

Implementasi Edukasi Gizi pada Ibu Balita di Puskesmas Paccerrakkang

Implementation of Nutrition Education for Toddlers at Puskesmas Peccerakkang

Thresia Dewi Kartini B¹, Hijrah Asikin¹, Theresia Limbong²

¹Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Makassar

²Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Makassar

Korespondensi : T.D. Kartini B, thresiadewikartini@poltekkes-mks.ac.id

Naskah Diterima: 17 Maret 2021. Disetujui: 9 Juli 2021. Disetujui Publikasi: 12 Januari 2022

Abstract. Knowledge of mothers under five can be increased through nutrition education, hoping that it can improve the lifestyle of mothers under five in caring for their children, especially in getting their children to eat breakfast. This service activity aims to increase the knowledge of mothers of toddlers and mothers of toddlers that they can apply the ten messages of Balanced Nutrition Guidelines (PGS). The service method used was to provide a refresher on ten messages to PGS and to visit a mother's house under five to observe and assess the implementation of the 10 PGS messages. The results of the activity show that nutrition education about PGS can increase the knowledge of mothers under five with a suitable category of 40%, the category is enough to decrease to 45%, and there is no one in the low category. and quite a decrease of 35%. The results of the implementation of nutrition education with the categories of applying it well increased to 70%, and there was no under-applied category.

Keywords: *Nutrition education, implementation, pgs, and mother toddlers.*

Abstrak. Pengetahuan ibu balita dapat ditingkatkan melalui edukasi gizi dengan harapan dapat meningkatkan pola hidup ibu balita dalam mengasuh anak balitanya, khususnya dalam membiasakan anak balitanya sarapan pagi. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu balita dan ibu balita dapat menerapkan 10 pesan Pedoman Gizi Seimbang (PGS). Metode pengabdian yang dilakukan adalah memberi penyegaran tentang 10 pesan pada PGS dan mengunjungi rumah ibu balita untuk mengobservasi dan menilai implementasi 10 pesan PGS. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi gizi tentang PGS dapat meningkatkan pengetahuan ibu balita dengan kategori baik 40%, kategori cukup menurun menjadi 45% dan sudah tidak ada yang kategori kurang. dan cukup menurun 35%. Hasil implementasi edukasi gizi dengan kategori menerapkan dengan baik meningkat menjadi 70%, dan sudah tidak ada kategori kurang menerapkan.

Kata Kunci: *Edukasi gizi, implementasi, pgs dan ibu balita*

Pendahuluan

Perubahan gaya hidup pada manusia menyebabkan terjadinya perubahan dalam segala hal termasuk dalam memilih makanan dan tindakan untuk hidup sehat lainnya. Keadaan seperti ini yang memegang peranan dalam rumah tangga adalah ibu. Ibu yang memiliki anak balita menjadi bagian dari masyarakat yang sangat berperan dalam perbaikan gizi.

Data Riskesdas Tahun 2013 menunjukkan Sulawesi Selatan berada di urutan ke tiga untuk Pulau Sulawesi, yaitu prevalensi gizi kurang 25,6% dan pendek

40,9%. Masalah gizi yang sama ada di Puskesmas Paccerakkang dengan gizi kurang berdasarkan indeks BB/U pada balita sebanyak 245 balita (8,1%) data tahun 2018.

Puskesmas Paccerakkang merupakan salah satu Puskesmas yang ada di Kota Makassar dan menjadi lokasi untuk kegiatan pengabdian masyarakat ini, karena sejak tahun 2017 hingga saat ini sudah ada kerjasama dengan koordinator kader Puskesmas Paccerakkang sebagai mitra dalam melakukan kegiatan pengabdian masyarakat, yang dinyatakan dalam bentuk surat pernyataan kerjasama. Upaya yang dilakukan untuk penanggulangan masalah gizi tersebut harus melibatkan berbagai sektor yang terkait, termasuk kader posyandu.

