

Artikel Pengabdian kepada Masyarakat

Mendorong Gerakan Keluarga Sadar Gizi Menuju Keluarga Sehat dan Produktif di Desa Argo Mulyo, Kecamatan Sepaku, Kalimantan Timur

Ummi Khuzaimah*

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman, Samarinda, 75119 Kalimantan Timur, Indonesia

* Correspondence: ummikhuzaimah@fkm.unmul.ac.id

Citation: Khuzaimah, U. 2024. Mendorong Gerakan Keluarga Sadar Gizi Menuju Keluarga Sehat dan Produktif di Desa Argo Mulyo, Kecamatan Sepaku, Kalimantan Timur. Jurnal Abdita Naturafarm. 1(1), 06-11.

Received: 26-02-2024

Accepted: 06-04-2024

Published: 07-05-2024

Publisher's Note: B-CRETA publisher stays neutral with regard to jurisdictional claims in published maps and institutional affiliations.

Copyright (c) 2024 Jurnal Abdita Naturafarm



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.

Abstract

This community service aims to provide understanding to housewives regarding efforts to build nutrition-conscious family behavior (KADARZI). It is hoped that this can encourage improvements in the quality of household health by forming healthy and productive families. Forming a nutritionally aware family can reduce the risk of health problems, especially those related to nutritional problems in family members. The method of implementing community service is carried out through 'socialization' activities. Partners in this activity are the Argo Mulya Village Community, Sepaku District, North Panajam Paser Regency, East Kalimantan Province. The number of housewives who participated in the activity was 33 people with children under five and school age. It is hoped that the results of this activity can increase nutrition-conscious behavior starting at the household level in Argo Mulyo Village, Sepaku District.

Keywords: nutrition-conscious family; Nutrition status; housewife; Sepaku

Abstrak

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada Ibu rumah tangga (IRT) terkait upaya membangun keluarga yang sadar gizi (KADARZI). Hal ini diharapkan dapat mendorong peningkatan kualitas kesehatan rumah tangga melalui terbentuknya keluarga yang sehat dan produktif. Pembentukan keluarga sadar gizi dapat menurunkan resiko terhadap masalah kesehatan khususnya berkaitan dengan masalah gizi pada anggota keluarga. Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui kegiatan 'penyuluhan'. Kegiatan ini berkerja sama dengan Perangkat Desa dan Masyarakat Desa Argo Mulya Kecamatan Sepaku, Kabupaten Panajam Paser Utra, Kalimantan Timur. Peserta yang mengikuti kegiatan merupakan ibu rumah tangga yang memiliki anak usia balita dan usia sekolah dengan total 33 orang peserta. Hasil dari kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan gerakan sadar gizi yang dimulai dari Tingkat rumah tangga yaitu keluarga di Desa Argomulyo, Kecamatan Sepaku.

Kata Kunci: Keluarga Sadar Gizi; Status Gizi; Ibu rumah tangga; Sepaku

1. Pendahuluan

Pembangunan kesehatan dan gizi Masyarakat di-tengah masih tingginya prevalensi permasalahan gizi merupakan langkah penting untuk meningkatkan derajat kesehatan dan gizi Masyarakat pada seluruh siklus kehidupan. Sebagai lingkungan utama dan pertama bagi individu untuk tumbuh dan berkembang, keluarga memiliki peranan kunci dalam mendorong promosi kualitas kesehatan individu. Keluarga terlibat secara langsung dalam meningkatkan kesehatan individu, selain faktor lingkungan seperti pendapatan dan pendidikan, nilai dan tujuan yang dianut oleh keluarga akan membentuk praktik keluarga termasuk didalamnya praktik seputar makanan, aktifitas fisik, serta hubungan sosial dalam rangka meningkatkan kesehatan (Michaelson et al. 2021).

Malnutrisi merupakan hasil dari berbagai dampak multifaktor baik langsung maupun tidak langsung (Reinhardt & Fanzo 2014). Faktor langsung yang paling umum menyebabkan masalah gizi berkaitan dengan asupan pangan dan kerentanan terhadap penyakit infeksi/menular. Hal ini akan semakin diperparah jika tidak didukung dengan penerapan pola hidup yang bersih dan sehat.

