

PELATIHAN MENGOLAH DAN MENGELOLA MAKANAN BALITA UNTUK MENGURANGI STATUS GIZI BALITA YANG BERMASALAH

Arfiani Nur Khusna¹⁾, Liena Sofiana²⁾

Teknik Informatika, Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta¹⁾

*arfiani.khusna@tif.uad.ac.id

Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta²⁾

ABSTRAK

Masalah gizi balita yang terjadi di kampung Kauman Kota Yogyakarta bermula dari kondisi lingkungan keluarga yang tidak memiliki pengetahuan gizi dengan baik. Gizi balita yang terabaikan karena keluarga tidak mengetahui cara mengolah makanan balita yang baik serta orangtua yang sibuk bekerja dan menyiapkan makan ala kadarnya untuk anak-anak sehingga menjadikan gizi balita bermasalah. Diperlukan penyuluhan kepada warga RW 12 Kauman untuk memberikan informasi mengenai sebab dan akibat dari masalah gizi balita, warga harus menyadari akibat jangka panjang maupun jangka pendek jika balita mempunyai masalah gizi karena akan berakibat mengganggu pertumbuhannya di masa dewasa kelak. Selain penyuluhan masalah gizi balita juga diperlukan pelatihan pengelolaan makanan balita, mulai dari pemilihan bahan hingga pengolahannya, warga RW 12 Kauman akan diberikan pelatihan oleh ahli gizi. Hasil olahan makanan untuk balita tergantung dari kandungan gizi dan pengemasannya maka diperlukan pelatihan mengelola hasil olahan makanan sehingga kandungan gizi tetap terjaga. Kegiatan dilakukan mulai bulan April sampai Juli 2018. Metode kegiatan berupa penyuluhan dan pelatihan dengan simulasi. Peserta kegiatan sejumlah 20 orang. Hasil pelatihan menunjukkan peningkatan skor 16,5 dalam pengetahuan dan ketrampilan warga RW 12 Kauman dalam mengolah dan mengelola makanan balita sehingga status gizi balita yang bermasalah dapat berkurang.

Kata kunci: Pelatihan; Makanan; Gizi; Balita

ABSTRACT

The nutritional problems of toddlers that occur in the Kauman City of Yogyakarta start from the condition of the family environment that does not have good nutrition knowledge. Toddler nutrition is neglected because the family does not know how to process good toddler food as well as parents who are busy working and preparing perfunctory meals for children so as to make nutrition toddlers problematic. Counseling is needed for the community of RW 12 Kauman to provide information about the causes and consequences of nutritional problems of children under five, the community must be aware of the long-term and short-term consequences if toddlers have nutritional problems because they will interfere with their growth in adulthood. In addition to counseling toddlers' nutritional problems, training on toddler food management is also needed, starting from the selection of ingredients to the processing, residents of RW 12 Kauman will be given training by nutritionists. Processed food for toddlers depends on the nutritional content and packaging, so training is needed to manage processed food products so that the nutritional content is maintained. Activities are carried out from April to July 2018. The activity method is in the form of counseling and training with simulations. The participants of the activity were 20 people. The results of the training showed an increase in

score of 16.5 in the knowledge and skills of the residents of RW 12 Kauman in processing and managing toddler food so that the nutritional status of troubled toddlers could be reduced.

Keyword: Training, Food, Nutrition, Toddler

PENDAHULUAN

Makanan merupakan komponen penting dari kehidupan manusia, makanan dengan gizi yang seimbang dapat membuat hidup menjadi sehat dan teratur. Gizi merupakan zat makanan pokok yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan. Gizi juga memegang peranan penting dalam tumbuh kembang anak, karena bagi anak gizi dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan. Oleh karena itulah, gizi sangat penting diberikan dan harus dipenuhi saat masih anak-anak terutama balita karena pada periode ini tumbuh kembang balita sangat cepat (Merryana, 2014). Kekurangan makanan yang bergizi akan menyebabkan retardasi pertumbuhan anak, makanan yang berlebih juga dapat menyebabkan obesitas. Kedua keadaan ini merupakan masalah gizi dan dapat meningkatkan morbiditas dan mortalitas anak (Bambang, 2015). Menurut Rancangan Aksi Daerah Pangan dan Gizi (RAD-PG) 2011-2015 DIY gizi kurang dapat memberikan dampak, yaitu: rendahnya produktivitas kerja, berkurangnya kemampuan kognitif dan kehilangan sumber daya karena biaya kesehatan yang tinggi.

