



Penyuluhan Gizi Seimbang di POSYANDU Sakura di Desa Gunung Sulah Kota Bandar Lampung

Christin angelina , Ida Maya Meika, Indah Islalia, Kurnia Rama ,Novita Sari, Trisia Dira

Fakultas kesehatan masyarakat
Universitas malahayati
Email : Idamayamks@gmail.com

Naskah diterima: 18 Juli 2022, direvisi: 24 Agustus 2022 disetujui: 5 September 2022

ABSTRAK

Pengetahuan tentang gizi sangat erat kaitannya dalam menentukan derajat kesehatan masyarakat. Untuk meningkatkan pengetahuan diperlukan penyuluhan secara langsung kepada ibu-ibu posyandu di desa Gunung Sulah Kota Bandar Lampung. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini untuk memberikan penyuluhan terkait gizi seimbang kepada ibu-ibu posyandu. Adapun kegiatan yang dilakukan yaitu penyuluhan dengan metode ceramah. Dengan rincian Balita yang hadir dalam kegiatan penyuluhan yaitu dengan rentang usia 1-59 bulan dan 1-5 tahun dengan rincian sebanyak 4 anak laki-laki dan 4 anak perempuan. Dari hasil penyuluhan yang telah kami laksanakan terdapat peningkatan pengetahuan setelah dilakukannya kegiatan tersebut. Kegiatan pengabdian masyarakat di Posyandu Sakura Gunung Sulah, Bandar Lampung dengan metode ceramah cukup efektif untuk dilakukan, peserta yang hadir cukup antusias dalam mendengarkan penyuluhan yang diberikan, serta terlibat aktif dalam melakukan diskusi dan tanya jawab seputar gizi seimbang. Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat yang telah kami laksanakan adalah kedelapan responden telah memahami konsep dari gizi seimbang. Saran untuk semua responden kami berharap responden dapat memberikan asupan gizi yang baik untuk keluarganya terkhususnya untuk Balita.

Kata kunci : Gizi seimbang, Gizi balita, makanan sehat, Penyuluhan

ABSTRACT

Knowledge of nutrition is very close in determining the degree of public health. To increase knowledge, it is necessary directly to posyandu mothers in Gunung Sulah village, Bandar Lampung City. The purpose of this community service is to provide counseling related to balanced nutrition to posyandu mothers. The activities carried out are counseling with the lecture method. With details of Toddlers who attended the counseling activities, namely with an age range of 1-59 months and 1-5 years with details as many as 4 boys and 4 girls. From the results of the counseling that we have carried out, knowledge has increased after the activity. Community service activities at the Sakura Gunung Sulah Posyandu, Bandar Lampung with a lecture method that is quite effective to do, the participants present are quite enthusiastic in listening to the counseling given, and are actively involved in conducting discussions and questions and answers about nutrition From the results of community service that we have carried out, we hope that respondents can provide good nutritional intake for families, especially for toddlers.

Kata kunci : Balanced nutrition, toddler nutrition, healthy food, Counseling

Pendahuluan

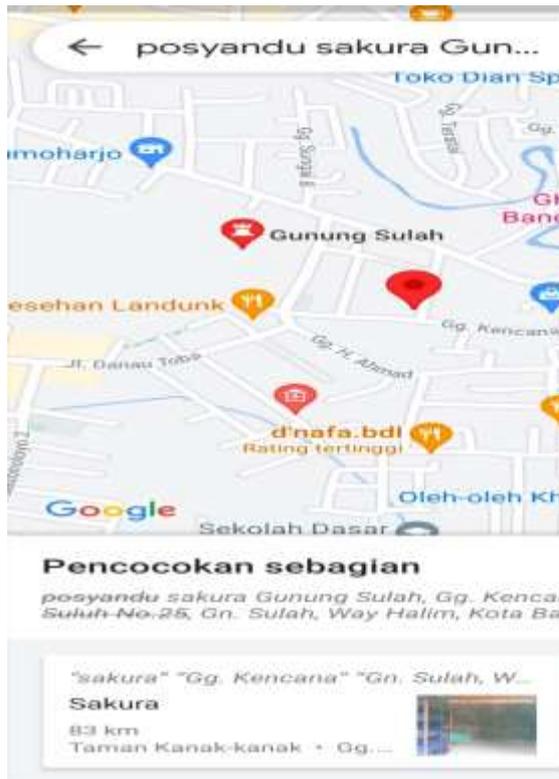
Gizi Seimbang mengacu pada Undang-Undang Nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan yang berbunyi upaya perbaikan gizi untuk meningkatkan mutu gizi seseorang dan masyarakat melalui perbaikan pola makanan yang sesuai dengan gizi seimbang.

