

PEMBERDAYAAN IBU RUMAH TANGGA MELALUI PROGRAM “AYO SIAPKAN BEKAL SEKOLAH” UNTUK MENINGKATKAN GIZI ANAK SEKOLAH DI BANJAR TEMBUKU BAKAS BANGLI

N.M.A. Suwandewi¹, N.L.P.N. Savitri¹, N.K.S.P. Dewi², N.K.A. Damayanti², dan K.T. Adhi^{1*}

ABSTRAK

Salah satu kabupaten di Provinsi Bali yang mengalami permasalahan gizi bersifat akut dan kronis adalah Kabupaten Bangli. Angka kejadian gizi kurang siswa sekolah dasar di wilayah kerja Puskesmas Tembuku I memiliki prevalensi yang cukup tinggi yaitu 28%. “Ayo Siapkan Bekal Sekolah Sehat” merupakan sebuah program yang disusun untuk menambah pengetahuan ibu tentang pemenuhan kebutuhan gizi anak usia sekolah. Program ini dilaksanakan di Banjar Tembuku Bakas, Bangli dengan sasaran ibu PKK usia 25-45 tahun atau yang memiliki anak usia sekolah. Metode yang digunakan pada program ini adalah metode *learning by doing* dengan bantuan media ajar berupa modul, poster maupun video edukasi dan tutorial memasak. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank* menunjukkan nilai $p=0,002$ ($p<0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil belajar ibu pada data pre-test dan pos-test. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa pendidikan gizi dengan metode *learning by doing* berpengaruh terhadap pengetahuan ibu mengenai gizi untuk anak sekolah di Banjar Tembuku Bakas, Bangli. Hasil evaluasi yang dilakukan secara daring melalui grup *whatsapp* menunjukkan ibu sudah mampu menyediakan menu bekal sekolah yang bergizi seimbang terdiri dari bahan pangan lokal dihasilkan di desa diikuti dengan penerapan anjuran dari visual isi piringku.

Kata kunci : bekal sekolah, status gizi anak, pengetahuan ibu

ABSTRACT

One of the regencies in Bali Province that is experiencing acute and chronic nutritional problems is Bangli Regency. The incidence of malnutrition in elementary school students in the working area of the Tembuku I Health Center has a fairly high prevalence of 28%. “Let's Prepare Healthy School Supplies” is a program designed to increase mothers' knowledge about meeting the nutritional needs of school-age children. This program was implemented in Banjar Tembuku Bakas, Bangli, targeting PKK mothers aged 25-45 years or who have school-age children. The method used in this program is the learning by doing method with the help of teaching media in the form of modules, posters as well as educational videos and cooking tutorials. The results of the Wilcoxon Signed Rank test showed a value of $p=0.002$ ($p<0.05$), which means that there was a significant difference between the mother's learning outcomes in the pre-test and post-test data. The results of statistical tests show that nutrition education using the learning by doing method has an effect on mother's knowledge of nutrition for school children in Banjar Tembuku Bakas, Bangli. The results of the

¹Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Kampus Sudirman, Denpasar, Bali, Indonesia

²Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Kampus Sudirman, Denpasar, Bali, Indonesia

*Korespondensi: ktresnaadhi@unud.ac.id

evaluation conducted online through the whatsapp group showed that the mother was able to provide a nutritionally balanced school lunch menu consisting of local food produced in the village followed by the application of recommendations from the visual contents of my plate.

Keywords: school supplies, children's nutritional status, mother's knowledge

1. PENDAHULUAN

Anak usia sekolah menurut World Health Organization (WHO) merupakan golongan anak yang memiliki usia 7-15 tahun, sedangkan Indonesia berada pada rentang usia 7-12 tahun (Iklima, 2017). Pada kelompok usia ini, anak akan mengalami periode pertumbuhan dan perkembangan secara fisik, psikologis, dan motorik sehingga memerlukan zat gizi yang sesuai untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangannya secara optimal (Anggiruling., dkk, 2019). Saat ini masalah gizi pada anak sekolah dasar masih menunjukkan angka yang cukup tinggi. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 didapatkan prevalensi anak kurus usia 5-12 tahun menurut Indeks Massa Tubuh terhadap Umur (IMT/U) sebesar 9,2%, sedangkan prevalensi pendek yaitu 25,7%. Data Pemantauan Status Gizi (PSG) Provinsi Bali tahun 2016 dan 2017 menunjukkan masih adanya permasalahan gizi dengan kategori akut (pendek < 20% dan kurus \geq 5%). Kabupaten Bangli menjadi salah satu kabupaten yang mempunyai masalah gizi dengan kategori akut-kronis dilihat dari data masalah gizi Provinsi Bali tahun 2016. Pemerintah telah melakukan berbagai upaya untuk mengatasi permasalahan gizi pada anak. Seperti adanya Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi yang tercantum dalam Peraturan Presiden (PERPRES) No. 42 tahun 2013. Namun, sampai saat ini permasalahan gizi buruk masih saja tinggi. Hal ini terjadi karena belum teratasi penyebab mendasar atau akar masalah gizi salah satunya adalah kurangnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat terutama pola asuh gizi orang tua.

