

PELATIHAN MENYUSUN MENU SEIMBANG DENGAN PEMANFAATAN PANGAN LOKAL UNTUK TUMBUH KEMBANG BALITA SEHAT DALAM PENCEGAHAN *WASTING* SECARA DINI

Manuntun Rotua^{1*}, Natasha Weisdania Sihite²

^{1,2,3}Poltekkes Kemenkes Palembang, Indonesia

*Korespondensi: manuntun_rotua@yahoo.com

ABSTRACT

Background: Malnutrition, particularly among pregnant women and toddlers, remains a significant issue in Indonesia. One approach to reducing wasting rates involves direct counseling and empowering mothers of toddlers with the skills to prepare balanced menus using local food for their families, especially for toddlers suffering from wasting. Enhance mothers' knowledge in preparing balanced menus for toddlers, increasing the benefits of the menu for the growth and development of toddlers. This training activity was carried out over 4 meetings, at the PKM Sukarami Hall, via an online WA group, a menu competition was held at the PKM Sukarami Hall and at the Posyandu, and evaluation monitoring through weighing at the Posyandu. There were 30 participants consisting of 10 posyandu cadres and 20 mothers of toddlers from the Sukarami Health Center working area, Palembang city. **The method** used in the training is first a pre-test, lecture, question and answer discussion, and post-test, practical demonstration of menu processing and menu competition. Monitoring and evaluation looks at the growth and development of toddlers through weighing. The success of organizing this community service can be seen from the enthusiasm of the group of participants who attended. **The results :** the mothers' knowledge met the initial score criteria of 37% to 60% with an increase of 23%, skills in providing a healthy, balanced nutritional menu. **Conclusion:** there were 20 toddlers showed weight increases ranging from 100 grams to 260 grams.

Keywords: Counseling, menu, balanced nutrition, local food

ABSTRAK

Latar belakang: Malnutrisi, terutama pada ibu hamil dan balita, masih menjadi masalah signifikan di Indonesia. Salah satu pendekatan untuk mengurangi angka wasting adalah melalui konseling langsung dan pemberdayaan ibu balita dengan keterampilan menyusun menu seimbang menggunakan bahan makanan lokal untuk keluarga, terutama bagi balita yang mengalami wasting. Meningkatkan pengetahuan ibu dalam menyusun menu seimbang untuk balita serta meningkatkan manfaat menu bagi pertumbuhan dan perkembangan balita. Kegiatan pelatihan ini dilakukan dalam 4 pertemuan, bertempat di Aula PKM Sukarami, melalui grup WhatsApp online, diadakan kompetisi menu di Aula PKM Sukarami dan Posyandu, serta monitoring dan evaluasi melalui penimbangan di Posyandu. Sebanyak 30 peserta terlibat, terdiri dari 10 kader Posyandu dan 20 ibu balita dari wilayah kerja Puskesmas Sukarami, Kota Palembang. **Metode:** pelatihan dilakukan dengan tahapan pre-test, ceramah, diskusi tanya jawab, post-test, demonstrasi praktis pengolahan menu, dan kompetisi menu. Monitoring dan evaluasi dilakukan dengan meninjau pertumbuhan dan perkembangan balita melalui penimbangan. **Hasil:** Pengetahuan ibu meningkat dari skor awal 37% menjadi 60%, menunjukkan peningkatan sebesar 23%. Keterampilan ibu dalam menyajikan menu gizi sehat dan seimbang juga

meningkat. **Simpulan:** sebanyak 20 balita mengalami peningkatan berat badan dengan rentang 100 gram hingga 260 gram.

Kata kunci: Penyuluhan, Menu, gizi seimbang, pangan local

PENDAHULUAN

Wasting merupakan kombinasi dari istilah kurus (*wasted*) dan sangat kurus (*severe wasted*) yang diukur berdasarkan indeks Berat Badan terhadap Panjang badan (BB/PB) atau Berat Badan terhadap Tinggi Badan (BB/TB) dengan batas ambang z-score kurang dari -2SD (Hasyim, 2021). Masalah kekurangan gizi pada anak balita dan usia sekolah di Indonesia masih menjadi masalah serius, salah satunya adalah *wasting*. Prevalensi *wasting* untuk balita menurut WHO (2010) harus dibawah < 5% (*Acceptable*). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi *wasting* mencapai 13,8%.

