

Pemberdayaan Masyarakat Melalui Praktek Pola Makan Gizi Seimbang pada Ibu Pemilik Bayi dan Balita di Pulau Mandangin Kabupaten Sampang Tahun Ke-3

Widati Fatmaningrum * , Djohar Nuswantoro , Atika Patmawati ,

Fakultas Kedokteran, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

ABSTRACT

Community participation related to nutritional problems on Mandangin Island is caused by a lack of public appreciation of health because they think that if their babies / infants are fully immunized, they don't need to be weighed again like they were when they were babies. Busy mothers as housewives also affect the low participation of the community, so the nutritional problem in Mandangin is still a priority for health care. The purpose of this community service is to increase the knowledge of mothers of infants and toddlers about balanced nutrition because if the related knowledge is still lacking, then the practice of a balanced nutrition diet for infants and toddlers is not implemented properly which results in the nutritional status of infants and toddlers being less can even be bad. The stages of the method used in this activity are as follows: 1) Increasing cadre knowledge. 2) Increase knowledge of mothers of infants and toddlers. 3) Making media in the form of balanced nutrition games. 4) Simulation of balanced nutritional eating practices for infants and toddlers using a balanced nutrition game. 5) Evaluation of results in the form of an intelligent balanced nutrition mother race. The results of this activity are knowledge of cadres and mothers of infants / toddlers about nutrition before training is lacking but after being given training is sufficient. Training must be carried out on nutrition for mothers and cadres.

Keywords: *Balanced nutrition, mandangin, cadre, mother of baby/ toddler owner*

ABSTRAK

Peran serta masyarakat terkait permasalahan gizi di pulau Mandangin disebabkan oleh kurangnya apresiasi masyarakat tentang kesehatan karena menganggap jika bayi/Balitanya sudah lengkap imunisasinya maka tidak perlu ditimbang lagi seperti saat masih bayi. Kesibukan ibu sebagai ibu rumah tangga juga mempengaruhi rendahnya peran serta masyarakat, sehingga masalah gizi di Mandangin masih merupakan prioritas penanganan kesehatan. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu-ibu pemilik bayi dan Balita tentang gizi seimbang karena apabila pengetahuan terkait hal itu masih kurang, maka praktek pola makan gizi seimbang terhadap bayi dan Balita tidak terlaksana secara benar yang berakibat status gizi bayi dan Balita menjadi kurang bahkan bisa buruk. Tahapan metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut: 1) Meningkatkan pengetahuan kader. 2) Meningkatkan pengetahuan ibu pemilik bayi dan Balita. 3) Membuat media berupa permainan gizi seimbang. 4) Simulasi praktek makan bergizi seimbang untuk bayi dan Balita menggunakan permainan gizi seimbang. 5) Evaluasi hasil berupa perlombaan ibu cerdas gizi seimbang. Hasil dari kegiatan ini adalah pengetahuan Kader dan Ibu-ibu pemilik Bayi/Balita tentang gizi sebelum pelatihan

*Corresponding author:

Widati Fatmaningrum
Fakultas Kedokteran, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia
E-mail: widatifatmaningrum@yahoo.com

How to cite:

Fatmaningrum W, Nuswantoro D, Atika, Patmawati (2018) Praktek Pola Makan Gizi Seimbang pada Ibu Pemilik Bayi dan Balita di Pulau Mandangin Kabupaten Sampang. B. J. Pengabdian. Masyarakat. Indonesia 1 (1): 41 – 46.

kurang tetapi setelah diberi pelatihan menjadi cukup. Harus sering dilakukan pelatihan tentang gizi untuk ibu-ibu dan untuk Kader.

Kata kunci: Gizi seimbang, mandangin, kader, ibu pemilik bayi/balita

PENDAHULUAN

Untuk hidup dan meningkatkan kualitas hidup, setiap orang memerlukan 5 kelompok zat gizi yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral dalam jumlah cukup, tidak berlebihan dan tidak juga kekurangan [1]. Disamping itu, manusia juga memerlukan air dan serat untuk memperlancar berbagai proses metabolisme dalam tubuh. Logo gizi seimbang berbentuk kerucut (tumpeng), disesuaikan dengan fungsi kelompok bahan makanan yang populer dengan istilah "Tri Guna Makanan".

Salah satu permasalahan kesehatan di Pulau Mandangin adalah kurangnya peran serta masyarakat dalam upaya perbaikan gizi (78,85%) yang dalam hal ini mengakibatkan program penimbangan kurang berhasil (68,6%) dan tingginya angka kejadian Bawah Garis Merah (BGM) yang mencapai 9,62% serta masalah gizi buruk [2].

