




Mother's education about under-five nutrition as prevention of stunting and malnutrition

Lusia Henny Mariati[✉], Yohana Jehani

Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng, Manggarai, Indonesia

[✉] lusiahenny87@gmail.com

 <https://doi.org/10.31603/ce.5920>

Abstract

Malnutrition that occurs in the first thousand days of life will have an impact on children's lives in the future. The results of previous studies that were carried out were known that from 107 under-five-children, there were 32 under-five-children with under nutritional status in Bangka Kenda Village. This activity aims to improve a mother's knowledge about the importance of fulfilling toddler nutrition starting from infancy by giving exclusive breastfeeding for six months, then continuing with additional food. As well as knowledge about nutrition needed by under-five-children. The activity begins with a pre-test, then continues with counseling activities, and at the end, a post-test evaluation of the mother's understanding of the counseling material. The participants were 35 people. The results of the activity showed an increase in the mother's knowledge before and after counseling.

Keywords: Health education; Nutrition; Under-five-children

Edukasi ibu tentang gizi balita sebagai pencegahan terjadinya stunting dan gizi kurang

Abstrak

Malnutrisi yang terjadi pada seribu hari pertama kehidupan akan berdampak pada kehidupan anak pada masa yang akan datang. Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan diketahui dari 107 balita, terdapat 32 orang balita dengan status gizi kurang di Desa Bangka Kenda. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya pemenuhan gizi Balita yang dimulai sejak bayi dengan memberikan ASI eksklusif selama enam bulan yang dilanjutkan dengan makanan tambahan. Serta pengetahuan tentang gizi yang diperlukan balita. Bentuk kegiatan dimulai dengan melakukan pre-test kemudian dilanjutkan kegiatan penyuluhan, dan diakhir dilakukan evaluasi post-test pemahaman ibu terkait materi penyuluhan. Peserta kegiatan yakni 35 orang. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan Ibu sebelum dan sesudah penyuluhan.

Kata Kunci: Edukasi; Gizi; Balita

1. Pendahuluan

Masa seribu hari pertama kehidupan merupakan masa kritis dimana terjadi pembentukan dan perkembangan organ-organ penting. Apabila malnutrisi terjadi pada masa ini maka akan berdampak pada perkembangan dan pertumbuhan di masa yang akan datang (da Cunha et al., 2015). Jika keseimbangan gizi terganggu seperti terjadinya kekurangan energy protein dan berlangsung lama maka akan menimbulkan masalah

yang dikenal dengan kekurangan energy protein yang berat atau gizi buruk (Septikasari, 2018). Berbagai penyebab terjadinya malnutrisi pada anak balita yakni penyebab langsung dan tidak langsung. Penyebab langsung yang paling umum yakni asupan makanan/pola makan yang buruk, praktik menyusui tidak memadai, nutrisi dan perawatan ibu dan perempuan hamil dan tingginya angka penyakit menular. Penyebab tidak langsung yaitu tidak cukup pangan, pola asuh yang tidak memadai, sanitasi, air bersih/pelayanan kesehatan dasar yang tidak memadai, krisis ekonomi, politik dan sosial termasuk bencana alam, yang pada akhirnya mempengaruhi status gizi (Chikhungu et al., 2014).

Berdasarkan data Riskesdas Indonesia tahun 2018 proporsi status gizi buruk mengalami penurunan 1,8% dari 5,7% tahun 2013 menjadi 3,9% tahun 2018. Sedangkan status gizi kurang pada balita mengalami penurunan yang tidak terlalu signifikan yakni hanya 0,1% dari 13,9% tahun 2013 menjadi 13,8% pada tahun 2018. Provinsi NTT menduduki posisi tertinggi untuk proporsi status gizi sangat pendek dan pendek pada balita yakni 42,6%. Proporsi status gizi buruk dan kurang pada balita yang diukur berdasarkan berat badan terhadap umur (BB/U), dari tahun 2013 dengan jumlah 33%. Jumlah ini mengalami penurunan 3,5% menjadi 29,5% tahun 2018 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Hal ini menandakan bahwa status gizi kurang dan buruk di NTT mengalami penurunan namun kejadiannya masih cukup banyak yakni 29,5%.

