

EDUKASI IBU BADUTA TENTANG PMBA DAN GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL

Tetty Herta Doloksaribu^{1*}, Herly Nainggolan², Herta Masthalina³

^{1,2,3}Poltekkes Kemenkes Medan

email: tettyhertadolok1000@gmail.com

Abstrak

Rata-rata persentase kecukupan energi pada baduta di Desa Wonosari masih rendah yaitu 76,5% dari AKG usia 6-11 bulan dan hanya 28,4% dari AKG baduta 12-23 bulan. Problem nutrients pada kelompok usia 6-11 bulan adalah zat besi dengan tipe absolut sedangkan problem nutrients pada usia 12-23 bulan adalah asam folat dengan tipe absolut. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu baduta tentang PMBA dan gizi seimbang berbasis pangan lokal. Kegiatan ini dilaksanakan di Puskesmas Pembantu Desa Wonosari, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang. Tahapan kegiatan meliputi peninjauan lokasi, sosialisasi, koordinasi pelaksanaan kegiatan, pembuatan media edukasi dan pelaksanaan edukasi. Hasil evaluasi pelaksanaan kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu baduta mengenai PMBA dan gizi seimbang berbasis pangan lokal. Selain itu, hampir seluruh ibu baduta telah terampil dalam mengaplikasikan gizi seimbang berdasarkan hasil praktek mandiri tentang jenis dan jumlah setiap kelompok bahan pangan dalam hidangan sekali makan.

Kata kunci: Baduta; Gizi Seimbang; Pmba

Abstract

The average percentage of energy adequacy among under two years old children in Wonosari Village is still low, 76.5% of the RDA for 6-11 months and only 28.4% of the RDA for 12-23 months. The problem of nutrients in the age group of 6-11 months is iron with absolute type while the problem of nutrients at the age of 12-23 months is folic acid with absolute type. Community service activities were carried out to increase the knowledge and skills of mothers of under two years old children about PMBA and balanced nutrition based on local food. This activity was carried out at the Wonosari Village Auxiliary Health Center, Tanjung Morawa Sub-district, Deli Serdang Regency. The activity stages include location assessment, socialization, coordination of activity implementation, making educational media and implementing education. The results of the evaluation of the implementation of the activities showed an increase in the knowledge of mothers of infants about PMBA and balanced nutrition based on local food. In addition, almost all mothers of infants have been skilled in applying balanced nutrition based on the results of independent practice on the types and amounts of each food group in a single meal for under two years old children.

Keywords: Baduta; Balanced Nutrition; PMBA

PENDAHULUAN

Usia di bawah dua tahun termasuk dalam periode 1000 Hari Pertama Kehidupan. Usia tersebut termasuk juga sebagai periode emas (golden periode) karena merupakan periode yang baik untuk tumbuh kembang dan menentukan kualitas anak. Masalah gizi pada masa ini bisa berdampak serius, baik dalam jangka pendek maupun sepanjang hidup (Nel et al., 2023).

Kekurangan gizi kronis pada masa periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK) dapat menyebabkan stunting (Moore et al., 2017). Balita stunting di masa yang akan datang dapat mengalami kesulitan dalam mencapai perkembangan fisik dan kognitif yang optimal serta meningkatnya risiko menderita penyakit degeneratif pada masa dewasa (Soofi et al., 2022).

Prevalensi stunting pada usia dibawah dua tahun (baduta) masih sangat memprihatinkan. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi baduta stunting di Indonesia sebesar 32,2%, lebih tinggi dibandingkan prevalensi stunting pada balita yaitu 29,9%. Laporan tersebut juga mengungkapkan bahwa prevalensi baduta stunting di Sumatera Utara sebesar 32,4% lebih tinggi dibandingkan prevalensi stunting pada balita yaitu 30,8% (Kemenkes, 2018).

Berdasarkan laporan Studi Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI) tahun 2019 menunjukkan bahwa balita stunting di Kabupaten Deli Serdang sebesar 30,97% (Sudikno et al., 2019). Menurut WHO prevalensi balita stunting >20% merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius untuk segera ditangani (Menkes, 2019).

Bupati Kabupaten Deli Serdang melalui Surat Keputusan Nomor 55 A tanggal 14 Februari 2020 menetapkan 20 desa lokus stunting yang menjadi prioritas pencegahan stunting di Kabupaten Deli Serdang, salah satunya adalah Desa Wonosari di Kecamatan Tanjung Morawa.

