

# PELATIHAN MATERI GIZI SEIMBANG PADA IBU RUMAH TANGGA UNTUK PENINGKATAN STATUS GIZI

**Sulvahrul Amin<sup>1</sup>, Andi Mulawakkan Firdaus<sup>2</sup>, Wasilatul Murtafiah<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Sosiologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Muhammadiyah Makassar

<sup>2</sup>Program Studi Pendidikan Matematika, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Muhammadiyah Makassar

<sup>3</sup>Program Studi Pendidikan Matematika, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas PGRI Madiun

Email: <sup>1</sup>sulvahrul@unismuh.ac.id, <sup>2</sup>andi.mulawakkan@unismuh.ac.id,  
<sup>3</sup>wasila.mathedu@unipma.ac.id

**Abstrak.** *Sampai saat ini, Indonesia masih dihadapkan pada beban ganda bahwa masih banyak kasus gizi buruk dan gizi kurang yang terjadi. Data Riset Kesehatan Dasar 2018 menunjukkan prevalensi stunting di Indonesia masih cukup tinggi mencapai 30,8%. Persoalan ini perlu ditangani serius dengan cara meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan kesadaran ibu yang mempunyai bayi di bawah dua tahun tentang pentingnya kecukupan gizi anak usia 6-23 bulan guna mencegah terjadinya stunting. Permasalahan literasi juga ikut andil dalam kurangnya pengetahuan masyarakat tentang bagaimana meracik dan memilih makanan yang sehat dan bergizi. Dalam mengatasi permasalahan pemahaman gizi yang baik, ibu memiliki peranan yang penting terutama dalam bidang asupan gizi di rumah tangga dimulai dari mempersiapkan makanan, memilih bahan makanan, serta menentukan menu makanan. Oleh karena itu penting untuk melakukan program yang berorientasi pada peningkatan pengetahuan dan perilaku ibu dalam membentuk keluarga sadar gizi. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu melakukan peer education (metode edukasi) yang diawali dengan pre test untuk mengetahui pengetahuan awal masyarakat mengenai gizi seimbang. Setelah mengetahui kebutuhan pengetahuan masyarakat, maka dilakukan penyuluhan atau workshop dengan pemberian materi mengenai gizi seimbang yang berprinsip pada 13 PDGS. Setelah melakukan pelatihan materi gizi seimbang pada ibu rumah tangga, terlihat bahwa para ibu rumah tangga merasa terbantu untuk mengetahui jenis mana saja yang cocok diberikan untuk keluarga mereka khususnya untuk anak-anak mereka dalam menambah tumbuh kembang fisik dan kesehatan bagi anak-anak dan metode yang diimplementasikan dianggap efektif digunakan ditinjau dari peningkatan pemahaman ibu rumah tangga setelah mengikuti pelatihan.*

**Kata Kunci:** Ibu Rumah Tangga, Gizi, Makanan

**Abstract.** *Until now, Indonesia is still faced with a double burden that there are still many cases of malnutrition and malnutrition that occur. The 2018 Basic Health Research data shows that the prevalence of stunting in Indonesia is still quite high, reaching 30.8%. This problem needs to be seriously addressed by increasing the knowledge, understanding and awareness of mothers who have babies under two years of age about the importance of adequate nutrition for children aged 6-23 months to prevent stunting. Literacy problems also contribute to the lack of public knowledge about how to mix and choose healthy and nutritious food. In overcoming the problem of understanding good nutrition, mothers have an important role, especially in the field of nutritional intake in the household starting from preparing food, choosing food ingredients, and determining the food menu. Therefore it is important to carry out programs that are oriented towards increasing the knowledge and behavior of mothers in forming a nutritionally aware family. The method used in this community service is to carry out educational methods that begin with a pre-test to find out people's initial knowledge about balanced nutrition. After knowing the need for public knowledge, an extension or workshop was held by providing material on balanced nutrition based on the 13 PDGS principles. After conducting training on balanced nutrition material for housewives, it appears that housewives find it helpful to know which types are suitable for their families, especially for their children in increasing physical development and health for children and methods implemented is considered effective in use in terms of increasing understanding of housewives after attending the training.*

**Keywords:** Housewife, Nutrition, Food

## **PENDAHULUAN**

Masalah gizi merupakan salah satu faktor penting, bahkan merupakan penentu keberhasilan upaya pembangunan manusia Indonesia. Kondisi kesehatan yang baik dan optimal akan memungkinkan seseorang untuk memiliki kesempatan dan kemampuan yang lebih besar dalam memenuhi kebutuhan pendidikan dan ekonomi (Prasetyo, 2011). Sampai saat ini, Indonesia masih dihadapkan pada beban ganda bahwa masih banyak kasus gizi buruk dan kurang yang terjadi. Secara umum tingkat kekurangan gizi rata-rata anak sekolah di seluruh Indonesia berkisar antara 35%-65%. Kondisi ini berakibat pada menurunnya tingkat intelektual (IQ) anak 10-15 persen (Sudargo, 2010).

