

Peningkatan Kapasitas Ibu Dalam Upaya Meningkatkan Keragaman Makanan Balita Melalui Edukasi

Pratiwi Hariyani Putri ^{a*}, Catur Wulandari ^a, Anugrah Linda Mutiarani ^a, Ira Dwijayanti ^a, Merry Susantri ^b

^a Fakultas Kesehatan, Program Studi S1 Gizi, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia

^b Fakultas Kedokteran, Program Studi S1 Pendidikan Dokter, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia

**corresponding author: pratiwi@unusa.ac.id*

Abstract

The problem of nutrition in toddlers is still a global challenge and is the goal of SDG's. Masangan Kulon Village, Sidoarjo Regency is one of the villages with a high wasting problem in toddlers. Education for toddler mothers is one of the activities that can provide benefits to increase knowledge so that it can change behavior and is expected to reduce nutritional problems in toddlers. Community service activities aim to increase the knowledge of mothers of toddlers about healthy, nutritious, balanced and dietary diversity for toddlers through education. The results of community service activities have increased knowledge before and after education. Increasing knowledge of toddler mothers is expected to be able to change behavior in feeding, especially in terms of dietary diversity.

Keywords: education; dietary diversity; knowledge; toddlers

1. Pendahuluan

Masalah gizi pada balita tetap menjadi tantangan global dan merupakan tujuan dari SDG's (WHO/UNICEF, 2021). Masalah gizi pada Balita di Jawa Timur masih cukup serius, hal ini ditunjukkan dengan prevalensi gizi buruk dan gizi kurang yang masih cenderung tinggi. Data SSGI 2022 di Provinsi Jawa Timur menunjukkan bahwa prevalensi balita wasting sebesar 7,2% dan 15,8% balita underweight. Kabupaten Sidoarjo merupakan salah satu wilayah di Jawa Timur yang prevalensi balita wasting masih menduduki peringkat ke-5 yaitu 9,2%. Prevalensi ini masih di atas prevalensi di Jawa Timur. Begitu pula pada prevalensi balita underweight yaitu 17,8% (Kebijakan et al., n.d.) .

Salah satu penyebab masalah gizi pada balita adalah rendahnya pengetahuan gizi dan kesehatan ibu. Seorang ibu yang telah menanamkan kebiasaan makan yang baik pada usia dini akan membentuk pola kebiasaan makan anak. Pola pemberian makan sangat penting diperhatikan. Pemberian makan yang baik sesuai dengan anjuran dan kebutuhan dapat

mencegah terjadinya kekurangan gizi pada Balita. Faktor yang mempengaruhi pola makan balita yaitu tingkat pengetahuan ibu, tingkat pendidikan ibu, pendapatan rumah tangga, pekerjaan ibu, dan jumlah anggota keluarga. Sikap dan Perilaku ibu erat kaitannya dengan terjadinya masalah gizi pada balita. Hal ini dapat dilihat dari kebiasaan yang salah ibu terhadap pengaturan makan seperti memilih bahan makanan yang tidak benar, tersedianya jumlah makanan yang tidak cukup dan keanekaragaman makanan (WHO/UNICEF, 2021). Pola makan yang tidak memadai berhubungan dengan kekurangan gizi akut dan kronis pada masa anak-anak dan dapat mengakibatkan dampak jangka panjang yang merugikan (Bhutta et al., 2013). Pola makan ini erat kaitannya dengan keragaman pangan. Pengetahuan ibu tentang gizi erat kaitannya dengan keragaman pangan pada balita (Firdaus et al., 2021).

Desa Masangan Kulon terletak di Kecamatan Sukodono Kabupaten Sidoarjo. Desa ini terdiri dari 5 dusun, 11 RW, 50 RT. Jumlah penduduk di Desa ini sekitar 14.000 warga. Warga pendatang cukup banyak. Mayoritas masyarakat, penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi sesuai bidangnya, peningkatan kapasitas masyarakat, dan pemberdayaan masyarakat. Sebagian besar pekerjaan warga adalah petani padi, pegawai (PNS dan swasta), dan pegawai pabrik. Masalah gizi di Desa ini salah satunya adalah balita *wasting*.

Kegiatan masyarakat di Desa Masangan cukup aktif. Kegiatan yang rutin dilakukan antara lain: Kegiatan PKK, posyandu balita, posyandu lansia, posbindu, kelas ibu hamil (sesuai program dari Puskesmas), kelas balita. Pemanfaatan kegiatan masyarakat di Desa Masangan Kulon untuk meningkatkan kapasitas warga perlu dilakukan secara berkelanjutan. Masih tingginya masalah gizi khususnya pada balita di Desa ini, menjadi perhatian tim pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan edukasi pada ibu balita menjadi salah satu aktivitas yang mampu memberikan manfaat pada meningkatnya pengetahuan sehingga dapat mengubah perilaku dan diharapkan dapat menurunkan permasalahan gizi pada Balita. Oleh karena itu, tim melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema "Peningkatan kapasitas ibu dalam upaya meningkatkan keragaman pangan balita melalui edukasi".