Ibu merupakan orang tua yang paling dekat dan yang menghabiskan waktu lebih banyak dalam pengasuhan anak, serta sudah seharusnya ibu tahu pentingnya memenuhi kebutuhan dan kecukupan gizi anak. Namun pada kenyataannya masih banyak ibu yang kurang memperhatikan masalah ini. Banyak ibu yang memilih membeli sarapan di warung atau memberikan uang jajan untuk bekal sekolah anak mereka. Hal ini yang kemudian menyebabkan anak-anak akan membeli makanan sembarangan. Makanan yang dibeli belum tentu memenuhi kecukupan gizi dan juga dapat mengandung zat-zat yang berbahaya. Dilihat dari laporan kasus kejadian luar biasa (KLB) keluaran Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) tahun 2016 menunjukkan kasus keracunan makanan yang terjadi di Indonesia sebanyak 16,35% berasal dari pangan jajanan yang ditemukan di lingkungan sekolah (Rahmawita dkk, 2018). Hasil pengujian sampel pangan jajanan tahun 2013 menunjukkan pangan jajanan yang tidak memenuhi persyaratan layak konsumsi terdapat sebanyak 28,82% (Sinta, 2016).

Permasalahan pemenuhan kebutuhan gizi pada anak sekolah juga terjadi pada kondisi pandemi COVID-19 ini (WVI, 2020). Metode pembelajaran *online* (daring) menyebabkan ibu harus kreatif dan inovatif dalam menyiapkan makanan utama dan selingan untuk keluarga dan juga anak-anak yang proses belajarnya dilakukan penuh di rumah. Kondisi sosial ekonomi yang terdampak karena pandemi, dengan makin banyaknya Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) menyebabkan penurunan pendapatan dan berpengaruh terhadap akses pangan yang bergizi di keluarga. Kondisi ini membutuhkan suatu strategi pendidikan gizi masyarakat yang menekankan pada pemberdayaan ibu rumah tangga terutama dalam menyiapkan makanan untuk konsumsi anak ketika sekolah secara *online* (daring) yang disusun berdasarkan pada pangan lokal yang tersedia, terjangkau dan bergizi seimbang serta mudah diperoleh di lingkungan keluarga.

Berdasarkan permasalahan yang ada, maka dilakukan sebuah program pengabdian kepada masyarakat yang sekiranya mampu menambah pengetahuan ibu tentang pemenuhan kebutuhan gizi

anak melalui program "Ayo Siapkan Bekal Sekolah" di Banjar Tembuku Bakas, Bangli. Dipilihnya lokasi implementasi program ini didasarkan pada penelitian sebelumnya yang dilakukan Jayanti dan Weta pada tahun 2015 mengenai gambaran status gizi pada siswa sekolah dasar di wilayah kerja Puskesmas Tembuku I yang menunjukkan bahwa angka kejadian gizi kurang masih memiliki prevalensi yang cukup tinggi yaitu 28%. Dilihat berdasarkan jenis kelamin yang menderita gizi kurang gizi tercatat pada anak laki-laki sebanyak 30,8% dan pada anak perempuan sebanyak 25,9% (Jayanti & Weta, 2017). Kegiatan ini berupa edukasi gizi dan demo memasak. Metode yang digunakan mudah diterima dan dipahami oleh ibu, karena dalam penyampaianya digunakan media video interaktif. Melalui kegiatan ini, diharapkan ibu mampu memahami materi gizi lebih baik, belajar dan sekaligus mempraktekannya sendiri.

2. METODE PELAKSANAAN

Program ini dilaksanakan menggunakan media ajar seperti poster, modul dan video edukasi serta demo memasak dengan metode *learning by doing* yaitu proses pembelajaran yang disertai dengan praktik langsung.