Permasalahan selanjutnya yang terjadi adalah ketidakcukupan pengetahuan gizi bagi Ibu rumah tangga yang akan memberikan asupan nutrisi kepada anak-anaknya. Remaja perempuan sebagai pencetak generasi yang mengalami masalah gizi akan berpengaruh pada kualitas sumber daya manusia dimana dapat berakibat pada hilangnya generasi muda dan berimplikasi pada keadaan perekonomian bangsa yang akan datang. Karena untuk melahirkan generasi bebas stunting di kemudian hari, para remaja perempuan ini harus memiliki gizi yang baik terlebih dahulu. Tidak hanya dari aspek kesehatan, peningkatan peran perempuan dalam ekonomi keluarga dan pengasuhan anak juga penting. Pasalnya, jika perempuan punya posisi ekonomi baik dalam keluarga, daya tawar mereka pun lebih baik. Termasuk dalam penentuan belanja keluarga. Perempuan diharapkan bisa mengutamakan gizi anak atau balita dalam belanja keluarga. Oleh karena itu agar konsep gizi seimbang melalui 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang (PDGS) pada Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) dapat dimengerti, dipahami, dan diaplikasikan maka perlu dilakukan pendidikan gizi kepada masyarakat sehingga terwujud status gizi masyarakat yang baik. Adapun 13 PDGS tersebut yaitu:

1. Makanlah aneka ragam makanan.
2. Makanlah makanan untuk memenuhi kecukupan energi.

3. Makanlah makanan sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi.
4. Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kecukupan energi.
5. Gunakan garam beryodium.
6. Makanlah makanan sumber zat besi.
7. Berikan ASI saja pada bayi sampai 6 bulan dan tambahkan MP-ASI sesudahnya.
8. Biasakan makan pagi.
9. Minumlah air bersih yang aman dan cukup jumlahnya.
10. Lakukan aktivitas fisik secara teratur.
11. Hindari minum-minuman beralkohol.
12. Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan.
13. Bacalah label pada makanan yang dikemas (Fauzi, 2012).

Ada beberapa faktor penyebab masalah gizi secara langsung, salah satunya adalah tidak seimbangnya antara asupan makanan dengan kebutuhan tubuh serta adanya penyakit infeksi, gizi seimbang, gizi kurang disebabkan karena asupan gizi di bawah kecukupan yang dianjurkan sedangkan gizi lebih disebabkan karena asupan gizi yang dikonsumsi melebihi kecukupan yang dianjurkan dan diimbangi aktivitas yang cukup (Soekiman dalam Tessianika, 2016). Tingginya masalah gizi kurang dan buruk pada balita menjadi bukti bahwa balita berisiko tinggi terhadap terjadinya masalah gizi (Nurul Latifa dkk, 2018). Status gizi pada balita dapat diketahui dengan parameter antropometri menggunakan indeks Z-Score sebagai pemantauan pertumbuhan serta mengetahui klasifikasi status gizi. Antropometri ini mengukur beberapa parameter antara lain: umur, berat badan, tinggi badan, lingkaran lengan atas, lingkaran kepala (Nurul Latifa dkk, 2018).

Konsumsi makanan merupakan salah satu faktor yang secara langsung berhubungan dengan status gizi seseorang, keluarga dan masyarakat (Rahayu, 2014). Rendahnya konsumsi pangan atau kurang seimbangnya masukan zat-zat gizi dari makanan yang dikonsumsi mengakibatkan terlambatnya pertumbuhan. Pemberian ASI pada bayi umur 0-6 bulan sangat penting untuk pertumbuhan dan status gizi anak. ASI diberikan secara eksklusif 6

