

Peningkatan gizi anak usia sekolah melalui pelatihan gizi dan pembentukan peer group Ibu

Nurul Huda, Rismadefi Worferst, Erwin

Universitas Riau

* nurul.huda@lecturer.unri.ac.id

Abstrak Siswa usia sekolah merupakan kelompok yang rentan mengalami permasalahan gizi baik gizi buruk maupun obesitas, khususnya di era Pandemi Covid 19 ini. Ibu merupakan orang terdekat yang mempunyai peran penting dalam memberikan nutrisi pada anak. Oleh karena itu, tujuan dari program pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu-ibu dalam menyediakan menu yang memenuhi keseimbangan gizi pada anak usia sekolah. Sasaran program ini adalah para ibu-ibu Desa Seberang Taluk, Provinsi Riau yang memiliki anak usia sekolah. Metode yang digunakan dalam program ini adalah pemberian pendidikan gizi berbasis pelatihan dan demonstrasi serta pembentukan peer group. Hasil program menunjukkan tingkat praktik pemberian makan ibu meningkat menjadi 9.733 dan 2.633 poin. Oleh karena itu, program ini terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan kreativitas ibu. Oleh karena itu program ini dapat dijadikan sebagai program tambahan di Posyandu untuk mengoptimalkan status gizi anak

Kata kunci: Peer group, pelatihan, nutrisi, anak usia sekolah

Abstract. The School aged students are vulnerable people to have nutritional problems both malnutrition and obesity, Particularly in this Covid 19-Pandemic era. Mothers are the closest person who have important role in providing children's diet. Therefore, the purpose of this community service's program is to increase the knowledge and attitude of mothers in providing menu that meets nutritional balance for school-age children. The target of the program was the women of Seberang Taluk village, Riau Province with school-age children. The method used in this program were the provision of nutrition education based through training and demonstration and the formation of peer group. The results of the program showed that the level of mother's' feeding practice increased to 9.733 and 2.633 points. Therefore, this program has been proved effective in increasing mothers' knowledge and creativity. Hence this program can be used as an additional programs in Posyandu to optimize children nutritional status

Keywords: Peer group, Training, Nutrition, school-aged children

To cite this article: Huda,N., Worferst, R., Erwin. 2023. Peningkatan gizi anak usia sekolah melalui pelatihan gizi dan pembentukan peer group Ibu. *Unri Conference Series: Community Engagement 5*: 61-67. <https://doi.org/10.31258/unricsce.5.61-67>

© 2023 Authors

Peer-review under responsibility of the organizing committee of Seminar Nasional Pemberdayaan Masyarakat 2023

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah dasar merupakan kelompok rentan terhadap kecukupan gizi, karena periode ini merupakan periode pertumbuhan yang cepat serta selera makan yang tinggi (Koszewski, W., et al., 2012). Apa yang membuat usia sekolah sangat penting secara nutrisi adalah bahwa usia sekolah mencakup banyak perubahan mulai dari pertumbuhan anak yang relative stabil, melalui diferensiasi jenis kelamin, dan perbedaan pengalaman sosial dan kultural (Saavendra, 2022).

Pada anak usia sekolah, risiko yang paling serius adalah tidak hanya tertular penyakit tetapi memiliki dampak ikutan lain seperti masalah gizi (Ares, G., Bove, I., Vidal, L., Brunet, G., Fuletti, D., Arroyo, A.A., & Blanc, 2020). Salah satu penyebab berubahnya pola konsumsi keluarga adalah kesulitan keuangan yang menyebabkan sebagian keluarga kehilangan pendapatan sehingga memaksa keluarga untuk mengubah pola makan. Keluarga cenderung menyesuaikan konsumsi harian mereka dengan keadaan keuangan mereka, seperti memilih makanan yang lebih murah tanpa memperhatikan keseimbangan gizi yang dikandungnya (Headey et al., 2020). Fenomena pertumbuhan dan fakto-faktor yang mempengaruhinya saling berkaitan, dan nutrisi memainkan peran mendasar. Malnutrisi energi dan protein dikaitkan dengan pubertas yang tertunda, dan kemudian pertumbuhan yang buruk (Reinhr, 2019).