Data status gizi balita kabupaten Manggarai tahun 2019 terdapat 1.448 balita dengan status gizi kurang. Desa Bangka Kenda merupakan salah satu desa yang terletak di kecamatan Wae Ri'i, Kabupaten Manggarai, NTT. Desa Bangka Kenda merupakan salah satu desa dari 17 desa yang berada di kecamatan Wae Ri'i. mayoritas masyarakat adalah suku Manggarai dengan mayoritas mata pencaharian masyarakat adalah sebagai petani. Baik itu sebagai petani sawah maupun petani ladang. Topografi wilayah 60% terdiri dari perbukitan dan pegunungan dan 40% merupakan daerah pertanian dan usaha. Mata pencaharian masyarakat sebagai petani mempengaruhi kondisi ekonomi dan kesejahteraan masyarakat termasuk status gizi anak balita di desa Bangka Kenda. Hasil penelitian sebelumnya yang telah dilakukan pada Januari-Februari 2021 tentang faktor yang berhubungan dengan status gizi balita di Desa Bangka Kenda, diketahui bahwa dari 107 balita, terdapat 32 orang balita dengan status gizi kurang (Mariati et al., 2021).

Berdasarkan uraian masalah di atas, maka perlu adanya kegiatan guna menurunkan angka kejadian stunting dan gizi kurang di Manggarai khususnya di Desa Bangka Kenda. Salah satu bentuk kegiatan untuk mengatasi masalah ini adalah melalui kegiatan pengabdian masyarakat dosen dengan tema edukasi ibu terkait pemenuhan gizi pada balita sebagai pencegahan terjadinya stunting dan gizi kurang.

2. Metode

Metode pelaksanaan kegiatan yakni dengan melakukan ceramah dan tanya jawab. Kegiatan dibagi dalam 3 sesi, sesi pertama diawali dengan melakukan *pre-test* guna menilai tingkat pengetahuan ibu tentang gizi pada bayi dan balita. Sesi kedua dilanjutkan dengan memberikan edukasi dan diskusi terkait pentingnya ASI bagi bayi dan pemenuhan gizi balita. Sesi ketiga, yang merupakan akhir kegiatan dilakukan evaluasi terkait pemahaman ibu tentang materi dengan memberikan *post-test*. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Senin tanggal 15 Juli 2021 pada kegiatan posyandu di desa Bangka Kenda yang dihadiri oleh 35 orang Ibu dan dua orang kader posyandu serta dua

orang petugas kesehatan. Setelah kegiatan ini, dilanjutkan dengan pengukuran berat badan dan tinggi badan balita guna memantau pertumbuhan dan perkembangan bayi dan balita.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan ini dilaksanakan dalam satu hari saat kegiatan posyandu berlangsung di Desa Bangka Kenda, Kecamatan Wae Ri'i Kabupaten Manggarai, Flores, NTT. Kegiatan posyandu dalam masa pandemi Covid-19 ini, dilaksanakan dengan memperhatikan protokol kesehatan oleh para peserta, kader, petugas kesehatan dan pemateri kegiatan. Kegiatan pengabdian ini merupakan kelanjutan dari kegiatan penelitian yang telah dilaksanakan pada bulan Januari-Februari dimana diketahui bahwa terdapat 35 Balita dengan ststuas gizi kurang.

Sebelum kegiatan edukasi dilaksanakan, dilakukan penilaian pengetahuan dengan menyebarkan kuesioner sebagai bentuk *pre-test* berisi 20 pertanyaan guna menilai pemahaman ibu tentang pemenuhan gizi pada bayi dan balita ([Gambar 1](#)). Selanjutnya dilanjutkan dengan kegiatan edukasi melalui ceramah dan tanya jawab dengan peserta posyandu ([Gambar 2 dan 3](#)), kemudian evaluasi dengan melakukan *post-test* untuk mengevaluasi pemahaman peserta melalui pengisian kembali kuesioner ([Gambar 4](#)). Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan kegiatan posyandu penimbangan berat badan bayi dan balita ([Gambar 5](#)).