Hasil kegiatan Pengabmas Kartini & Tamrin (2017) menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta tentang Pedoman Gizi Seimbang (PGS) dengan kategori baik dari 10% menjadi 60%, tetapi belum diikuti dengan perubahan masalah status gizi di wilayah Puskesmas Paccerakkang. Keadaan ini disebabkan ibu balita belum menerapkan pengetahuan tentang PGS tersebut. Peningkatan pengetahuan gizi ibu tersebut sebaiknya diikuti dengan implementasi edukasi gizi yang sudah diberikan, khususnya tentang PGS bagi ibu balita. Bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk mendukung pihak Puskesmas Paccerakkang dalam mengatasi masalah gizi yang ada di wilayah kerjanya dengan cara mengimplementasi edukasi gizi pada ibu balita di Puskesmas Paccerakkang.

Edukasi gizi adalah pendekatan edukatif yang diberikan pada seseorang untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap terhadap gizi. Semakin tinggi pengetahuan gizi diprediksikan akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku konsumsi makanan (Claire, 2010). *Academic and Dietetics* (2012), mendefinisikan edukasi gizi sebagai suatu proses formal untuk melatih kemampuan klien atau meningkatkan pengetahuan klien dalam memilih makanan, melakukan aktifitas fisik, dan perilaku yang berkaitan dengan pemeliharaan atau perbaikan kesehatan. Singkatnya bahwa kegiatan yang harus dilakukan untuk memperbaiki pengetahuan, sikap dan perilaku gizi adalah edukasi gizi.

Hasil penelitian Sartika (2012) menunjukkan bahwa setelah dilakukan kegiatan komunikasi, informasi dan edukasi gizi diperoleh peningkatan skor rata-rata pengetahuan dan perilaku siswa terhadap kebiasaan sarapan pagi (nilai $p < 0,05$). Hasil penelitian Dewi, dkk., (2016) menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi sebanyak tiga kali setiap minggu di posyandu dapat meningkatkan skor pengetahuan ($p = 0,006$; $p = 0,003$) dan *feeding practice* ibu balita *stunting* ($p = 0,002$; $p = 0,05$). Hasil pengabmas Citrakesumasari dkk (2019) menunjukkan bahwa pengetahuan tentang pesan gizi seimbang pada responden mengalami peningkatan yaitu pengetahuan kurang menurun dari 100% menjadi 35,3%, pengetahuan cukup meningkat dari 0% menjadi 2,4% dan pengetahuan baik meningkat dari 0% menjadi 62,4%.

Tujuan kegiatan ini agar ibu balita mendapatkan penyegaran edukasi gizi tentang PGS dan dapat mengimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Pada akhir kegiatan diharapkan ibu balita dapat menerapkan dan meneruskan praktik gizi seimbang yang diperoleh kepada masyarakat sekitarnya, sehingga dengan kegiatan pengabmas ini dapat memberi manfaat bagi masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Paccerakkang.

Metode Pelaksanaan

Tempat dan Waktu. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dengan pertemuan dengan semua peserta di Ruang Rapat Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar pada tanggal 16 April 2019. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan selama 2 bulan yaitu pada tanggal 16 April -15 Juni 2019.

Khalayak Sasaran. Sasaran dalam pengabdian masyarakat ini adalah ibu balita yang tinggal menetap di wilayah kerja Puskesmas Paccerakkang, memiliki media sosial yakni *whats app* (WA) dan bersedia ikut berpartisipasi dalam kegiatan ini untuk dapat membantu mengatasi masalah gizi yang ada di Puskesmas Paccerakkang. Ibu balita berjumlah 20 orang.

Metode Pengabdian. Kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan metode edukasi gizi, kunjungan rumah dan praktik yang meliputi :

a. Edukasi Gizi

Edukasi gizi diberikan dengan metode penyegaran materi PGS melalui penyuluhan singkat saat pertemuan awal kegiatan. Kemudian untuk memperkuat penyegaran tersebut, materi diposting kembali di grup WA yang dibentuk oleh tim pengabdian. Materi edukasi gizi meliputi 10 pesan gizi seimbang. Evaluasi dilakukan sebelum dan sesudah penyegaran menggunakan kuesioner untuk mengetahui pengetahuan awal dan akhir peserta kegiatan tentang PGS.