Masalah kekurangan gizi khususnya pada ibu hamil dan balita masih cukup tinggi di Indonesia, berdasarkan Riskesdas tahun 2013 diketahui bahwa prevalensi balita kurus sebesar 12,1 % dan balita *stunting* 37,2 %, sedangkan prevalensi ibu hamil risiko Kurang Energi Kronis (KEK) sebesar 24,2%. Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) tahun 2017 menunjukkan bahwa prevalensi *stunting* pada balita s 29,6 % dan balita kurus sebanyak 9,5 % (Kemenkes 2018). Hasil keseimbangan antara kebutuhan gizi dan asupan nutrisi dikenal dengan status gizi. Status gizi digunakan untuk menilai keberhasilan pemenuhan gizi yang dapat tercermin dari berat badan dan tinggi badan bayi dan balita (Hariyati, 2011). Prevalensi *stunting* berdasarkan Kabupaten/Kota Provinsi Sumatera Selatan sebesar 24.8% dan *wasting* sebesar 7.6% (Kemenkes, SSGI 2021)

Prevalensi *wasting* masih cukup tinggi terjadi di wilayah Puskesmas Sukarami Palembang yaitu sebesar 5,4%. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rotua (2022) didapatkan hasil bahwa kategori kurang pada Pola Asuh (80%) dan asupan gizi makro seperti; energi (90%), protein (70%), lemak (93.3%) dan karbohidrat (86.7%). Kejadian *wasting* ini dipengaruhi oleh dua faktor, yakni penyebab langsung dan penyebab tidak langsung. Faktor langsung yang memengaruhi antara lain asupan makanan, penyakit infeksi,

berat lahir, dan faktor genetik. Sementara itu, faktor tidak langsung meliputi ketersediaan pangan dalam keluarga, pola asuh terkait gizi, tingkat pendidikan ibu, pengetahuan ibu, jumlah anggota keluarga, pendapatan keluarga, kondisi sanitasi lingkungan, dan akses terhadap pelayanan kesehatan. Kualitas asupan nutrisi dan paparan terhadap infeksi menjadi faktor utama penyebab gangguan pertumbuhan pada balita. (Noflidaputri, 2022). Salah satu upaya untuk membantu menekan angka *wasting* adalah memberikan penyuluhan dan pendampingan secara langsung melalui keterampilan ibu-ibu balita dalam menyusun menu seimbang dengan pemanfaatan makanan lokal bagi keluarga khususnya untuk balita *wasting*, sehingga ibu-ibu balita dapat lebih paham dan jelas dalam menyediakan menu seimbang dari pangan lokal yang ada.