Gambar 1. Pengisian kuesioner *Pre-test*



Gambar 2. Kegiatan edukasi



Gambar 3. Kegiatan edukasi dan diskusi



Gambar 4. Pengisian kuesioner *post-test*



Gambar 5. Kegiatan penimbangan bayi dan balita

Proses selanjutnya, kuesioner jawaban peserta dianalisis untuk melihat perbandingan pemahaman ibu sebelum dan setelah dilakukan edukasi tentang gizi. Hasil perbandingan pengetahuan ibu sebelum dan setelah dilakukan edukasi dapat dilihat pada Tabel 1 bahwa ada perbedaan pengetahuan ibu sebelum dan setelah dilakukan edukasi. Berdasarkan Tabel 1, ada tiga kategori pengetahuan ibu sebelum dilakukan edukasi yakni pengetahuan baik, cukup dan kurang, sebelum dilakukan edukasi paling banyak pada tingkat pengetahuan kurang yakni 18 orang (51,42%), dan paling sedikit dengan tingkat pengetahuan baik yakni 5 orang (14,29%). Setelah dilakukan edukasi diketahui bahwa kategori tingkat pengetahuan ibu paling banyak dengan tingkat pengetahuan baik yakni 30 orang (85,71%) sedangkan paling sedikit pada kategori cukup ada 5 orang (14,29%).

Tabel 1 Pengetahuan ibu sebelum dan setelah dilakukan edukasi tentang gizi

No	Tingkat Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
		n	%	n	%
1.	Baik	5	14,29	30	85,71
2.	Cukup	12	34,29	5	14,29
3.	Kurang	18	51,42	0	0
	Total	35	100	35	100

Hasil analisis pengetahuan ibu berdasarkan pertanyaan pada *pre-test* paling banyak pada tingkat pengetahuan kurang. Analisis hasil jawaban *pre-test* diketahui bahwa peserta masih belum tepat menjawab beberapa pertanyaan terkait unsur-unsur zat gizi, fungsi unsur zat gizi, faktor yang mempengaruhi gizi anak serta indikator status gizi. Sedangkan hasil analisis pada *post-test* diketahui terjadi peningkatan pengetahuan ibu tentang pemenuhan gizi. Saat evaluasi peserta mampu menyebutkan dan menjelaskan kembali unsur-unsur gizi, fungsi dan faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi anak dan indikator status gizi anak dengan baik. Hal ini sejalan juga dengan hasil kegiatan yang dilakukan Susilowati et al. (2021) berupa edukasi pada ibu menggunakan media audiovisual dimana hasil menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan ibu balita tentang stunting. Dengan pengetahuan tersebut, ibu dapat melakukan pencegahan terjadinya stunting pada balita.

Seperti yang telah dijelaskan pada pendahuluan bahwa masalah malnutrisi dapat dipengaruhi oleh dua faktor yakni penyebab langsung yang paling umum yakni asupan makanan/pola makan yang buruk, praktik menyusui tidak memadai, nutrisi dan perawatan ibu dan perempuan hamil serta tingginya angka penyakit menular

Sedangkan faktor penyebab tidak langsung antara lain ketidakcukupan pangan, kurang memadainya pola asuh, sanitasi lingkungan, ketersediaan air bersih, pelayanan kesehatan dasar yang tidak memadai, adanya krisis ekonomi, politik dan sosial termasuk bencana alam. Selain itu kondisi menurunnya status ekonomi masyarakat akibat pandemi COVID-19 akan memberikan dampak tidak langsung terhadap ketahanan pangan rumah tangga yang dapat memberikan dampak pada menurunnya status gizi balita. Hal inilah yang juga terjadi pada masyarakat di Desa Bangka Kenda dimana ada 32 kasus balita dengan kurang gizi dengan berbagai faktor yang menyebabkan hal tersebut (Mariati et al., 2021).

Masalah gizi yang dialami balita khususnya di Desa Bangka Kenda dapat diatasi dengan melakukan intervensi terhadap baik penyebab langsung maupun tidak langsung. Diketahui bahwa salah satu intervensi yang dapat dilakukan adalah melalui kegiatan edukasi ibu tentang pentingnya pemenuhan ASI selama enam bulan yang kemudian dilanjutkan dengan pemberian makanan pendamping ASI (MPASI). Perlunya ibu dibekali dengan pengetahuan tentang gizi karena Ibu yang menyediakan makanan di rumah. Oleh karena itu penting setiap ibu memiliki pengetahuan tentang apa saja jenis makanan yang bergizi yang perlu disediakan di rumah.

