

Edukasi Pola Makan Gizi Seimbang dan Pemberian PMT di Desa Lempe

Education on Balanced Nutrition Eating Patterns and Provision of Supplementary Feeding in Lempe Village

¹⁾Nuristha Febrianti, ^{1*)}Hardianti, ¹⁾Masfufah

¹⁾Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan
Universitas Widya Nusantara
Jl. Untad 1, Palu, Sulawesi Tengah

*Email korespondensi: hardianti@uwn.ac.id
No hp: +62 2291065794

DOI:

10.33860/jpmsh.v3i2.3852

Histori Artikel:

Diajukan:
Februari 2024

Diterima:
Februari 2024

Diterbitkan:
Februari 2024

ABSTRAK

Praktik pemberian makanan yang tidak tepat dapat mengakibatkan malnutrisi. Jenis Malnutrisi pada balita di Indonesia adalah perawakan pendek (stunted) dan sangat pendek (severely stunted). Dusun 5 Kambuno Desa Lempe Kabupaten Toli-Toli merupakan salah satu wilayah yang belum terbebas dari permasalahan balita stunting. Dari hasil observasi didapatkan beberapa pemicu terjadinya stunting ialah kurangnya pengetahuan ibu terkait pentingnya pola makan gizi seimbang serta jarang nya ibu membawa balitanya ke posyandu untuk memeriksakan kesehatan. Oleh karena itu, untuk mengatasi permasalahan tersebut tim pengabdian mengusulkan alternatif melalui kegiatan dengan topik edukasi pola makan gizi seimbang dan pemberian PMT. Tujuan pengabdian yaitu memberikan pengetahuan kepada ibu balita terkait pola makan gizi seimbang dan pentingnya pemberian PMT untuk pencegahan stunting. Metode pengabdian yaitu melakukan pretest, edukasi media leaflet, pos-test, dan pemberian PMT. Sasaran pengabdian adalah ibu yang memiliki balita. Dari hasil evaluasi didapatkan tingkat pengetahuan 9 ibu balita menjawab post-test dengan benar semua (100%).

Kata kunci: Edukasi Gizi Seimbang, Stunting, PMT

ABSTRACT

Improper feeding practices can lead to malnutrition. Types of malnutrition in Indonesian toddlers include short stature (stunted) and severely short stature (severely stunted). Dusun 5 Kambuno, Lempe Village, Toli-Toli District, is one area that has not been free from the problem of stunted toddlers. From observations, several triggers of stunting were identified, including mothers' lack of knowledge about the importance of balanced nutrition eating patterns and their infrequent visits to the integrated health post (posyandu) to check their children's health. Therefore, to address this issue, the community service team proposed an alternative through activities focusing on education about balanced nutrition eating patterns and the provision of supplementary feeding. The goal of the community service is to provide knowledge to mothers of toddlers regarding balanced nutrition eating patterns and the importance of supplementary feeding for stunting prevention. The community service method includes pre-testing, educational leaflet media, post-testing, and the provision of supplementary feeding. The target beneficiaries are mothers with toddlers. From the evaluation results, before receiving education, out of 9 mothers with toddlers who took the pre-test, only 2 mothers answered all 10 questions correctly (100%). After receiving education, all 9 mothers with toddlers answered the post-test correctly (100%).

Keywords: Balanced Nutrition Education, Stunting, Supplementary Feeding

PENDAHULUAN

Stunting merupakan suatu kondisi gagal tumbuh atau keterlambatan pertumbuhan pada anak yang terjadi akibat kekurangan gizi kronis mulai sejak dalam kandungan yaitu 1000 hari pertama kehidupan sampai usia 23 bulan (Vinci, Bachtiar dan Parahita, 2022). Faktor resiko dan prevalensi stunting sudah banyak diteliti. Beberapa faktor yang menjadi penyebab stunting adalah praktek pengasuhan yang kurang baik, termasuk kurangnya pengetahuan ibu mengenai kesehatan dan gizi sebelum dan pada masa kehamilan, serta setelah melahirkan. Faktor yang memengaruhi kejadian stunting secara tidak langsung yaitu faktor sosial ekonomi meliputi pendapatan keluarga, jumlah anggota keluarga. Dampak dari berbagai faktor seperti berat lahir yang rendah stimulasi dan pengasuhan anak yang kurang tepat, asupan nutrisi kurang dan infeksi berulang serta berbagai faktor lingkungan lainnya (Pratiwi, Sari dan Ratnasari, 2021).