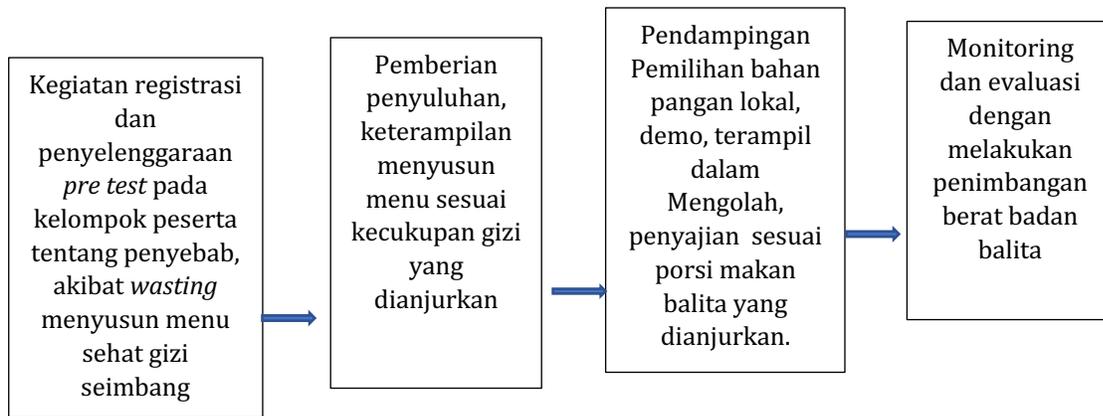
METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada tanggal 25-26 Juli 2023. Adapun hal yang dilakukan berupa penyuluhan gizi, dilaksanakan di Puskesmas Sukarami Kota Palembang yang berlokasi di Jl. Kebun Bunga RT/W 37/05 Kelurahan Kebun Bunga Kecamatan Sukarami Km 7 Palembang, dilakukan diruangan aula serbaguna acara dibuka oleh Kepala Tata Usaha Puskesmas dan Ketua pelaksana, dihadiri oleh tim dosen, mahasiswa, petugas gizi, kader posyandu dan ibu-ibu yang mempunyai balita. Sasaran kegiatan ini adalah kader posyandu dan ibu-ibu balita berjumlah 30 orang. Sebelum pelaksanaan kegiatan, kelompok peserta melakukan *pre test* tentang menu balita yang sehat gizi seimbang sesuai standar kecukupan gizi yang dianjurkan. Hal ini untuk melihat sejauh mana pengetahuan, sikap dan keterampilan ibu-ibu dan kader sebelum menerima materi yang diberikan tim pelaksanaan (tim dosen).

Selama kegiatan seluruh peserta diberikan penyuluhan/edukasi dengan materi pendahuluan penyebab *wasting*, akibat *wasting* dan cara menyusun, penyediaan menu gizi seimbang dari pangan lokal. Pada kegiatan pengabmas tim dosen memberikan praktek langsung yang dibantu oleh mahasiswa bagaimana memilih bahan makanan, mengolah dan menyajikan makanan untuk makanan balita. Peserta diberikan *booklet* yang dapat dipelajari

dengan contoh menu dan porsi yang dapat diberikan pada balita. Evaluasi awal dilakukan dengan memberikan kesempatan pada kelompok peserta untuk memilih bahan makanan, mengolah dan menyajikan makanan untuk dilombakan, kemudian melihat perubahan pengetahuan dan perilaku dilakukan terkait materi yang disampaikan dengan *pre* dan *post test*. Metode dalam penyampaian materi dilaksanakan dengan ceramah, diskusi/tanya jawab, membagikan materi tentang penyebab *wasting*, akibat *wasting* dan menu sehat gizi seimbang dalam bentuk *booklet*, poster.

Alur Kegiatan metode pelaksanaan pengabdian masyarakat dapat dilihat pada gambar 1 berikut ini;



Gambar 1. Metode Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi pengetahuan responden tentang menu seimbang responden sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan mengenai *wasting*, makanan menu seimbang, pemilihan pangan lokal dapat dilihat pada pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan sebelum dan Sesudah Edukasi

No	Tingkat Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
		n	%	n	%
1	Baik	12	40	19	63
2	Kurang	18	60	11	37
	Jumlah	30	100	30	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa hasil *pre-test* dan *post test* terdapat perubahan. Pada saat *pre-test* tingkat pengetahuan masih kurang dengan jumlah presentasi (60%) setelah dilakukan *post-test* sebesar (37%) dalam hal ini ada peningkatan pengetahuan sebesar 23%.

Tabel 2 Hasil Penilaian dari Keterampilan Pada Kelompok Peserta

Kel	Kriteria Penilaian					Jumlah (Skor)	Ket
	Kelengkapan Pemilihan Bahan Makanan Lokal Mengandung (KH, L, Prot dan Vit-Min)	Penampilan	Warna	Tekstur			
1	361	351	323	300	1335	2	
2	320	314	306	289	1229	4	
3	325	328	289	255	1197	6	
4	310	302	287	251	1150	8	
5	385	369	340	360	1454	1	
6	335	314	345	315	1309	3	
7	325	323	285	275	1208	5	
8	319	295	293	265	1172	7	

