

## Edukasi Gizi bagi Orangtua dan Anak Usia Sekolah di Taman Baca Sahabat Lentera

**Lusi Anindia Rahmawati<sup>1\*</sup>, Zakia Umami<sup>1</sup>, Diamarella Rizkiyah<sup>1</sup>, Dimas Khairul Razi<sup>1</sup>,  
Muhammad Adnan Sabililhaq<sup>1</sup>, Rizkia Dewi Putri Anggraeni<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Gizi, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Al Azhar Indonesia,  
Jl. Sisingamangaraja, Kompleks Masjid Agung Al Azhar, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan, 12110  
Email Penulis Korespondensi:lusi.rahmawati@uai.ac.id

### Abstrak

Pembangunan kesehatan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pembangunan nasional. Lingkup terkecil dalam pembangunan kesehatan adalah keluarga. Keluarga yang memiliki kesadaran, kemauan, serta kemampuan berperilaku hidup sehat akan dapat mencapai kondisi kesehatan yang optimal, baik jasmani, rohani, maupun sosial. Taman Baca Sahabat Lentera (TBSL) merupakan salah satu wadah dalam melakukan berbagai kegiatan, diantaranya berlatih mendongeng, membaca buku, dan sharing. Namun sayangnya, belum ada kegiatan yang berfokus pada peningkatan pengetahuan gizi sehingga anak-anak masih memiliki kebiasaan jajan yang tidak sehat serta tidak suka mengonsumsi buah dan sayur. Salah satu solusi yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah edukasi gizi bagi orangtua dan pengenalan konsep gizi seimbang bagi anak dengan media komik "Pahlawan Gizi Seimbang". Hasil analisis statistik menggunakan uji paired samples t-test menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan dari edukasi gizi terhadap pengetahuan gizi orangtua ( $p < 0.05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa edukasi gizi yang dilakukan cukup berhasil untuk meningkatkan pengetahuan gizi. Secara keseluruhan anak yang terlibat dalam kegiatan edukasi gizi juga mampu menceritakan dengan baik dan benar isi dari komik "Pahlawan Gizi Seimbang". Pengenalan konsep yang sudah diberikan ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan anak terkait gizi seimbang, dan kemudian dapat tercermin dari sikap mereka di kemudian hari dalam pemilihan makanan sehari-hari.

**Kata kunci:** Edukasi gizi, Taman Baca, Komik, Gizi seimbang

### 1. PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pembangunan nasional. Pembangunan kesehatan pada dasarnya adalah upaya untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, serta kemampuan setiap orang untuk berperilaku hidup sehat untuk mencapai derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya (Kemenkes RI, 2016).

Lingkup terkecil dalam pembangunan kesehatan adalah keluarga. Keluarga sadar gizi adalah keluarga yang berperilaku gizi seimbang yang mampu mengenal, mencegah, dan mengatasi masalah gizi pada setiap anggota keluarganya (Depkes RI, 2007). Sayangnya, keluarga sadar gizi belum dapat diterapkan dengan baik. Hasil survey Kadarzi Tahun 2010 menunjukkan salah satu indikator dalam

keluarga sadar gizi yang ketercapaiannya masih rendah adalah makan beraneka ragam (Dinkes Jatim, 2010). Makan beraneka ragam merupakan kebiasaan yang perlu dilakukan seluruh anggota keluarga, terutama anak-anak. Hasil studi Frempong dan Annim (2017) menunjukkan anak yang mengonsumsi makanan beragam memiliki status kesehatan yang lebih baik.