Mengatasi masalah gizi dan mencegah penyakit menular pada individu tidak dapat terlepas dari peran keluarga. Melibatkan keluarga dapat meningkatkan hasil yang cenderung lebih signifikan dalam mengatasi masalah gizi (Andriani et al. 2023). Upaya peningkatan pemberdayaan keluarga merupakan salah satu strategi promosi kesehatan yang dapat dilakukan dalam rangka pencegahan masalah stunting. Hal ini dapat dilakukan dengan pemberian informasi, pendidikan kesehatan serta meningkatkan komunikasi dalam rangka mendorong perubahan perilaku (WHO 2017; Aripko et al. 2018; aramico et al. 2020)

Keluarga sadar gizi merupakan gerakan yang mendorong keluarga untuk menerapkan perilaku gizi seimbang, mampu mengenali masalah kesehatan dan gizi bagi setiap anggota keluarganya, serta mampu mengambil Langkah-langkah untuk mengatasi masalah kesehatan dan gizi yang di jumpai pada anggota keluarganya. Secara umum Gerakan ini mendukung untuk

tercapainya keadaan gizi yang optimal bagi setiap anggota keluarganya. Oleh karena itu, tujuan pengabdian masyarakat pada kegiatan gerakan keluarga sadar gizi adalah (1) untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat terkait keluarga sadar gizi dan pentingnya membangun keluarga yang sadar gizi; (2) mendorong masyarakat untuk menerapkan pola gizi seimbang dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) didalam keluarga sebagai upaya meningkatkan kualitas kesehatan keluarga.

2. Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari Rabu, 17 Januari 2023 di Desa Argo Mulyo Kecamatan Sepaku, Panajam Paser Utara, Kalimantan Timur. Kegiatan ini dimulai pada pukul 08.30 s.d 11.00 WITA dengan jumlah peserta sebanyak 33 orang Ibu rumah tangga yang memiliki anak balita dan anak usia sekolah. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dengan menggunakan media Power Point, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab, dan quiz (pre-test dan post-test). Lokasi pelaksanaan kegiatan dilakukan di Balai Desa Argo Mulyo, Kecamatan Sepaku, Panajam Paser Utara, Kalimantan Timur.

Tahapan pelaksanaan kegiatan terdiri atas: 1) Survei Balai Desa tempat pelaksanaan kegiatan, 2) Diskusi dan pengurusan perizinan pelaksanaan Kegiatan Bersama perangkat Desa (Kepala Desa, Sekretaris Desa dan Perwakilan Ibu PKK), 3) Penyusunan rundown kegiatan penyuluhan, 4) Penyusunan materi dan persiapan alat pendukung pemaparan materi, 5) pelaksanaan penyuluhan Gerakan Keluarga Sadar Gizi.

3. Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Proses penyampaian materi kepada peserta dilakukan di ruangan Balai Desa Argo Mulyo yang terdiri atas beberapa tahapan yaitu: 1) Pelaksanaan pre-test untuk mengetahui pengetahuan peserta terkait materi sebelum penyuluhan, 2) penyampaian materi oleh narasumber dalam rangka peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta, 3) sesi tanya jawab seputar materi yang telah disampaikan, 4) pelaksanaan post-test untuk

melihat dampak pemberian penyuluhan terhadap pengetahuan dan pemahaman peserta.

3.1. Pelaksanaan pre-test

Kegiatan ini dilakukan untuk melihat tingkat pemahaman masyarakat yang berpartisipasi dalam kegiatan ini terkait dengan materi yang akan disampaikan. Jumlah pertanyaan pre-test sebanyak 7 butir pertanyaan seputar keluarga sadar gizi, pola gizi seimbang, PHBS dan gizi anak usia sekolah. Pre-test diberikan dalam bentuk kuisioner yang di isi langsung oleh para peserta (Gambar 1).



Gambar 1. Pre-test.

Tujuan dari pre-test ini untuk melihat sejauh mana pengetahuan peserta sebelum kegiatan penyampaian materi oleh narasumber untuk selanjutnya dibandingkan dengan hasil post-test setelah peserta menerima penyuluhan dari narasumber.

3.2. Penyampaian materi oleh Narasumber

Pada kegiatan ini, materi yang disampaikan terdiri atas beberapa sub materi yaitu: 1) pengertian dan manfaat Keluarga Sadar Gizi, 2) berbagai permasalahan gizi keluarga 2) penerapan pola gizi seimbang didalam keluarga, 3) perilaku hidup bersih dan sehat, 4) peranan keluarga sadar gizi dalam meningkatkan gizi anak usia sekolah. Pemaparan materi penyuluhan ini dilakukan secara langsung dengan menggunakan Power Point (Gambar 2).



Gambar 2. Penyampaian Materi

Pemberian materi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat khususnya ibu rumah tangga yang memiliki peranan penting dalam keluarga, terkait dengan pentingnya menjadi keluarga yang sadar gizi, manfaat gerakan keluarga sadar gizi, penerapan pedoman gizi seimbang dan pola hidup bersih dan sehat di dalam keluarga serta mendorong peran keluarga yang sadar gizi dalam mewujudkan gizi anak usia sekolah secara optimal. Selain pemaparan materi peserta juga diajak untuk berlatih menghitung dan menentukan status gizi dengan menggunakan rumus sederhana berdasarkan Indeks massa tubuh (IMT). Antusias dan respon yang cukup positif ditunjukkan oleh peserta selama penyampaian materi.

3.3. Tanya Jawab

Setelah pemberian materi oleh narasumber, untuk lebih memperdalam pemahaman terhadap materi maka dibuka sesi tanya jawab. Para peserta diajak untuk secara aktif berdiskusi serta berbagai terkait pengalamannya dalam upaya mendukung peningkatan kualitas kesehatan keluarga. Narasumber atau pemateri akan menjawab dan memberikan tanggapannya terkait

dengan pertanyaan serta pengalaman yang telah disampaikan oleh para peserta (Gambar 3).



3.4 Post-test

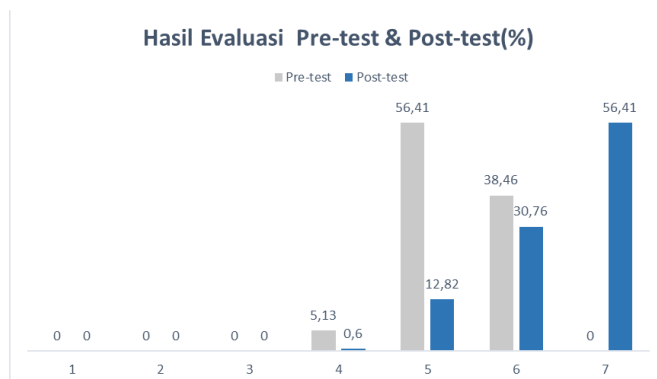


Gambar 4. Post-test

Post-test yang diberikan merupakan soal kuisioner yang sama dengan pre-test. Terdiri atas 7 butir pertanyaan seputar Gerakan keluarga sadar gizi. Post-test dilaksanakan dalam rangka untuk mengetahui sejauh mana pemahaman para peserta terhadap materi yang telah disampaikan oleh narasumber serta apakah terdapat peningkatan dibandingkan dengan hasil pre-test (Gambar 4).

Hasil dari pre-test dan post-test yang dilakukan kepada peserta dapat dilihat pada Gambar 5 dibawah ini. Hasil penyuluhan menunjukkan adanya peningkatan jumlah jawaban kuisioner yang dijawab dengan benar

setelah para peserta mendapatkan penyuluhan dari narasumber.



Gambar 5. Hasil pre-test dan post-test peserta (Jumlah pertanyaan yang dijawab dengan benar)

Setelah seluruh rangkaian penyuluhan dilaksanakan, dilanjutkan dengan sesi foto bersama dengan para peserta dan tim pengabdian masyarakat sebelum akhirnya kegiatan ditutup.



4. Pembahasan dan Kesimpulan

Keluarga sadar gizi merupakan salah satu gerakan yang digaungkan oleh pemerintah sejak tahun 2000 dengan tujuan untuk mendorong tercapainya keadaan gizi yang optimal bagi seluruh anggota keluarga. Hal ini

dikarenakan keluarga dianggap mengandung peran yang sangat strategis dan menjadi inti dalam pembangunan seluruh masyarakat serta menjadi tumpuan dalam Pembangunan suatu bangsa.