Pengaruh faktor ekonomi menjadi salah satu faktor penunjang ketersediaan pangan di rumah dan berdasarkan hasil diskusi dengan ibu bayi dan balita di Desa Bangka Kenda diketahui bahwa faktor ekonomi ini menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi ketersediaan makanan yang lengkap akan kandungan gizi. Masyarakat di Desa Bangka Kenda umumnya adalah petani, sehingga ketersediaan bahan pangan karbohidrat dari nasi dan sayur-sayuran mudah terpenuhi karena mengandalkan hasil pertanian dan perkebunan yang ada. Namun ketersediaan lauk/bahan makanan mengandung protein, lemak dan susu terbatas disesuaikan dengan pendapatan. Hasil wawancara dan diskusi dengan para ibu diketahui bahwa, dalam seminggu tidak setiap hari keluarga makan ikan atau tempe dan tahu. Lauk yang sering dikonsumsi, adalah ikan kering dan bahkan hanya makan nasi dan sayur saja sudah cukup. Para ibu juga mengeluhkan bahwa anak-anak mereka ada yang dalam tahap menolak makan, dan lebih suka memilih jajanan seperti makanan ringan yang dibeli di warung. Selain itu kondisi kesehatan anak-anak juga mempengaruhi keinginan untuk makan seperti pada anak yang sering mengalami batuk pilek cenderung mengeluh mengalami penurunan nafsu makan sehingga dapat mempengaruhi status gizi anak.

Pada kegiatan pendidikan kesehatan tentang pemenuhan gizi ini, dijelaskan tentang pentingnya pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif bada bayi sampai umur enam bulan yang kemudian dilanjutkan dengan pemberian makanan pendamping ASI (MPASI). Dijelaskan pula tentang contoh menu MPASI serta komponen gizi apa saja yang perlu disediakan oleh ibu setiap menyediakan makanan seperti makanan mengandung karbohidrat untuk energi dari nasi, protein hewani dari ikan, daging, telur, sumber protein nabati yang terkandung dalam tahu, tempe, kacang-kacangan, sumber lemak dari minyak goreng, telur, mentega, keju. Selanjutnya makanan sumber vitamin seperti buah-buahan dan sayuran yang mudah didapatkan oleh ibu.

4. Kesimpulan

Kegiatan edukasi ibu dalam meningkatkan pengetahuan tentang gizi pada bayi dan balita yang diikuti oleh 35 orang ibu menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan

sebelum dan setelah dilakukan edukasi. Adanya peningkatan pengetahuan ibu tentang gizi diharapkan dapat menjadi hal pendukung sehingga ibu dapat mengatur menu makanan yang memenuhi unsur zat gizi karbohidrat, protein, lemak dan vitamin bagi balitanya dan mampu memenuhi kebutuhan ASI eksklusif bagi bayi sampai dengan enam bulan. Dengan demikian angka kejadian stunting dan gizi kurang menurun atau tidak terjadi malnutrisi. Perlu ada penatalaksanaan dalam bentuk pendampingan yang berkelanjutan oleh petugas kesehatan khususnya oleh pihak Puskesmas Bangka Kenda bagi ibu dan anak yang mengalami masalah gizi.

Acknowledgement

Ucapan terima kasih disampaikan kepada kepala puskesmas Desa Bangka Kenda, kepala desa Bangka Kenda untuk kesempatan mengizinkan penyelenggaraan kegiatan ini. Kepada perawat dan bidan desa, kader posyandu dan para peserta yang berkenan ikut berpartisipasi dengan antusias dalam kegiatan ini.

Daftar Pustaka

- Chikhungu, L. C., Madise, N. J., & Padmadas, S. S. (2014). How Important Are Community Characteristics In Influencing Children's Nutritional Status? Evidence From Malawi Population-Based Household And Community Surveys. *Health & Place, 30*, 187-195.
- da Cunha, A. J. L. A., Leite, Á. J. M., & de Almeida, I. S. (2015). The Pediatrician's Role In The First Thousand Days of The Child: The Pursuit of Healthy Nutrition and Development. *Jornal de Pediatria (Versão Em Português), 91*(6), S44-S51. <https://doi.org/10.1016/j.jpdp.2015.09.005>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*.
- Mariati, L., Handi, H., & Hepilita, Y. (2021). *Analysis of Factor Associated with Nutritional Status in Children Under Five Years in Bangka Kenda Village, Manggarai Regency, NTT*. <https://doi.org/10.4108/eai.3-6-2021.2310746>
- Septikasari, M. (2018). Status Gizi Anak. In S. Amalia (Ed.), *Mkmi* (Vol. 1, Issue 2). UNY Press.
- Susilowati, L., Trisetiyaningsih, Y., & Nursanti, I. (2021). Pencegahan Stunting Pada Balita Selama Masa Pandemi Covid-19 Melalui Edukasi Audiovisual. *Community Empowerment, 6*(4), 563-567. <https://doi.org/10.31603/ce.4500>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License
