



Edukasi Pedoman Gizi Seimbang pada Ibu Rumah Tangga Di Desa Burai Kabupaten Ogan Ilir

Indah Yuliana^{1*}, Yulianti¹, Desri Maulina Sari¹, AnnisaRahmawaty²

¹Program Studi Gizi, Universitas Sriwijaya, Jl. Raya Palembang-Prabumulih KM 32, Ogan Ilir, Indonesia, 30662

²Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya, Jl. Raya Palembang-Prabumulih KM 32, Ogan Ilir, Indonesia, 30662

*Email koresponden: indah_yuliana@fkm.unsri.ac.id

ARTICLE INFO

Article history

Received: 09 Nov 2022

Accepted: 11 Jan 2023

Published: 30 Apr 2023

Kata kunci:

Burai;

Edukasi;

Gizi seimbang;

Porsi makan;

Stunting, Burai

Keywords:

Balanced Nutrition;

Burai;

Education;

Meal portion;

Stunting

ABSTRAK

Background: Background: Masalah stunting di Indonesia khususnya Sumatra selatan masih terkategori tinggi untuk masalah kesehatan masyarakat. Burai merupakan salah satu desa di Kabupaten Ogan Ilir yang menjadi lokus stunting sehingga perlu mendapatkan perhatian lebih dalam upaya pencegahan dan penanggulangan masalah stunting. Meningkatkan pengetahuan ibu rumah tangga tentang jenis dan porsi pangan sesuai prinsip gizi seimbang. **Metode:** Kegiatan ini dilakukan di Desa Burai, Kabupaten Ogan Ilir pada ibu-ibu rumahtangga yang berjumlah 35 orang. Kegiatan dilakukan dengan metode penyuluhan dengan menggunakan media powerpoint dan video edukasi. Evaluasi kegiatan dilakukan pada tingkat pengetahuan peserta dengan menggunakan pre-dan post test. **Hasil:** Kegiatan penyuluhan berisi tentang penyebab dan dampak masalah gizi stunting, pencegahan stunting melalui konsumsi aneka ragam makanan dengan pendekatan visualisasi tumpeng gizi seimbang dan isi piringku. Hasil evaluasi pre- dan post-test menunjukkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 6,14 menjadi 6,67. **Kesimpulan:** Secara umum, kegiatan pengabdian masyarakat ini dinilai dapat meningkatkan pengetahuan peserta tentang cara pencegahan stunting dan anjuran porsi makan sehari.

ABSTRACT

Background: The problem of stunting in Indonesia, especially South Sumatra, is still in the high category for public health problems. Burai is one of the villages in Ogan Ilir Regency which has become a locus for stunting, so it needs to get more attention in efforts to prevent and overcome stunting problems. Increase the knowledge of housewives about the types and portions of food according to the principles of balanced nutrition. **Methods:** This activity was carried out in Burai Village, Ogan Ilir Regency with 35 housewives. The activity was carried out using the counseling method using powerpoint media and educational videos. Evaluation of activities is carried out at the knowledge level of participants using pre- and post-tests. **Results:** The counseling activity contains the causes and impacts of stunting nutrition problems, stunting prevention through consumption of a variety of foods with a nutritionally balanced tumpeng visualization approach and the contents of my plate. The results of the pre- and post-test evaluations showed that there was an increase in the average knowledge score from 6.14 to 6.67. **Conclusion:** In general, this community service activity is considered to be able to increase participants' knowledge about how to prevent stunting and recommend food portions a day.



© 2023 by authors. Lisensi Jurnal Solma, UHAMKA, Jakarta. Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan Creative Commons Attribution (CC-BY) license.

