



EDUKASI GIZI SEIMBANG DAN PENGEMBANGAN KUDAPAN SEHAT BERBASIS PANGAN LOKAL PADA IBU RUMAH TANGGA DI DE DESA WONOKRIYO KABUPATEN PRINGSEWU TAHUN 2021

Wiwi Febriani¹, Desti Ambar Wati², Ramadhana Komala³, Defy Gustianing⁴

^{1,2,3}Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

⁴Program Studi Farmasi, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

*Penulis Korespodensi: wiwifebriani21@gmail.com

Abstrak

Ibu merupakan penjaga pintu gerbang makanan dan zat gizi di dalam keluarga. Pengetahuan ibu yang baik terkait gizi dapat berperan dalam penyediaan makanan yang sehat dan berizi bagi keluarga yang selanjutnya dapat meningkatkan imunitas di era pandemi Covid 19. Kegiatan ini dilakukan selama dua hari yaitu tanggal 2 – 3 Februari 2021 di Desa Wonokriyo Kabupaten Pringsewu. Subjek dalam kegiatan ini adalah 14 orang ibu rumah tangga. Kegiatan ini meliputi kegiatan edukasi gizi dan kegiatan lomba masak. Seluruh data dianalisis secara deskriptif. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar ibu memiliki peningkatan pengetahuan setelah diberikan penyuluhan (57%). Terdapat peningkatan rata-rata skor pengetahuan gizi ibu setelah diberikan penyuluhan 10.0 ± 13.6 poin. Hasil masakan dalam perlombaan masih belum sesuai dengan kriteria penilaian. Kesimpulan dalam kegiatan ini adalah edukasi gizi melalui penyuluhan cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi ibu. Perlu dilakukan inovasi untuk memperbaiki hasil pengembangan produk yang merupakan implementasi dari edukasi gizi.

Kata kunci: ibu rumah tangga, pandemi covid 19, edukasi gizi, pangan lokal

Abstract

Mother is a caretaker of food and nutrients in the family. Good maternal knowledge related to nutrition can play the role in providing healthy and nutritious food for families which can further increase immunity in the pandemic era of Covid-19. This activity was carried out for two days, February second up to third in 2021 at the Wonokriyo Village of Pringsewu Regency. The subjects in this activity were fourteen housewives. These activities include nutritional education activities and cooking competitions. All data were analyzed descriptively. The results showed that most of the mothers had increased knowledge after being given counseling were 57%. There was an increase in the average score of maternal nutrition knowledge after being given counseling by 10.0 ± 13.6 points. The results of the cuisine in the competition are still not in accordance with the assessment criteria. The conclusion in this activity is that nutritional education through counseling is quite effective

in increasing maternal nutrition knowledge. It is necessary to innovate for improving the results of product development which is the implementation of nutritional education.

Keywords: *housewives, the pandemic of Covid-19, nutritional education, local food*

1. PENDAHULUAN

Imunitas merupakan hal yang sangat penting untuk memelihara kesehatan di era pandemi Covid 19. Zat gizi merupakan salah satu dari banyak faktor yang dapat meningkatkan imunitas tubuh. Zat gizi yang baik penting dalam mendukung respon imun di dalam tubuh seseorang. Pemahaman mengenai zat gizi dan imunitas sangat relevan dalam menangkal SARS-CoV-2 dan penyakitnya yaitu Covid 19 sehingga masyarakat lebih siap dalam menghadapi kondisi pandemi (Calder PC 2021).

Asupan zat gizi keluarga ditentukan oleh penyedia makanan di dalam keluarga. Penelitian yang dilakukan oleh Virginia et al. 2018 menunjukkan bahwa ibu memegang peranan penting dalam penjaga gerbang makanan utama di dalam rumah. Jika dibandingkan dengan ibu, ayah sebagai penjaga pintu gerbang (*gate keeper*) makanan menjadikan pola makan di dalam keluarga antara lain lebih banyak makan keluarga di depan televisi, kurang menghargai makanan keluarga, dan memiliki lebih banyak makanan ringan asin/lemak dan manis.

Dengan demikian, pengetahuan ibu yang baik terkait gizi dapat berperan dalam penyediaan makanan yang sehat dan berizi bagi keluarga. Oleh karena itu, penting untuk dilakukan edukasi gizi seimbang dan pengembangan kudapan sehat bagi anak berbasis pangan lokal pada ibu rumah tangga.

2. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan selama dua hari yaitu tanggal 2 – 3 Februari 2021 di Desa Wonokriyo Kabupaten Pringsewu. Subjek pada kegiatan ini adalah 14 orang ibu rumah tangga. Kegiatan ini meliputi kegiatan edukasi gizi dan kegiatan lomba masak. Kegiatan edukasi gizi dilaksanakan pada hari pertama dengan metode ceramah. Responden akan menerima kuesioner untuk masing-masing topik sebelum (*pre test*) dan sesudah (*post test*) dilakukan edukasi untuk menilai perubahan pengetahuan.

