

PENYULUHAN GIZI SEIMBANG BAGI IBU BALITA USIA 2-5 TAHUN DI KELURAHAN DWIKORA KECAMATAN MEDAN HELVETIA

¹⁾Hana Ike Dameria Purba, ²⁾Mestika Lumbantoruan, ³⁾Ester Saripati Harianja

^{1,3)}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan
Universitas Sari Mutiara Indonesia

²⁾Program Studi D-III Kebidanan, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan
Universitas Sari Mutiara Indonesia

Email: hanapurba29@gmail.com

ABSTRAK

Salah satu penyebab gizi buruk dan stunting yakni perilaku dan praktek orang tua dalam pemberian makanan bayi dan anak yang kurang baik. Adapun tujuan kegiatan tersebut untuk memberikan edukasi kepada ibu balita dalam memberikan makanan balita dengan gizi seimbang dan memperkenalkan menu gizi seimbang sesuai dengan umur balita. Mitra dalam kegiatan pengabdian masyarakat tersebut adalah Posyandu Aster, Posyandu Melati, Posyandu Kamboja Kelurahan Dwikora, Kecamatan Medan Helvetia. Metode dari pengabdian masyarakat tersebut yakni dengan memberikan penyuluhan individu dengan media cetak tentang gizi seimbang bagi balita usia 2-5 tahun dan memperkenalkan menu makanan gizi seimbang bagi balita. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu balita dalam penyajian makanan balita setelah dilakukan penyuluhan pada kategori baik dari 17,2% menjadi 41,4% dan kategori cukup mengalami penurunan dari 79,3% menjadi 56,9%. Mayoritas pengetahuan ibu balita di kelurahan Dwikora dalam penyajian makanan balita pada saat pre-test dan post-test masih berada pada kategori cukup. Pengetahuan ibu balita masih kurang tentang jenis zat gizi balita yang harus dikonsumsi balita setiap harinya, kurang memahami jenis zat gizi yang terkandung dalam bahan makanan yang dikonsumsi balita, tidak memahami takaran makanan yang harus dikonsumsi balita sesuai dengan kebutuhan zat gizi harian. Hasil pengabdian masyarakat tersebut penting untuk pengembangan kemampuan ibu balita dalam menyajikan makanan yang bergizi yang memenuhi kuantitas dan kualitas gizi balita.

Kata Kunci : balita, gizi seimbang, menu makanan

ABSTRACT

One of the causes of malnutrition and stunting is poor behavior and practice of parents in feeding babies and children. The purpose of this activity is to provide education to mothers of toddlers in providing food for toddlers with balanced nutrition and to introduce a balanced nutrition menu according to the age of the toddler. Partners in these community service activities are Posyandu Aster, Posyandu Melati, Posyandu Cambodia, Dwikora Village, Medan Helvetia District. The method of community service is by providing individual counseling with printed media about balanced nutrition for toddlers aged 2-5 years and introducing a balanced nutrition diet for toddlers. The results showed an increase in the knowledge of mothers under five in serving toddlers' food after counseling was carried out in the good category from 17.2% to 41.4% and the moderate category decreased from 79.3% to 56.9%. The majority of the knowledge of mothers under five in the Dwikora sub-district in serving toddlers' food during the pre-test and post-test is still in the sufficient category. Mother's knowledge of toddlers is still lacking about the types of nutrition under five children should be consumed every day, does not understand the types of nutrients contained in food ingredients consumed by toddlers, does not understand the amount of food that should be consumed by toddlers according to daily nutritional needs. The results of this community service are important for developing the ability of mothers under five to serve nutritious food that meets the quantity and quality of nutrition for children under five.

Keywords: toddlers, balanced nutrition, food menu

PENDAHULUAN

Provinsi Sumatera Utara masih menghadapi berbagai permasalahan gizi pada anak. Dari permasalahan gizi yang ada, beberapa permasalahan gizi yang menjadi prioritas yakni berasal dari permasalahan gizi makro dan permasalahan gizi mikro. Adapun permasalahan gizi makro yakni Balita Kurang Energi Protein (KEP) yang ditandai dengan balita gizi kurang dan balita gizi buruk, serta masalah gizi mikro yakni Kurang Vitamin A (KVA), Anemia Gizi Besi (AGB) dan Gangguan Akibat Kurang Yodium (GAKY). (Dinkesprovsu, 2016; Medan & Statistik, 2017)

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penyebab permasalahan gizi pada balita adalah buruknya pola asuh orang tua. Penyajian makanan yang tidak sesuai dengan standar-standar kebutuhan gizi pada balita merupakan salah satu penyebab terjadinya permasalahan gizi pada balita. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan ibu tentang gizi seimbang bagi balita yang disesuaikan dengan umur balita. (Nindyna Puspasari & Merryana Andriani, 2017; Nurma Yuneta et al., 2019)