2.1. Sosialisasi Program

Tahapan sosialisasi ini dilaksanakan sebagai pengenalan program kepada calon sasaran. Kegiatan ini dilaksanakan secara luring dengan cara kunjungan ke rumah keluarga yang mempunyai anak usia sekolah dengan tetap menerapkan protokol kesehatan. Media yang digunakan saat kegiatan sosialisasi yaitu modul dan poster. Isi dari modul ini mencakup informasi tentang pedoman gizi seimbang yang terdiri dari empat pilar gizi seimbang, tumpeng gizi, isi piringku dan tips gizi bagi anak usia sekolah; angka kecukupan gizi anak sekolah; dan tips menyiapkan bekal sekolah sehat di masa pandemi. Sasaran juga diberikan poster yang berisikan contoh bahan pangan yang baik dikonsumsi dengan ilustrasi isi piringku, manfaat gizi seimbang bagi anak, serta kiat makan sehat bagi anak usia sekolah selama pembelajaran online.

2.2. Implementasi Program

Pelaksanaan program ini dibagi menjadi dua sub kegiatan yaitu pembekalan materi dan praktik memasak melalui media digital (video) yang akan diupload ke *youtube* dan dikirimkan berupa pranala (link) melalui grup *whatsapp group* agar lebih mudah diakses oleh sasaran. Pada kegiatan pertama yaitu pembekalan materi, materi yang diberikan berupa video edukasi dengan konten Pedoman Gizi Seimbang (PGS) sebagai dasar pengetahuan tentang gizi. Dengan dilakukannya pembekalan terlebih dahulu diharapkan ibu dapat memahami materi PGS yang ingin disampaikan dan mereka mampu mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan pelatihan memasak online dilakukan dengan mengajak ibu untuk mempraktikkan membuat menu bekal sekolah dengan mengikuti resep yang telah disesuaikan dengan panduan Piring Makanku. Dengan porsi anjuran sebagian (50%) yaitu sayuran dan buah (porsi buah lebih sedikit dari sayuran) dan sebagiannya lagi (50%) yaitu makanan pokok dan lauk pauk (porsi lauk pauk lebih sedikit dari makanan pokok). Selain itu, menu ini juga telah disusun dengan memanfaatkan hasil pangan lokal yang dikembangkan masyarakat di Kabupaten Bangli.

2.3. Evaluasi Program

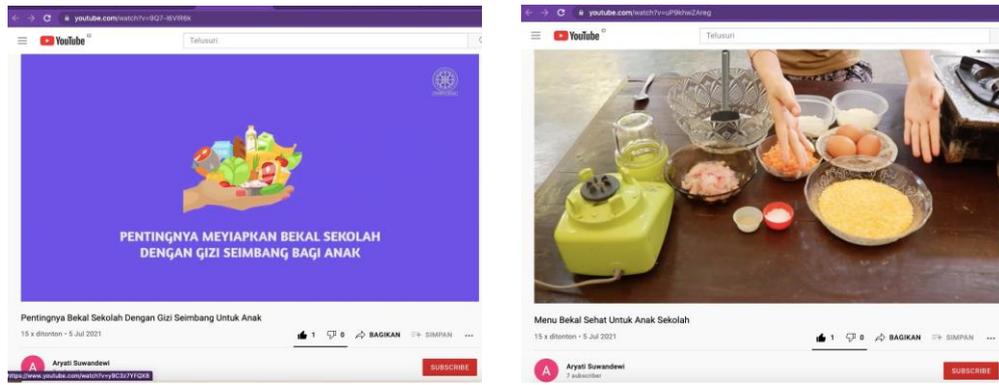
Tahapan evaluasi dilakukan untuk menilai sejauh mana keberhasilan pelaksanaan program. Evaluasi dilaksanakan melalui dua tahap yaitu 1) menilai tingkat pengetahuan ibu dengan pre-test dan post-test dan 2) menilai perubahan menu bekal sekolah. Peningkatan pengetahuan gizi ibu dievaluasi berdasarkan dari perbandingan nilai pre post test yang dilakukan menggunakan

kuesioner melalui *Google Formulir* yang telah diberikan sebelum dan sesudah pemberian materi. Nilai pengetahuan gizi dikategorikan pada sebaran nilai, yaitu <60,00 kurang, 60,00-70,00 cukup, dan >70,00 baik. Evaluasi perubahan menu bekal sekolah dilakukan secara daring, sasaran (ibu) diminta mengirimkan foto makanan yang telah disiapkan sebagai bekal sekolah daring anak melalui grup *whatsapp*.