Gambar 1. Kegiatan Penyegaran Materi PGS

b. Kunjungan Rumah

Setelah diberikan penyegaran materi PGS, tim pengabdian melakukan kunjungan rumah peserta kegiatan, untuk mengobservasi penerapan atau implementasi edukasi gizi tentang PGS tersebut. Kunjungan rumah ini dilakukan 3 kali setiap peserta. Kunjungan rumah dilakukan pagi, siang atau sore hari, untuk melihat langsung praktik peserta dalam memberi makan atau mengasuh anak balitanya. Kegiatan ini dievaluasi menggunakan kuesioner penerapan PGS pada kunjungan pertama dan kunjungan terakhir kegiatan.

c. Praktik Membuat Sarapan

Kegiatan pengabdian ini ditutup dengan kegiatan praktik membuat sarapan untuk anak balita peserta dan praktik memberi makan anak balita setiap peserta, sebagai bentuk penerapan pesan ke 6 dalam PGS.

Indikator Keberhasilan. Indikator keberhasilan meliputi 1) Adanya peningkatan pengetahuan ibu balita tentang PGS. 2) Menerapkan PGS sama dengan dan di atas 80%, sebagai bentuk implementasi edukasi PGS yang telah diberikan melalui penyuluhan dan media sosial.

Metode Evaluasi. Metode evaluasi yang digunakan adalah menggunakan kuesioner pengetahuan PGS dan kuesioner penerapan praktik 10 pesan PGS. Kuesioner diberikan kepada peserta kemudian dianalisis sesuai dengan kriterianya. Kriteria penilaian pengetahuan yaitu baik (76%-100%), cukup (56%-75%) dan kurang (>56%) (Arikunto 2010). Kriteria penilaian penerapan praktik PGS menggunakan skala 0-100 yaitu kurang menerapkan (<60%), menerapkan (60-80%) dan menerapkan dengan baik (>80%) (Auliana & Fardatin, 2008).

Hasil dan Pembahasan

A. Pelaksanaan Edukasi Gizi

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tahun 2019 diawali dengan pertemuan sebagai pembukaan kegiatan pengabmas antara tim pengabdian sebagai pelaksana kegiatan, petugas gizi Puskesmas Paccerakkang, koordinator kader Posyandu, kader Posyandu dan ibu-ibu balita pada tanggal 16 April 2019. Pertemuan ini menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan pengabmas ini kepada peserta. Setelah itu, meminta kesediaan peserta untuk menandatangani surat pernyataan kesediaan berpartisipasi dalam kegiatan ini. Kegiatan pengabmas ini diikuti oleh 20 peserta ibu balita dengan anak balita usia 1-5 tahun. Kemudian tim pengabdian memberikan edukasi gizi tentang PGS dan implementasinya. Materi dibuka dengan penyampaian masalah gizi di wilayah kerja Puskesmas Paccerakkang oleh petugas gizi Puskesmas Paccerakkang. Selanjutnya ketua tim pengabdian memberi penyegaran untuk materi pesan 1-5 dalam PGS dan anggota tim pengabdian menyampaikan materi pesan 6-10 dalam PGS. Masing-masing penyaji berusaha menyampaikan materi dengan menarik, menggunakan bahasa sederhana dan mengambil contoh dalam kehidupan sehari-hari. Kemudian tim pengabdian membuat grup dalam media sosial dengan WA dengan anggota tim pengabdian, petugas gizi Puskesmas Paccerakkang, koordinator kader posyandu dan peserta untuk mempermudah komunikasi. Tim pengabdian juga memposting kembali materi edukasi gizi tentang PGS yang telah disampaikan saat pertemuan. Tujuannya supaya peserta dapat membaca dan mengetahui tiap saat. Evaluasi pengetahuan tentang PGS dilakukan sebelum dan sesudah materi disampaikan oleh penyaji.