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta, terlihat hasil pemantauan status gizi balita di Kota Yogyakarta Tahun 2011-2014 dengan indikator berat badan menurut umur, terdapat status gizi lebih, gizi baik, gizi kurang dan gizi buruk. Pada 4 status gizi ada kenaikan dan penurunan jumlah balita dalam % secara fluktuatif dari tahun 2011-2014, terdapat pada tabel 1.

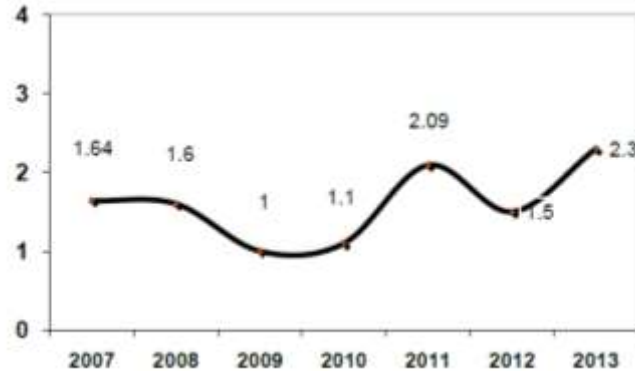
Tabel 1. Hasil Pemantauan Status Gizi Balita (PSG) di Kota Yogyakarta Tahun 2011-2014 dengan Indikator Berat Badan Menurut Umur (sumber: Dinkes Kota Yogyakarta)

No	Status Gizi	Tahun 2011 (dalam %)	Tahun 2012 (dalam %)	Tahun 2013 (dalam %)	Tahun 2014 (dalam %)
1	Gizi Lebih	4,07	4,81	4,86	4,39
2	Gizi Baik	86,44	87,65	87,8	87,68
3	Gizi Kurang	8,14	6,68	6,75	7,26
4	Gizi Buruk	1,35	0,71	0,59	0,67

Prevalensi gizi lebih masih belum mengalami penurunan yaitu masih berkisar sekitar 4 persen dari seluruh balita yang diukur, sedangkan balita yang mengalami gizi buruk cenderung mengalami penurunan walaupun tidak secara signifikan. Menurut Riset Kesehatan Dasar 2013, menunjukkan bahwa masalah gizi balita sangat berhubungan dengan prestasi pendidikan yang buruk, lama pendidikan yang menurun dan pendapatan yang rendah sebagai orang dewasa. Anak-anak dengan gizi yang bermasalah menghadapi kemungkinan lebih besar untuk tumbuh menjadi orang dewasa yang kurang berpendidikan, miskin, kurang sehat dan lebih rentan terhadap penyakit.

Terdapat hambatan utama terhadap peningkatan gizi dan perkembangan balita, yaitu pengetahuan yang tidak memadai dan praktek-praktek yang tidak tepat merupakan hambatan signifikan terhadap peningkatan gizi. Masyarakat perlu memahami pentingnya ASI eksklusif dan praktek-praktek pemberian makan bayi dan anak yang tepat, dan memberikan dukungan kepada para ibu. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2012 menunjukkan bahwa kurang dari satu dari tiga bayi di bawah usia enam bulan diberi ASI eksklusif dan hanya 41 persen anak usia 6-23 bulan menerima makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang sesuai dengan praktek-praktek yang direkomendasikan tentang pengaturan waktu, frekuensi dan kualitas. Keluarga seringkali tidak memiliki pengetahuan tentang gizi dan perilaku kesehatan.