Berdasarkan World Health Organization (WHO) tahun 2020 melaporkan sebesar 21,3% atau sebanyak 144 juta anak dibawah 5 tahun mengalami stunting pada tahun 2019. Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022, angka stunting turun dari 24,4% di tahun 2021 menjadi 21,6% di tahun 2022. Menurut SSGI prevalensi balita stunting di Sulawesi tengah tahun 2022, sebanyak 28,2%. Prevalensi balita stunting di Kabupaten Toli-Toli mencapai angka 30,7% menurut data SSGI 2022 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Khususnya di Dusun 5 Kambuno didapatkan 11 balita, ada 9 balita yang berstatus gizi stunting dan 2 balita berstatus gizi normal.

Ada beberapa isu-isu yang terdapat di Dusun 5 Kambuno. Isu pertama yaitu kurangnya pengetahuan ibu balita mengenai stunting, di daerah tersebut tingkat pendidikan ibu balita rata-rata Sekolah Menengah Pertama (SMP). Isu kedua yaitu faktor ekonomi, tingkat pendapat masyarakat di daerah tersebut sudah mencapai tingkat “cukup”, akan tetapi masyarakat lebih memilih memenuhi

kebutuhan gaya hidupnya dibandingkan dengan kebutuhan pangan dalam rumah tangga terutama kebutuhan gizi ibu dan balita. Isu ketiga yaitu jarak ke posyandu sangat jauh, karena jarak yang sangat jauh ± 8 KM dari rumah ke posyandu membuat ibu balita malas dan jarang datang untuk membawa anaknya memeriksakan kesehatan di posyandu dan terbatasnya kendaraan untuk pergi ke posyandu. Isu keempat yaitu tidak ada kader posyandu di Dusun 5 Kambuno, tidak adanya kader posyandu dari dusun 5 Kambuno membuat ibu balita tidak termotivasi untuk turun langsung memeriksakan anaknya ke posyandu.

Dari beberapa isu yang diuraikan sebelumnya, maka peneliti membuat rencana penelitian mengenai “Edukasi Pola Makan Seimbang dan Pemberian Makanan Tambahan Bubur Labu Kuning (Bulan) Dalam Pencegahan Stunting di Dusun 5 Kambuno Desa Lempe”. Beberapa penelitian sebelumnya yang membuktikan edukasi dan pemberian makanan tambahan kepada balita stunting: Edukasi Penerapan Gizi Seimbang Masa Kehamilan Berbasis Pangan Lokal Sebagai Pencegahan Stunting (Saleh, Hasan dan Saleh, 2023). Sosialisasi Isi Piringku Pada Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Stunting (Atasasih, 2022). Sosialisasi Pencegahan Stunting dengan Edukasi Perbaikan Pola Makan Remaja Putri (Permatasari dan Iqbal, 2021). Pemberian PMT Modifikasi Berbasis Kearifan Lokal Pada Balita Stunting dan Gizi Kurang (Irwan, 2020).

Berdasarkan permasalahan yang di hadapi mitra, tim pengabdian mengusulkan alternatif pemecahan masalah tersebut melalui kegiatan edukasi pola makan seimbang dan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) di Desa Lempe. Hal ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada ibu balita terkait pola makan seimbang dan pentingnya pemberian PMT untuk pencegahan stunting khususnya di Dusun 5 Kambuno Desa Lempe.