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat tersebut yakni diharapkan dalam pelaksanaan penyuluhan gizi seimbang bagi balita di kelurahan Dwikora tersebut dapat meningkatkan pengetahuan ibu balita tentang menu gizi seimbang yang diperlukan bagi balita sesuai dengan umur. Selain itu ibu balita mengetahui zat-zat gizi apa saja yang harus ada pada makanan harian balita dengan kualitas dan kuantitas zat gizi yang tepat.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat tersebut dilaksanakan dengan metode penyuluhan individu dengan menggunakan media cetak. Penyuluhan dilaksanakan di lingkungan yang ditunjuk oleh kelurahan Dwikora. Adapun tempat pelaksanaan kegiatan penyuluhan yakni di posyandu masing-masing lingkungan dan akan dilaksanakan penyuluhan secara bergantian sesuai dengan jadwal pelaksanaan posyandu masing-masing lingkungan. Tata cara pelaksanaan kegiatan penyuluhan di masing-masing posyandu yakni dilakukan dengan melakukan pre-test pengetahuan ibu tentang gizi seimbang dan penyajian menu gizi seimbang. Setelah dilakukan pengukuran makan dilakukan penyuluhan secara individu pada ibu. Kemudian dilakukan pengukuran pengetahuan ibu Kembali setelah pemberian penyuluhan individu tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta penyuluhan pada kegiatan pengabdian masyarakat tersebut sebanyak 58 ibu balita yang bekerja. Dimana kegiatan penyuluhan ini di bagi kedalam 3 lingkungan yakni lingkungan III yang dilaksanakan di Posyandu Aster dan Lingkungan VIII yakni di Posyandu Melati.

Tabel 1. Distribusi Tingkat Pengetahuan Ibu Pekerja dalam Penyajian Makanan Balita di Kelurahan Dwikora Kecamatan Medan Helvetia

Tingkat Pengetahuan Ibu	Pengetahuan pre-test	Pengetahuan post-test
--------------------------------	-----------------------------	------------------------------

Balita		
Kurang	2 (3,4%)	1 (1,7%)
Cukup	46 (79,3%)	33 (56,9%)
Baik	10 (17,2%)	24 (41,4%)

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas tingkat pengetahuan ibu pekerja di Kelurahan Dwikora dalam penyajian makanan balita pada saat *pre-test* berada pada kategori cukup (79,3%) sedangkan pada kategori baik hanya sebesar 17,2%. Namun, hasil *post-test* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu pekerja dalam penyajian makanan balita pada kategori baik yakni menjadi 41,4% dan kategori cukup mengalami penurunan menjadi 56,9%. Meski demikian, pengetahuan ibu pekerja di kelurahan Dwikora dalam penyajian makanan balita pada saat *pre-test* dan *post-test* mayoritas masih berada pada kategori cukup.

Pengetahuan ibu sebelum diberikan penyuluhan dan setelah diberikan penyuluhan mengalami perbedaan skor. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan ibu mengalami perubahan kearah yang lebih baik. Meskipun perubahan tidak terlalu signifikan namun, dengan adanya penyuluhan gizi seimbang bagi balita tersebut memberikan penambahan pengetahuan kepada ibu balita. (Sari et al., 2019) Dari kegiatan penyuluhan ini dapat diketahui bahwa status gizi balita juga ditentukan oleh pengetahuan ibu tentang makanan yang harus disajikan ibu bagi balita. Apabila ibu memiliki pengetahuan yang kurang tentang makanan apa yang tepat dan harus diberikan kepada balita sesuai dengan kebutuhan gizinya, maka gizi yang dikonsumsi balita tidak dapat dikontrol dan diatur dengan baik. (Utaminingsy, 2020)

Pengetahuan ibu memiliki peranan yang penting dalam

meningkatkan status gizi balita. Apabila ibu balita memahami zat gizi apa saja yang harus ada dalam makanan maka ibu balita akan paham makanan apa yang harus diberikan kepada balita tersebut. Namun, untuk mencapai tujuan tersebut, ibu balita juga harus memahami makanan-makanan apa saja yang ada di pasar atau yang tersedia dilingkungan yang mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan.

Pada pengukuran pengetahuan ibu tersebut diketahui bahwa banyak ibu-ibu yang belum memahami jenis zat gizi apa yang harus ada dalam makanan balita setia harinya dan bagaimana takaran dari setiap makanan. Setelah diberikan penyuluhan, pengetahuan ibu dapat dilihat mengalami peningkatan. Hal ini dapat dilihat dari hasil post test yang menunjukkan bahwa ibu balita mampu menyebutkan jenis-jenis zat gizi yang harus ada dalam makanan harian balita seperti karbohidrat, protein, vitamin, mineral, dan lemak. Selain itu, ibu balita juga kini memahami makanan-makanan apa saja yang mengandung zat-zat gizi tersebut.

