertumbuhan atau status gizi anaknya. Status ibu yang sebagian besar sebagai ibu rumah tangga dan pengasuh utama anak memiliki potensi yang cukup besar dalam mengoptimalkan status gizi balita. Apalagi sebagian besar ibu berlatar pendidikan sekolah menengah atas. Namun sayangnya, berdasarkan kajian analisis situasi tampak bahwa permasalahan mendasar yang kemungkinan besar menyebabkan tingginya angka status gizi kurang di Desa Kopen adalah rendahnya pengetahuan ibu tentang gizi, khususnya gizi seimbang dan pentingnya pemantauan pertumbuhan bagi anak balita. Hal ini terlihat dari rendahnya *score* pengetahuan gizi

orang tua/ibu khususnya dalam hal pentingnya makanan seimbang dan pemantauan status gizi bagi balita. Tujuan kegiatan pengabdian adalah memberikan edukasi tentang gizi seimbang dan pemantauan status gizi kepada ibu-ibu balita di Desa Kopen Teras Boyolali.

2. METODE

Kegiatan pengabdian ini berupa edukasi gizi selama setengah hari yang terdiri dari 2 tahap, yaitu 1) penyampaian materi gizi seimbang menggunakan metode interaktif dengan bantuan media *power point* dan modul gizi seimbang dan 2) demonstrasi memasak pengolahan makanan kudapan sehat bagi anak balita dengan memanfaatkan potensi pangan lokal. Yang dimaksud dengan gizi seimbang adalah pemberian makanan bergizi yang dibutuhkan untuk mengoptimalkan status gizi bagi anak balita. Media pembelajaran berupa *power point* dan modul gizi seimbang dikembangkan secara spesifik untuk kegiatan pengabdian ini yang disampaikan dengan bahasa yang sederhana dan disesuaikan dengan kondisi ibu-ibu di Desa Kopen yang mayoritas berlatar belakang pendidikan SMA. Modul tersebut berisi informasi tentang: karakteristik anak balita, perkembangan dan pengaturan gizi pada anak balita, pengelompokan bahan makanan, menu seimbang dan cara menyusun menu seimbang untuk anak balita, serta pemantauan status gizi pada anak balita (Gambar 1). Adapun bahan utama pengolahan makanan kudapan sehat dengan memanfaatkan singkong dan sayuran untuk pembuatan *nugget*.

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan membandingkan nilai *pre-test* dan *post-test* yang diperoleh seluruh peserta berdasarkan kuesioner yang berisi 12 item pertanyaan mengenai gizi seimbang dan pemantauan status gizi balita dengan pernyataan benar dan salah. *Pre-test* dan *post-test* dilakukan sebelum dan setelah kegiatan pengabdian usai. Setiap ibu diminta mengisi *form* kuesioner dengan memberi tanda centang pada kolom yang disediakan. Seluruh alat tulis untuk pengisian kuesioner disediakan oleh tim pengabdian. Kegiatan selama pengabdian tersaji pada Gambar 2, 3 dan 4.



Gambar 1. Modul Praktis Gizi Seimbang untuk Mendukung Kegiatan Pengabdian



Gambar 2 Diskusi Interaktif dengan Peserta Saat Edukasi Gizi



Gambar 3 Demonstrasi Pembuatan Kudapan untuk Balita



Gambar 4 Sebagian Peserta dan Tim Pengabdian Saat Akhir Kegiatan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian berupa edukasi gizi diikuti oleh 24 ibu-ibu yang memiliki anak balita usia 3-5 tahun dan tinggal di Desa Kopen Kecamatan Teras Boyolali. Ibu-ibu peserta sebelumnya telah berpartisipasi dalam penelitian tentang "Hubungan tingkat pengetahuan dan partisipasi ibu ke posyandu dengan status gizi balita di Desa Kopen Kecamatan Boyolali" yang dilakukan oleh Wido (2015) di bawah bimbingan penulis, di mana hasil penelitian menunjukkan hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan ibu tentang gizi dengan status gizi balita. Tingkat pengetahuan ibu tentang gizi yang rendah memberikan sumbangan pada rendahnya status gizi balita (Wido, 2015). Selama pengabdian, para ibu selain mendapatkan edukasi tentang gizi seimbang dan pemantauan status gizi, juga mengikuti praktik demo memasak makanan camilan atau kudapan sehat menggunakan bahan pangan lokal yang banyak ditemukan di Desa Kopen, yaitu pembuatan *nugget* dari bahan singkong yang divariasikan dengan sayuran dan sumber protein hewani. Kegiatan penyuluhan ini diharapkan akan meningkatkan kekuatan pendorong bagi ibu-ibu peserta penyuluhan dalam mengubah perilaku pemberian makan untuk balita yang lebih sehat dan kunjungan ke posyandu yang lebih rutin. Sebagaimana teori Kurt Lewin yang menyatakan bahwa penyuluhan merupakan stimulus yang dapat mendorong terjadinya perubahan perilaku dengan meningkatkan kekuatan-kekuatan pendorong (*driven forces*) dalam proses perubahan perilaku (Notoatmodjo, 2003).