bulan pertama, kemudian dianjurkan tetap diberikan setelah 6 bulan berdampingan dengan makanan tambahan hingga umur 2 tahun atau lebih. Pentingnya memberikan makanan tambahan untuk melengkapi zat-zat gizi yang kurang pada ASI, mengembangkan kemampuan bayi untuk menerima bermacam-macam makanan dengan berbagai rasa dan tekstur, mengembangkan kemampuan bayi untuk mengunyah dan menelan, dan melakukan adaptasi terhadap makanan yang mengandung kadar energi yang tinggi. Konsumsi makanan bagi setiap orang terutama anak umur 1-2 tahun harus selalu memenuhi kebutuhan. Konsumsi makanan yang kurang akan menyebabkan ketidakseimbangan proses metabolisme di dalam tubuh. Pada anak baduta bila hal ini terjadi terus menerus akan terjadi gangguan pertumbuhan dan perkembangan, seperti *stunting*.

Data Bank Dunia menyatakan Indonesia berada di peringkat tiga dunia untuk jumlah anak *stunting* tertinggi. Lebih dari sepertiga anak usia di bawah lima tahun memiliki tinggi yang di bawah rata-rata. Pembangunan nasional di bidang kesehatan untuk tahun 2015-2019 memfokuskan empat program untuk dijadikan prioritas yaitu penurunan Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB), penurunan prevalensi balita *stunting*, serta pengendalian penyakit menular dan tidak menular. Upaya peningkatan status gizi serta penurunan prevalensi balita pendek tercantum dalam sasaran pokok Rencana Pembangunan Jangka Menengah Tahun 2015-2019. Di dalam RPJMN menargetkan prevalensi *stunting* turun menjadi 28%.

Beberapa contoh dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Hayda Irnani (2017) Anak-anak usia sekolah di Indonesia memiliki masalah gizi yang cukup kompleks, yaitu sangat kurus, kurus, gemuk, dan obesitas tanpa terkecuali di Balangan, Kalimantan Selatan. Hasil analisis data Riskesdas tahun 2013 berdasarkan IMT/U pada anak usia sekolah (5-12 tahun) di Balangan, Kalimantan Selatan menunjukkan prevalensi status gizi anak sangat kurus adalah 2,3%, kurus 7,7%, gemuk 6,5%, dan obesitas 5,6%. Hal ini menunjukkan bahwa masalah gizi pada anak usia sekolah di Kalimantan Selatan, khususnya

Balangan masih tinggi. Penyebab masalah gizi tersebut antara lain konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah masih rendah, konsumsi protein sehari-hari masih rendah karena berasal dari protein nabati, konsumsi makanan dan minuman berkadar gula, garam, dan lemak yang tinggi, konsumsi cairan yang masih rendah, serta cakupan pemberian Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif masih rendah. Dua hal ini menunjukkan bahwa konsumsi pangan masih belum sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang.

Terkait dengan hal tersebut, agar terbentuk perilaku makan yang sesuai dengan konsep gizi seimbang sejak dini pada anak, maka salah satu upaya adalah dengan dilakukannya pengajaran materi gizi seimbang pada sekolah dasar. Hal ini dapat dilakukan dengan adanya koordinasi pemerintah dan instansi gizi/pihak terkait untuk melakukan pelatihan mengenai pendidikan gizi, terutama kepada para pengajar sekolah dasar. Menurut Dahlia bahwa pengetahuan gizi ibu berperan dalam penentuan pertumbuhan dan perkembangan anak yang terlihat dari status gizi anak. Hal ini didukung oleh data ini, bahwa walaupun tidak menunjukkan hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan gizi ibu dengan kejadian *stunting*, namun diperoleh sebesar 24 orang (92,3%) baduta yang mengalami *stunting* memiliki ibu dengan tingkat pengetahuan gizi rendah.

Meskipun hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi ibu dengan kejadian *stunting*, namun setidaknya pengetahuan dapat pula diperoleh melalui pendidikan formal. Pengetahuan gizi yang baik akan menyebabkan seseorang mampu menyusun menu yang baik untuk dikonsumsi. Semakin banyak pengetahuan gizi seseorang, maka ia akan semakin memperhitungkan jenis dan jumlah makanan yang diperolehnya untuk dikonsumsi. Peran Ibu dalam pemenuhan gizi dapat dikelompokkan menjadi tiga bagian yaitu: membentuk pola makan anak, menciptakan suasana menyenangkan dan menyajikan makanan yang menarik. Maksudnya adalah anak bisa menyukai jenis makanan yang bergizi dan pola makanan anak menjadi teratur. Ibu sebagai pengasuh mempunyai peran penting dalam hal yang

berkaitan dengan makanan, mulai dari penyusunan menu makanan, pembelian, pemberian makanan pada anak, pola makan anak dan frekuensi makan anak. Semuanya itu sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak. Pola asuh yang tidak memadai akan menyebabkan anak tidak suka makan atau tidak diberikan makanan seimbang. Kebutuhan nutrisi pada anak dibutuhkan untuk tumbuh dan berkembang, setiap anak mempunyai kebutuhan nutrisi yang berbeda dengan karakteristik yang khas dalam mengkonsumsi makanan (Yoseph, dkk 2017).

