

## EDUKASI GIZI PADA IBU-IBU PENGAJIAN DI PEKON WATES SELATAN KABUPATEN PRINGSEWU

Alifiyanti Muharramah<sup>1</sup>, Afiska Prima Dewi<sup>2</sup>, Dwi Pamela<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup> Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

\* Alifiyanti Muharramah : [alifiyanti@yahoo.com](mailto:alifiyanti@yahoo.com)

### Abstrak

Faktor risiko yang memengaruhi permasalahan gizi diantaranya pengetahuan gizi dan asupan makan. Semakin rendah pengetahuan tentang gizi akan semakin besar peluang seseorang memiliki status gizi yang kurus. Hal ini dikarenakan pengetahuan mendasari adanya persepsi baik atau tidak baik dalam berperilaku dan pemilihan makanan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu-ibu pengajian terhadap gizi seimbang. Metode yang digunakan adalah memberikan kuisioner, penyuluhan dan game edukasi. Kuisioner diberikan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Hasil kuisioner digunakan untuk mengetahui pemahaman pengetahuan ibu-ibu pengajian terkait gizi seimbang. Penyuluhan disampaikan dengan tema edukasi gizi seimbang dan melakukan game edukasi berupa papan kuis. Hasil sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan terkait gizi seimbang meningkat secara signifikan sebesar 11,49% menjadi 91,42%. Berdasarkan hasil ini diharapkan ibu-ibu dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan menerapkan gizi seimbang di kehidupan sehari-hari.

**Kata kunci:** Penyuluhan gizi, Game edukasi, Pengetahuan gizi

### Abstract

*Risk factors that influence nutritional problems include nutritional knowledge and food intake. The lower the knowledge about nutrition, the greater the chance of a person having a thin nutritional status. This is because knowledge underlies the perception of good or bad behavior and food choices. This activity aims to increase knowledge and awareness of recitation mothers on the application of balanced nutrition. The method used is to provide questionnaires, counseling and educational games. Questionnaires were given before and after counseling. The results of the questionnaire were used to determine the understanding of the knowledge of the study mothers regarding balanced nutrition. The counseling was delivered with the theme of balanced nutrition education and conducted educational games in the form of a quiz board. The results before and after counseling related to balanced nutrition increased significantly by 11,49% to 91,42%. Based on these results, it is hoped that mothers can increase knowledge, awareness and apply balanced nutrition in daily life.*

**Keyword:** Nutrition Counseling, Educational games, Nutrition knowledge

## 1. PENDAHULUAN

Permasalahan gizi yang terjadi saat ini akibat kesalahan dalam pola makan dimana banyak orang tidak memperhatikan kebutuhan tubuhnya, keanekaragaman konsumsi makanan, dan proporsi makanan yang tidak seimbang (Safitri, 2016). Gizi mempunyai peranan yang sangat penting dalam menentukan kesehatan seseorang. Pola kegiatan kelompok usia dewasa dapat tergantung dengan perilaku konsumsi pangan bergizi seimbang (Rusliyawati, 2020).

Pemerintah Indonesia telah menerapkan kebijakan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia yaitu upaya perbaikan gizi masyarakat melalui penerapan gizi seimbang dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (Permenkes RI) Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang (Perdana, 2017).

Gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan (Liana, 2017).

Asupan zat gizi pada wanita dewasa fase lanjut usia menjadi salah satu yang sangat penting dalam meningkatkan kesehatan serta menurunkan berbagai resiko terkait dengan proses penuaan dan penurunan fungsi kognitif (Ronitawati, 2017)

Faktor risiko yang memengaruhi permasalahan gizi diantaranya pengetahuan gizi dan asupan makan. Semakin rendah pengetahuan tentang gizi akan semakin besar peluang seseorang memiliki status gizi yang kurus. Hal ini dikarenakan pengetahuan mendasari adanya persepsi baik atau tidak baik dalam berperilaku dan pemilihan makanan (Syauqu, 2021).

Pengetahuan ibu mengenai gizi masih ada yang keliru, misalkan dengan mengutamakan cita rasa makanan yang manis, gurih cenderung asin tinggi natrium, dan gorengan yang tinggi lemak masih mementingkan rasa di bandingkan kualitas dan kuantitas gizi (Ernali, 2022). Salah satu upaya menanggulangi permasalahan gizi melalui peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku seseorang dengan melakukan penyuluhan gizi. Penyuluhan gizi merupakan suatu prinsip pemasaran yang bersifat edukatif untuk memperbaiki kesadaran gizi (Mufida, 2020). Upaya dalam menanggulangi permasalahan gizi di Desa Saribumi Pekon Wates Selatan maka

diadakan penyuluhan untuk meningkatkan kesadaran pada masyarakat terutama ibu-ibu pengajian untuk ketersediaan bahan makanan dan pemilihan makanan yang baik dan bergizi.