PENDAHULUAN

Stunting atau pendek merupakan indikator kegagalan pertumbuhan pada masa lampau ditandai tinggi badan menurut umur (TB/U) yang rendah, gagal mencapai tinggi badan yang diharapkan (normal) seperti halnya anak-anak dengan status gizi baik dan sehat. Stunting mencerminkan masalah gizi kronik (Cogill 2003). Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevalensi stunting pada balita di Indonesia mencapai 30,8% (Kemenkes RI, 2018). Angka tersebut mengalami penurunan pada tahun 2021, melalui Studi Status Gizi Balita di Indonesia, prevalensi stunting pada balita menjadi 24,4%. Sementara itu, prevalensi stunting pada balita di Provinsi Sumatera Selatan sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan angka Nasional, yaitu sebesar 24,8%. (Kemenkes RI, 2021) Salah satu kabupaten di Sumatera Selatan yang memiliki prevalensi stunting yang cukup tinggi adalah Kabupaten Ogan Ilir. Pada tahun 2019, prevalensi stunting di Kabupaten Ogan Ilir mencapai 34,8% dan menurun pada tahun 2021 menjadi 29,2% (Sudikno et al, 2019; Kemenkes RI, 2021). Walaupun mengalami penurunan, namun masalah stunting masih terkategori tinggi untuk masalah kesehatan masyarakat berdasarkan WHO (1995). Hal ini menunjukkan bahwa masalah stunting perlu mendapat perhatian yang serius bagi masyarakat maupun pemerintah daerah.

Beberapa penelitian terkait faktor risiko stunting balita telah dilakukan di Indonesia baik dalam skala kecil maupun dalam skala besar. Roosita et al. (2010) menunjukkan bahwa stunting anak-anak usia <6 tahun berhubungan dengan asupan protein, kalsium, zat besi dan seng ($P < 0.01$). World Bank (2006) menyebutkan bahwa stunting terjadi karena dua faktor. Pertama, rendahnya pengetahuan tentang manfaat praktek pemberian ASI eksklusif dan makanan pendamping serta pentingnya zat-zat gizi mikro. Kedua, kurangnya waktu ibu untuk praktek pengasuhan bayi yang baik dan perawatan selama kehamilan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ibu memiliki peranan yang penting dalam tumbuh kembang anak dalam keluarga. Pengetahuan dan keterampilan yang memadai seharusnya dimiliki oleh ibu sebagai modal dalam pemenuhan gizi dan konsumsi makanan keluarga. Untuk itu, diperlukan upaya peningkatan pengetahuan ibu, salah satunya dengan edukasi gizi. Loveman et al. (2015) menyatakan intervensi edukasi gizi dan kesehatan pada orangtua, menjadi pilihan efektif untuk menurunkan masalah gizi dan kesehatan pada anak usia dini. Luoto et al. (2019) menyatakan intervensi edukasi gizi, dapat merubah perilaku orang tua dalam menyiapkan makanan untuk anak usia dini. Hammersley et al. (2017) menyatakan keberhasilan edukasi gizi ke orang tua berpengaruh pada status gizi anak. Hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Mardhiati (2019) juga menyebutkan bahwa intervensi gizi melalui demo penyusunan menu terbukti efektif dapat meningkatkan pengetahuan gizi orang tua. Edukasi gizi dan demonstrasi penyusunan menu merupakan salah satu bentuk kegiatan pemberdayaan orang tua sebagai upaya perbaikan gizi keluarga.

Salah satu daerah di Kabupaten Ogan Ilir yang menjadi lokus percepatan penurunan stunting berdasarkan keputusan Bupati Ogan Ilir No 234/KEP/BAPPEDA/2021 adalah Desa Burai. Dari segi geografis desa tersebut dikelilingi oleh hamparan sungai dan rawa, namun pemakaian air bersih per orang per hari masih sangat kurang. Hal inilah yang diduga menjadi salah satu penyebab risiko kesehatan di Desa Burai masih tinggi. Berdasarkan pertimbangan tersebut, tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu rumah tangga melalui edukasi jenis dan porsi makan sesuai prinsip gizi seimbang.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dilaksanakan pada hari Sabtu, tanggal 6 Agustus 2022 di posyandu Desa Burai, Kecamatan Tanjung Batu, Kabupaten Ogan Ilir. Peserta yang terlibat dalam kegiatan tersebut merupakan ibu rumah tangga yang terdiri atas ibu hamil dan ibu balita sebanyak 35 orang. Usia