2. Metode

Metode yang akan diterapkan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mencakup 3 tahapan: (1) Persiapan, (2) Pelaksanaan, (3) Monitoring dan evaluasi. (1)

Persiapan : tahap persiapan meliputi musyawarah Masyarakat dan penyusunan materi edukasi. Pertemuan dengan Masyarakat dilaksanakan pada bulan pertama pelaksanaan kegiatan. Pada kegiatan musyawarah dilakukan identifikasi permasalahan gizi balita, aktivitas kegiatan di wilayah setempat, kebutuhan informasi gizi balita dan kemudian dilakukan penyusunan leaflet dan video sebagai media edukasi pada ibu balita. Tahap ke-2 adalah pelaksanaan. Edukasi disampaikan dengan media leaflet dan video.

Sebelum dilakukan edukasi dilakukan pengukuran pengetahuan ibu balita terkait makanan yang tepat diberikan pada balita (*pre-test*). Setelah pelaksanaan edukasi selanjutnya dilakukan monitoring dan evaluasi sebagai tahapan akhir pelaksanaan program pengabdian kepada Masyarakat. Monitoring dan evaluasi dilakukan dengan mengkaji pengetahuan ibu balita dan pengukuran keragaman pangan balita (*post-test*). Pengetahuan diukur menggunakan kuesioner yang terdiri dari 10 pertanyaan sedangkan keragaman pangan diukur dengan menggunakan form IDDS yang memuat 9 jenis bahan makanan berdasarkan skor FAO antara lain : makanan bertepung, sayuran hijau, buah dan sayur sumber vitamin A, buah dan sayuran lainnya, jeroan, daging dan ikan, telur, kacang-kacangan, serta susu dan produk olahan susu dengan skor 1 jika dikonsumsi dan 0 jika tidak dikonsumsi. Hasil pengukuran keragaman pangan dikategorikan menjadi : Rendah (jika skor ≤ 3), Sedang (jika skor 4-5), Tinggi (jika skor ≥ 6).

3. Hasil dan Diskusi

Peningkatan kapasitas ibu balita di Desa Masangan Kulon dilakukan melalui edukasi dihadiri oleh 50 ibu balita. Kegiatan dilaksanakan pada 13 Juli 2023. Kegiatan edukasi dilakukan dalam 3 sesi, sesi 1 pemutaran video konsumsi makanan yang sehat dan beragam dan contoh menu, sesi 2 penjelasan materi, dan sesi 3 diskusi dan tanya jawab serta pembagian leaflet.

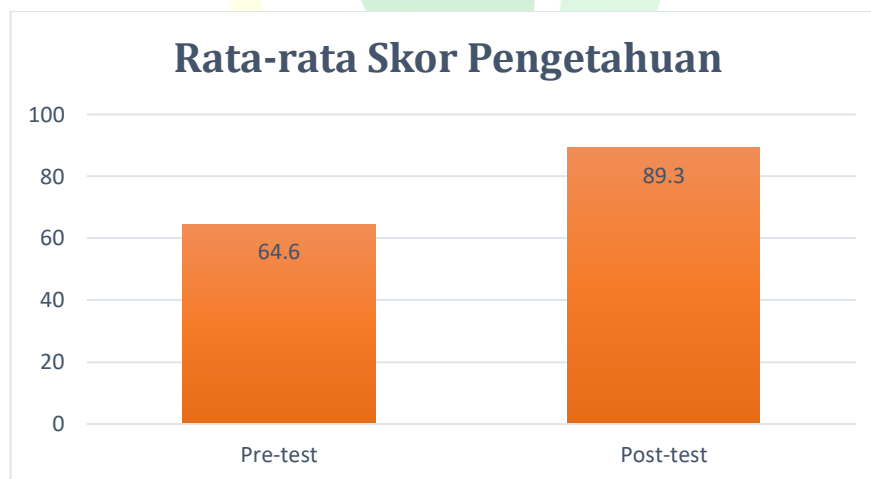


Gambar 1. Pelaksanaan Edukasi dan pembagian leaflet



Gambar 2. Pemutaran Video Edukasi
 (Sumber : Dokumentasi Pribadi, 2023)

Sebelum dan sesudah edukasi dilakukan pengukuran pengetahuan ibu balita. Selain itu, setelah edukasi juga dilakukan pengukuran keragaman pangan balita (*post test*). Rata-rata skor pengetahuan ibu balita tentang makanan yang tepat diberikan pada balita sebelum dan sesudah edukasi disajikan pada gambar 3.