Orangtua hendaknya menyediakan makanan yang bervariasi, menetapkan waktu makan, serta mendorong aktivitas fisik anaknya. Dalam kebanyakan kasus kebutuhan nutrisi dan energi akan tercukupi bila orangtua memasukkan beragam makanan dari kelima kelompok makanan (Koszewski, W., et al., 2012). Nutrisi untuk anak usia sekolah harus mendorong pertumbuhan, dan mencapai kebutuhan energi dan nutrisi tanpa penambahan berat badan yang berlebihan (Koszewski, W., et al., 2012). Hal ini didukung oleh hasil penelitian sebelumnya yang membuktikan bahwa terdapat hubungan antara peran ibu dengan status gizi anak (Huda & Safri, 2016).

Nutrisi yang optimal berperan penting dalam meningkatkan pertumbuhan kognitif, psikologis, dan daya tahan tubuh anak usia sekolah (Saragih, L., Hasanah, O., & Huda, 2015). Oleh karena itu, pemberian nutrisi yang tepat, baik dari segi kualitas maupun kuantitas, harus dipenuhi untuk anak usia sekolah melalui pengaturan makanan yang bergizi baik, seimbang, dan beragam jenisnya (Story, Kaphingst, & French, 2006). Selain pengetahuan ibu tentang gizi seimbang, kemampuan ibu dalam menyiapkan makanan juga mempengaruhi status gizi anak. Penampilan makanan yang menarik juga mempengaruhi asupan gizi anak. Sebuah studi tinjauan sistematis dan meta-analisis baru-baru ini membuktikan bahwa makanan yang bentuk dan tampilannya bervariasi lebih menarik dan terbukti lebih disukai oleh anak usia sekolah (Nathan et al., 2019).

Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana pengelola pelatihan dan kelompok sebaya dapat meningkatkan sikap terhadap pemberian menu gizi seimbang pada anak usia sekolah.

Pola makan yang seimbang bagi pelajar sangat penting dari segi kuantitas, kecukupan gizi, keamanan, variasi makanan, dan kualitas. Perawat sebagai ujung tombak tenaga kesehatan masyarakat mempunyai kewajiban dan tanggung jawab dalam meningkatkan mutu kesehatan masyarakat, salah satunya adalah peningkatan status gizi anak. Status gizi yang baik pada seorang anak akan mempengaruhi tumbuh kembangnya, dan daya tahan tubuhnya. Hal ini sejalan dengan salah satu Tujuan Pembangunan Berkelanjutan, yaitu mengakhiri segala bentuk malnutrisi, termasuk memenuhi target yang disepakati secara internasional mengenai stunting dan wasting pada anak di bawah 5 tahun, serta memenuhi kebutuhan gizi anak usia sekolah. (World Health Organization, 2023). Oleh karena itu, mendidik ibu merupakan cara yang paling efektif dan berjangka panjang untuk mengoptimalkan status gizi anak, dan cara mendidik ibu yang paling efektif adalah dengan pendidikan yang teratur.

METODE PENERAPAN

Program Pengabdian Masyarakat dilaksanakan di desa Seberang Taluk, Kabupaten Kuantan Singingi, Provinsi Riau dengan kelompok sasaran adalah para ibu yang memiliki anak usia sekolah. Mitra dalam pengabdian ini adalah mahasiswa KKN desa Seberang Taluk, ketua PKK desa Seberang Taluk dan Posyandu desa Seberang Taluk. Kegiatan program Pengabdian masyarakat ini terdiri dari tiga rangkaian kegiatan yang meliputi pengukuran dan edukasi gizi, pelatihan dan lomba kreativitas. Edukasi gizi dilakukan dengan metode ceramah/penyuluhan, diskusi dan tanya jawab. Pelatihan memilih menu seimbang dilakukan dengan mengundang pakar dari fakultas keperawatan dan ahli gizi serta demonstrasi dan redemonstrasi. Rangkaian kegiatan terakhir adalah lomba kreativitas dalam mengolah dan menemukan jenis makanan baru dengan sumber utama berasal dari tanaman atau

bahan alami di sekitar.