peserta berkisar antara 18-45 tahun dengan. Selain sebagai ibu rumah tangga, terdapat juga peserta yang berprofesi sebagai guru sebanyak 3 orang dan sebagai penenun songket sebanyak 4 orang. Sebagian besar pendidikan terakhir peserta kegiatan adalah lulus SMA (60%), sisanya adalah lulusan SD (8%), SMP (11%) dan Perguruan Tinggi (20%). Kegiatan dilaksanakan dengan metode penyuluhan berupa ceramah dan tanya jawab dengan menggunakan media *power point* dan video edukasi gizi seimbang. Evaluasi kegiatan dilakukan untuk melihat perubahan tingkat pengetahuan peserta dengan menggunakan metode pre- dan post-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi pedoman gizi seimbang dan porsi makan dilakukan melalui metode penyuluhan. Kegiatan penyuluhan berisi tentang penyebab dan dampak masalah gizi stunting, pencegahan stunting melalui konsumsi aneka ragam makanan dengan pendekatan visualisasi tumpeng gizi seimbang dan isi piringku, pesan gizi seimbang khusus untuk balita, ibu hamil dan ibu menyusui serta pola pemberian makan untuk bayi dan anak termasuk anjuran porsi makannya. Pemberian materi dilakukan dengan menggunakan media *power point* dan video edukasi. Penyuluhan disampaikan oleh mahasiswa gizi terpilih yang sedang mengambil mata kuliah Gizi Daur Hidup I sebagai bentuk aplikasi dari ilmu yang telah diperoleh pada saat proses pembelajaran di perkuliahan.

Suasana penyuluhan dimana ibu-ibu cukup antusias menyimak materi dan video yang disampaikan oleh narasumber. Hal ini dilihat dari kemampuan dalam menjawab beberapa pertanyaan dari narasumber seperti apa itu stunting, apa penyebabnya, pangan sumber protein hewani yang dapat dikonsumsi untuk pencegahan stunting. Bentuk edukasi berupa penyuluhan dianggap cukup efektif dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat seperti yang telah dilakukan oleh Umar et al. (2021) pada kegiatan penyuluhan gizi konsumsi sayur dan buah pada anak-anak usia 5-12 tahun.



Gambar 1. Penyuluhan pedoman gizi seimbang dan porsi makan oleh mahasiswa gizi

Hasil evaluasi pengetahuan dengan menggunakan media pre- dan post-test sebanyak 10 pertanyaan pada 21 orang peserta yang melengkapi test menunjukkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 6,14 menjadi 6,67. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan mengenai gizi seimbang dan porsi makan yang telah dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan ibu balita dan ibu hamil di Desa Burai. Hal ini sejalan dengan penerapan penyuluhan kesehatan yang telah dilakukan oleh Widyaningrum et al. (2022), hasil kegiatan menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan dengan media leaflet dan video.

Pengetahuan gizi masyarakat tentang gizi seimbang dapat ditingkatkan melalui penyuluhan, seperti yang telah dilaksanakan [Pratama et al. \(2021\)](#) di Desa Tanjung Seteko, Ogan Ilir. Terdapat peningkatan rata-rata pengetahuan peserta penyuluhan sebanyak 86%. Namun, hal ini membutuhkan peran stakeholder desa setempat untuk lebih mendukung kegiatan-kegiatan pencegahan dan penanggulangan masalah gizi khususnya stunting.

Meskipun terdapat perubahan rata-rata skor pengetahuan peserta, namun hasil tersebut belum dapat dikatakan signifikan. Hal ini dikarenakan dalam pelaksanaannya terdapat kendala teknis yang cukup berarti seperti peserta yang kemungkinan tidak fokus karena pada saat penyuluhan maupun pengisian kuesioner sambil menggendong ataupun menenangkan anak mereka yang sedang menangis. Selain itu, kegiatan ini dilaksanakan bertepatan dengan jadwal posyandu, sehingga situasi kurang kondusif ketiga dua kegiatan dijadikan dalam satu tempat. Menurut [Slameto \(2010\)](#), suasana lingkungan belajar yang berisik dan berantakan dapat mempengaruhi konsentrasi belajar. Untuk kedepannya, kendala tersebut akan menjadi catatan bagi peneliti agar dapat memilih waktu dan tempat yang tepat sehingga acara dapat berjalan lancar.