Sebelum dilakukannya penyuluhan, masih banyak ibu yang belum memahami makanan-makanan yang dikonsumsi balitanya mengandung zat gizi apa saja. Selain itu banyak juga ibu yang salah mengerti tentang keberadaan jenis zat gizi tertentu pada makanan yang tidak tepat. Sebagai contoh saat ditanyakan makanan apa yang mengandung vitamin, banyak ibu balita yang beranggapan bahwa satu piring nasi balita tersebutlah yang disebut mengandung vitamin. Namun, setelah dilakukannya penyuluhan ibu balita mampu memahami apa saja makanan-makanan yang mengandung

karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral.

Ibu balita juga mulai memahami bahwa ada takaran-takaran zat gizi yang harus dipenuhi dari setiap jenis zat gizi tersebut. Banyak ibu balita yang belum memahami takaran harian yang diperlukan balita dari setiap makanan harian yang dikonsumsi. Hal ini paling banyak ditemukan pada jenis makanan sayuran. Banyak ibu balita yang beranggapan bahwa sayur hanya satu sendok sekali makan. Padahal menurut gizi seimbang bahwa sayur diperlukan 1 gelas isi 250 gr per harinya untuk balita usia 2-3 tahun yang harus dibagi kedalam 3 kali makan. Pemahaman-pemahaman tersebut banyak terjadi kekeliruan. Dengan adanya penyuluhan tersebut banyak ibu yang memahami aturan yang sebenarnya berapa banyak zat gizi makanan yang harus dikonsumsi per harinya.

Setelah dilakukan penyuluhan tersebut beberapa memahami dan beberapa masing tidak memahami. Hal tersebut dikarenakan anak yang rewel saat dilakukannya penyuluhan, sehingga ibu kurang konsentrasi terhadap informasi yang diberikan. Selain itu ibu juga tidak memiliki banyak waktu untuk mengikuti penyuluhan dan terkesan terburu-buru untuk mendengarkan dikarenakan masih banyak pekerjaan yang belum diselesaikan sehingga memecah konsentrasi ibu dalam mendengar dan memahami.

SIMPULAN

Mayoritas tingkat pengetahuan ibu pekerja di Kelurahan Dwikora dalam penyajian makanan balita pada saat *pre-test* berada pada kategori cukup (79,3%) sedangkan pada

kategori baik hanya sebesar 17,2%. Namun, hasil *post-test* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu pekerja dalam penyajian makanan balita pada kategori baik yakni menjadi 41,4% dan kategori cukup mengalami penurunan menjadi 56,9%. Meski demikian, pengetahuan ibu pekerja di Kelurahan Dwikora dalam penyajian makanan balita pada saat *pre-test* dan *post-test* mayoritas masih berada pada kategori cukup.

Pengetahuan ibu balita masih kurang tentang jenis zat gizi balita yang harus dikonsumsi balita setiap harinya. Selain itu ibu balita juga kurang memahami makanan apa saja yang mengandung setiap jenis zat gizi tersebut. Ibu balita juga tidak paham mengenai takaran-takaran yang pas yang harus dikonsumsi balita setiap harinya dari setiap jenis zat gizi tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinkesprovsu. (2016). *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara tahun 2016*.
[http://dinkes.sumutprov.go.id/common/upload/Profil Kes Prov Sumut 2016.pdf](http://dinkes.sumutprov.go.id/common/upload/Profil%20Kes%20Prov%20Sumut%202016.pdf)
- Medan, K., & Statistik, B. P. (2017). *Badan Pusat Statistik Kota Medan*.
- Nindyna Puspasari, & Merryana Andriani. (2017). Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Gizi dan Asupan Makan Balita dengan Status Gizi Balita (BB/U) Usia 12-24 Bulan. *Amerta Nutrition*, 1(4), 369–378.
<https://doi.org/10.20473/amnt.v1.i4.2017.369-378>
- Nurma Yuneta, A. E., Hardiningsih, H.,

- & Yunita, F. A. (2019). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Ibu Dengan Status Gizi Balita Di Kelurahan Wonorejo Kabupaten Karanganyar. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 7(1), 8.
<https://doi.org/10.20961/placentum.v7i1.26390>
- Sari, S. A., Widardo, W., & Cahyanto, E. B. (2019). Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Pola Makan Balita Di Desa Sambirejo Kecamatan Mantingan Kabupaten Ngawi. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 7(1), 1.
<https://doi.org/10.20961/placentum.v7i1.25684>
- Utamingtyas, F. (2020). Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang Pada Balita Di Kelurahan Tingkir Lor, Kota Salatiga. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 7(1), 171–184.
<https://doi.org/10.36743/medikes.v7i1.218>