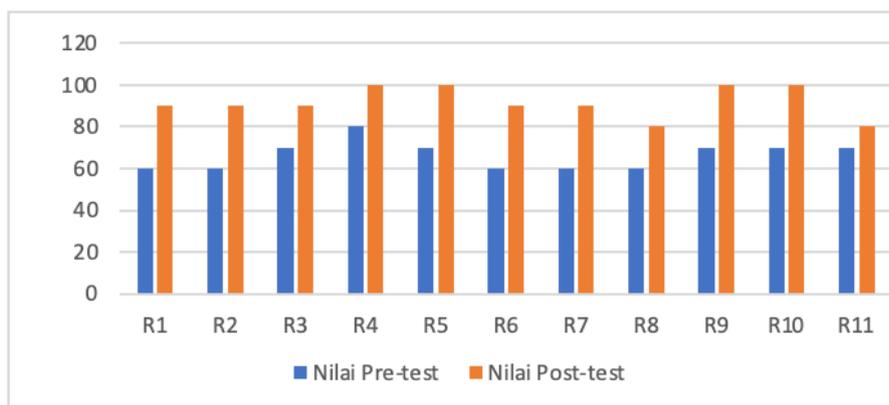
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Meningkatnya Pengetahuan Ibu

Pengetahuan ibu terkait gizi seimbang dan bekal sehat mempengaruhi proses penyiapan bekal yang akan dikonsumsi anak selama masa pertumbuhan. Sehingga dalam program ini meningkatkan pengetahuan ibu menjadi fokus utama. Penyampaian materi dilakukan melalui media edukasi berupa poster, video edukasi (<https://youtu.be/9Q7-I6VIR6k>) dan video praktik memasak (<https://youtu.be/uP9khwZArej>). Berdasarkan pada pelaksanaan program yang sudah dilakukan pada Gambar 3.2 menunjukkan perbandingan nilai dari hasil pre-test dan post-test yang sudah reponden isi.



Gambar 3.1. Video Edukasi dan Tutorial Memasak



Gambar 3.2. Nilai Pre-Test dan Post-Test Pelaksanaan Program

Tabel 3.1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Sebelum dan Setelah Diberikan Pendidikan Gizi Dengan Metode *Learning by Doing*

Variabel Pengetahuan	Pre-test	Post-test	p*
	f (%)	f (%)	
Kurang	0 (0)	0 (0)	0.002
Cukup	10 (90)	0 (0)	
Baik	1 (10)	11 (100)	

* Wilcoxon Signed Rank (p<0,05)

Sebanyak 10 ibu (90%) memiliki pengetahuan yang cukup dan 1 orang ibu (10%) memiliki pengetahuan yang baik sebelum mendapatkan pendidikan gizi untuk anak sekolah dengan metode *learning by doing*. Semua ibu memiliki pengetahuan baik 11 orang (100%) setelah mendapatkan pendidikan gizi. Nilai mean pengetahuan responden sebelum pemberian pendidikan gizi sebesar 66,36 dengan standar deviasi yaitu 6,742 dan mengalami peningkatan setelah pemberian pendidikan gizi menjadi 91,82 dengan standar deviasi yaitu 7,508. Hasil uji statistik Wilcoxon Signed Rank diperoleh nilai p=0,002 (p<0,05), ini menunjukkan H1 diterima. Hal ini berarti pendidikan gizi menggunakan metode *learning by doing* mempengaruhi pengetahuan ibu terhadap gizi anak sekolah di Banjar Tembuku Bakas, Bangli.

Seluruh responden memiliki pengetahuan baik setelah diberikan pendidikan gizi. Mayoritas responden yang sebelumnya berpengetahuan cukup juga mengalami peningkatan pengetahuan menjadi kategori baik. Data ini diperkuat oleh hasil analisis statisik dengan Wilcoxon Signed Rank Test yang menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan yaitu dengan nilai p=0,002. Hal ini menunjukkan bahwa diperoleh perubahan pengetahuan dari pendidikan gizi yang dilakukan dengan metode belajar *learning by doing*.

Berbagai faktor dapat mempengaruhi pengetahun gizi ibu. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rohaeti (2015) mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan gizi pada ibu menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pendidikan, status pekerjaan ibu, dan penghasilan KK dengan pengetahuan gizi ibu.

3.2 Perubahan Menu Bekal Sekolah Anak

Permasalahan yang saat ini terjadi adalah kurangnya pengetahuan dan kesadaran orang tua utamanya ibu terkait pentingnya memenuhi kebutuhan dan kecukupan gizi anak terutamanya pada usia sekolah. Banyak ibu yang memilih membeli sarapan di warung atau memberikan uang jajan untuk bekal sekolah anak mereka. Hal ini yang kemudian menyebabkan anak-anak akan membeli makanan sembarangan yang mana belum tentu sehat. Maka dari itu, melalui program ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu sehingga mampu menyediakan bekal sekolah yang sesuai dengan kebutuhan gizi anak.