Stunting dan masalah kekurangan gizi lainnya secara langsung disebabkan oleh asupan makanan yang tidak memadai dan kondisi kesehatan yang menurun terutama dalam 1000 HPK. Asupan makanan yang tidak memadai antara lain dipengaruhi oleh tingkat ketersediaan makanan dan daya beli. Perbedaan geografi dan topografi yang berbeda juga dapat berpengaruh terhadap pola makan, kebiasaan makan, dan asupan makanan sehingga berpengaruh pula terhadap status gizi balita yang bertempat tinggal di wilayah tersebut (Walalangi et al., 2015).

Salah satu cara untuk mencapai status gizi dan kesehatan, terutama untuk baduta adalah dengan meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi. Ibu yang memiliki pengetahuan yang baik memungkinkan para ibu mampu menyusun menu yang baik untuk dikonsumsi khususnya untuk anak, serta mengolah dan mengonsumsi makanan yang bervariasi sesuai dengan kelompok usia (Yulita et al., 2023).

Hasil penelitian Doloksaribu dan Doloksaribu (2021) di Desa Wonosari menunjukkan bahwa sebesar 17,9% anak baduta dengan berat badan kurang dan sangat kurang. Angka ini lebih besar jika dibandingkan dengan data Riskesdas 2018 untuk Kabupaten Deli Serdang yaitu 12,43%. Hasil penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa rata-rata presentase kecukupan energi pada baduta masih rendah yaitu 76,5% dari AKG usia 6-11 bulan dan hanya 28,4% dari AKG baduta 12-23 bulan. Asupan vitamin asam folat sangat rendah yaitu 0,4% dari AKG pada baduta 6-11 bulan dan 4,7% dari AKG pada baduta 12-23 bulan. Rata-rata presentase kecukupan asupan gizi sebesar 41,1% seng sebesar 60,2% dan kalsium sebesar 78,3% dari AKG baduta 6-11 bulan. Sedangkan rata-rata persentase kecukupan asupan zat besi sebesar 80,4% dan zat besi sebesar 80,4% dari AKG baduta 12-23 bulan. Problem nutrients pada kelompok usia 6-11 bulan adalah zat besi dengan tipe absolut sedangkan problem nutrients pada usia 12-23 bulan adalah asam folat dengan tipe absolut. Penelitian ini juga menghasilkan luaran berupa Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) untuk kelompok baduta, namun belum dilakukan edukasi tentang hal tersebut kepada ibu baduta.

Oleh karena itu, edukasi ibu baduta tentang gizi seimbang berbasis pangan lokal sangat perlu dilakukan untuk mengoptimalkan perilaku ibu tentang gizi seimbang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu baduta tentang PMBA dan gizi seimbang berbasis pangan lokal. Hal ini dapat menjadi salah satu solusi di dalam penanganan masalah gizi pada baduta di Desa Wonosari Kecamatan Tanjung Morawa.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Puskesmas Pembantu Desa Wonosari, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang, dengan sasaran ibu baduta. Kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi dilakukan pada periode April hingga Agustus 2024.

Tahap persiapan meliputi peninjauan lokasi, sosialisasi kegiatan, kordinasi pelaksanaan kegiatan, dan pembuatan media edukasi. Sarana dan alat yang dibutuhkan dalam kegiatan edukasi meliputi LCD, sound system, materi dalam bentuk file PPT, leaflet dan poster PGS-PL untuk baduta.

Kegiatan edukasi dilaksanakan sebanyak tiga kali yaitu satu kali dalam satu bulan. Materi yang disampaikan pada edukasi pertama adalah tentang Stunting dan 1000 HPK. Materi pada edukasi kedua adalah tentang PMBA dan Gizi seimbang berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) untuk baduta. Materi pada edukasi ketiga adalah pengulangan materi edukasi pertama dan kedua serta evaluasi makanan lengkap untuk baduta yang telah dipraktekkan secara mandiri di rumah.

Pre-test dilakukan sebelum kegiatan edukasi pertama dan post-test pada akhir kegiatan edukasi ketiga. Pre-test dan post-test dilakukan dengan metode wawancara menggunakan kuesioner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Kelompok Sasaran

Karakteristik kelompok sasaran berdasarkan jenis pekerjaan dan pendidikan dari 24 orang ibu baduta, disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Kelompok Sasaran

Karakteristik	Jumlah (orang)	Persentase (%)
---------------	----------------	----------------

Pekerjaan		
IRT	24	100
Pendidikan		
Tamat SD	1	4,1
Tamat SMP	9	37,5
Tamat SMA	13	54,1
Tamat D3	1	4,1

Tabel 1 menunjukkan bahwa semua anggota kelompok sasaran yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu rumah tangga (IRT) dan mayoritas memiliki tingkat pendidikan tamat SMA/ sederajat yaitu 54,1%.