Peran serta masyarakat di pulau Mandangin rendah disebabkan oleh kurangnya partisipasi masyarakat karena menganggap jika bayi/Balitanya sudah lengkap imunisasinya maka tidak perlu ditimbang lagi seperti saat masih bayi. Kesibukan ibu sebagai ibu rumah tangga juga mempengaruhi rendahnya peran serta masyarakat. Di Pulau Mandangin mayoritas pendidikan penduduknya adalah SD, hal ini juga berpengaruh pengetahuan, sikap dan perilaku keluarga terhadap pentingnya pertumbuhan dan perkembangan gizi Balita mereka.

Tim Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Unair telah melaksanakan Pengabdian Masyarakat (Pengmas) tahun 2013 dan 2014 dengan tema adalah "Pemberdayaan Masyarakat Melalui Praktek Pola Makan Gizi Seimbang Pada Ibu Pemilik Bayi Dan Balita di Pulau Mandangin Kabupaten Sampang" Pengmas tahun ke-1 melaksanakan pelatihan terhadap 11 kader gizi yang mewakili 11 Posyandu yang ada di Pulau Mandangin. Hasil kegiatan di tahun ke-1 adalah pengetahuan kader meningkat bermakna sementara pengetahuan ibu-ibu yang dilatih oleh kader tersebut ada kecenderungan meningkat tetapi peningkatannya tidak bermakna. Hasil Pengmas tahun ke-2 adalah permasalahan gizi pada Balita di Pulau Mandangin masih tetap ada, terbukti dengan jumlah BGM (Bawah Garis Merah) pada

Kartu Menuju Sehat (KMS) yang tinggi. Permasalahan gizi teletak pada pola asuh pengasuh Balita tersebut terutama cara pemberian makanan pendamping ASI maupun makanan utama untuk anak tersebut [3].

Sebenarnya sudah terjadi peningkatan pengetahuan gizi seimbang yang bersifat sesaat pada kader saat diberikan modul skenario gizi seimbang dan masalah gizi pada anak tetapi sikap dan perilaku kader terhadap gizi seimbang belum berubah saat dibina oleh tim Gizi LPPM Unair. Pengetahuan tentang gizi seimbang pada ibu-ibu pemilik bayi dan Balita belum berubah meskipun kader sudah aktif memberikan sosialisasi dan penyuluhan.

Berdasarkan hasil tersebut maka tim LPPM Unair khususnya tim gizi pada tahun ke-3 ini kembali mengadakan pengabdian masyarakat dengan tujuan utama meningkatkan pengetahuan ibu-ibu yang memiliki bayi dan Balita tentang gizi seimbang karena apabila pengetahuan ibu-ibu pemilik bayi dan Balita masih kurang, maka praktek pola makan gizi seimbang terhadap bayi dan Balita tidak terlaksana secara benar yang berakibat status gizi bayi dan Balita menjadi kurang bahkan bisa buruk.

MATERI DAN METODE

Hal yang paling utama dalam kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan memperbaiki praktek pola makan gizi seimbang pada ibu pemilik bayi dan Balita dengan tahapan kegiatan sebagai berikut:

1. Meningkatkan pengetahuan kader.
2. Meningkatkan pengetahuan ibu pemilik bayi dan Balita.
3. Membuat media berupa permainan gizi seimbang.
4. Simulasi praktek makan bergizi seimbang untuk bayi dan Balita menggunakan permainan gizi seimbang.
5. Evaluasi hasil berupa perlombaan ibu cerdas gizi seimbang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat pada ibu pemilik bayi dan balita dibahas dalam gambaran kegiatan sebanyak 3 kali.

Pelatihan Praktek Pola Makan Gizi Seimbang pada Kader Posyandu

Pelatihan pada kader posyandu ini dilaksanakan pada tanggal 1 September 2015 bertempat di Pustu Mandangin. Pada kegiatan ini dihadiri oleh 8 kader posyandu di Pulau Mandangin, Petugas dari Puskesmas Pembantu Mandangin dan TIM LPPM Unair.