Berdasarkan pada hasil evaluasi yang dilakukan pada ibu secara daring melalui grup *whatsapp* menunjukkan pada minggu pertama sejak dilaksanakan pemberian materi, beberapa ibu sudah mampu menyediakan bekal sekolah yang bergizi seimbang untuk anak mereka ketika pembelajaran online dengan menerapkan anjuran dari visual isi piringku. Begitupula evaluasi minggu-minggu berikutnya, ibu-ibu sudah menyiapkan bekal sekolah yang menggambarkan keragaman pangan. Selain itu, pada menu yang disediakan tersebut juga dapat dilihat ibu sudah menggunakan bahan pangan lokal yang banyak dihasilkan dari pertanian mereka.

Bekal anak sekolah yang bergizi dan sehat penting dalam mendukung status gizi anak. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan bekal sekolah anak dengan status gizi anak usia sekolah (Anugraheni, 2019).



Gambar 3.3. Evaluasi Minggu Pertama

4. KESIMPULAN

“Ayo Siapkan Bekal Sekolah Sehat” merupakan sebuah program yang disusun untuk menambah pengetahuan ibu tentang pemenuhan kebutuhan gizi anak usia sekolah. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa pendidikan gizi dengan metode *learning by doing* berpengaruh terhadap pengetahuan ibu mengenai gizi untuk anak sekolah di Banjar Tembuku Bakas, Bangli. Hasil evaluasi yang dilakukan secara daring melalui grup *whatsapp* juga menunjukkan ibu sudah mampu menyediakan menu bekal sekolah yang bergizi seimbang terdiri dari bahan pangan lokal dihasilkan di desa diikuti dengan penerapan anjuran dari visual isi piringku.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih diucapkan kepada Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi melalui Direktorat Pembelajaran dan Kemahasiswaan (Belmawa) atas dukungan dana dan fasilitas untuk pelaksanaan Program “Ayo Siapkan Bekal Sekolah” ini serta ibu rumah tangga di Banjar Tembuku Bakas yang sudah bersedia berpartisipasi dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggiruling, D. O., Ekayanti, I., and Khomsan, A. (2019). Analisis Faktor Pemilihan Jajanan, Kontribusi Gizi dan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*. **Vol. 15: 1**, pp. 81-90.
- Anugraheni, D. D., Mulyana, B., and Farapti. (2019). Kontribusi Bekal Makanan dan Total Energi terhadap Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar, *Amerta Nutr*. pp. 52-57.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Laporan Nasional.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2017). Profil Kesehatan Provinsi Bali Tahun 2016. Bali: Dinas Kesehatan Provinsi Bali.
- Iklima, N. (2017). Gambaran pemilihan makanan jajanan pada anak usia sekolah dasar. *Jurnal Keperawatan BSI*. **Vol. 5: 1**.
- Jayanti, I. A. M. S., and Weta, W. (2017). Gambaran Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Di Wilayah Kerja Puskesmas Tembuku I Kabupaten Bangli Tahun 2015. *E-Jurnal Medika Udayana*. **Vol. 6: 5**.
- Kemenkes RI (2017). Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) Tahun 2016. Jakarta. Dirjen Kesmas.
- Kemenkes RI (2018). Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) Tahun 2017. Jakarta. Dirjen Kesmas.
- Rahmawita, Putri, D. H., and Advinda, L. (2018). Kualitas Jajanan Anak Sekolah Dasar Secara Mikrobiologi Di Kecamatan Koto Tangah Padang Sumatera Barat, *Biomedika*, **Vol. 10: 2**, pp. 102-106.
- Rohaeti, A. T. (2015). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Gizi Pada Ibu Balita Gizi Buruk, *Jurnal Obstetika Scientia*. **Vol. 2: 2**, pp. 144-159
- Sinta, (2016). Bab I Pendahuluan Latar Belakang Jenis Pangan Jajanan. Diakses melalui, <https://sinta.unud.ac.id/uploads/wisuda/1220025015-2-BAB%20I.pdf>
- Wahana Visi Indonesia (2020). Pandemi COVID-19 dan Pengaruhnya Terhadap Anak Indonesia (Sebuah Penilaian Cepat Untuk Inisiasi Pemulihan Awal). Banten: WVI