Hasil pengabdian menunjukkan 17 (70.8%) peserta meningkat skor pengetahuannya paska kegiatan pendidikan gizi. Dari keseluruhan peserta, rata-rata (minimum, maksimum) skor *pre-test* adalah 8.4 (5.0, 11.0), meningkat menjadi 9.5 (7.0, 11.0) saat *post-test*. Skor *pre-test* dan *post-test* pengetahuan ibu disajikan dalam Tabel 1. Dari 12 item soal dalam kuesioner, sebanyak 5 (41.67%) soal dapat dijawab dengan benar oleh semua peserta, 2 (16.67%) item soal hanya dijawab benar oleh 22 peserta dan sisanya menunjukkan hasil yang bervariasi mulai dari bisa dijawab oleh 4 hingga 19 peserta. Item pernyataan yang menunjukkan peningkatan terbesar adalah "Usia 1-3 tahun

merupakan konsumen pasif, sedangkan usia 4-5 tahun merupakan konsumen aktif, diikuti dengan 'Sebaiknya ibu tidak memaksakan anak makan jika masih lelah setelah bermain'. Sedangkan item pernyataan yang menunjukkan peningkatan skor terendah adalah 'Buah-buahan tidak baik untuk anak balita karena dapat menyebabkan diare', diikuti pernyataan 'Bila anak balita diberi telur maka akan menyebabkan bisul' dan 'Cara memasak makanan balita yang baik adalah dengan merebusnya sampai lembek'. Skor jawaban peserta berdasarkan item pertanyaan disajikan dalam Tabel 2.

Hasil demonstrasi mengolah kudapan sehat menggunakan bahan pangan lokal berupa singkong yang divariasikan dengan sayuran menunjukkan hasil yang cukup memuaskan. Hal ini terlihat dari antusias peserta pada saat praktek pembuatan nugget singkong dan komentar positif peserta seperti:

'wah, ternyata enak nggih Bu, nugget saking singkong, murah, meriah, sehat, tanpa bahan pengawet kalih gampang didamel' (wah, ternyata enak ya Bu, nugget dari singkong, murah, meriah, sehat, tanpa bahan pengawet dan mudah dibuat)

'kulo ajeng ndamel kathah kagem simpenan ten kulkas' (saya akan membuat banyak untuk stok di kulkas)

'meniko saget kagem pesenan, kagem bisnis' (ini bisa untuk menerima pesanan, untuk bisnis)

Tabel 1 Hasil Skor *Pre-test* dan *Post-test* (n=24)

	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Rerata	8.4	9.5
Std. deviation	1.6	1.0
Median	8.0	10.0
Minimum	5.0	7.0
Maksimum	11.0	11.0
Mean rank	19.4	29.6

Tabel 2 Skor Jawaban *Pre-test* dan *Post-test* berdasar Item Pertanyaan

Pernyataan	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	% target pencapaian
Anak balita usia 0-5 tahun memiliki karakteristik pertumbuhan cepat dan membutuhkan gizi yang tinggi untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangannya.	24	24	100
Yang dimaksud gizi seimbang adalah makanan yang mengandung sumber zat tenaga, pembangun, dan pengatur.	22	24	100
Di samping makan 3 kali sehari, anak balita perlu diberikan makanan selingan.	24	24	100
Usia 1-3 tahun merupakan konsumen pasif, sedangkan usia 4-5 tahun merupakan konsumen aktif.	14	23	96
Kebiasaan makan anak adalah hasil belajar dari orang lain dan apa yang dilihatnya.	18	19	79
Tujuan pengaturan gizi seimbang pada anak balita adalah untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan normal.	24	24	100
Sebaiknya ibu tidak memaksakan anak makan jika masih lelah setelah bermain.	13	24	100
Bila anak balita diberi makan telur maka akan menyebabkan bisul.	7	6	25
Telur dan tempe merupakan makanan sumber zat pembangun.	19	22	92
Buah-buahan tidak baik untuk anak balita karena dapat menyebabkan diare.	2	4	17
Cara memasak makanan balita yang baik adalah dengan merebusnya sampai lembek.	11	13	54
Manfaat KMS adalah untuk mengetahui pertumbuhan balita.	22	22	92