Penting pula orangtua harus memiliki pengetahuan yang luas terkait dengan perbaikan gizi anak mereka. Karena Kontribusi pengetahuan gizi seorang ibu pengaruhnya besar bagi perubahan sikap dan perilaku di dalam pemilihan bahan makanan yang selanjutnya akan berpengaruh pula pada status gizi individu dalam keluarga tersebut. Masalah gizi yang rendah disuatu daerah akan menentukan tingginya angka kurang gizi secara nasional (Ifnala Rahayu dkk, 2019). Masih berkaitan dengan peran ibu, menurut Rona Firmana, dkk (2015) ibu yang tidak bekerja dalam keluarga dapat mempengaruhi asupan gizi balita karena ibu berperan sebagai pengasuh dan pengatur konsumsi makanan anggota keluarga. Ibu yang bekerja tidak memiliki waktu yang cukup untuk mengasuh dan merawat anaknya sehingga anaknya dapat menderita gizi kurang.

Data Riset Kesehatan Dasar 2018 menunjukkan prevalensi *stunting* di Indonesia masih cukup tinggi mencapai 30,8%. Pengetahuan tentang pentingnya makanan pendamping ASI (MPASI) sesuai rekomendasi WHO, juga masih kurang. Persoalan ini perlu ditangani serius dengan cara meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan kesadaran ibu yang mempunyai bayi di bawah dua tahun tentang pentingnya kecukupan gizi anak usia 6-23 bulan guna mencegah terjadinya *stunting*. *Stunting* merupakan kondisi kronis terhambatnya pertumbuhan tubuh karena malnutrisi jangka panjang. *Stunting* menurut World Health Organization (WHO) Child Growth Standart didasarkan pada indeks panjang badan dibanding umur (PB/U) atau tinggi badan dibanding umur

(TB/U) dengan batas (z-score) kurang dari -2 SD (Cahyadi, 2019). Munculnya permasalahan di bidang gizi dapat tercermin dari tidak tercapainya ketahanan gizi akibat dari ketahanan pangan keluarga yang tidak terpenuhi. Pemenuhan gizi balita harus menjadi prioritas dalam keluarga yang mengalami kesulitan penyediaan pangan. Apabila suatu keluarga mengalami kesulitan penyediaan makanan maka tingkat konsumsi secara otomatis akan menurun. Hal ini jika terjadi secara terus menerus dapat memicu balita untuk mengalami kekurangan gizi kronis yang berakibat balita menjadi pendek.

Permasalahan literasi juga ikut andil dalam kurangnya pengetahuan masyarakat tentang bagaimana meracik dan memilih makanan yang sehat dan bergizi. Salah satu daerah yang masih dianggap memiliki tingkat literasi yang rendah adalah Kampung Literasi Pabiringa yang juga penamaannya merupakan program peningkatan literasi di daerah tersebut. Masyarakat yang tinggal di daerah pesisir yang dikenal dengan masyarakat Pabiringa memiliki masalah dalam bidang literasi. 1 dari 1000 orang di Indonesia yang membaca buku. Tentu ini menjadi fakta yang miris dan memprihatinkan. Akibatnya, berpotensi mengalami resiko penyebaran berita hoax terutama dalam hal pengetahuan tentang makanan sehat dan bergizi yang tidak sesuai dengan PUGS. Tentu hal ini dipengaruhi oleh rendahnya pendidikan para orang tua yang berdampak pada kebiasaan konsumsi anak dan keluarga. Orang tua yang paham akan pentingnya pendidikan penyajian makanan yang sehat tentunya akan mengoptimalkan pengetahuan tersebut untuk membangun keluarga yang sehat dan membentuk generasi yang memiliki daya tahan gizi yang baik. Dalam mengatasi permasalahan pemahaman gizi yang baik, ibu memiliki peranan yang penting terutama dalam bidang asupan gizi di rumah tangga dimulai dari mempersiapkan makanan, memilih bahan makanan, serta menentukan menu makanan. Oleh karena itu penting untuk melakukan program yang berorientasi pada peningkatan pengetahuan dan perilaku ibu dalam membentuk keluarga sadar gizi.