Pada tabel 2. didapatkan bahwa dari 8 kelompok peserta, terdapat nilai terendah dengan skor 1150 dan nilai tertinggi dengan skor 1454. Kelompok peserta dengan nilai tertinggi sudah memenuhi kriteria dalam ketrampilan memilih bahan makanan, pengolahan dan penyajian makanan untuk menu sehat dan bergizi seimbang sesuai dengan porsi kebutuhan gizi balita yang dianjurkan. Sementara kelompok dengan nilai terendah perlu diberikan penyuluhan/edukasi keterampilan menyusun menu seimbang gizi secara bertahap terutama dalam pendampingan cara memilih dan mengolah bahan makanan

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kemitraan masyarakat dilakukan oleh 2 orang dosen, dibantu oleh 3 mahasiswa dan diikuti oleh peserta sebanyak 30 orang. Acara pengabdian dibuka dengan melakukan registrasi awal dan memberikan *pre-test* kepada ibu-ibu balita dan kader posyandu.



Gambar 2. Kegiatan Pre Test

Pemberian penyuluhan dan keterampilan menyusun menu seimbang dilakukan terlebih dahulu dengan memberi materi secara singkat selama lebih kurang 30 menit mengenai akibat dan penyebab terjadinya *wasting*. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan kelompok peserta terhadap materi yang diberikan dilakukan tanya jawab dari dosen yang memberi materi. Melalui pelatihan yang diberikan untuk mengatasi terjadinya *wasting* peserta diberikan keterampilan dalam menyusun menu dan menghitung kebutuhan kalori yang dibutuhkan balita dengan menu gizi seimbang yang dilaksanakan selama masa paparan secara langsung kepada kelompok peserta, terlihat para peserta antusias terhadap materi yang disampaikan, hal ini dikarenakan peserta sangat peduli dengan kesehatan balita dalam meningkatkan berat badan melalui menu sehat dan gizi seimbang. Permateri dijelaskan secara rinci mengenai bagaimana memilih bahan makanan yang benar, mengolah dan menyajikan makanan untuk kesehatan balita. Berdasar hasil kegiatan yang dilaksanakan, ternyata ibu-ibu balita dan kader memperhatikan makanan yang diberikan untuk tumbuh kembang dan kesehatan balita. Pengetahuan memegang peranan penting dalam terjadinya perilaku yang terjadi secara spontan, yang muncul dari kesadaran seseorang. Pengetahuan merupakan cikal bakal terbentuknya kesadaran (aspek *kognitif* dari sikap), pengetahuan tentang konsep berupa sebab dan akibat tidak memadai untuk berperilaku. Seseorang tidak mungkin menjalankan perilaku bila ia tidak tahu “seperti apa perilaku itu”, “langkah-langkah perilaku” “waktu harus menjalankan perilaku”, “di mana perilaku itu dapat dijalankan” dan “di mana objek perilaku itu dapat diperoleh” (Notoatmodjo, 2012). Hal ini sangat sesuai dengan materi yang disampaikan, sehingga kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan sangat tepat sasaran.

Pada akhir acara pengabdian, untuk menilai evaluasi akhir dari kegiatan, evaluasi dalam bentuk *Post-test* dan demo masakan sebagai evaluasi keterampilan dari kelompok peserta sebanyak 30 orang mengikuti kegiatan ini sesuai dengan rencana, dengan jumlah persentase kehadiran yaitu 100%.



Gambar 3. Kegiatan *Post Test*

Berdasarkan *test* yang dilakukan untuk melihat apakah materi edukasi dapat tersosialisasikan dengan baik bagi kelompok peserta di hasil *pre-test* dan *post-test* terjadi kenaikan rata-rata nilai pengetahuan para lansia yang menerima materi edukasi dan praktek langsung keterampilan menyajikan menu sehat gizi seimbang yang dapat dilihat Tabel 1.

Jadi, bisa diambil kesimpulan dari data yang ada bahwa ibu-ibu dan kader dan ibu-ibu balita setelah diadakan edukasi gizi terjadi peningkatan pengetahuan gizi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Purwanti dan Ningrum (2023), yaitu dengan pemberian penyuluhan mengenai makanan tambahan pada balita untuk pemulihan status gizi stunting dan gizi kurang sangat signifikan dalam meningkatkan pengetahuan responden yang dilakukan secara berkala.