Sebelum pelatihan praktek pola makan gizi seimbang dilaksanakan test untuk mengetahui tingkat kemampuan para kader tentang gizi seimbang dengan cara memberikan beberapa pertanyaan pilihan sederhana yang harus mereka jawab. Pertanyaannya adalah sebagai berikut:

BERI TANDA SILANG PADA JAWABAN YANG PALING BENAR

1. Supaya hidup sehat, pedoman makanan yang kita gunakan adalah:
 - a. 4 Sehat 5 Sempurna
 - b. Pedoman Umum Gizi Seimbang
 - c. Makan lebih banyak dari kebutuhan
2. Yang benar dari Pesan Umum Gizi Seimbang (PUGS) dibawah ini adalah
 - a. Makanlah beraneka ragam makanan
 - b. Makanlah makanan yang seluruhnya sumber karbohidrat
 - c. Konsumsi lemak dan minyak tidak perlu dibatasi
3. Jenis sumber makanan yang kita makan harus mengandung:
 - a. Sumber tenaga, sumber pembangun dan sumber pengatur
 - b. Sumber tenaga dan sumber pembangun
 - c. Sumber tenaga dan sumber pengatur
4. Contoh sumber Karbohidrat adalah:
 - a. Jagung dan beras
 - b. Ikan dan tempe
 - c. Minyak dan santen
5. Contoh sumber Lemak adalah:
 - a. Jagung dan beras
 - b. Ikan dan tempe
 - c. Minyak dan santen
6. Contoh sumber protein adalah:
 - a. Jagung dan beras
 - b. Ikan dan tempe
 - c. Minyak dan santen
7. Bayi sebaiknya mulai diberi makanan pendamping ASI saat berusia:
 - a. 3 bulan
 - b. 4 bulan
 - c. 6 bulan
8. Makanan pendamping ASI saat bayi berusia 12 bulan adalah:
 - a. Nasi tim
 - b. Nasi keluarga lengkap
 - c. Nasi dicampur pisang
9. Perkiraan berat badan bayi lahir normal saat berusia 1 tahun adalah :
 - a. 6 kg
 - b. 7 kg
 - c. 9 kg
10. Wanita saat hamil berisiko menderita penyakit gizi, yaitu:
 - a. Gizi buruk
 - b. Anemia
 - c. Kurang vitamin A

Adapun nilai dari jawaban pertanyaan tersebut ditunjukkan oleh tabel di bawah ini.

Tabel 1. Nilai test pengetahuan gizi seimbang pada kader

<i>Jumlah kader (n)</i>	<i>Rata-rata ± Simp. baku</i>	<i>Median (Min – Max)</i>
8	6,38 ± 1,506	6,00 (4 – 8)



Gambar 1. Pelaksanaan pelatihan praktek pola makan gizi seimbang pada kader posyandu

Pelaksanaan pelatihan dilakukan secara serius tetapi santai, karena mengingat pembelajaran pada

orang dewasa tidak bisa bersifat menggurui. Selain itu pendidikan mereka rata2 adalah menengah kebawah.



Gambar 2. Pelaksanaan pelatihan praktek pola makan gizi seimbang pada ibu pemilik bayi dan balita



Gambar 3. Foto kegiatan monitoring

Dari 8 kader gizi yang hadir diperoleh hasil bahwa jawaban betul tertinggi adalah 8 pertanyaan dari 10 pertanyaan. Jawaban betul yang terendah adalah 4 pertanyaan dengan median 6. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan kader tentang gizi seimbang masih kurang. Sesudah dilaksanakan test pengetahuan kemudian diberikan materi untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan mereka tentang gizi seimbang. Materi yang diberikan adalah: Pelatihan Gizi Seimbang, Pelatihan ASI Eksklusif, dan Pelatihan Makanan Pendamping ASI. Metode yang diberikan adalah ceramah, diskusi dan praktek menggunakan media lembar balik, food model dan permainan.

Pelatihan Praktek Pola Makan Gizi Seimbang pada Ibu Pemilik Bayi/Balita

Kegiatan Pelatihan Praktek Pola Makan Gizi Seimbang Pada Ibu Pemilik Bayi/Balita dilaksanakan pada tanggal 2 September 2015 bertempat di Pustu Mandangin. Pelatihan ini dihadiri oleh 22 ibu pemilik bayi/balita dari 11 posyandu, Petugas Pustu Mandangin dan TIM LPPM Uniar.

Sebelum pelatihan praktek pola makan gizi seimbang dilaksanakan test untuk mengetahui tingkat kemampuan para ibu pemilik bayi/balita tentang gizi seimbang dengan cara memberikan beberapa pertan

yaan pilihan sederhana yang harus mereka jawab. Pertanyaan yang diberikan sama dengan pertanyaan untuk kader.