## **METODE PELAKSANAAN**

Program pengabdian masyarakat ini dilakukan minimal selama 3 hari atau setara dengan 30 jam pelajaran dan maksimal selama 6 hari atau setara dengan 960 jam pelajaran yang diikuti oleh ibu rumah tangga di Kampung Literasi Pabiringa Kota Makassar. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu melakukan *peer education* (metode edukasi) yang diawali dengan *pre test* untuk mengetahui pengetahuan awal masyarakat mengenai gizi seimbang. Setelah mengetahui kebutuhan pengetahuan masyarakat, maka dilakukan penyuluhan atau *workshop* dengan pemberian materi mengenai gizi seimbang yang berprinsip pada 13 PDGS. Pada proses pelatihan, masyarakat juga akan diberikan tips pola komponen makanan bergizi yang seimbang dan bagaimana menyajikan makanan tersebut agar dapat memenuhi standarisasi makanan gizi seimbang. Setelah melakukan pelatihan selama waktu tersebut, maka dilakukan pengukuran kembali tingkat pemahaman dan pengetahuan ibu rumah tangga mengenai gizi seimbang melalui *post test*. Adapun tahapan pelaksanaannya adalah sebagai berikut.

### **1. Tahap Pra Pelaksanaan**

- a. Survei awal lokasi program pengabdian masyarakat untuk mengenal keadaan masyarakat.
- b. Melakukan wawancara untuk mengetahui permasalahan masyarakat yang berkaitan dengan masalah gizi dan kondisi keluarga dalam hal penyajian makanan sehari-hari.
- c. Melakukan pemberitahuan dan perizinan terlebih dahulu kepada kepala desa untuk kesediaannya bekerja sama dengan tim melakukan pelatihan kepada masyarakatnya.

### **2. Tahap Pelaksanaan**

- a. Setelah memperoleh izin, maka tahap selanjutnya adalah sosialisasi program pengabdian masyarakat.
- b. Melakukan *pre test* untuk mengetahui kebutuhan pengetahuan ibu rumah tangga tentang gizi seimbang.
- c. Melakukan pelatihan dengan mengundang pemateri yang ahli dibidang

tersebut dan kampanye penyajian makanan yang bergizi seimbang.

### **3. Monitoring dan Pasca Pelaksanaan**

Monitoring dilakukan secara aktif dengan melihat dan mendokumentasikan perkembangan masyarakat dalam menerapkan penyajian makanan yang bergizi seimbang. Setelah beberapa hari pelatihan berjalan dan melihat perkembangan masyarakat yang mulai membiasakan menyajikan makanan sesuai standarisasi makanan bergizi, maka akan dilakukan pelatihan penyajian makanan sehat yang lebih intensif untuk meningkatkan kebiasaan penyajian makanan yang bergizi hingga pada menjadi kebiasaan yang sulit untuk ditinggalkan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil yang telah dicapai pada pelatihan materi gizi seimbang pada ibu rumah tangga untuk peningkatan status gizi telah efektif digunakan, dan banyak ibu-ibu rumah tangga merasa terbantu sekali untuk mengetahui jenis mana saja yang cocok diberikan untuk keluarga mereka khususnya untuk anak-anak mereka dalam menambah tumbuh kembang fisik dan kesehatan bagi anak-anak. Seperti yang diketahui bersama gizi yang seimbang bahkan mempengaruhi kecerdasan berfikir anak. Harapan yang diharapkan bahwa setelah selesainya penelitian ini ibu-ibu yang awalnya belum memiliki tambahan ilmu terkait dengan gizi maka setelah adanya penelitian ini dalam bentuk pelatihan ibu-ibu rumah tangga sudah mengetahui contoh-contoh jenis makanan yang mengandung banyak gizi yang akan di masak untuk keluarganya, belum lagi tambahan berikutnya dengan menjaga pola makan dan hidup sehat maka akan mengurangi beberapa resiko penyakit yang ditimbulkan akibat makanan yang kurang sehat dan bergizi, salah satunya jenis makanan yang terlalu banyak minyaknya karena hasil olahan minyak goreng dan tumis-tumis lainnya yang mengandung banyak lada atau lombok yang menyebabkan penyakit yang bisa saja berlarut-larut sampai ke usus buntu.