Pada kegiatan program Pengabdian masyarakat ini, edukasi dilakukan berdasarkan 5 (lima) modul gizi yang disusun oleh tim pengabdian dengan mengacu pada text book dan jurnal terkini, 5 modul gizi tersebut terdiri dari Modul 1: Go, Grow and Glow every Plate (menjelaskan konsep 3 jenis makanan dalam satu piring, makanan sehat untuk anak usia sekolah, pentingnya mengonsumsi berbagai macam buah dan sayur yang berbeda warna); Modul 2: Piring berwarna-warni (Menjelaskan berbagai pilihan sayur dan buah yang mengandung nilai gizi tinggi yang dapat dengan mudah ditemukan di sekitar rumah); Modul 3 : Konsumsi lebih banyak protein (menjelaskan berbagai perbedaan protein dan sumber protein bagi tubuh; Modul 4 : Konsumsi lebih banyak makanan sumber zat gizi sumber energi, makanan manis dan asin (menjelaskan berbagai jenis makanan penghasil energi utama, menjelaskan alternatif dari berbagai jenis makanan penghasil energi utama, menjelaskan makanan berenergi tinggi (makanan padat), tinggi gula dan tinggi garam. takaran garam pada jenis makanan dan bahaya kelebihan garam); Modul 5: minuman sehat (menjelaskan konsep kebutuhan air dan siklusnya di dalam tubuh, pentingnya pemenuhan kebutuhan air bagi tubuh anak, menjelaskan kriteria dan jenis-jenis minuman sehat untuk anak).

Edukasi dilakukan dalam dua tahap, yaitu edukasi umum yang mengundang pakar keperawatan dan gizi serta edukasi khusus dimana kebutuhan informasi disesuaikan dengan kebutuhan individu sasaran melalui penyuluhan dari rumah ke rumah. Dalam edukasi yang disesuaikan, individu sasaran juga diberikan kesempatan untuk berkonsultasi dan berbagi masalah serta mendiskusikan menu seimbang. Demonstrasi dan re-demonstrasi dalam pelatihan menu gizi seimbang dilakukan dengan lebih menitikberatkan pada sumber-sumber makanan yang mudah ditemukan di lingkungan sekitar dengan harga yang terjangkau. Sebelum demonstrasi dan re-demonstrasi, masyarakat sasaran diberikan penyuluhan terlebih dahulu dengan menghadirkan para ahli di bidang gizi dan perawatan. Penyampaian materi tentang gizi seimbang, substitusi makanan dan cara membuat makanan dilakukan dengan menggunakan media power point, alat peraga, demonstrasi dan red demonstrasi. Penggunaan metode seperti ini terbukti memudahkan pemahaman dan keterampilan peserta. Dalam sesi penyuluhan, peserta diajarkan bagaimana cara menyusun menu seimbang dengan bahan makanan yang sesuai. Salah satu hal penting yang harus diperhatikan oleh seluruh peserta adalah keterjangkauan dalam penyediaan bahan makanan dan komposisi zat gizi utama seperti karbohidrat, protein, vitamin dan mineral. Peserta juga diajarkan bagaimana melakukan substitusi makanan dengan terlebih dahulu memperkenalkan bahan makanan dengan kandungan gizi yang sama. Selain itu, pelatihan ini juga mencakup cara menghitung kalori dan menyajikan makanan (plating). Kegiatan demonstrasi dan re-demonstrasi dalam menyusun menu dan mengkreasi makanan diawali dengan menentukan bahan makanan yang memenuhi komposisi gizi seimbang. Di desa Seberang Taluk, pemanfaatan singkong dan kentang serta sayuran utama lokal yang mudah tumbuh di desa Seberang Taluk diutamakan. Di akhir sesi pelatihan dilakukan diskusi terbuka dan tanya jawab dengan metode komunikasi dua arah sehingga sesi ini dapat menampung berbagai aspirasi dan kreasi dari para peserta. Seluruh kegiatan, baik pendidikan maupun pelatihan, dilaksanakan di aula Posyandu Desa Seberang Taluk. Evaluasi dilakukan dengan mengukur tingkat pengetahuan ibu tentang gizi seimbang dan cara mensubstitusi makanan serta mengukur praktik pemberian makan oleh ibu. Alat evaluasi yang digunakan adalah kuesioner pengetahuan ibu yang terdiri dari 30 pertanyaan dan pengukuran praktik pemberian makan oleh ibu yang terdiri dari 27 pertanyaan. Kedua kuesioner tersebut telah diuji validasi sebelumnya. Kuesioner terdiri dari 30 pertanyaan. Pretest dilakukan sebelum edukasi dilakukan. Sedangkan hasil posttest dilakukan setelah dilakukan pelatihan gizi seimbang. Status gizi anak diukur dengan melihat indeks massa tubuh (IMT) anak. Analisis data menggunakan uji univariat dan uji bivariat. Uji univariat dilakukan dengan menggunakan studi deskriptif yang meliputi persen dan total. Uji bivariat dilakukan dengan menggunakan uji t dependen.