Indonesia sendiri khususnya anak-anak, masih banyak mengalami masalah gizi ganda (double burden), pada waktu yang sama sebagian anak mengalami kekurangan gizi dan sebagian lainnya mengalami kelebihan gizi. Beberapa tahun terakhir gizi lebih pada anak Indonesia menjadi masalah serius, disebabkan adanya keterkaitan konsumsi pangan dengan kesehatan karena konsumsi pangan yang keliru akan mengakibatkan timbulnya gizi salah (malnutrisi), baik gizi kurang (defisiensi), maupun gizi lebih (over nutrition). Banyaknya penggunaan bahan tambahan pangan seperti zat pengawet, pewarna, pemanis, dan penambah rasa yang melebihi batas aman perlu diwaspadai karena berbahaya bagi kesehatan.

Berdasarkan hasil Riskesdas 2018, prevalensi status gizi (IMT/U) pada anak Indonesia usia 5-12 tahun antara lain sangat kurus sebanyak 2,4%, kurus sebanyak 6,8%, gemuk sebanyak 10,8%, dan obesitas sebanyak 9,2%. 5 Prevalensi status gizi gemuk dan obesitas anak usia 5-12 tahun Provinsi DIY berada di atas rata-rata nasional yaitu prevalensi status gizi gemuk sebanyak 10,9% dan prevalensi status gizi obesitas sebanyak 10,2%. Berdasarkan hasil Riskesdas 2018, proporsi rerata nasional perilaku konsumsi kurang sayur dan buah pada penduduk umur ≥ 5 tahun sebanyak 95,4%. Proporsi rerata nasional kebiasaan konsumsi makanan yang mengandung bumbu penyedap pada penduduk umur ≥ 3 tahun yang sebanyak 77,6% dan rata-rata nasional yaitu 61,27%. Oleh karena itu diperlukan upaya pendekatan dengan cara penyuluhan yang bertujuan untuk memberikan informasi mengenai perilaku gizi yang baik dan benar.

Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Malahayati tahun 2019 telah dibekali ilmu yang sesuai dengan kurikulum yang berlaku. Maka dari itu dalam mata kuliah *Public Based Learning I* mahasiswa di beri tugas untuk melakukan penyuluhan di salah satu posyandu, yaitu posyandu sakura pada tanggal Jum'at, 11 Juni 2021 berlokasi di sekitar Gunung Sulah. Diposyandu ini kelompok kami menyampaikan materi tentang Gizi Seimbang, saat menyampaikan materi ibu-ibu di posyandu tersebut cukup kondusif setelah selesai menyampaikan materi kelompok kami membagikan beberapa kuesioner, yaitu kuisisioner tentang gizi dan PIS-PK dan kami mendapatkan 20 responden. Dalam pengisian kuesioner ibu-ibu sangat antusias dalam mengisi dan bertanya terkait kuesioner tersebut. Di akhir penyuluhan kelompok kami memberikan beberapa doorprize kepada para responden dan memberikan spanduk kepada kader posyandu yang bertema "MEMBANGUN GIZI MENUJU BANGSA SEHAT BERPRESTASI". Dari penyuluhan yang telah kelompok kami lakukan mempunyai tujuan yaitu, bertujuan untuk memberikan edukasi kepada ibu-ibu posyandu agar mampu menjaga asupan gizi keluarganya dengan baik khususnya Balita.