Berdasarkan Riset kesehatan dasar tahun 2012, sebagian besar rumah tangga di Yogyakarta masih menggunakan air yang tidak bersih (45 %) dan sarana pembuangan kotoran yang tidak aman (49%). Perilaku tersebut berhubungan dengan penyakit diare, yang selanjutnya berkontribusi terhadap permasalahan gizi. Penyedia layanan kesehatan dan petugas masyarakat tidak memberikan konseling gizi yang memadai. Tanpa konseling yang efektif, pemantauan pertumbuhan tidak akan efektif dalam menurunkan gizi yang bermasalah pada balita. Berdasarkan Buku Profil Kesehatan Kota Yogyakarta Tahun 2014, angka kematian balita di Kota Yogyakarta cenderung naik dibandingkan tahun 2012 yaitu dari 1,5/1000 kelahiran hidup menjadi 2,3 /1000 kelahiran hidup pada tahun 2013, terlihat pada Grafik 2. Hal ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan ibu terhadap gizi yang dibutuhkan balita sehingga mengalami gizi kurang maupun gizi lebih.



Grafik 1. Angka Kematian Balita di Kota Yogyakarta Tahun 2007-2013

Kauman merupakan sebuah kampung yang terletak di pusat kota Yogyakarta, berada di kelurahan Ngupasan dan kecamatan Gondomanan, selatan malioboro dan barat Kraton Ngayogyakarta, karena letaknya di pusat kota Yogyakarta maka semua arus informasi dan kehidupan sosial sangat beragam, dari keluarga yang taraf kehidupannya tinggi dan hidup mewah sampai keluarga dengan taraf kehidupan rendah bahkan untuk makan sehari-hari susah pun ada. Kampung Kauman terdiri dari 4 RW dan 17 RT, untuk kasus gizi balita bermasalah paling banyak terdapat di RW 12 yang meliputi 7 RT. Saat ini Ketua PKK RW 12 telah membuat program budaya hidup sehat untuk memberikan arahan dan informasi terpadu terutama hal pangan yaitu bagaimana cara memberikan dan mengolah makanan yang lezat dan bergizi.

Berdasarkan analisa situasi yang telah disampaikan, tim berinisiatif untuk mengadakan pelatihan mengolah dan mengelola bahan makanan balita guna meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan warga RW 12 Kauman sehingga status gizi balita yang bermasalah dapat berkurang. Rangkaian kegiatan diawali dengan penyuluhan mengenai sebab dan akibat dari masalah gizi balita kemudian pelatihan dalam hal mengolah dan mengelola makanan balita yang bergizi.

MASALAH

Berdasarkan analisa situasi, penyebab utama status gizi balita bermasalah di lingkungan RW 12 yaitu pendidikan keluarga yang rendah, berdasarkan wawancara dengan ibu Tutik Efendi sebagai sekretaris PKK RW 12 menyebutkan bahwa 75% pendidikan tertinggi masyarakat di lingkungan RW 12 yaitu SMU kemudian pendidikan S1 dan terakhir SLTP. Ibu bekerja menjadi buruh mencapai 70% sehingga gizi anak-anak banyak yang terabaikan karena ibu terlalu sibuk bekerja dan menyiapkan makan ala kadarnya untuk anak-anak sehingga menjadikan gizi balita bermasalah, padahal ibu dituntut untuk bekerja karena kebutuhan hidup yang tinggi.