## 2. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 8 Desember 2021 di Desa Saribumi Pekon Wates Selatan, Kecamatan Gadingrejo, Kabupaten Pringsewu. Target pada penyuluhan ini ibu-ibu pengajian yang ada di Desa Saribumi. Metode yang digunakan pada kegiatan ini, yaitu: 1. Memberikan kuesioner (*pretest*) untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu-ibu pengajian terkait Gizi Seimbang sebelum dilakukan penyuluhan, 2. Memberikan penyuluhan tentang Gizi Seimbang kepada ibu-ibu pengajian pada saat selesai dilaksanakannya pengajian yang meliputi anjuran konsumsi sayur dan buah-buahan, anjuran gula, garam dan lemak dalam sehari, anjuran minum air putih dalam sehari, cara membaca label kandungan zat gizi pada kemasan, 3. Kemudian ibu-ibu pengajian melakukan game edukasi berupa papan kuis yang dilakukan secara bergantian dengan menjawab pertanyaan yang sudah ada di papan kuis tersebut, 4. Dilakukan pembagian (*posttest*) setelah diberikan penyuluhan terkait Gizi Seimbang.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini memiliki beberapa tahapan, yaitu pembagian *pretest* menggunakan kuis, penyuluhan tentang gizi seimbang, game edukasi yang berupa papan kuis dan terakhir pembagian *posttest* menggunakan kuis.

Kegiatan pertama yang dilakukan adalah pembagian kuis *pretest* yang terdiri dari 7 soal pilihan ganda yang akan dijawab sebelum dilakukan penyuluhan tentang gizi seimbang. Hasil tingkat pengetahuan ibu-ibu pengajian di Desa Saribumi Pekon Wates Selatan Sebelum dilakukan penyuluhan didapatkan data 11,42% berdasarkan usia 51-61 tahun belum mengerti tentang anjuran konsumsi sayur dan buah-buahan, anjuran gula, garam dan lemak dalam sehari, anjuran minum air putih dalam sehari, cara membaca label kandungan zat gizi pada kemasan ( tabel 1). Berdasarkan hasil tersebut menggambarkan bahwa semakin usia lanjut

semakin sedikit pengetahuan tentang gizi seimbang.

Table 1. Tingkat Pengetahuan Ibu-ibu Pengajian Sebelum Penyuluhan Berdasarkan Usia

Pengetahuan	Usia	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	29-39	3	8,57
	40-50	13	37,14
	51-61	3	8,57
	62-72	2	5,71
	>73	0	0
Kurang	29-39	2	5,71
	40-50	3	8,57
	51-61	4	11,42
	62-72	3	8,57
	>73	2	5,71
Jumlah		35	100

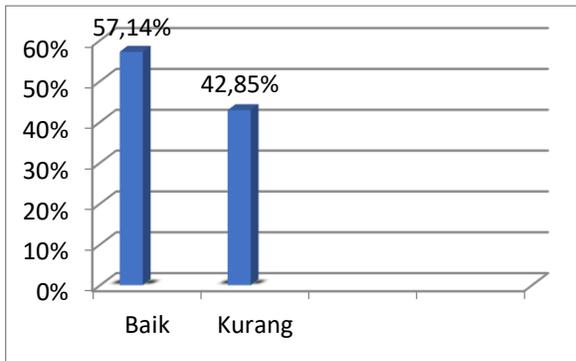


Table 2. Tingkat Pengetahuan Ibu-ibu Pengajian Sebelum Penyuluhan

Pada gambar 1 dapat dilihat penyuluhan dan game edukasi. Penyuluhan terhadap ibu-ibu pengajian di Desa Saribumi Pekon Wates Selatan tentang gizi seimbang. Penyuluhan di lakukan di salah satu rumah warga dengan menggunakan metode game edukasi yang berupa papan kuis. Ibu-ibu secara bergantian memilih warna yang sudah ada di papan kuis yang terdapat pertanyaan di dalamnya. Kemudian ibu-ibu menjawab

pertanyaan yang telah dipilih. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu-ibu pengajian terhadap penerapan gizi seimbang di kehidupan sehari-hari. Respon ibu-ibu pengajian pada saat mengikuti penyuluhan sangat baik dilihat dari antusias ibu-ibu dalam menyimak materi dan adanya timbal balik sehingga pada saat dilakukan game edukasi ibu-ibu pengajian mampu menjawab pertanyaan dengan benar.