Penyuluhan gizi terbukti dapat memperbaiki perilaku makan dan akan lebih efektif memperbaiki perilaku, jika dibangun menggunakan saluran komunikasi setempat, diulang-ulang dan dalam waktu yang panjang (Curtis dkk., 2001; Vallis dkk., 2003), serta memperhatikan budaya yang berkembang di masyarakat (Barbara, 1995). Metode dan media (alat peraga) yang digunakan dalam penyuluhan, akan menentukan efektivitas edukasi gizi terhadap perubahan perilaku klien. Alat peraga dimaksudkan untuk mengerahkan indra sebanyak mungkin kepada suatu objek, sehingga mempermudah persepsi. Adanya kegiatan demo memasak menggunakan bahan pangan lokal dan juga pemberian buku 'Modul praktis pengaturan makan dan pemantauan status gizi anak balita' selama kegiatan penyuluhan diharapkan dapat mempermudah peserta dalam menerima pesan-pesan selama penyuluhan.

4. SIMPULAN

Meskipun hampir tiga perempat pengetahuan ibu-ibu balita tentang gizi seimbang dan status gizi meningkat setelah mengikuti pendidikan gizi, namun kurang lebih sepertiga ibu-ibu masih keliru dalam memahami teknik memasak yang benar bagi anak balita. Untuk itu perlu diadakan pendidikan gizi lebih lanjut tentang strategi memasak yang sehat sesuai prinsip-prinsip Ilmu Gizi bagi ibu-ibu di Desa Kopen Kecamatan Teras Boyolali.

5. PERSANTUNAN

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta melalui Lembaga Jaminan Mutu yang telah memfasilitasi pendanaan bagi penulis melalui Program Pengabdian Kepada Masyarakat Kolaborasi dengan nomor PKM-386.

REFERENSI

- Appoh LY, Krekling S. (2005). Maternal nutritional knowledge and child nutritional status in the Volta Region of Ghana. *Matern Child Nutr*, 1:100-110.
- Barbara AF. (1995). Use of cultural themes in promoting health among Southeast Asian refugees. *The Science of Health Prom*, 9:269-279.
- Curtis V, Kanki B, Cousens S, Dialli I, Kpozehouen A, Sangare M, Nikiema M. (2001). Evidence of Behaviour Change Following A Hygiene Promotion Programme in Burkina Faso. *Bulletin of World Health Organization*, 79:518-526.
- Dinas Kesehatan Boyolali. (2014). *Profil Dinas Kesehatan Boyolali*.
- Mahama S. (2014). Relationship between Mothers' Nutritional Knowledge in Childcare Practices and the Growth of Children Living in Impoverished Rural Communities. *J Health Popul Nutr*, 32:237-248.
- Müller O, Krawinkel M. (2005). Malnutrition and health in developing countries. *CMAJ*, 173:279-286.
- Notoatmodjo S. (2003). *Ilmu Kesehatan Masyarakat Prinsip-Prinsip Dasar*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- Susanti S, Indriati G, Utomo W. (2013). *Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Gizi dengan Status Gizi Anak usia 1-3 Tahun*. Universitas Riau.
- Vallis M, Ruggiero L, Greene G, Jones H, Zinman B, Rossi S, Edwards L, Rossi JS, Prochaska JO. (2003). Stage of Change for Healthy Eating in Diabetes. Relation to Demographic, Eating-Related, Health Care Utilization and Psychosocial Factors. *Diabetes Care*, 26:1468-1474.
- Wahyuni. (2015). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu tentang Gizi Balita dengan Status Gizi Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Pleret Bantul Yogyakarta*. Naskah Publikasi. Program Studi Bidan Pendidik DIV Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah Yogyakarta. [http://opac.say.ac.id/810/1/NASKAH%20PUBLIKASI%20-%20WAHYANI %20-%2020201410104003%20-%20KELAS%20E.pdf](http://opac.say.ac.id/810/1/NASKAH%20PUBLIKASI%20-%20WAHYANI%20-%2020201410104003%20-%20KELAS%20E.pdf)
- Wido S. (2015). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Ibu dan Tingkat Partisipasi Ibu ke Posyandu dengan Status Gizi Balita di Desa Kopen Kecamatan Teras Kabupaten Boyolali*. Skripsi, Prodi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta.