

AKSI “BERGIZI” DI POSYANDU KENANGA, DESA NATAR, KECAMATAN NATAR, KABUPATEN LAMPUNG SELATAN

Eka Putri Rahmadhani^{1*}, Dyah Wulan Sumekar Rengganis Wardani¹

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

ABSTRAK

Seribu hari pertama kehidupan merupakan periode emas dalam tumbuh kembang anak yang membutuhkan perhatian khusus, terutama dalam pemenuhan gizi seimbang. Pemahaman ibu tentang gizi seimbang menjadi faktor utama dalam mendukung tumbuh kembang optimal anak. Kegiatan pengabdian masyarakat bertema “BERGIZI: Bersama Penuhi Gizi Seimbang” bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu mengenai pentingnya gizi seimbang dengan metode penyuluhan, mini drama, diskusi, dan games *Isi Piringku*. Kegiatan ini dilaksanakan di Posyandu Kenanga, Desa Natar, Kabupaten Lampung Selatan, dengan melibatkan 20 peserta yang terdiri dari ibu hamil dan ibu balita. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan pada peserta. Nilai rata-rata *pre-test* sebesar 65 meningkat menjadi 88 pada *post-test*, dengan analisis uji Wilcoxon menunjukkan $p = 0,00$. Hal ini membuktikan efektivitas metode penyuluhan yang digunakan. Kegiatan ini juga sejalan dengan pengabdian lain yang menunjukkan keberhasilan penyuluhan gizi dalam meningkatkan pemahaman ibu untuk mendukung tumbuh kembang anak. Secara keseluruhan, kegiatan “BERGIZI” berhasil mendorong peningkatan pemahaman masyarakat mengenai gizi seimbang sesuai pedoman *Isi Piringku*.

Kata kunci: Gizi seimbang, penyuluhan, tumbuh kembang anak, pengetahuan ibu.

*Korespondensi:

Eka Putri Rahmadhani
Jl. Prof. Sumantri Brodjonegoro No 1 Bandar Lampung
+62-812-9566-7626 | Email: ekaputrirh@fk.unila.ac.id

PENDAHULUAN

Periode penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak terjadi pada seribu hari pertama kehidupan yang sering disebut pula dengan periode emas atau *golden age*. Pada masa ini, terjadi perkembangan pesat di saraf otak yang berpengaruh terhadap masa depan anak. Namun, periode ini juga menjadi fase kritis karena anak-anak belum memiliki sistem kekebalan tubuh yang sempurna sehingga lebih rentan terhadap berbagai macam penyakit yang akan berdampak pada kesehatannya di masa mendatang. Oleh karena itu pemenuhan kebutuhan gizi yang tepat sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan dan mendukung tumbuh kembang optimal anak.¹

Gizi seimbang merupakan komposisi pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) serta pemantauan berat badan secara teratur guna mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.² Salah satu faktor mendasar dalam pemenuhan kebutuhan gizi anak adalah pengetahuan ibu. Pendidikan ibu yang rendah berhubungan dengan pengetahuan, praktik pengasuhan anak dan pemberian asupan makan yang baik.³

Ibu yang memiliki pengetahuan yang baik tentang konsep gizi seimbang dan cara memenuhi kebutuhan gizi seimbang bagi anak akan cenderung menerapkan praktik pemberian makanan yang tepat. Pengetahuan ibu memiliki peran yang sangat penting terutama pada periode awal tumbuh kembang anak. Pada periode ini karena anak masih bersifat pasif yang

berarti hanya mengonsumsi makanan yang disediakan oleh ibunya. Oleh karena itu, diperlukan pengetahuan yang memadai dari ibu agar kebutuhan gizi anak dapat terpenuhi secara optimal.⁴

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian pada masyarakat adalah mini drama, penyuluhan serta tanya jawab mengenai materi gizi seimbang anak berupa prinsip isi piringku, prinsip empat pilar gizi seimbang, gizi seimbang untuk bayi usia 0-6 bulan, gizi seimbang untuk bayi dan anak usia 6-24 bulan, gizi seimbang untuk anak usia 2-5 tahun serta contoh makanan bergizi seimbang bagi anak. Mini drama yang ditampilkan menggunakan alat-alat bantu seperti properti styrofoam berbentuk bahan makanan mulai dari makanan pokok, lauk pauk protein hewani dan nabati, sayur-sayuran dan buah-buahan. Penyuluhan “BERGIZI” yang disampaikan menggunakan media leaflet dan *standing banner* “Gizi Seimbang Anak” serta *games* menyusun makanan seimbang sesuai dengan prinsip isi piringku.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Posyandu Kenanga, Desa Natar, Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan, pada tanggal 9 Oktober 2024 dengan tema “BERGIZI: Bersama Penuhi Gizi Seimbang”. Kegiatan ini dihadiri oleh 20 orang peserta yang terdiri dari ibu bayi dan balita serta ibu hamil. Tahapan kegiatan pengabdian ini meliputi pembukaan, *pre-test*, mini drama dan pemaparan materi “BERGIZI”, diskusi dan tanya jawab serta *games* isi piringku kemudian diakhiri dengan *post-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan pemeriksaan di lima meja posyandu pada pukul 08.00 dan dilanjutkan dengan pengondisian peserta. Sebelum diberikan penyuluhan, peserta mengisi *pre-test* untuk mengetahui pemahaman dasar mengenai gizi seimbang bagi anak, kemudian dilakukan penyampaian materi dengan pertunjukan mini drama, setelah pertunjukan mini drama selesai dilanjutkan dengan menyebarkan leaflet terlebih dahulu yang berisi materi penyuluhan mengenai gizi seimbang serta pemaparan materi menggunakan *standing banner*. Kegiatan dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab lalu *games* isi piringku. Penyuluhan ditutup dengan *post-test* bagi peserta.

Pre-test dan *post-test* pada kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan pengetahuan pada ibu hamil dan ibu balita yang diberikan penyuluhan. Hasilnya adalah seluruh peserta mampu menyelesaikan *pre-test* dan *post-test* yang diberikan. Sebagai motivasi bagi peserta yang berperan aktif selama kegiatan penyuluhan baik saat sesi diskusi dan tanya jawab maupun *games*, telah disiapkan pula hadiah berupa alat-alat rumah tangga antara lain sapu, *hanger*, tempat sampah, box bekal dan gelas. Secara keseluruhan hasil *pre-test* dan *post-test* adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil *Pre-test-Post-test*.

Hasil	Frekuensi	Minimum	Maksimum	Mean	Standar Deviasi
<i>Pre-test</i>	20	40	80	65	14,32
<i>Post-test</i>	20	80	100	88	10,05

Berdasarkan Tabel 1, nilai terendah untuk *pre-test* yaitu 40 dan nilai tertinggi 80. Nilai rata-rata *pre-test* yaitu 65 dengan standar deviasi 14,32. Hasil *post-test* didapatkan nilai terendah yaitu 80 dan nilai tertinggi 100. Nilai rata-rata *post-test* yaitu 88 dengan standar deviasi sebesar 10,05. Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada nilai *pre-test* dan *post-test* yang mengindikasikan bahwa melalui kegiatan mini drama dan penyuluhan “BERGIZI” yang dilakukan mampu meningkatkan pengetahuan peserta yang hadir. Edukasi gizi seimbang dengan metode penyuluhan interaktif yang dilakukan di Pulau Pisang Kabupaten Kalimantan Tengah menunjukkan hasil ada peningkatan pengetahuan >75% peserta kegiatan.⁵

Hasil evaluasi yang telah dilakukan untuk mengukur tingkat keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dianalisis menggunakan uji non parametrik karena data tidak berdistribusi normal dengan nilai $p < 0,05$. Uji Wolcoxon digunakan untuk menguji hubungan antara kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan dengan peningkatan pengetahuan ibu dan diperoleh nilai $p = 0,00$. Hasil ini membuktikan bahwa terdapat hubungan antara mini drama dan penyuluhan “BERGIZI” dengan peningkatan pengetahuan pada ibu hamil dan ibu balita di Posyandu Kenaga, Desa Natar, Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan.

Hal ini sejalan dengan pengabdian lainnya yang menyatakan bahwa penyuluhan tentang gizi seimbang dan stimulasi 1000 hari pertama kehidupan untuk mengurangi gizi kurang pada balita di Desa Bulu Cindea, Kecamatan Bungoro, Kabupaten Pangkep mampu meningkatkan pengetahuan ibu yang dievaluasi melalui *pre-test* dan *post-test*.^{6,7} Pada pengabdian ini diberikan empat materi mengenai pentingnya gizi, imunisasi, stimulasi serta ASI dan MP-ASI dan diperoleh rata-rata peningkatan pengetahuan yang terjadi adalah sebesar 39,3%.⁷ Pengabdian lainnya yang dilakukan di Desa Ngembal Kulon Kudus menunjukkan hasil bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu sebesar 70% setelah diberikan pendidikan tentang pentingnya edukasi gizi seimbang bagi balita untuk mencegah stunting.^{8,9} Penyuluhan gizi seimbang pada balita yang dilakukan pada 25 orang ibu balita di desa Sirnagalih juga menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan responden yakni sebanyak 40% responden yang awalnya sudah mengetahui tentang gizi seimbang meningkat menjadi 75% setelah diberikan penyuluhan menggunakan metode ceramah dan diskusi.¹⁰

Kegiatan terakhir dari rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah penutupan acara, pembagian *doorprize* dan foto bersama antara tim pengabdian dengan petugas posyandu, kader, bidan desa dan peserta kegiatan.



Gambar 1. Foto Bersama



Gambar 2. Pembagian *Doorprize*

SIMPULAN

Penyuluhan dengan tema “BERGIZI: Bersama Penuhi Gizi Seimbang” berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat, khususnya para ibu mengenai pentingnya gizi seimbang untuk mendukung tumbuh kembang anak. Selain itu, kegiatan ini juga mendorong penerapan praktik pemberian gizi seimbang sesuai dengan pedoman “Isi Piringku” yang disusun oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ertiana D, Zain SB. PENDIDIKAN DAN PENGETAHUAN IBU TENTANG GIZI BERHUBUNGAN DENGAN STATUS GIZI BALITA. *Jurnal ILKES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*. 2023;Vol. 14 No. 1:96-108.
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Gizi Seimbang. Published online 2014.
3. Shodikin AA, Mardiyati L. TINGKAT PENDIDIKAN IBU DAN POLA ASUH GIZI HUBUNGANNYA DENGAN KEJADIAN STUNTING PADA BALITA USIA 24-59 BULAN. *Journal Of Nutrition College*. 2023;12:33-41. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>
4. Sutrisno S, Tamim H. Hubungan Tingkat Pendidikan dan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi dengan Status Gizi pada Balita di Posyandu Abung Timur Wilayah Kerja Puskesmas Bumi Agung Kabupaten Lampung Utara Tahun 2020. *Jurnal Ilmu Medis Indonesia*. 2023;2(2):77-83. doi:10.35912/jimi.v2i2.1513
5. Hapsari RA, Widiastuti EN. Edukasi Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Balita Di Kabupaten Pulang Pisau, Kalimantan Tengah. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*. 2024;5(1):66-70. doi:10.35311/jmpm.v5i1.367
6. Hasriani St, Pratiwi WR, Asnuddin A. Cegah Balita Dari Stunting Melalui Edukasi Isi Piringku Di Posyandu Cempaka Kabupatten Barru. *Jurnal Altifani Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*. 2023;3(3):450-456. doi:10.59395/altifani.v3i3.404
7. Achmad M, Togubu DM. Pentingnya Gizi Seimbang dan Stimulasi 1000 Hari Pertama Kehidupan Untuk Mengurangi Gizi Kurang Balita. *Abdimas Polsaka*. Published online February 2, 2023:25-31. doi:10.35816/abdimaspolsaka.v2i1.28
8. Wigati A, Yulia F, Sari K, Suwanto T. *PENTINGNYA EDUKASI GIZI SEIMBANG UNTUK PENCEGAHAN STUNTING PADA BALITA*. Vol 4.; 2022.
9. Husen AH, Fathea Angelia S, Putri JA, Panjaitan MN, Shofir AF, Fahrudin TM. Efektivitas Sosialisasi dan Pemberian PMT Sebagai Upaya Perbaikan Gizi Guna Menurunkan Angka Risiko Stunting Pada Anak di Desa Kembangsi. *KARYA UNGGUL : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2022;Volume 1 Nomor 2:30-35.
10. Akbar hasan habibi, Israk Khadijah Riski lubis, Mirna Khairani, et al. Program Pengembangan Bimbingan Belajar Untuk Anak Anak Desa Hambiri Tahun 2023. *NUSANTARA Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2024;4(1):210-215. doi:10.55606/nusantara.v4i1.2524