Setelah selesai mengisi kuesioner pengetahuan, maka dibuka sesi tanya jawab dan diskusi tentang berbagai hal yang belum dimengerti atau berbagi pengalaman yang berkaitan dengan penerapan 10 pesan gizi seimbang dalam PGS. Peserta mengajukan dua pertanyaan yang berkaitan dengan pelaksanaan kunjungan rumah. Tim pengabdian menjelaskan bahwa kunjungan rumah ditujukan untuk melihat secara langsung penerapan edukasi gizi yang sudah diperoleh peserta. Kunjungan rumah dilakukan sesuai dengan jadwal yang sudah disusun, jika ada yang berhalangan maka akan disepakati waktunya melalui grup di media sosial.

B. Kegiatan Kunjungan Rumah

Kegiatan dilaksanakan dengan melakukan kunjungan rumah setiap peserta sebanyak tiga kali setiap rumah selama kegiatan berjalan, untuk mengobservasi penerapan praktik 10 pesan PGS. Kegiatan kunjungan rumah peserta dilakukan oleh tim pengabdian dengan membawa kuesioner penerapan PGS untuk menilai efektifitas edukasi gizi yang telah diberikan melalui penyegaran dan postingan materi PGS di grup WA. (Gambar 2).

C. Kegiatan Praktik Membuat Sarapan

Kegiatan pengabmas ini diakhiri dengan kegiatan praktik membuat sarapan buat anak balita yang sederhana, lengkap zat gizinya dan menggunakan bahan makanan lokal yang diperoleh di sekitar rumah. Setelah itu, peserta akan memberi makan anak balitanya dengan porsi yang sesuai dengan umur anak balita. Selain itu, diharapkan peserta dapat mengetahui cara pemberian makan yang tepat pada anak balita. Kemudian tim pengabdian juga menyampaikan hasil dari kegiatan pengabmas yang telah berjalan (Gambar 3).

D. Keberhasilan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dikatakan berhasil berdasarkan pengetahuan peserta dan praktik 10 pesan PGS dalam hidup sehari-hari.

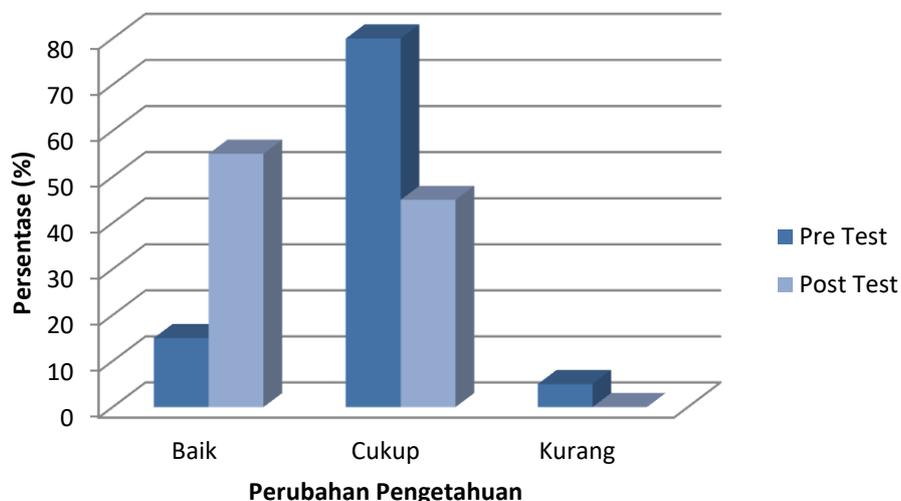


Gambar 2. Kunjungan rumah peserta

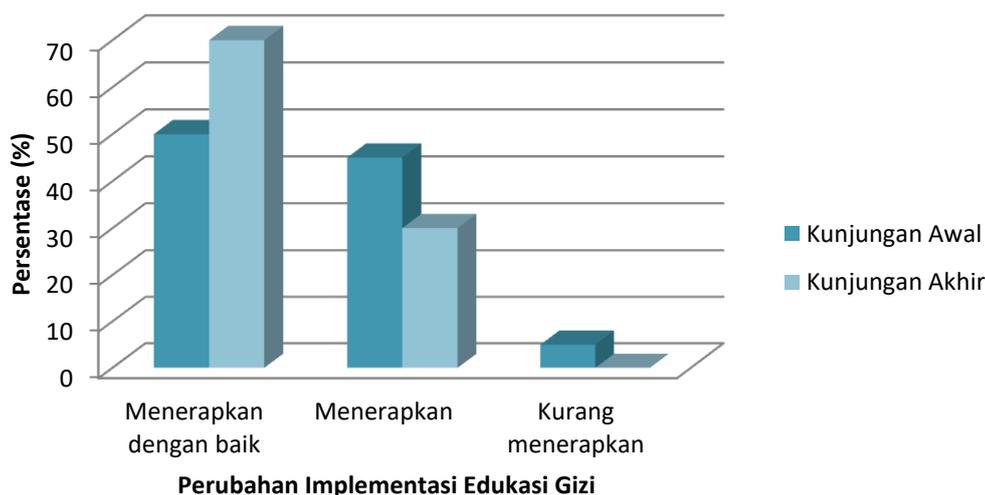


Gambar 3. Kegiatan Praktik Membuat Sarapan dan Penutupan Kegiatan

Pengetahuan dinilai dari *pre test* dan *post test* menggunakan kuesioner pengetahuan tentang PGS. Praktik 10 pesan PGS yang merupakan bentuk implementasi edukasi PGS dan pada akhir kegiatan Pengabmas dilakukan praktik membuat sarapan menggunakan bahan makanan lokal yang ada di sekitar rumah. Hasil dari penilaian pengetahuan dan implementasi edukasi gizi peserta dapat dilihat pada gambar 4 dan 5 di bawah ini.



Gambar 4. Grafik Perubahan Pengetahuan Peserta



Gambar 5. Grafik Perubahan Implementasi Edukasi Gizi Peserta

Gambar 4 menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta sebesar 40% setelah mengikuti kegiatan Pengabmas ini, yakni hasil *pre test* tentang pengetahuan PGS hanya 15% peserta memiliki pengetahuan yang baik. Setelah tim pengabdian melakukan penyegaran materi PGS dan memposting kembali PGS di grup WA, diperoleh hasil *post test* 55% peserta memiliki pengetahuan baik tentang PGS. Peserta yang semula ada 5% memiliki pengetahuan tentang PGS dengan kategori kurang, pada akhir kegiatan sudah tidak ada peserta yang pengetahuan tentang

PGS di kategori kurang. Kegiatan ini menunjukkan bahwa penyampaian edukasi gizi harus dilakukan secara terus menerus, agar pengetahuan tersebut dapat diterapkan dan menjadikan perilaku tersebut biasa untuk dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

Gambar 5 menunjukkan bahwa ada perubahan dari peserta dalam mengimplementasikan edukasi gizi tentang PGS yang sudah diterima. Meski peningkatan perubahan perilaku peserta hanya 20% yaitu dari 50% menjadi 70% yang menerapkan dengan baik PGS. Selain itu, sudah tidak ada peserta yang kurang menerapkan PGS di akhir kegiatan pengabmas. Perubahan implementasi edukasi gizi ini diharapkan dapat diteruskan ke masyarakat sekitar tempat tinggal peserta dalam lingkup wilayah kerja Puskesmas Paccerakkang. Tujuannya untuk dapat menurunkan angka masalah gizi yang ada di wilayah kerja Puskesmas Paccerakkang, Kota Makassar.