Pendidikan yang rendah diiringi juga dengan gaya hidup perkotaan yang membuat warga untuk hidup konsumtif karena dekat dengan segala apa yang dibutuhkan orang-orang pada umumnya, dikelilingi mall dan aneka fasilitas umum membuat warga dimanjakan sehingga berakibat menjadi tidak produktif, padahal status gizi balita bermasalah masih menjadi pokok utama yang selalu disoroti oleh ketua PKK RW. Status gizi balita bermasalah meliputi status gizi lebih, buruk dan kurang, gizi lebih didominasi karena balita mengenal makanan siap saji sejak dini sehingga berat badan balita obesitas, untuk gizi buruk dan kurang karena masyarakat tidak paham bagaimana menyajikan makanan sehat dan bergizi untuk balita yang dimulai dari MPASI (Makanan Pendamping ASI) hingga makanan yang sesuai porsi untuk anak-anak balita. Padahal jika masyarakat berkeinginan kuat untuk hidup sehat maka dapat dipastikan gizi balita bermasalah akan berkurang, jika masyarakat dapat mengolah makanan balita secara mandiri atau istilahnya *home made* dengan menggunakan bahan alami, tentu balita akan sehat dan tercukupi gizinya. Kelebihan mengolah makanan mandiri yaitu mengetahui tumbuh kembang anak dan permasalahan yang terjadi pada anak, seperti mempunyai alergi tertentu, maka orang tua akan lebih waspada dan hati-hati untuk memberikan makanan. Selain itu makanan yang diolah mandiri akan diketahui kadar gizi dan kebersihannya.

Pelatihan mengolah dan mengelola makanan yang bergizi untuk balita ini diharapkan dapat membantu menurunkan angka balita gizi bermasalah, salah satunya yaitu membuat dan menyajikan makanan secara mandiri (*home made*), dengan mengembangkan makanan *home made* maka penyediaan makanan yang higienis dan bersih dapat diwujudkan.

METODE PELAKSANAAN

Tahap pertama pelaksanaan kegiatan yaitu melakukan sosialisasi dan koordinasi dengan pihak kelurahan, ketua RW 12, ketua RT di lingkungan RW 12, warga RW 12 Kauman. Materi disampaikan oleh seorang ahli yang didampingi oleh tim dan berperan sebagai fasilitator. Kegiatan melibatkan khalayak sasaran yaitu warga RW 12 Kauman untuk berperan aktif dalam kegiatan ini.

Tahap kedua pelaksanaan yaitu diskusi berupa penyuluhan masalah gizi balita, kegiatan ini berupa penyuluhan dengan ceramah dan tanya jawab. Warga diberikan materi tentang status gizi balita, ciri balita yang mempunyai gizi bermasalah dan cara menanganinya.

Tahap ketiga pelaksanaan yaitu pelatihan mengolah makanan balita dan pelatihan mengelola hasil olahan makanan balita. Pelaksanaan pelatihan dengan simulasi, memilih bahan makanan, cara memasaknya, cara menyajikan dan cara menyimpan makanan.

Tahap keempat yaitu evaluasi. Tahap ini dilakukan setelah warga mendapat pelatihan dan bertujuan untuk memantau hasil pelatihan. Kegiatan diselenggarakan di Balai Posyandu RW 12 Kauman, Kecamatan Gondomanan, Kota Yogyakarta. Rangkaian kegiatan dilakukan selama 4 bulan, dari bulan April sampai Juli 2018.

HASIL, PEMBAHASAN DAN DAMPAK

1. Penyuluhan masalah gizi balita

Kegiatan pelatihan dimulai pada tahap pertama yaitu sosialisasi dan koordinasi untuk mendapatkan izin melakukan kegiatan. Kegiatan selanjutnya yaitu diskusi berupa penyuluhan masalah gizi balita terdapat pada Gambar 1, diskusi untuk mengetahui gambaran pengetahuan yang dimiliki warga RW 12 Kauman. Tim dapat mengetahui persepsi, opini dan sikap terhadap pemantauan status gizi (Paramita et al., 2013). Hasil penyuluhan menjadi acuan dalam menyusun materi pelatihan, kemudian tim membuat instrumen meliputi materi pelatihan dan kuisisioner yang digunakan untuk pelatihan.