Gambar 3. Rata-rata Skor Pengetahuan Ibu Balita

Rata-rata skor pengetahuan ibu balita sebelum edukasi sebesar 64,6. Terjadi peningkatan setelah edukasi menjadi 89,3. Pengetahuan ibu balita tentang pemberian makanan yang tepat untuk balita merupakan pondasi utama dalam perilaku makan balita. pengetahuan dan persepsi seseorang merupakan faktor yang mempengaruhi terbentuknya perilaku seseorang (Orygen Research Centre, 2004). Pengetahuan pengasuh balita yang baik terkait gizi anak dan pola asuh anak akan membuat pengasuh balita akan memperhatikan perilaku dalam pemenuhan kebutuhan gizi dan pola asuh anak dalam kesehariannya (Rosas et al., 2010). Pengetahuan ibu balita yang baik berdampak pada keragaman makanan balita. Pada

kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini juga dilakukan pengukuran keragaman makanan balita menggunakan form IDDS. Hasil keragaman makan balita disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Keragaman Makanan Balita

No	Kategori Keragaman Makanan	n	Persentase (%)
1.	Rendah	11	22
2.	Sedang	24	48
3	Tinggi	15	30
	Total	50	100

Sebagian besar (48%) keragaman makanan balita dalam kategori sedang (skor 4-5). Namun masih ada 22% balita dengan keragaman makanan rendah (skor ≤ 3). Asupan makan dengan kategori keragaman pangan yang rendah dapat memicu adanya masalah gizi kurang atau *underweight* (Yuliani et al., 2021). WHO merekomendasikan balita harus mengonsumsi jenis makanan setidaknya 4 dari 7 kelompok bahan makanan untuk mempertahankan pertumbuhan dan perkembangan yang tepat (WHO, 2008). Sebuah studi memperoleh hasil bahwa konsumsi makanan yang beragam secara signifikan dapat menurunkan kejadian *stunting*, *wasting* dan berat badan sangat kurang pada balita (Khamis et al., 2019).

Peningkatan pengetahuan ibu balita diharapkan mampu merubah perilaku dalam pemberian makan, khususnya dalam hal keragaman makanan balita. Peran ibu balita dalam penyediaan makanan yang beragam merupakan hal penting untuk memenuhi kebutuhan zat gizi balita.

4. Kesimpulan

Edukasi pada ibu balita di Desa Masangan Kulon mampu meningkatkan pengetahuan ibu balita tentang pemberian makanan yang tepat, bergizi, seimbang dan beragam pada balita. Peningkatan edukasi diharapkan mampu merubah perilaku ibu agar mampu menyiapkan makanan balita yang beragam sehingga mencegah meningkatnya masalah *wasting* di Desa Masangan Kulon.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada UNUSA yang telah memberikan bantuan dana pengabdian kepada Masyarakat sehingga kegiatan terlaksana dengan baik. Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh Masyarakat dan pemangku kepentingan di Desa Masangan Kulon Sidoarjo yang menyambut baik kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini.

Referensi

- Bhutta, Z. A., Das, J. K., Rizvi, A., Gaffey, M. F., Walker, N., Horton, S., Webb, P., Lartey, A., & Black, R. E. (2013). Evidence-based interventions for improvement of maternal and child nutrition: What can be done and at what cost? In *The Lancet* (Vol. 382, Issue 9890, pp. 452–477). Elsevier B.V. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)60996-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)60996-4)
- Firdaus, D., Anwar, F., Khomsan, A., & Ashari, C. R. (2021). The Factors Associated with Consumption Diversity of Toddlers Aged 24-59 Months. *Amerta Nutrition*, 5(2), 98. <https://doi.org/10.20473/amnt.v5i2.2021.98-104>
- Kebijakan, B., Kesehatan, P., & Ri, K. K. (n.d.). *Status Gizi SSGI 2022*.
- Khamis, A. G., Mwanri, A. W., Ntwenya, J. E., & Kreppel, K. (2019). The influence of dietary diversity on the nutritional status of children between 6 and 23 months of age in Tanzania. *BMC Pediatrics*, 19(1), 518. <https://doi.org/10.1186/s12887-019-1897-5>
- Orygen Research Centre. (2004). *Body Image, Mental Health, and Young People*.
- Rosas, L. G., Harley, K. G., Guendelman, S., Fernald, L. C., Mejia, F., & Eskenazi, B. (2010). Maternal Perception of Child Weight Among Mexicans in California and Mexico. *Maternal and Child Health Journal*, 14(6), 886–894. <https://doi.org/10.1007/s10995-009-0534-6>
- WHO. (2008). *Indicators for assessing infant and young child feeding practices: Part 1 Definitions*.
- WHO/UNICEF. (2021). *Indicators for assessing infant and young child feeding practices: definitions and measurement methods* (World Health Organization, Ed.).
- Yuliani, K., Putri, P. H., P Putri, E. B., & Amany, N. (2021). Literature Review : Dietary Diversity dan Status Gizi pada Siswa yang Mendapat Program Makan Siang dan Tidak Mendapat Makan Siang di Sekolah. *Journal of Islamic Medicine*, 5(1), 48–55. <https://doi.org/10.18860/jim.v5i1.11534>