Kegiatan Edukasi Ibu Baduta

Kegiatan edukasi ibu baduta tentang PMBA dan gizi seimbang berbasis pangan lokal dihadiri oleh Kepala Puskesmas Dalu Sepuluh dan Kepala Puskesmas Pembantu Desa Wonosari serta dihadiri Bidan Desa, Tenaga Pelaksana Gizi dan kader (Gambar 1).



Gambar 1. Tim Pengabdian dengan Kapus Dalu Sepuluh dan Kapustu Desa Wonosari

Materi yang disampaikan kepada ibu baduta pada edukasi pertama meliputi definisi stunting, faktor penyebab stunting, dampak stunting, pencegahan stunting, kaitannya stunting dengan 1000 HPK dan pemenuhan gizi sehat pada 1000 HPK. Selain itu, penjelasan porsi setiap kelompok makanan pada panduan gizi seimbang dilakukan dengan menunjukkan proporsi atau bagian setiap kelompok pangan yaitu kelompok makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah pada piring makan baduta. Penyampaian materi pada edukasi pertama dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Penyampaian Materi pada Edukasi Pertama

Kegiatan edukasi kedua diberikan materi mengenai syarat porsi dan jumlah setiap kelompok pangan berdasarkan buku KIA dan PGS-PL. Kegiatan yang dilaksanakan mendapat sambutan yang baik dari ibu baduta yang diindikasikan oleh keaktifan ibu baduta mengajukan pendapat atau pertanyaan pada sesi tanya jawab diantaranya tentang jumlah, jenis, tekstur dan frekuensi makan yang tepat untuk baduta sesuai dengan kelompok umur.

Pada akhir edukasi yang kedua, disampaikan agar pada pertemuan selanjutnya yaitu pada edukasi ketiga setiap ibu baduta membawa makanan lengkap sesuai kelompok umur dengan materi yang disampaikan pada edukasi pertama dan kedua. Penyampaian materi pada edukasi kedua dapat dilihat pada gambar 3.



Gambar 3 Penyampaian Materi pada Edukasi Kedua

Materi pada edukasi ketiga adalah pengulangan materi edukasi pertama dan kedua, serta evaluasi terhadap makanan lengkap yang dipraktekkan secara mandiri di rumah. Pada edukasi ketiga setelah penyampaian materi dilakukan sesi tanya jawab dan post-test. Kegiatan diskusi pada edukasi ketiga dapat dilihat pada gambar 3.



Gambar 3 Diskusi Hasil Praktek PGS-PL Baduta

Peningkatan pengetahuan kelompok sasaran berdasarkan hasil pre-test dan post-test termasuk dalam indikator evaluasi pengabdian masyarakat ini. Rata-rata skor pengetahuan ibu baduta sebelum dan sesudah dilakukan edukasi disajikan pada tabel 2.

Tabel 2. Skor rata-rata Pengetahuan Ibu pada Pre-test dan Post-test

Penilaian	Pengetahuan	
	Rata-rata	Standar deviasi
Pre-test	6,33	1,75
Post-test	9,17	3,54
Selisih	2,84	

Berdasarkan data yang disajikan dalam tabel di atas, terlihat adanya peningkatan signifikan dalam skor pengetahuan kelompok sasaran mengenai PMBA serta gizi seimbang berbasis pangan lokal. Sebelum pelaksanaan kegiatan edukasi, skor rata-rata pengetahuan kelompok sasaran berada pada angka 6,33 dengan standar deviasi 1,75. Setelah kegiatan edukasi, terjadi peningkatan skor sebesar 2,84 poin atau 44,8% dari skor pre-test, sehingga skor rata-rata pengetahuan kelompok sasaran pada post-test adalah 9,17 dengan standar deviasi 3,54. Peningkatan skor rata-rata tersebut menunjukkan dampak positif dari kegiatan edukasi ibu baduta yang telah dilakukan. Pengetahuan ibu tentang gizi seimbang dalam pemberian MP-ASI sangat penting, karena pengetahuan tersebut akan menentukan sikap dan praktik ibu dalam menyiapkan makanan bergizi untuk anaknya (Sumarsono & Winarsih, 2019).