Hidup sehat dan pola makan yang seimbang di barengi dengan gizi yang tinggi akan memberikan tubuh yang sehat pula. Tubuh yang sehat sangat penting karena kita beraktifitas hamper 24 jam membutuhkan stamina yang sehat dan kuat salah satunya adalah tetap menjaga gizi dan nutrisi yang seimbang yang masuk kedalam tubuh kita. Ibu-ibu rumah tangga yang mempunyai peran ganda tetap produktif bekerja di kantor dan luar rumah lainnya mengerti betul akan pentingnya kesehatan agar tidak menghambat pekerjaan lainnya. Disebabkan ibu-ibu yang memiliki kesibukan yang banyak tidak serta merta seperti yang dialami zaman dulu, karena perubahan pola sosial di berbagai daerah telah memberikan pengaruh kuat terhadap gizi balita. tradisi untuk memasak di rumah atau menanam sayur sendiri telah bergeser menjadi belanja di supermarket hingga membeli atau memasak makanan cepat saji yang tidak terjamin nilai gizinya. Menurut Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), terdapat tiga faktor penyebab gizi buruk yaitu keluarga miskin, ketidaktahuan orang tua atas pemberian gizi yang baik bagi anak, dan faktor penyakit bawaan pada anak (Suci Arsita dkk 2019).

Beberapa ibu rumah tangga sangat miris sekali karena mereka tidak mengetahui jenis makanan yang mengandung gizi yang tinggi untuk diberikan dan dikonsumsi oleh anggota keluarga mereka, maka penelitian ini sangatlah tepat dengan memebrikan solusi pelatihan-pelatihan dengan memebrikan materi yangtepat kepada para ibu-ibu bahwa beberapa jenis makanna yang mengandung tinggi harus menjdi menu utama di rumah mereka. Mengonsumsi makanan yang memiliki gizi yang tinggi menurut ahli gizi UGM, Dr. Toto Sudargo., SKM, M.Kes. sangat penting dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh. “Nilai gizi yang tinggi pada makanan yang kita konsumsi dapat melindungi tubuh dari serangan virus maupun alergi melihat kondisi pandemi yang pada beberapa bulan ini menjadi penyakit yang menakutkan untuk semua kalangan. (Gusti Grehenson, 2020).

Selanjutya anjuran dari dokter bahwa masyakat harus mengonsumsi ikan karena ikan memiliki protein tinggi sebanyak per 100 gram ikan memiliki 32 protein dan hamir semua jenis

ikan memiliki tingkat protein yang tinggi. Dukungan keluarga pun sangat berperan penting dalam menjaga gizi bayi seperti penelitian yang dilakukan oleh Nurul Latifa dkk. 2018 mengatakan bahwa Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 51 responden (96,2%) memiliki dukungan keluarga optimal dan dukungan kurang optimal sebanyak 2 responden (3,8%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki dukungan keluarga yang optimal dalam pemenuhan status gizi balita. Dukungan keluarga merupakan fungsi internal keluarga. Seseorang anak akan semakin rentan mengalami gangguan kesehatan bila berada pada lingkungan keluarga yang kurang mendukung. Selain pengetahuan maka tambahan ilmu lainnya yaitu konseling tentang gizi diperlukan karena Konseling gizi dapat meningkatkan pengetahuan dan pola asuh anak, khususnya tentang praktik pemberian makanan anak. Rinda Kusuma Ningrum (2018), karena dengan adanya konseling maka akan mengetahui pula jenis apakah gizi yang diberikan kurang ataupun berlebihan. Hasil penelitian Suciati Ningsih (2015) di Desa Sumurgung menunjukkan bahwa sebagian besar ibu mempunyai pengetahuan gizi sedang dan ada yang masih berpengetahuan kurang namun sudah ada yang berpengetahuan baik. Dari 10 pertanyaan yang diajukan sebagian besar responden menjawab salah yaitu pada poin pengertian balita sehat, pengertian kurang gizi, dan jenis makanan yang bergizi.