Gambar 1. Penyuluhan masalah gizi balita

Hasil penyuluhan diketahui warga RW 12 Kauman tidak mengetahui tanda – tanda balita dengan masalah gizi, tidak mengetahui akibat dari balita yang mempunyai masalah gizi, tidak dapat menyebutkan makanan tepat untuk balita yang sesuai dengan kebutuhan usia dan tidak dapat mengolah makanan balita secara mandiri. Hasil penyuluhan ini menjadi dasar tim untuk melaksanakan pelatihan mengolah dan mengelola makanan balita dengan gizi yang tepat dan baik. Dengan meningkatnya pengetahuan diharapkan dapat meningkatkan kesadaran diri warga untuk membuat makanan dengan gizi seimbang untuk balita.

2. Pelatihan mengolah dan mengelola makanan balita

Pelatihan dimulai dengan sesi materi memilih bahan makanan yang bergizi, sesi memasak bahan makanan, sesi menyajikan makanan dan sesi menyimpan makanan. Metode pelatihan yaitu ceramah dan dilanjutkan simulasi. Hasil penelitian dilaporkan terdapat peningkatan pengetahuan dan tingkat responden setelah simulasi (Priyono, 2012). Pemaparan materi disampaikan oleh seorang ahli dan tim. Awal penyampaian materi memilih bahan makanan yaitu dengan pemaparan bahan makanan yang tidak hanya sekedar mengenyangkan tapi mencakup 4 bintang yaitu karbohidrat, protein, lemak dan vitamin-mineral (Gambar 2). Simulasi mengajak peserta untuk menebak bahan makanan apa saja yang meliputi menu 4 bintang.

Sesi kedua yaitu memasak bahan makanan, pemateri mencontohkan cara memasak yang baik dan benar sehingga kandungan gizi dalam makanan tidak hilang (Gambar 3). Simulasi peserta dikelompokkan kemudian memasak menu 4 bintang dengan cara yang baik dan benar.



Gambar 2. Pelatihan memilih bahan makanan yang bergizi



Gambar 3. Pelatihan mengolah bahan makanan

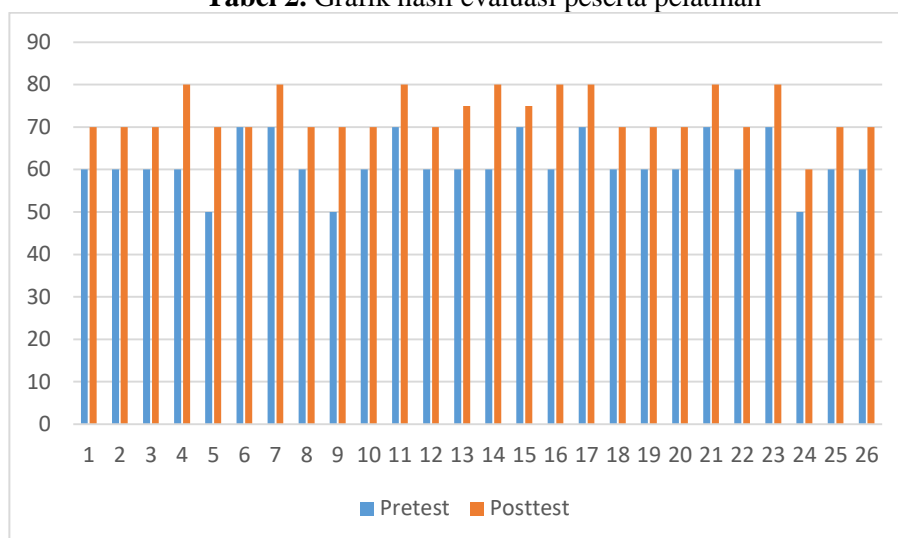
Sesi ketiga yaitu menyajikan makanan, pemateri mengungkapkan bahwa perlu tips dan trik untuk menyajikan makanan kepada balita, karena keingintahuan balita yang tinggi maka penyajian makanan perlu dibuat cantik agar balita tertarik untuk makan dan menikmati dengan lahap. Simulasi peserta mencoba berkreasi cara menyajikan makanan yang menarik untuk balita. Pada sesi keempat yaitu materi penyimpanan makanan, setiap satu kali memasak, hasil olahan dapat disimpan untuk disantap pada hari berikutnya. Diperlukan cara yang tepat untuk menyimpan makanan agar rasa dan gizi tidak hilang sehingga gizi yang terkandung di dalam makanan dapat terjaga (Prabantini, 2010).