Setelah diberikan edukasi/penyuluhan dalam keterampilan menyusun menu seimbang untuk balita serta diberikan kesempatan diskusi melalui *online* dengan menggunakan *WA Group* sebagai media untuk komunikasi dapat berjalan mengetahui apakah penyusunan menu dilakukan dan mengirimkan hasil pengolahan dan penyajian makanan balita. Kemudian dilakukan lomba bersama dan diselenggarakan di hall PKM Sukarami. Kegiatan ini dapat terlihat pada gambar 4.



Gambar 4: Kegiatan Lomba Menu sehat dan seimbang

Lomba diikuti oleh delapan (8) kelompok baik secara langsung maupun melalui on-line, hasil yang didapatkan dinilai oleh tiga petugas yang ahli dalam bidangnya. Hasil yang didapatkan dapat terlihat pada tabel 2.

Pada tabel 2. didapatkan bahwa dari 8 kelompok peserta, terdapat nilai terendah dengan skor 1150 dan nilai tertinggi dengan skor 1454. Kelompok peserta dengan nilai tertinggi sudah memenuhi kriteria dalam ketrampilan memilih bahan makanan, pengolahan dan penyajian makanan untuk menu sehat dan bergizi seimbang sesuai dengan porsi kebutuhan gizi balita yang dianjurkan. Sementara kelompok dengan nilai terendah perlu diberikan penyuluhan/edukasi keterampilan menyusun menu seimbang gizi secara bertahap terutama dalam pendampingan cara memilih dan mengolah bahan makanan. Secara keseluruhan dari data yang ada beberapa kelompok peserta perlu diberikan edukasi dalam pengolahan dan penyajian. Sesuai dengan penelitian Novianti (2011) menyatakan bahwa terdapat pengaruh penyuluhan dengan metode demonstrasi dan prilaku yang memberikan manfaat yang lebih baik terhadap perubahan pengetahuan dan prilaku dibanding hanya dengan penyuluhan saja.

Kegiatan edukasi dilakukan di hall PKM Sukarami setelah selesai tim dosen dan petugas gizi, kader dan ibu balita melakukan dokumentasi bersama yang terdapat pada gambar 5.



Gambar 5: Kegiatan Foto Bersama dengan Petugas Gizi, Kader dan ibu balita di PKM Sukarami Kota Palembang

Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi dengan melakukan pemantauan tumbuh kembang balita khususnya melihat berat badan balita dengan melakukan penimbangan terlebih dahulu, dimana peserta dalam hal ini ibu balita dan kader menyerahkan hasil timbangan awal balitanya pada bulan Juli 2023 yang tercatat dalam buku induk di posyandu masing-masing maupun pengiriman melalui WA group dapat terlihat pada gambar 6.



Gambar 6. Kegiatan Penimbangan Berat Badan Balita di Posyandu

Hasil distribusi penimbangan berat badan balita yang terlihat pada gambar 6 sebelum dan setelah penyuluhan dilakukan selama 2 bulan terhitung dari bulan Agustus-September 2023 terdapat nilai rata-rata kenaikan berat terlihat pada tabel 3 dibawah.

Tabel 3. Rata-rata Kenaikan Berat Badan Balita				
No	Umur (bulan)	Berat badan		Rata-rata Kenaikan Berat Badan (kg)
		Awal	Akhir	
1	04 - 06	5,7	5,9	0,2
2	07 - 12	10,88	11,10	0,22
3	13-24	10,84	11,04	0,2
4	25-42	12,86	13,12	0,26

Hasil monitoring penimbangan berat badan balita didapatkan ada 5 balita mempunyai berat badan turun (2 balita berat badan turun 200 gram, 3 balita berat badan turun 100 gram). Penurunan berat badan ini diakibatkan karena flu, batuk dan demam. Berat badan tetap berjumlah 7 balita, dan berat badan yang bertambah ada 20 balita dengan variasi kenaikan berat badan antara 200 gram- 260 gram. Secara keseluruhan rata-rata kenaikan sebesar 230 gram Kenaikan berat badan balita dengan rata-rata 220 gram sesuai dengan Holil (2014) dimana kenaikan berat badan perbulan untuk anak-anak perbulan adalah 200 gram sesuai dengan garis-garis pertumbuhan anak.