METODE

Pengabdian Masyarakat dilaksanakan di Dusun 5 kabuno Desa Lempe, Kab. Toli-Toli, Sulawesi Tengah. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan PMT Labu Kuning ke balita dan edukasi kepada ibu balita tentang Pola Makan Gizi Seimbang. Sasaran kegiatan untuk edukasi sebanyak 9 ibu balita dan sebanyak 11 balita yang akan diberikan PMT. Alat bantu yang digunakan sebagai media edukasi adalah *leaflet*. Sebelum diberikan edukasi dan PMT, semua ibu balita diberikan soal *pre-test* sebanyak 10 soal yang memuat definisi dan sebab-akibat stunting. Setelah itu, ibu balita diberikan edukasi yang kemudian diberikan soal *post-test*. Selain itu, dilakukan Pemberian Makanan Tambahan ke balita berupa Bubur Labu Kuning.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan yang dilakukan oleh tim pengabdian dimulai dari tahap observasi, pengolahan data dan menjalankan program. Lokasi pengabdian di Desa Lempe Kecamatan Dampal Selatan Kab.Toli-toli. Tahap observasi dilakukan dengan mengunjungi Puskesmas Bangkir pada hari Selasa 12 September 2023 dengan tujuan pengambilan data untuk mengetahui jumlah data stunting yang terdapat di Desa Lempe terutama Dusun V.



Gambar 1. Observasi Lapangan

Pemberian edukasi tentang Pola Makan Gizi Seimbang kepada ibu balita dalam pencegahan stunting. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 25 – 26 September 2023 di Desa Lempe Dusun 5 dan dilakukan secara *door to door* ke rumah masing-masing responden. Kegiatan ini bertujuan memberikan pemahaman, peningkatan pengetahuan ibu tentang gizi pada

balita untuk mencegah terjadinya stunting. Kebutuhan gizi pada balita diantaranya energi, protein, lemak, karbohidrat, air vitamin dan mineral. Pola makan yang seimbang pada balita dapat menentukan status seseorang di masa depannya, oleh karena itu pola makan seimbang dan sehat harus terbentuk sejak dini agar kebiasaan tersebut dapat berlanjut hingga masa tua (Puspitasari, Widowati and Kurniasih, 2023). Sebelum memulai edukasi, pertama-tama akan diberikan soal *pre-test* ke ibu balita untuk mengukur Tingkat pengetahuan ibu balita terkait stunting.



Gambar 2. Pemberian Edukasi ke Ibu Balita

Setelah melakukan edukasi, ibu balita akan menjawab soal *post-test*. Adapun hasil yang diperoleh, sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil *Pre-Test*

Responden	Frekuensi (f)		Presentasi (%)	
	Benar	Salah	Benar	Salah
J	9	1	90	10
H	10	0	100	0
Y	9	1	90	10
H	10	0	100	0
R	9	1	90	10
S	9	1	90	10
A	5	5	50	50
D	8	2	80	20
R	6	4	60	40

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 1, sebelum diberikan edukasi terdapat Ada 9 ibu yang menjawab pre-test hanya 2 ibu balita yang menjawab semua pertanyaan dengan benar

(100%) dan ada 7 ibu yang menjawab ≤ 9 pertanyaan dengan benar ($\leq 90\%$).

Tabel 2. Hasil Post-Test

Responden	Frekuensi (f)		Presentasi (%)	
	Benar	Salah	Benar	Salah
J	10	0	100	0
H	10	0	100	0
Y	10	0	100	0
H	10	0	100	0
R	10	0	100	0
S	10	0	100	0
A	10	0	100	0
D	10	0	100	0
R	10	0	100	0

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 2, setelah di berikan edukasi terdapat ada 9 Ibu yang menjawab *post-test* dengan Benar (100%). Rata-rata pengetahuan ibu sebelum diberikan edukasi sebesar 83,3%, sehingga didapatkan peningkatan pengetahuan ibu balita sebesar 16,7%. Setelah dilakukan edukasi ke ibu balita, dilakukan Pemberian Makanan Tambahan ke balita berupa Bubur Labu Kuning.