3. Evaluasi

Pada kegiatan ini terdapat evaluasi untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dan ketrampilan peserta pelatihan. Evaluasi dilakukan menggunakan kuisioner yang dibagikan kepada peserta pelatihan sebelum pelatihan dan setelah pelatihan.

Setelah dilakukan pelatihan, pengetahuan dan ketrampilan warga mengenai gizi dan pengolahan makanan balita mengalami peningkatan dari rata-rata 61 menjadi 73, rincian terdapat pada tabel 2. Berdasarkan hal tersebut, diharapkan menjadi peningkatan warga untuk mengolah makanan balita yang bergizi sehingga mengurangi status gizi balita yang bermasalah.

Tabel 2. Grafik hasil evaluasi peserta pelatihan



Dalam melakukan pengolahan makanan balita, warga telah menggunakan buku saku berisi panduan gizi seimbang dan resep menu 4 bintang. Berdasarkan wawancara warga merasa terbantu dengan adanya buku saku. Hal tersebut dikarenakan informasi yang diberikan cukup lengkap dan jelas disertai gambar.

Pada akhir kegiatan pengabdian, tim melakukan evaluasi diri dengan melakukan kunjungan ke beberapa rumah warga, diperoleh hasil observasi beberapa balita mulai lahap makan dengan masakan olahan sendiri dan diperoleh peningkatan hasil timbangan pada balita yang kurang berat serta penurunan angka timbangan bagi balita yang gizi lebih sehingga diharapkan balita cukup kebutuhan nutrisi dan gizinya. Namun demikian, terdapat beberapa hambatan dalam kegiatan pelatihan ini, yaitu memerlukan koordinasi berbagai pihak seperti suami, nenek atau pembantu rumah tangga, karena sebagian besar para ibu merupakan pekerja. Selain itu juga kurang percaya diri terhadap masakan yang dihasilkan sehingga perlu lebih terlatih dan terbiasa menyajikan masakan olahan sendiri.

SIMPULAN

Pelaksanaan pelatihan bagi warga di RW 12 Kauman, Kec. Gondomanan, Kota Yogyakarta dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan warga dalam mengolah dan mengelola makanan balita yang bergizi sehingga dapat mengurangi status gizi balita yang bermasalah.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani Merryana. 2014. Gizi dan Kesehatan Balita. Jakarta: Prenada Media.
- Bambang W, Adriani M. 2015. Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan. Jakarta: Prenada Media.
- Bidang pengolahan makanan dan minuman. 2015. Pemantauan Status Gizi Balita. Yogyakarta: Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta.
- Bidang integrasi pengolahan data statistik. 2016. Indeks Pembangunan Manusia Kota Yogyakarta 2016. Yogyakarta : BPS Provinsi DIY.
- Dwi Prabantini. 2010. A to Z Makanan Pendamping ASI. Yogyakarta: Andi.
- Fita Yulia Kisworini. 2014. Buku Profil Kesehatan Kota Yogyakarta. Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta: BPS Kota Yogyakarta.
- Kementrian Kesehatan RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013. Jakarta: Balai Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI
- Paramita, A., Kristina, L. 2013. Teknik Focus Group Discussion dalam Penelitian Kualitatif. Buletin Penelitian Sistem Kesehatan, 16, 2, 117-127.
- Priyono, P.K. 2012. Perbedaan pengaruh penyuluhan kesehatan metode simulasi dengan metode simulasi dan poster tentang teknik menyusui terhadap pengetahuan dan perilaku ibu menyusui. Jurnal Ilmu Kesehatan, 4, 2.