Warga masyarakat di wilayah gunung sulah terdiri dari berbagai jenis suku dan tingkat pendidikan. Pemahaman yang kurang tepat mengenai gizi seimbang menjadi salah satu alasan dilakukannya kegiatan penyuluhan ini. Masa kanak-kanak merupakan masa yang sangat penting yang harus diperhatikan oleh para ibu untuk menjaga agar anak dapat tumbuh dan berkembang dengan baik, sehat, dan cerdas. Prinsip keanekaragaman pangan penting diperhatikan dalam makanan yang diberikan kepada anak, karena makanan yang mengandung gizi seimbang akan meningkatkan tumbuh kembang anak. Oleh karena itu ibu harus memperhatikan asupan gizi untuk anak-anak. Target kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu-ibu yang memiliki balita di posyandu sakura gunung sulah Bandar Lampung tentang gizi seimbang. Berikut peta lokasi posyandu sakura gunung sulah Bandar Lampung.



Metode

- a. Jumlah responden
Peserta hadir sebanyak 8 orang di posyandu sakura gunung sulah. Ibu-ibu yang hadir merupakan ibu-ibu yang memiliki balita yang akan melaksanakan imunisasi anaknya. Peserta yang hadir hanya sedikit, hal tersebut dipicu karena di daerah setempat sangat sedikit ibu-ibu yang memiliki balita.
- b. Metode dan proses kegiatan
Pada tahap awal dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan yang berkaitan dengan gizi seimbang. Pertanyaan yang diberikan seputar definisi, manfaat dan waktu pemberian. Soal-soal tersebut berbentuk kuesioner.
Setelah selesai mengisi kuesioner, kegiatan selanjutnya adalah penyuluhan tentang gizi seimbang. Materi gizi seimbang dijelaskan oleh narasumber. Penyampain materi tidak menggunakan *power point* dikarenakan tempat tidak memungkinkan untuk

menampilkan power point. Setelah penyampaian materi selesai, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab terkait gizi seimbang.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat di Posyandu Sakura Gunung Sulah, Bandar Lampung. Balita yang hadir dalam rentang usia 1-59 bulan dan 1-5 tahun dengan rincian 4 balita laki-laki dan 3 balita perempuan. Dalam kegiatan ini banyak ditemukan ibu-ibu yang belum cukup paham tentang pentingnya gizi seimbang yang harus di berikan untuk keluarganya, hal ini disebabkan karena kurangnya edukasi terhadap ibu-ibu posyandu, serta kurangnya peran aktif kader posyandu dan pejabat setempat dalam memberikan edukasi di posyandu tersebut terkait dengan gizi seimbang. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu-ibu mengenai gizi seimbang, adapun target kegiatan ini meliputi pemberian materi tentang gizi seimbang kepada ibu-ibu yang ada di posyandu dan meliputi sasaran program. Setelah dilakukannya penyuluhan kemudian di lanjutkan dengan pelaksanaan pemberian kuesioner untuk mengetahui ada atau tidaknya perubahan pengetahuan setelah dilakukannya penyuluhan tersebut. Dari hasil penyuluhan di dapatkan perubahan pengetahuan ibu-ibu terkait gizi seimbang, makanan yang mengandung zat gizi (protein, karbohidrat, serat, vitamin dan mineral) dengan jenis dan jumlah yang sesuai kebutuhan tubuh untuk

tumbuh, menjaga kesehatan dan melakukan fungsi tubuh lainnya dengan baik.

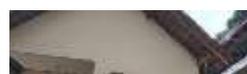
Selain makanan yang mengandung zat gizi ada juga tumpeng atau disebut juga dengan 4 pilar Gizi Seimbang. Terkait penyuluhan ini kami memberikan edukasi empat pilar gizi seimbang, ternyata ibu-ibu yang hadir masi belum cukup paham terkait empat pilar gizi seimbang, sebab yang mereka tahu masi terkait tentang 4 sehat 5 sempurna. Peran aktif pemerintah setempat sangat dibutuhkan dalam memberikan penyuluhan di posyandu tersebut. Dalam hal ini kami menjelaskan tentang apa itu empat pilar gizi seimbang dan apa-apa saja yang terkandung dalam empat pilar tersebut. Empat pilar gizi seimbang atau empat lapis artinya gizi seimbang didasarkan pada prinsip empat pilar yaitu beragam pangan, aktifitas fisik, kebersihan diri dan lingkungan, dan pemantaun berat badan.