Gambar 1

HASIL DAN KETERCAPAIAN SASARAN

Hasil pengabdian menunjukkan bahwa hampir 100% peserta yang terlibat berusia di atas 30 tahun, berpendidikan sampai dengan SMA (60%), tidak bekerja (73,3%) dengan pendapatan keluarga umumnya di atas UMR (76,7%). Status gizi anak berdasarkan IMT pada umumnya baik (26,7%) dan kurang (73,3%). Karakteristik responden dirinci dalam tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden sebelum kegiatan pengabdian

No	Characteristic of Respondent	Frequency (n)	Percentage (%)
1	Usia Ibu		
	a. <20 tahun	0	0
	b. 20-30 tahun	1	3.3
	c. >30 tahun	29	96.7
	Total	30	100
2	Pekerjaan Ibu		
	a. Bekerja	8	26.7
	b. Tidak Bekerja	22	73.3
	Total	30	100
3	Pendidikan Ibu		
	a. Perguruan Tinggi	8	26.7
	b. SMA	18	60.0
	c. SMP	3	10.0
	d. SD	1	3.3
	Total	30	100
4	Pendapatan Keluarga		
	a. Diatas UMR	23	76.7
	b. Dibawah UMR	7	23.3
	Total	30	100
5	Jenis Kelamin Anak		
	a. Perempuan	18	60.0
	b. Laki-Laki	12	40.0
	Total	30	100

6 Status Gizi Anak		
a. Baik	8	26.7
b. Cukup	0	0
c. Kurang	22	73.3
d. Buruk	0	0
Total	30	100

Berdasarkan kuesioner praktik pemberian makanan ibu, diketahui bahwa terdapat peningkatan kemampuan ibu dalam mempraktikkan gizi seimbang sebelum dan sesudah kegiatan pengabdian masyarakat sebesar 9,733 poin dengan nilai p value <0,001. Sehingga diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada praktik pemberian makanan oleh ibu dalam memberikan menu seimbang pada anak usia sekolah di desa Seberang Taluk sebelum dan sesudah kegiatan pengabdian kepada masyarakat (tabel 2).

Table 2. Perbandingan Praktik Pemberian Makan oleh Ibu Sebelum dan Sesudah kegiatan pengabdian

		Paired differences	
		Mean	-9.733
		SD	8.909
Pre-Post Pemberian Oleh Ibu	Praktik Makan	Std Error Mean	1.627
		95% confidence interval of the difference	
		Lower	-13.060
		Upper	-6.407
		t	-5.984
		df	29
		Sig (2 tailed)	.000

Berdasarkan kuesioner perilaku makan anak, diketahui bahwa terdapat peningkatan perilaku makan anak sebelum dan sesudah kegiatan pengabdian masyarakat sebesar 2,633 poin dengan nilai p value <0,05. Sehingga diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada perilaku makan anak di desa Seberang Taluk sebelum dan sesudah kegiatan pengabdian masyarakat (tabel 3).