Gambar 3. Pemberian PMT Bubur Labu Kuning

Pemberian Makanan Tambahan (PMT) tidak sekedar untuk memenuhi rasa kenyang pada anak, tapi memperhatikan jenis dan kandungan makanan tambahan yang di berikan serta jumlah dan frekuensi pemberian makanan tambahan, pemberian makanan tidak di lakukan secara benar maka dapat mengakibatkan anak mengalami gangguan pertumbuhan, pemberian yang salah seperti dari segi porsi dan frekuensi dan pemilihan bahan makanan yang kurang tepat atau kurang

dari kebutuhan gizi anak dapat menyebabkan anak tidak tercukupi kebutuhannya, nutrisinya atau justru kelebihan sehingga berdampak pada grafik pertumbuhan berat badannya yang dibawah normal (Suantari, Marhaeni and Lindayani, 2022).

Pada pelaksanaan kegiatan pengabdian yang dilakukan tidak terlepas dari adanya kendala dalam menjalankan program. Kendala yang didapatkan yaitu ibu susah dalam memahami materi edukasi yang kami berikan sehingga dilakukan sesi tanya jawab jika terdapat ibu yang belum memahami materi edukasi. Selain itu, akses dari rumah ibu menuju ke posyandu jauh dan jalan yang kurang bagus, serta kendaraan yang tidak memadai sehingga dalam melakukan edukasi dengan *door to door* agar kegiatan berjalan dengan lancar.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan edukasi Pola Makan Gizi Seimbang ke ibu balita menunjukkan peningkatan sebesar 16,7%.

DAFTAR PUSTAKA

- Atasasih, H. (2022) 'Sosialisasi "Isi Piringku" Pada Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Stunting', *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), pp. 116–121. Available at: <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i1.4685>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014) 'Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang'
- Irwan, I. dan Lalu, N.A.S., 2020. Pemberian Pmt Modifikasi Pada Balita Gizi Kurang Dan Stunting. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 1(1), pp.38-54.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022) 'Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022', Kemenkes RI, pp. 1–14.
- Permatasari, A. dan Iqbal, M. (2021) 'Sosialisasi Pencegahan Stunting Dengan Edukasi Perbaikan Pola Makan Remaja Putri', *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat*, pp.

- 724–730. Available at:
<https://doi.org/10.18196/ppm.34.286>.
- Pratiwi, R., Sari, R.S. dan Ratnasari, F. (2021) 'Dampak status gizi pendek (stunting) terhadap prestasi belajar: A literature review', *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 12(2), pp. 10–23.
- Puspitasari, F.A., Widowati, A.W. dan Kurniasih, Y. (2023) 'Edukasi Gizi yang Tepat Dalam Mencegah Stunting dengan Menggunakan Media Booklet dan Poster', 01(01), pp. 11–21.
- Saleh, A.S., Hasan, T. dan Saleh, U.K. (2023) 'Edukasi Penerapan Gizi Seimbang Masa Kehamilan Berbasis Pangan Lokal Sebagai Pencegahan Stunting', *Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), pp. 49–53. Available at:
<https://doi.org/10.53770/amjpm.v2i2.129>.
- Suantari, N., Marhaeni, G. dan Lindayani, K. (2022) 'Hubungan Pemberian Makanan Tambahan dengan Peningkatan Berat Badan Bayi Usia 6-12 Bulan', *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 10(2), pp. 101–108. Available at:
<https://doi.org/10.33992/jik.v10i2.1553>.
- Vinci, A.S., Bachtiar, A. and Parahita, I.G. (2022) 'Efektivitas Edukasi Mengenai Pencegahan Stunting Kepada Kader: Systematic Literature Review', *Jurnal Endurance*, 7(1), pp. 66–73. Available at:
<https://doi.org/10.22216/jen.v7i1.822>.