Hasil dari kegiatan penyuluhan ini adalah terbentuknya sasaran program yaitu balita dan anak-anak di posyandu sakura. Penyuluhan berkala yang dilakukan oleh tim dosen pembimbing dan mahasiswa Universitas Malahayati Bandar Lampung. Penyuluhan ini di bagi menjadi 3 bagian yaitu, pemberian materi tentang gizi seimbang, pemberian kuisisioner, dan evaluasi.

Dalam kegiatan penyuluhan dan wawancara secara langsung kepada ibu-ibu yang ada di posyandu, masih terdapat beberapa ibu yang kurang paham, tapi hampir sebagian

ibu yang sudah paham apa itu gizi seimbang. Salah satu penyebab gizi kurang pada balita adalah tidak cukup mendapat makanan bergizi seimbang, faktor tersebut disebabkan oleh rendahnya pengetahuan ibu-ibu tentang gizi dan cara pengolahannya. Perbaikan gizi pada balita, tidak cukup hanya dengan memberikan PMT saja, tetapi juga dengan peningkatan pengetahuan gizi keluarga. Meningkatkan pengetahuan dan metode pengolahan makanan sebagai intervensi boleh jadi akan diikuti dengan perubahan perilaku. Penyuluhan gizi dengan metode ceramah disertai media poster atau spanduk dan cara pembuatan variasi pengolahan merupakan salah satu pendekatan pembelajaran dengan memberi seperangkat pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan pada sasaran agar mampu menentukan pilihan perilaku yang tepat untuk meningkatkan status gizi balitanya. Salah satu faktor yang berperan aktif dalam mendeteksi dini masalah ini adalah peran seorang ibu balita dan kader. Ibu balita berperan langsung dalam hal pengolahan makanan pada balita. Kader adalah tenaga sukarela yang dipilih oleh masyarakat dan bertugas mengembangkan masyarakat. Disini kader berperan aktif dalam penimbangan balita, pencatatan atau pengisian kartu menuju sehat (KMS), kader kesehatan juga mempunyai peran besar dalam upaya meningkatkan kemampuan masyarakat menolong dirinya untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal.

Ini adalah foto-foto kegiatan penyuluhan yang di lakukan oleh mahasiswa Universitas



Malahayati Bandar Lampung di Posyandu
sakura gunung sulah



KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan kegiatan Pegabdian Masyarakat Universitas Malahayati 2021 bertempat di gunung sulah, posyandu Sakura, Bandar Lampung dengan topik gizi seimbang pada Ibu-ibu di gunung sulah berjalan dengan baik dengan kerjasama tim dosen, mahasiswa dan kader. Program yang telah dilaksanakan meliputi penyebaran kuesioner, penyuluhan dan evaluasi. Diharapkan dari kegiatan ini, dapat menambah pengetahuan terkait pentingnya zat gizi dalam makanan sehat, dan ibu-ibu dapat memberi makanan sehat kepada anaknya. Selanjutnya disarankan untuk peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader posyandu. Ibu balita atau pengasuh dan keluarga dalam melakukan pengolahan variasi makanan melalui pelatihan bagaimana cara mengolah bahan makanan yang ada disekitar tempat tinggal dan pemberian makanan sehat dan gizi seimbang kepada balita atau pun anaknya.

Daftar Pustaka

- SumberBPOM RI. 2013. "Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang." *Badan Pengawas Obat Dan Makanan Republik Indonesia* 1–23.
- Pratami, Tessianika Juniar, Laksmi Widajanti, and Ronny Aruben. 2016. "Hubungan Penerapan Prinsip Pedoman Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Mahasiswa



S1 Departemen Ilmu Gizi.” *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 4(4):561–70.

Kemenkes RI. 2018. “Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018.” *Kementrian Kesehatan RI* 53(9):1689–99.