Optimalisasi dan perbaikan gizi menuju bangsa yang sehat, dapat dimulai dengan meningkatkan pengetahuan gizi keluarga serta memaksimalkan kemandirian keluarga dalam mengenali dan mengatasi masalah gizi yang terjadi didalam keluarga. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian Andirani et al. (2023) bahwa melalui pertimbangan faktor keluarga dan masyarakat dapat meningkatkan hasil yang lebih signifikan terhadap intervensi gizi terpadu.

Peserta yang merupakan Ibu rumah tangga dengan anak balita dan anak usia sekolah secara umum mengetahui apa saja yang disebut sebagai masalah gizi khususnya terkait stunting, akan tetapi masih banyak yang belum familiar terkait dengan penerapan gizi seimbang di dalam keluarga serta bagaimana memastikan gizi yang optimal bagi anak balita dan usia sekolah.

Hasil pre-test dan post-test yang telah dilakukan (Gambar 5) menunjukkan belum terdapat peserta yang mampu menjawab seluruh pertanyaan kuisioner dengan benar. Namun, setelah pemberian penyuluhan oleh narasumber terdapat peningkatan sebesar 56,41% peserta yang mampu menjawab seluruh pertanyaan dengan benar. Hal ini menunjukkan telat terjadi peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan penyuluhan oleh narasumber terkait dengan Gerakan keluarga sadar gizi.

Kegiatan penyuluhan ini terbukti dapat menjadi salah satu metode untuk menambah pengetahuan masyarakat khususnya ibu yang punya peranan penting didalam keluarga. Hal ini dapat menjadi Langkah awal untuk mendorong kesadaran keluarga untuk menjadi keluarga yang sadar gizi melalui penerapan perilaku gizi seimbang dan PHBS, mampu mengenali masalah kesehatan dan gizi bagi setiap anggota keluarganya, serta mampu mengambil Langkah-langkah untuk mengatasi masalah kesehatan dan gizi yang di jumpai pada anggota keluarganya. Setelah pelaksanaan kegiatan ini diharapkan keluarga dapat menjadi garda terdepan untuk menjaga dan mengoptimalkan kualitas

kesehatan setiap anggota keluarganya. Dukungan stakeholder terkait sangat diperlukan untuk tetap memastikan bahwa keluarga dapat memperoleh akses ke informasi dan layanan kesehatan yang mudah dan terjangkau.

5. Ucapan Terima Kasih

Puji Syukur dipanjatkan kepada Allah SWT atas berkat rahmat dan hidayahnya sehingga program ini dapat berjalan dengan lancar dan tepat waktu melalui kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Angkatan XII Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman Tahun 2023.

Penulis juga berterimakasih kepada Tim Mahasiswa kelompok KKN Angkatan XII Desa Argo Mulyo kecamatan Sepaku yang telah bekerja sama mewujudkan terlaksananya kegiatan. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Kepala Desa Argo Mulyo Bapak Budi Sarwoto beserta jajaran Perangkat Desa Argo Mulyo yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan.

6. Referensi

- Andriani, H., Friska, E., Arsyi, M. Sutrisno, A. E., Waits, A., Rahmawati, N. D. 2023. A multilevel analysis of the triple burden of malnutrition in Indonesia: trends and determinants from repeated cross-sectional surveys. BMC Public Health. 23(1836): 1-15.
- Aramico, B., Huriyati, E., Susetyowati, S., Dewi, F. S. T.(2020). The Effectiveness of the Information, Communication, and Education Model for Balance Diet and Against Stunting in the First 1000 Days of Life: A Literature Review. Maced J Med Sci. 8(F): 226-33.
- Arikpo, D., Edet, E. S., Chibuzor, M.T., Odey, F., Caldwell, D.M. (2018). Educational interventions for improving primary caregiver complementary feeding practices for children aged 24 months and under. Cochrane Database Syst Rev. 5(5):CD011768.

Reinhardt, K., Fanzo, J. 2014. Addressing Chronic Malnutrition through Multi-Sectoral, Sustainable Approaches: A Review of the Causes and Consequences. *Frontiers in nutrition*. 1(13): 1-11.

Michaelson, V., Pilato, K. A., Davison, C. M. (2021). Family as a health promotion setting: A

scoping review of conceptual models of the health-promoting family. *PLoS One*. 16(4): 1-37.
[WHO] World Health Organization. (2017). Milestone in health promotion: Statements from global conference. Geneva: World Health organization.