SIMPULAN

Terlaksananya kegiatan pengabdian menjadi salah satu solusi peningkatan, pengetahuan dan sikap dalam terampilnya menyusun menu balita masing-masing dari para kader dan ibu-ibu sehingga dapat meningkatkan berat badan balita dengan rata-rata 220 gram. Dalam penelitian pengabdian kemitraan masyarakat selanjutnya disarankan untuk memprogramkan jadwal penyuluhan gizi secara rutin sebagai penyegaran dan meng-*update* pengetahuan ibu-ibu balita dan para kader khususnya pengembangan kuliner untuk menyediakan menu balita yang seimbang dan bervariasi melalui pangan lokal, mengadakan lomba menu antar posyandu dan antar Puskesmas di Wilayah Kerja Puskesmas, memanfaatkan lahan untuk apotik hidup dan lumbung hidup dalam membudidayakan pangan lokal untuk meningkatkan persediaan menu keluarga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Pusat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Poltekkes Palembang yang telah memfasilitasi dengan dana DIPA sehingga terselenggaranya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga kepada Pimpinan Puskesmas Sukarami Kota Palembang dan Petugas Gizi yang bersedia menjadi mitra dalam terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S., Soetardjo, dan Soekarti. (2011). *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2021. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2021. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/buku-saku-hasil-studi-status-giziindonesia-ssgi-tahun-2021/>
- Hasyim, D. I., Puspariny, C., dan Susanti, E. (2021). Asuhan Kebidanan Pertumbuhan dan Perkembangan pada Balita dengan Wasting. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 2(1), 34-39.
- Hariyati, S. (2011). *Gizi untuk kesehatan ibu dan anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI. <https://layanandata.kemkes.go.id/katalog-data/riskesdas/ketersediaan-data/riskesdas-2013>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI. <https://layanandata.kemkes.go.id/katalog-data/riskesdas/ketersediaan-data/riskesdas-2018>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/wp-content/uploads/2018/01/Buku-SakuNasional-PSG-2017-Cetak-1.pdf>
- M.Par'i, Holil. (2014). *Penilaian Status Gizi*. Buku Kedokteran. EGC. Jakarta.
- Noflidaputri, R., Reni, G., & Sari, M. (2022). Determinan Faktor Penyebab Kejadian Wasting Di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Labuh Kabupaten Solok Selatan. *Human Care Journal*, 7(2), 496-507.
- Notoatmodjo S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Noviati. (2011). Pengaruh penyuluhan dengan metode demonstrasi dan praktek terhadap pengetahuan ibu dan asupan gizi kurang di RSPAD Gatot Soebroto Jakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Gizi*, 2(2), 1-53.

Purwanti, T. dan Ningrum, N. M. (2023). Pelatihan Pemberian Makanan Tambahan pada Balita untuk Pemulihan Status Gizi Stunting dan Gizi Kurang. *Pengabdian Masyarakat Cendekia (PMC)*, 2(1), 1-3. <https://doi.org/10.55426/pmc.v1i2.216>

Rotua, M., Terati, T., & Rosiana, R. (2022). Edukasi Gizi dan Peningkatan Keterampilan dalam Mempersiapkan Makanan Bergizi Seimbang bagi Ibu Balita *Wasting*. *Jurnal Pustaka Mitra (Pusat Akses Kajian Mengabdikan Terhadap Masyarakat)*, 2(2), 99-103. <https://jurnal.pustakagalerimandiri.co.id/index.php/pustakamitra/article/view/187>

Sulistyoningsih, H. (2011). *Gizi untuk kesehatan ibu dan anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

WHO. (2010). Nutrition Landscape Information System (NLIS) Country Profile Indicators. Interpretation Guide Switzerland: WHO Press.