Hasil kegiatan praktik membuat sarapan dan memberi makan anak balita sesuai porsi dan cara pemberian yang tepat, yang dilakukan semua peserta memberi pengalaman baru bagi peserta, khususnya untuk mengetahui porsi sarapan anak balita sesuai umurnya. Hasil praktik ini memberi dampak positif bagi peserta untuk lebih memperhatikan porsi dan cara yang tepat saat memberi makan anak balitanya.

Kesimpulan

Kesimpulan dari kegiatan ini bahwa edukasi gizi tentang PGS melalui penyegaran dan memposting materi di media sosial dapat meningkatkan perubahan pengetahuan peserta tentang PGS dan peserta dapat mengimplementasikan lebih baik edukasi gizi tersebut, dimana terjadi peningkatan perubahan implementasi menjadi 70% peserta menerapkan dengan baik PGS.

Ucapan Terima Kasih

Tim pengabdian menyampaikan terima kasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Makassar dan Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar yang telah memberikan kesempatan dan dana kegiatan Pengabmas melalui Program Kemitraan Masyarakat tahun 2019. Puskesmas Paccerakkang dan secara khusus Koordinator Kader Posyandu di wilayah Puskesmas Paccerakkang yang telah memfasilitasi peserta dalam kegiatan ini. Terima kasih juga kepada tim pengabdian dan enumerator dalam atas kerjasama sehingga pelaksanaan kegiatan ini berkangsung dengan baik.

Referensi

- Academy of Nutrition and Dietetics. (2012). *International Dietetics & Nutrition Terminology (IDNT) Reference Manual 4th Ed.* Chicago: American Dietetic Association. Hlm 56.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.* Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Auliana, R, & Fardatin, H. (2008). *Penerapan Pedoman Umum Gizi Seimbang Dalam Pemeliharaan Kesehatan Jantung Pada Ibu Peserta Dan Bukan Peserta Klub Jantung Sehat di Kalurahan Pleret Bantul Yogyakarta.* Berita Kedokteran Masyarakat. Vol 24 (4).
- Citrakesumasari, Kurniati, C., Dachlan, D.M., Syam, A., & Virani, D. (2019). *Perbaikan Gizi Remaja Berbasis Sekolah Di SMA Negeri 15 Makassar.* Jurnal Panrita Abdi. Vol 3 (1): 89–96.
- Claire, E. (2010). *Using Nutrition Education and Cooking Classes in Primary Schools to Encourage Healthy Eating.* The Journal of Student Wellbeing. Vol 4 (2): 43–54.

- Dewi, M., & Mimin, A. (2016). *Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Feeding Practice Ibu Balita Stunting Usia 6-24 Bulan*. Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung. Indonesian Journal of Human Nutrition. Vol 3 (1): 1–8.
- Kartini, T.D., & Abdullah, T. (2017). *Edukasi Gizi Melalui Media Sosial Pada Ibu Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Paccerrakkang*. Dalam Prosiding Seminar Hasil Pengabdian Masyarakat. Makassar: Unit Penelitian Politeknik Kesehatan Makassar.
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Pokok-Pokok Hasil Riskesdas Provinsi Sulawesi Selatan Tahun 2013*. Jakarta: Depkes RI.
- Sartika, R.A.D. (2012). *Penerapan Komunikasi, Informasi, Dan Edukasi Gizi Terhadap Perilaku Sarapan Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional. Vol 7 (2).

Penulis:

Thesia Dewi Kartini B, Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Makassar. E-mail:

thesiadewikartini@poltekkes-mks.ac.id

Hijrah Asikin, Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Makassar. E-mail: hijrahasikin@poltekkes-mks.ac.id

Theresia Limbong, Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Makassar. Email: theresialimbong@poltekkes-mks.ac.id

Bagaimana men-sitasi artikel ini:

Kartini, T.D., Asikin, H., & Limbong, T. (2022). Implementasi Edukasi Gizi pada Ibu Balita di Puskesmas Paccerrakkang. *Jurnal Panrita Abdi*, 6(1), 211-218.