Kegiatan lomba masak dilakukan pada hari kedua. Peserta lomba diberikan sejumlah uang

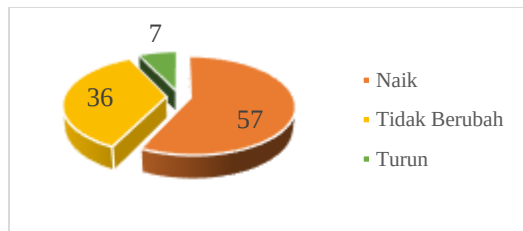
yang akan digunakan untuk membuat pengembangan produk berbasis pangan lokal. Proses memasak dilakukan di rumah masing-masing dan dipresentasikan di hadapan juri di tempat yang telah ditentukan dengan menggunakan protokol kesehatan. Komponen penilaian lomba meliputi keseimbangan nilai gizi, organoleptik, harga, porsi, pemanfaatan pangan lokal, dan presentasi.

Bahan yang digunakan pada saat edukasi antara lain materi dalam bentuk ppt dan *hand out*, kuesioner pretest dan post test, alat tulis, reward, masker, serta *face shield*. Bahan yang digunakan dalam kegiatan lomba masak antara lain uang tunai sebesar Rp 50.000 per tim, form resep, form penjurian, dan hadiah lomba. Seluruh data yang diperoleh diolah dan diuji secara deskriptif antara lain meliputi rata-rata, standar deviasi, dan persentase.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Ibu merupakan kunci dari baiknya status gizi pada anak. Hal ini karena ibu adalah penyedia makanan bagi keluarga termasuk anak-anak. Pengetahuan gizi yang baik pada ibu dapat mendorong ibu untuk dapat menyediakan makanan yang padat gizi yang pada akhirnya dapat menjaga status gizi anak dalam kondisi optimal. Dengan demikian, pengetahuan gizi ibu merupakan salah satu faktor yang perlu diperhatikan untuk perbaikan gizi anak.

Kegiatan edukasi gizi dilakukan dengan menyampaikan materi kepada ibu. Materi yang diberikan terdiri atas tiga topik yaitu topik pangan lokal dan pangan fungsional, pentingnya makanan beragam bagi anak, dan teknik mengembangkan produk dengan nilai gizi tinggi bagi anak. Tujuan dilakukannya kegiatan ini adalah agar ibu memiliki wawasan tentang pemanfaatan pangan lokal dalam pengembangan produk makanan kudapan bagi anak. Persentase perubahan pengetahuan gizi ibu pada kegiatan penyuluhan disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1 Persentase perubahan pengetahuan gizi ibu

Berdasarkan grafik diketahui bahwa sebesar 57% pengetahuan gizi ibu mengalami peningkatan, 36% tidak berubah, dan 7% turun. Hal ini berarti kegiatan edukasi melalui penyuluhan cukup baik dalam meningkatkan pengetahuan ibu terkait gizi.

Tabel 1 Rata-rata skor pengetahuan gizi ibu

Pengetahuan	Sebelum	Setelah	Perubahan
Rata-rata	57.1	67.1	10.0
Stdev	13.3	13.3	13.6
n	14	14	14

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa rata-rata skor pengetahuan gizi ibu sebelum dilakukan intervensi adalah 57.1 ± 13.3 poin. Setelah dilakukan intervensi terdapat peningkatan rata-rata skor namun tidak terlalu besar dengan rata-rata sebesar 67.1 ± 13.3 poin. Selisih peningkatan pengetahuan gizi ibu sebesar 10.0 ± 13.6 poin. Hasil ini sesuai dengan hasil pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat serupa yang dilakukan oleh Masrikhiyah R (2020) yang menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang dari 12% menjadi 76%. Dengan demikian, kegiatan penyuluhan gizi kepada ibu cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi ibu.

Menurut Puspasari N dan Andriani M (2017), terdapat hubungan antara pengetahuan gizi ibu dengan asupan makan dan status gizi balita. Peningkatan pengetahuan ibu tentang gizi penting untuk meningkatkan status gizi dan asupan balita. Penelitian yang dilakukan di Nigeria oleh Fadare O, et al. (2019) menunjukkan bahwa pengetahuan gizi ibu berhubungan dengan *outcome* gizi anak di Nigeria. Pengetahuan ibu

tentang pilihan makanan, pemberian makan, dan pencarian perawatan kesehatan sangat penting untuk menghasilkan gizi yang baik bagi anak-anak. Pengetahuan gizi ibu yang baik selanjutnya dapat mengurangi kekurangan gizi pada anak-anak.