Tabel 3. Perbedaan perilaku makan anak sebelum dan sesudah kegiatan pengabdian

		Paired differences	
		Mean	-2.633
		SD	4.359
		Std Error Mean	0.796

95% confidence interval of the difference		
	Lower	-6.407
	Upper	-1.006
Pre-Post Kebiasaan Makan Anak	t	-3.309
	df	29
	Sig (2 tailed)	.003

Mayoritas penduduk di Desa Seberang Taluk bekerja di Kota Pekanbaru dengan penghasilan di atas rata-rata upah minimum Kota Pekanbaru. Secara geografis, desa Seberang Taluk merupakan sebuah desa yang berada di kabupaten Kuantan Singingi. Seperti daerah desa pada umumnya, penduduk hanya berdomisili di desa Seberang Taluk, namun sebagian besar aktivitas mata pencahariannya dilakukan di kota Pekanbaru. Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat, diketahui bahwa usia warga sebagian besar berada di atas 30 tahun. Sehingga tidak mengherankan jika banyak warga di daerah ini yang masih memiliki anak usia sekolah. Pada umumnya ibu-ibu di desa Seberang Taluk tidak bekerja. Pekerjaan utama adalah ibu rumah tangga yang mengurus semua kebutuhan keluarga terutama anak-anak dan pencari nafkah utama adalah suami atau kepala keluarga.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum status gizi anak usia sekolah di Desa Seberang Taluk berada dalam status kurang. Status gizi seorang anak dapat ditentukan dengan menggunakan beberapa indikator pertumbuhan. Gizi yang baik akan mempengaruhi kemampuan kognitif dan tumbuh kembang anak usia sekolah. Namun yang perlu diperhatikan dari hasil pengabdian ini adalah masalah gizi kurang hampir mencapai 73,3%.

Edukasi gizi merupakan bagian yang sangat penting dalam upaya perbaikan gizi masyarakat. Melalui edukasi yang terstruktur, ibu-ibu yang memiliki anak sekolah memiliki lebih banyak waktu untuk melakukan konseling dan belajar lebih banyak sesuai dengan kebutuhannya sehingga edukasi yang diberikan dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan dan perilaku dalam bertindak sehingga pola perilaku yang terbentuk berubah menjadi lebih baik. Tingkat pengetahuan yang lebih tinggi tentang gizi akan menyebabkan seseorang lebih mudah menerima informasi tentang gizi. Pengetahuan yang dimiliki akan merangsang seseorang untuk melakukan apa yang diketahui tentang cara yang tepat dalam memberikan makanan bergizi pada anak. Pengetahuan yang semakin meningkat jika terus menerus dirangsang akan mengakibatkan keinginan seseorang untuk mempraktekannya secara nyata sehingga secara tidak langsung akan berpengaruh terhadap status gizi anak (Sukandar, Khomsan, Anwar, Riyadi, & Mudjajanto, 2015).

Hasil pengabdian menunjukkan bahwa kemampuan masyarakat sasaran dalam mengkreasikan makanan dan menciptakan menu-menu baru dengan tetap memperhatikan keseimbangan gizi dan penggunaan bahan lokal yang terjangkau semakin meningkat. Hal ini terlihat dengan ditemukannya 5 (lima) jenis kreasi makanan baru yang menggunakan singkong sebagai bahan utama. Penelitian membuktikan bahwa kemasan makanan yang menarik akan meningkatkan nafsu makan anak (Kokaji & Nakatani, 2021). Jenis makanan hasil kreativitas ibu-ibu peserta pengabdian ini juga dimodifikasi sedemikian rupa agar rasa dan kandungan gizi selama pengolahan tetap terjaga. Lima jenis makanan yang dihasilkan oleh para ibu dan anak-anak sekolah ini adalah: kroket ubi jalar isi sayur dan ikan, dadar singkong tabur bonggol, siomay sayur pisang, risol singkong isi ayam dan sayur, dan bola-bola singkong saus durian