Hasil evaluasi terhadap menu yang dipraktikkan oleh ibu baduta juga merupakan salah satu indikator pencapaian tujuan dari kegiatan edukasi yang telah dilaksanakan. Sebanyak 95,8% ibu baduta yang mengikuti kegiatan telah dapat mengaplikasikan jenis dan jumlah setiap kelompok bahan pangan dalam hidangan sekali makan (isi piring) untuk baduta. Namun, masih terdapat 4,2% ibu baduta menyajikan hidangan sekali makan (isi piring) untuk baduta tidak lengkap jenis pangan dalam hidangannya, yaitu tanpa buah. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini sejalan dengan hasil pengabdian Rahadiyanti (2022), dimana terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu baduta setelah diberikan edukasi mengenai 1000 HPK dan MP-ASI. Demikian juga hasil pengabdian Nurhikmah et al (2024), yang menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu tentang pemberian MP-ASI yang tepat sesuai usia anak setelah pemberian edukasi.

SIMPULAN

Terdapat peningkatan skor pengetahuan kelompok sasaran sebesar 18,9% setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Hampir seluruh kelompok sasaran telah dapat mengaplikasikan gizi seimbang berbasis pangan lokal sesuai dengan jenis dan jumlah atau porsi untuk baduta.

SARAN

Petugas kesehatan dari Puskesmas Dalu Sepuluh agar melakukan penguatan gizi seimbang pada setiap pelaksanaan posyandu di Puskesmas Pembantu Desa Wonosari.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim pengabdian mengucapkan terimakasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Medan atas kesempatan dan pendanaan yang diberikan melalui DIPA Poltekkes Kemenkes Medan.

DAFTAR PUSTAKA

- Doloksaribu, TH, Doloksaribu, LG 2021. Laporan PUPIT: Pengembangan Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pola Pangan Lokal untuk Kelompok 1000 HPK di Lokus Stunting Desa Wonosari Kecamatan Tanjung Morawa. Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.
- Kemenkes. (2018). Laporan Risdas 2018 Nasional.pdf. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514>
- Menkes. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan RI: Pelaksanaan Teknis Surveilans Gizi. Direktur Jenderal Peraturan Perundang-Undangan Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia.
- Moore, T. G., Arefadib, N., & West, S. (2017). The first thousand days. Centre for Community Child Health, September, 1–100.
- Nel, S., Pattinson, R. C., Vannevel, V., Feucht, U. D., Mulol, H., & Wenhold, F. A. M. (2023). Review Article Integrated growth assessment in the first 1000 d of life: an interdisciplinary conceptual framework. *Public Health Nutrition*, 26(8), 1523–1538.
- Nurhikmah, T. S., Novayanti, N., Sakila, S., & Rosyadi, F. (2024). Sosialisasi tentang Makanan Pendamping ASI dan Cara Pengolahannya pada Ibu yang Mempunyai Bayi 0-6 Bulan. *Communnity Development Journal*, 6(1), 44–47.
- Rahadiyanti, A. (2022). Pemberdayaan Ibu pada 1000 Hari Pertama Kehidupan untuk Generasi Lebih Baik. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 6(1), 139–143.
- Soofi, S. B., Khan, G. N., Ariff, S., Ihtesham, Y., Tanimoune, M., Rizvi, A., Sajid, M., Garzon, C., de Pee, S., & Bhutta, Z. A. (2022). Effectiveness of nutritional supplementation during the first 1000-days of life to reduce child undernutrition: A cluster randomized controlled trial in Pakistan. *The Lancet Regional Health - Southeast Asia*, 4, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.lansea.2022.100035>
- Sudikno, Irawan, I. R., Setyawati, B., Sari, Y. D., Wiryawan, Y., Puspitasari, D. S., Widodo, Y., Ahmadi, F., Rachmawati, R., Amaliah, N., Arfines, P. P., Rosha, B. C., Pambudi, J., Aditianti, Julianti, E. D., & Safitri, A. (2019). Laporan Akhir Penelitian Studi Status Gizi Balita Di Indonesia Tahun 2019. Pusat Litbang Upaya Kesehatan Masyarakat Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://cegahstunting.id/unduh/publikasi-data/>
- Sumarsono, A., & Winarsih, S. (2019). Program Kemitraan Masyarakat : Pemanfaatan Pangan Lokal sebagai Sumber Asupan Gizi bagi Balita Prasejahtera Daerah Perbatasan di Kabupaten Merauke. 5(3), 258–265.
- Walalangi, R. G. M., Sahelangi, O., & Widodo, G. (2015). Pola Makan, Asupan Zat Gizi, dan Status Gizi Anak Balita Bawah Garis Merah di Pesisir Pantai Desa Tatengesan dan Makalu Wilayah Kerja Puskesmas Pusomaen. *Gizido*, 7(1), 1–7.
- Yulita, Y., Jairani, Ek. N., Lestari, W., & Nababan, A. S. V. (2023). Hubungan Pengetahuan Ibu tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan dan Asupan Makan dengan Status Gizi Baduta. *Jurnal Keperawatan Priority*, 6(2), 102–111.