Kegiatan lomba masak pada hari kedua merupakan bentuk implementasi dari teori pengembangan produk yang telah diberikan pada hari sebelumnya. Pada kegiatan ini, ibu-ibu harus membuat masakan dengan kriteria penilaian yang telah ditentukan. Peserta wajib untuk mempresentasikan hasil masakannya dengan menjelaskan komponen masakan yang telah dimasak.

Perlombaan diikuti oleh lima tim yang setiap tim terdiri atas 3 orang peserta. Setiap diwajibkan untuk memasak satu menu yang terdiri dari 3 porsi. Hasil penilaian lomba masak disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2 Hasil akhir lomba masak

No	Nama Tim	Nama Menu	Total Skor	Juara
1	Macan	Rolade Tahu	796	II
2	Hello Kitty	Nugget Ayam	761	V
3	Anggrek	Bubur candil dan bola mantang	762	IV
4	Sweety	Kroket Cinta	768	III
5	Mawar	Bolu Kukus Labu Kuning	799	I

Berdasarkan hasil kegiatan diketahui bahwa pemahaman ibu terkait pengembangan produk masih rendah. Hal ini dapat terlihat dari menu-menu yang dibuat masih merupakan menu-menu yang umum dibuat oleh khalayak. Ibu-ibu belum menguasai teknik untuk mensubstitusi bahan utama menjadi bahan berbasis pangan fungsional dengan benar.

Masih terdapat beberapa ketidaksesuaian antara ketentuan pengembangan produk dengan hasil yang dibuat oleh peserta lomba. Hal ini disebabkan karena beberapa peserta tidak fokus dalam mendengarkan penyuluhan dan instruksi

yang disampaikan. Peserta banyak berbicara satu sama lain disaat proses penyuluhan berlangsung. Selain itu, materi yang disajikan terlalu padat per pertemuan. Sebaiknya materi pengembangan produk dapat disajikan per bagian sehingga peserta lebih fokus dan dapat mengaplikasikan teori yang telah disampaikan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk edukasi gizi melalui penyuluhan cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi ibu. Kegiatan pengembangan produk berbasis pangan lokal yang merupakan implementasi dari teori gizi yang dilakukan oleh ibu belum mencapai hasil yang optimal. Perlu dilakukan inovasi-inovasi lain dalam meningkatkan minat ibu dalam mengaplikasikan teori mengenai pengembangan produk untuk menciptakan produk yang menarik, padat gizi, dan disukai oleh anak. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat beberapa saran yang perlu untuk ditindaklanjuti antara lain: 1) Membuat booklet pengembangan produk makanan berbasis pangan lokal dengan tahapan yang mudah dipahami dan disertai dengan visual menarik; 2) Bahan dasar yang digunakan dalam lomba ditentukan oleh panitia; 3) Melanjutkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema yang sama namun dengan inovasi metode seperti melakukan cerdas cermat setelah pemberian materi untuk meningkatkan animo ibu dalam menyimak materi yang diberikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Yayasan Aisyah Lampung yang telah memberikan dana hibah pengabdian kepada masyarakat. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada mitra kerjasama yakni Kepala Pekon Wonodadi yang telah memberikan izin penyelenggaraan kegiatan ini, serta seluruh ibu warga Desa Wonokriyo yang telah berpartisipasi sehingga kegiatan dapat berjalan lancar. Terima kasih disampaikan kepada LPPM Universitas Aisyah Pringsewu yang telah mendanai keberlangsungan jurnal ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Calder PC. 2021. Nutrition and immunity: lessons for COVID-19. Eur. J. Clin. Nutr: doi.org/10.1038/s41430-021-00949-8
- Fadare O, Amare M, Mavrotas G, Akerele D, Oggunniyi A. 2019. Correction: Mother's nutrition-related knowledge and child nutrition outcomes: Empirical evidence from Nigeria. PLoS ONE 14(4): e0215110. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0215110>
- Masrikhiyah R. 2020. Peningkatan Pengetahuan Ibu Mengenai Gizi Seimbang Dalam Pemenuhan Gizi Keluarga. 4 Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 4(3), 476-481. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v4i3.3636>
- Puspasari N dan Andriani M. 2017. Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Gizi dan Asupan Makan Balita dengan Status Gizi Balita (BB/U) Usia 12-24 Bulan. Amerta Nutr. 369-37. doi:10.2473/amnt.v1i4.2017.369-378.
- Virginia Q, Devon G, Povis AG, Jennifer MB, John W, Carol BB. 2018. Moms and Dads Differ in Their Family Food Gatekeeper Behaviors. Clin Nutr. 33(1): 3-15. doi: 10.1097/TIN.000000000000001