Protein menurutnya menyumbang sekitar 75 persen untuk sistem kekebalan tubuh dan fungsinya mengganti sel yang rusak, membentuk hormon dan menolak virus yang masuk. Namun demikian, tidak hanya pada ikan, sumber protein juga ada sayuran dan buah buahan “Sumber protein ada di hewani dan nabati. Dan mengonsumsi tempe dan tahu serta ditambah sayuran juga sangat bagus bagi kesehatan tubuh karena kedua makanan tersebut mengandung pro vitamin A yang sangat mendukung sistem imun. “Apalagi bisa mengonsumsi buah sepeti pepaya sangat kaya kandungan vitamin A. Vitamin A dan vitamin C menurutnya sangat baik untuk kulit, lambung, usus sehingga virus tidak bisa tembus. Sumber vitamin ini pada sayuran ada pada wortel, brokoli, dan paprika. Sementara

pada buah ada pada pepaya, pisang, jeruk dan jambu biji. Adapun buah lokal yang banyak mengandung vitamin C adalah buah kersen atau lebih dikenal dengan buah talok. “Dari penelitian kita, dalam 100 gram kandungan vitamin C nya mencapai 98 persen, cukup tinggi, penuturan dokter Toto Sudargo.

Dan akibat yang ditimbulkan dari kurang gizi banyak ini adalah salah satu penelitian yang dilakukan oleh Toni Subarkah, dkk bahwa di Surabaya status gizi kurang masih ditemukan, khususnya di wilayah Kalijudan Surabaya. Berdasarkan hasil wawancara dengan petugas gizi dari Puskesmas Kalijudan, dijelaskan bahwa penyebab status gizi kurang disebabkan oleh pola pemberian makan yang kurang tepat, terkait dengan jumlah asupan makan yang tidak sesuai dengan kebutuhan balita. Namun, saat ini hubungan pola pemberian makan dengan status gizi pada anak usia 1–3 tahun masih belum terbukti secara empiris di wilayah Kalijudan Kota Surabaya. Dan Pola pemberian makan merupakan perilaku seseorang yang dapat mempengaruhi status gizi (Kemenkes RI, 2014). Pola makan dapat memberikan gambaran asupan gizi mencakup jenis, jumlah, dan jadwal dalam pemenuhan nutrisi (Kemenkes RI, 2014).

Maka sangat penting menjaga kesehatan dan pola makan serta hidup sehat, nutrisi yang masuk kedalam tubuh sangat mempengaruhi segala jenis keadaan kita untuk keseharian dan efeknya pun akan sampai kemasa yang akan datang, maka dengan adanya penelitian ini sangatlah tepat menolong ibu-ibu rumah tangga untuk mengetahui segala macam ilmu yang berkaitan dengan kesehatan dan gizi tinggi untuk hidup sehat. Diharapkan kegiatan-kegiatan seperti ini sangatlah membantu dan kami para ibu-ibu rumah tangga sangat antusias dan merasa senang sekali dengan adanya program ini.

## SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari pelaksanaan pelatihan materi gizi seimbang pada ibu rumah tangga untuk peningkatan status gizi ini adalah: 1) Telah dilaksanakan pelatihan materi gizi seimbang pada ibu rumah tangga dalam rangka peningkatan status gizi di Indonesia terkait maraknya penyakit degeneratif yang terjadi mulai usia remaja dan

masyarakat khususnya ibu-ibu rumah tangga sangat senang dengan kegiatan seperti ini. 2) Ibu-ibu rumah tangga telah memahami dengan tepat terkait dengan gizi yang tinggi untuk menjaga kesehatan. 3) Setelah diadakan pelatihan ini ibu-ibu telah menambahkan pengetahuan dan pemahaman terkait dengan pola hidup sehat dan seimbang. 4) Setelah mengetahui semua jenis-jenis makanan yang memiliki kandungan gizi tinggi maka ada tindakan selanjutnya yaitu tindakan preventif terhadap sindrom metabolisme.

Adapun saran yang diberikan setelah penelitian ini untuk tindakan pendampingan kedepannya masing-masing ibu rumah tangga boleh mendemonstrasikan jenis makanan yang mengandung gizi tinggi untuk disajikan kepada masyarakat umum yang masuk dalam lingkup lingkungan mereka dan menjadikan pola hidup sehat ini sebagai program tambahan di desa untuk selalu mengadakan dan membrikan makanan sehat untuk warganya minimal satu kali dalam seminggu. Menjaga kesehatan sama saja menjaga untuk kehidupan jangka panjang yang akan datang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Cahyadi, 2019. Pengetahuan dan Pemahaman Ibu soal *Stunting* Masih Rendah. <https://www.beritasatu.com/>.
- Fauzi, C. A. 2012. Analisis Pengetahuan dan Perilaku Gizi Seimbang Menurut Pesan Ke-6, 10, 11, 12 dari Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*. 3(2). 91-105.
- Gusti Grehenson. 2020. Ahli Gizi UGM: Mengonsumsi Makanan Sehat Mampu Cegah Covid-19. Universitas Gadjah Mada. <https://ugm.ac.id/id/berita/19192-ahli-gizi-ugm-mengonsumsi-makanan-sehat-mampu-cegah-covid-19>
- Hadya Irrnani & Tiurma sinaga. (2017). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan, praktik gizi seimbang dan status gizi pada anak sekolah dasar. Copyright © 2017; *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6 (1), 2017 e-ISSN: 2338-3119, p-ISSN: 1858-4942.
- Ifnala Rahayu, dkk. 2019. Kontribusi Pengetahuan Gizi Ibu Dan Pola Asuh Gizi Terhadap Status Gizi Anak Balita Di Jorong