KESIMPULAN

Masalah gizi merupakan masalah penting pada anak usia sekolah. Pada anak usia sekolah, kebutuhan gizi meningkat karena mereka membutuhkan energi untuk beraktivitas di sekolah. Melalui pengabdian masyarakat yang berfokus pada edukasi serta pembentukan peer grup untuk meningkatkan pengetahuan, pelatihan keterampilan dan sikap ibu dalam memberikan makanan bergizi seimbang pada anak, terjadi peningkatan pengetahuan ibu dalam memberikan makanan bergizi seimbang. Pelatihan keterampilan ibu dengan menggunakan metode demonstrasi juga terbukti dapat meningkatkan keterampilan dan sikap ibu dalam memberikan menu seimbang untuk anak usia sekolah. Kreativitas ibu-ibu dalam memodifikasi menu baru juga terbukti berkembang dengan baik yang dibuktikan dengan ditemukannya 5 jenis makanan baru yang memenuhi gizi seimbang anak usia sekolah.

Oleh karena itu, kedepannya diperlukan kerjasama dan tindak lanjut dari Posyandu dan Puskesmas untuk mengontrol gizi anak usia sekolah dengan melibatkan orang tua/ibu. Tindak lanjut dapat berupa pencatatan masalah gizi di Posyandu sehingga masalah gizi anak dapat terdeteksi lebih dini dan perlunya peningkatan program optimalisasi gizi di lingkungan desa dengan membentuk kelompok-kelompok kecil ibu-ibu dimana kelompok-kelompok kecil ini akan saling berbagi pengetahuan dan ketrampilan ibu-ibu tentang bagaimana memodifikasi gizi seimbang pada anak sekolah. Kelompok ini juga akan dibina secara intensif dan menjadi cikal bakal kader gizi anak di Desa Seberang Taluk

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih atas dukungan dari Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Riau yang telah mendanai program kemitraan pengabdian masyarakat ini dengan nomor kontrak 1574/UN.19.5.1.3/PT/01.03/2022, Mahasiswa kukerta bangun kampung Universitas Riau 2023, Desa Seberang Taluk, Kecamatan Kuantan Tengah, Kabupaten Kuantan Sengingi serta Ibu Kepala Desa Ns. Wan Reni Mulyati S.Kep.

DAFTAR PUSTAKA

- Headey, D., Heidkamp, R., Osendarp, S., Ruel, M., Scott, N., Black, R., ... Walker, N. (2020). Impacts of COVID-19 on childhood malnutrition and nutrition-related mortality. *The Lancet*, 396(10250), 519–521. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)31647-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)31647-0)
- Huda, N., & Safri. (2016). Relationships nutrition behavior to nutrition status of school age children in Meranti Island , Riau Province, 516–525.
- Kokaji, N., & Nakatani, M. (2021). With a Hint of Sudachi: Food Plating Can Facilitate the Fondness of Food. *Frontiers in Psychology*, 12(October), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.699218>
- Koszewski, W., et all. (2012). Nutrition for the school aged child. University of Nebraska-Lincoln Extension.
- Nathan, N., Janssen, L., Sutherland, R., Hodder, R. K., Evans, C. E. L., Booth, D., ... Wolfenden, L. (2019). The effectiveness of lunchbox interventions on improving the foods and beverages packed and consumed by children at centre-based care or school: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16(1), 1–15. <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0798-1>
- Reinehr T, Roth CL. (2019). Is there a causal relationship between obesity and puberty?. *Lancet Child Adolesc Health*;3:44–54
- Saavendra, J. M., & Andrew M. P., (2022) Nutrition in school-age children: a rationale for revisiting priorities
- Story, M., Kaphingst, K. M., & French, S. (2006). The role of child care settings in obesity prevention. *Future of Children*, 16(1), 143–168. <https://doi.org/10.1353/foc.2006.0010>