Gambar 1. Penyuluhan dan game edukasi  
Kegiatan selanjutnya adalah mengevaluasi kegiatan ini dengan memberikan kuis *posttest* yang terdiri dari 7 soal pilihan ganda yang akan dijawab setelah di lakukan penyuluhan tentang gizi seimbang yang terdiri dari anjuran konsumsi sayur dan buah-buahan, anjuran gula, garam dan lemak dalam sehari,

anjaran minum air putih dalam sehari, cara membaca label kandungan zat gizi pada kemasan.

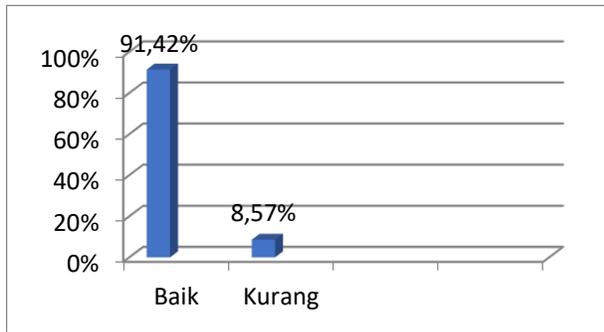


Table 3. Tingkat Pengetahuan Ibu-ibu Pengajian Sesudah Penyuluhan

Berdasarkan hasil data sesudah dilakukan penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan pada ibu-ibu pengajian di Desa Saribumi Pekon Wates Selatan meningkat secara signifikan dari 11,49% menjadi 91,42% yang dapat dilihat pada table 1 dan 3.

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Dengan diadakan kegiatan ini ibu-ibu pengajian di Desa Saribumi Pekon Wates Selatan dapat memperoleh pengetahuan baru tentang gizi seimbang. Pengetahuan ibu-ibu pengajian meningkat secara signifikan dari 11,49% menjadi 91,42% setelah dilakukan penyuluhan dalam upaya untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan menerapkan gizi seimbang di kehidupan sehari-hari. Tindak lanjut dari kegiatan ini sangat diperlukan agar kedepannya kegiatan ini semakin baik lagi.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada semua pihak yang telah membantu dalam melaksanakan kegiatan ini yaitu hibah pengabdian kepada masyarakat. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada ibu-ibu pengajian yang ada di Desa Saribumi sebagai responden

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ernalina, Y., Aulawi, T., Sembiring, N. P., dan Syuryad, N. 2022. *Edukasi Konsumsi Gula, Garam Dan Lemak Sebagai Upaya Pemecahan Sindrom Metabolik*. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. Vol. 6. No. 1:92-97.
- Liana, A. E., Soharno., dan Panjaitan, A. A. 2017. *Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Gizi Seimbangan Dengan Indek Masa Tubuh Pada Mahasiswa*. Jurnal Kebidanan. Vol. 7. No. 2.
- Mufida, Ioviana., Sartono, A., dan Mufnaetty. 2020. *Pengetahuan Gizi Ibu dan Praktik Diversifikasi Makanan Keluarga di Kelurahan Purworejo, kecamatan Margoyoso, Pati*. Jurnal Gizi Unimus. Vol.9. No. 2.
- Perdana, F., Madanijah, S., dan Ekayanti, I. 2017. *Pengembangan Media Edukasi Gizi Berbasis Android Dan Website Serta Pengaruhnya Terhadap Perilaku Tentang Gizi Seimbang Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal Gizi Pangan. Vol. 12. No. 3:169-178.
- Ronitawati, P., Elvandari, M. 2017. *Analisis Perbedaan Asupan Zat Gizi Berdasarkan Status Gizi Wanita Dewasa Peserta Majelis Taklim Nurul Hidayah Cipulir Kebayoran Lama Jakarta Selatan*. Vol. 9. No. 2.
- Rusliyawati., Suryani, A. D., dan Ardian, Q. J. 2020. *Rancangan Bangun Identifikasi Kebutuhan Kalori Dengan Aplikasi Go Healthy Life*. Jurnal teknologi dan sistem informasi. Vol. 1. No. 1:47-56.
- Safitri, A., Jahari, A. B., dan Ernawati. 2016. *Konsumsi Makanan Penduduk Indonesia Di Tinjau Dari Norma Gizi Seimbang (Food Consumption In Term Of Balenced Nutrition)*. Penelitian Gizi dan Makanan. Vol. 39. No. 2:87-94.
- Syauqu, Ahmad., hisanah, R., Anggrian, P., Rana, A. F. et al. 2021. *Pengaruh Pemberian Edukasi Dan Konseling Gizi Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Asupan Makan Pada Mahasiswa Non Kesehatan Universtas Diponegoro*. Jurnal Proactive. Vol. 1. No.1:23-29.