KESIMPULAN

Keberhasil kegiatan dinilai dari hasil evaluasi yang menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan peserta. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat diaplikasikan oleh masyarakat dalam kehidupan sehari-hari terutama dalam penentuan jumlah porsi makan yang dikonsumsi. Dibutuhkan dukungan stakeholder di wilayah setempat dalam berbagai kegiatan pencegahan dan penanggulangan masalah gizi stunting.

UCAPAN TERIMA KASIH

Publikasi artikel ini dibiayai oleh: Anggaran DIPA Badan Layanan Umum Universitas Sriwijaya Tahun Anggaran 2022. Nomor SP DIPA-023.17.2.677515/2022, tanggal 13 Desember 2021, Sesuai dengan SK Rektor 0004/UN9/SK.LP2M.PM/2022 tanggal 15 Juni 2022.

DAFTAR PUSTAKA

- Cogill B. 2003. *Anthropometric Indicators Measurement Guide*. Washington DC (US): Food and Nutrition Technical Assistance Project, Academy for Educational Development.
- Hammersley, M. L., Jones, R. A., Okely, A. D. (2017). Time2bHealthy - an Online Childhood Obesity Prevention Program for Preschool-Aged Children: a Randomised Controlled Trial Protocol. *Contemp Clin Trials*, 61, 73-80.
- Kemenkes RI. 2018. *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*. Jakarta: Balitbangkes.
- Kemenkes RI. 2021. *Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tingkat Nasional, Provinsi, dan Kabupaten/Kota Tahun 2021*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
- Loveman, E., Al-Khudairy, L., Johnson, R. E., Robertson, W., Colquitt, J. L., Mead, E. L., Ells, L. J., Metzendorf, M. I., Rees, K. (2015). Parent -Only Interventions for Childhood Overweight or Obesity in Children Aged 5-11 Years. *Cochrane Database Syst Rev*, 21(12), CD12008.
- Luoto, J. E., Lopez, G. I., Aboud, F. E., Fernald, L. C. H., Singla, D. R. (2019). Testing Means to Scale Early Childhood Development Interventions in Rural Kenya: The Msingi Bora Cluster Randomized Controlled Trial Study Design and Protocol. *BMC Public Health*, 19(1), 259-267.
- Mardhiati R. 2019. Edukasi gizi dan pembuatan menu program makan bersama pada ibu siswa/i pendidikan anak usia dini. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 25(1): 47-53.

- Pratama RR, Solahuddin S, Syafaruddin, Ramadhan A, Bayu WI. 2021. Penyuluhan Pemberian Gizi Seimbang di desa tanjong seteko kabupaten ogan ilir sumatera selatan. Jurnal pengabdian olahraga di masyarakat 2(2):27-33.
- Roosita K, Sunarti E, Herawati T. 2010. Nutrient intake and stunting prevalence among tea plantation workers' children in Indonesia. Journal of Developments in Sustainable Agriculture 5:131-135.
- Slameto. 2010. Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya, Jakarta: Rineka Cipta, hal. 86.
- Sudikno, et al., 2019. Laporan Akhir Penelitian Status Gizi Balita Tahun 2019. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Umar AS, Ananda AF, Damayanti A, Putra DK, Putra DA, Novanda F, Jariyah I, Gibran MK, Yudistiro N, Aini NN, et.al. 2021. Penyuluhan gizi "cukupi asupan sayur dan buah untuk pola makan sehat di tengah pandemic covid-19". Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ. <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat>.
- Widyaningrum F, Sari A, Shaleha BA, Tasya RA, Wibisono AFD. 2022. Promosi kesehatan gizi seimbang pada anak alita melalui penyuluhan, media leaflet dan video di posyandu melati 01 jatimulya kota depok. Jurnal pengabdian masyarakat saga komunitas 01(020): 57-61.
- World Bank. 2006. Repositioning Nutrition as Central to Development: A Strategy for Large-Scale Action. Washington DC (US): The International Bank for Reconstruction and Development/The World Bank.