Dari 21 ibu pemilik bayi dan balita yang hadir diperoleh hasil bahwa jawaban betul tertinggi adalah 7 pertanyaan dari 10 pertanyaan. Jawaban betul yang terendah adalah 3 pertanyaan dengan median 5. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan ibu-ibu tentang gizi seimbang masih sangat kurang dan dibandingkan kader, pengetahuannya lebih baik kader. Bisa disimpulkan pengetahuan kader lebih baik dibandingkan ibu-ibu karena pertanyaan untuk kader dan ibu pemilik Balita tersebut sama dan hasil test pada kader lebih baik dibandingkan hasil test pada ibu-ibu. Adapun hasil dari jawaban pertanyaan mereka adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Nilai rata-rata dan median ibu pemilik bayi/balita

<i>Jumlah ibu (n)</i>	<i>Rata-rata ± Simp. baku</i>	<i>Median (Min – Max)</i>
21	5,14 ± 1,315	5,00 (3 – 7)

Monitoring Praktek Pola Makan Gizi Seimbang pada Kader dan Ibu Pemilik Bayi/ Balita

Kegiatan monitoring Praktek Pola Makan Gizi Seimbang Pada Kader dan Ibu Pemilik Bayi/Balita dilakukan pada tanggal 30 Oktober 2015 di Puskesmas pembantu Mandangin dengan dihadiri oleh 2 petugas

pustu Mandangin, 11 kader Posyandu, 21 ibu pemilik bayi/balita serta TIM LLPM Unair.

Adapun acara dalam kegiatan ini adalah:

1. Mengadakan lomba yang diikuti oleh kader dan ibu-ibu bertujuan untuk melihat pengetahuan dari para kader dan ibu-ibu tentang gizi seimbang. Lomba yang diberikan berupa menyusun kartu makanan sesuai dengan piramida gizi seimbang serta pedoman pemberian makanan pada bayi/balita.

2. Pemberian Test untuk mengetahui pengetahuan dari kader dan ibu pemilik bayi/balita.

Hasil Penilaian tentang Pengetahuan dari Kader dan ibu saat sebelum pelatihan dibandingkan saat monitoring ditunjukkan pada tabel tersebut di bawah ini. Perbandingan Penilaian Pengetahuan Kader Saat Pelatihan dibandingkan Saat Monitoring.

Tabel 3. Hasil test pengetahuan kader maupun ibu-ibu pemilik bayi dan balita

	Acara	n	Rata-rata \pm Simp. baku	Median (Min – Max)
Kader	Pelatihan	8	6,38 \pm 1,506	6,00 (4 – 8)
	Monitoring	8	7,50 \pm 1,604	7,00 (6 – 10)
Ibu-ibu	Pelatihan	21	5,14 \pm 1,315	5,00 (3 – 7)
	Monitoring	19	7,37 \pm 2,266	8,00 (3 – 10)

Saat sebelum pelatihan dibandingkan saat monitoring menunjukkan bahwa hasil monitoring lebih bagus dibandingkan hasil sebelum pelatihan. Hal ini menunjukkan bahwa ada hasil terhadap pengetahuan ibu-ibu maupun kader setelah diberi pelatihan tim LPPM Unair.

Untuk memeriahkan suasana dan mempererat hubungan antara kader dan ibu pemilik bayi dan balita serta untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan kader dan ibu pemilik bayi dan balita maka dilaksanakan lomba pada saat acara monitoring. Peserta lomba adalah masing-masing Posyandu, dimana 1 Posyandu diwakili oleh 1 kader dan 2 ibu pemilik bayi dan Balita. Adapun hasil pemenang lomba ditunjukkan di bawah ini.

Tabel 4. Pemenang hasil lomba gizi seimbang

No	Juara	Nama Posyandu
1	Juara I	Ragapatmi III
2	Juara II	Ragapatmi I
3	Juara III	Bangsacara III

KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari kegiatan ini adalah pengetahuan Kader tentang gizi sebelum pelatihan masih kurang. Namun setelah pelatihan menjadi cukup. Pengetahuan Ibu-ibu pemilik Bayi/Balita tentang gizi sebelum pelatihan sangat kurang namun saat monitoring sudah cukup

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami sampaikan kepada semua pihak terutama tim Puskesmas Pembantu Mandangin yang telah membantu terlaksananya penelitian ini. Terimakasih juga kami sampaikan pada masyarakat pulau Mandangin yang telah sukarela berpartisipasi dalam Pengmas ini

REFERENSI

1. Garrow JS & James WPT (1993) Human nutrition and dietetics. Churchill Livingstone, London,
2. Profil Puskesmas Banyuwangi Kabupaten Sampang, 2011.
3. Riset Kesehatan Dasar (2010) Departemen Kesehatan Republik Indonesia.