- Sungai Salak Kenagarian Koto Tangah Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar. Universitas Negeri Padang. ISSN: 2303-2898 e-ISSN: 2549-6662 Vol 8 No 2, Tahun 2019.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia., 2014. Pedoman Gizi Seimbang 2014. Direktorat Jend ral Bina Gizi dan Kesehatan ibu dan Ank Direktorat Bina Gizi.
- Nurul Latifa dkk. 2018. Hubungan Dukungan keluarga dengan status gizi pada balita. Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal. Jurnal Keperawatan Volume 10 No 1, Hal 68 - 74, Maret 2018 ISSN: 2085-1049.
- Rahayu. 2014. Risiko Pendidikan Ibu Terhadap Kejadian Stunting Pada Anak 6-23 Bulan (Maternal Education As Risk Factor Stunting Of Child 6-23 Months-Old). Penel Gizi Makan, Drseember2014vol. 37(2): 129-136.
- Rinda Kusumaningrum & Astutik Pudjirahayu. 2018. Konseling Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi Dan Sikap Ibu, Pola Makan Serta Tingkat Konsumsi Energi Dan Protein Balita Gizi Kurang. Poltekkes Kemenkes Malang. Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia, Volume 4, No. 1, Mei 2018: 53-63.
- Rona Firmana Putri, dkk. 2015. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Anak Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang. <http://jurnal.fk.unand.ac.id>.
- Prasetyo, T. J., & Utami, C. (2011). Pelatihan Materi Gizi Seimbang Pada Pengajar Sekolah Dasar Dalam Rangka Peningkatan Status Gizi Di Indonesia.
- Suci Arsita dkk. 2019. Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Pola Makan Balita Di Desa Sambirejo Kecamatan Mantingan Kabupaten Ngawi. Universitas Sebelas Maret. Placentum Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya, Vol.7 (1) 2019.
- Suciati Ningsih dkk. 2015. Hubungan Perilaku Ibu Dengan Status Gizi Kurang Anak Usia Toddler. Program Studi Pendidikan Ners Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga
- Sudargo T. 2010. Indonesia Hadapi Masalah Gizi Ganda. <http://akperkaltara.ac.id/>.
- Toni subarkah, dkk. Pola pemberian makan terhadap peningkatan status gizi pada anak usai 1–3 tahun. Universitas Airlangga. [https://www.researchgate.net/publication/316625377\\_feeding\\_pattern\\_toward\\_the\\_increasing\\_of\\_nutritional\\_status\\_in\\_children\\_aged\\_13\\_years/fulltext/5908e2b7a6fdcc496167a8be/feeding-pattern-toward-the-increasing-OF-NUTRITIONAL-STATUS-IN-CHILDREN-AGED-1-3-YEARS.pdf](https://www.researchgate.net/publication/316625377_feeding_pattern_toward_the_increasing_of_nutritional_status_in_children_aged_13_years/fulltext/5908e2b7a6fdcc496167a8be/feeding-pattern-toward-the-increasing-OF-NUTRITIONAL-STATUS-IN-CHILDREN-AGED-1-3-YEARS.pdf)
- Tessanika Juniar Pratami dkk. 2016. Hubungan Penerapan Prinsip Pedoman Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Mahasiswa S1 Departemen Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal) Volume 4, Nomor 4, Oktober 2016 (ISSN: 2356-3346) <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm>.
- Yoseph Denianus Nong Yendi dkk. 2017. Hubungan Antara Peran Ibu Dalam Pemenuhan Gizi Anak Dengan Status Gizi Anak Prasekolah Di Tk Dharma Wanita Persatuan 2 Tlogomas Kota Malang. Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang. Nursing News Volume 2, Nomor 2, 2017.