Taman Baca Sahabat Lentera (TBSL) merupakan wadah berbagai kegiatan yang bertujuan untuk memperkaya pengetahuan, khususnya melalui buku. Taman Baca Sahabat Lentera (TBSL) terletak Perumahan Tranboge Village, Kabupaten Bogor. TBSL didirikan untuk mendorong anak-anak agar kembali aktif bermain, menumbuhkan kreatifitas anak-anak, mendorong anak bisa bersosialisasi dengan teman sebaya. Beberapa kegiatan yang rutin

dilakukan di TBSL antara lain berlatih mendongeng, membaca buku, membuat kerajinan tangan dan bermain. Selama pandemi TBSL tetap aktif melakukan kegiatan edukasi dan sharing informasi melalui Whatsapp Group “Keluarga Lentera”.

Berdasarkan hasil pengamatan pengelola TBSL, anak-anak usia sekolah yang tergabung di TBSL umumnya memiliki kebiasaan jajan yang kurang baik. Anak-anak umumnya mengonsumsi jajanan yang kurang sehat dan tidak terjamin kebersihannya serta kurang suka mengonsumsi buah dan sayur. Berdasarkan kekhawatiran dengan kondisi ini, maka pengurus TBSL merasa perlu ada kegiatan yang memperkaya pengetahuan gizi agar anak-anak memiliki pengetahuan dasar terkait gizi yang dapat dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, pengurus TBSL juga melihat masalah utama kenapa anak-anak masih mengonsumsi jajanan yang kurang sehat serta tidak suka mengonsumsi buah dan sayur adalah karena orangtua, khususnya ibu sebagai orang yang menyediakan makanan di rumah belum memiliki pengetahuan gizi yang memadai.

Berdasarkan permasalahan dan kondisi mitra sebagaimana dipaparkan di atas, maka perlu adanya solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut. Adapun solusi yang dilakukan adalah berupa edukasi gizi kepada orangtua dan pengenalan komik “Pahlawan Gizi Seimbang”. Solusi yang diberikan berfokus pada peningkatan pengetahuan orangtua serta pengenalan konsep gizi seimbang untuk anak.

## 2. METODE

### Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Edukasi Gizi bagi Orangtua dan Anak Usia Sekolah di Taman Baca Sahabat Lentera” dilaksanakan pada Rabu, 28 Oktober hingga 8 November 2020. Terdapat dua kegiatan yang dilaksanakan dengan media *Whatsapp Group* “Keluarga Lentera” yang selama ini telah dikelola oleh Taman Baca Sahabat Lentera.

### Alat dan Bahan:

Alat dan bahan yang digunakan dalam edukasi gizi adalah berupa modul gizi seimbang untuk edukasi gizi pada orangtua dan komik “Pahlawan Gizi Seimbang” untuk edukasi gizi pada anak. Berikut gambar komik “Pahlawan Gizi Seimbang”:



Gambar 1. Komik Pahlawan Gizi Seimbang

### Langkah Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dibagi menjadi tiga tahap, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, serta tahap pemantauan dan evaluasi. Adapun tahap pelaksanaan sendiri terbagi menjadi dua fokus kegiatan, yaitu edukasi gizi pada orangtua dan pengenalan konsep gizi seimbang pada anak. Berikut penjelasan dari masing-masing tahapan:

- 1) Tahap persiapan  
Tahap ini dimulai dengan proses sosialisasi terkait rencana pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Taman Baca Sahabat Lentera. Selain itu juga dilakukan persiapan media edukasi baik dalam bentuk modul maupun komik.
- 2) Tahap pelaksanaan  
Tahap pelaksanaan terbagi menjadi dua tahap, yaitu:
  - Edukasi gizi pada orangtua melalui *whatsapp group*
  - Pengenalan konsep gizi seimbang pada anak dengan media komik “Pahlawan Gizi Seimbang”
- 3) Tahap pemantauan dan evaluasi  
Pada tahap ini dilakukan penilaian terhadap peningkatan pengetahuan gizi orangtua dengan media *pretest* dan *post test*. Selain itu juga dilakukan pemantauan pemahaman anak tentang konsep gizi seimbang berdasarkan kemampuan anak menceritakan kembali.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Edukasi Gizi pada Orangtua

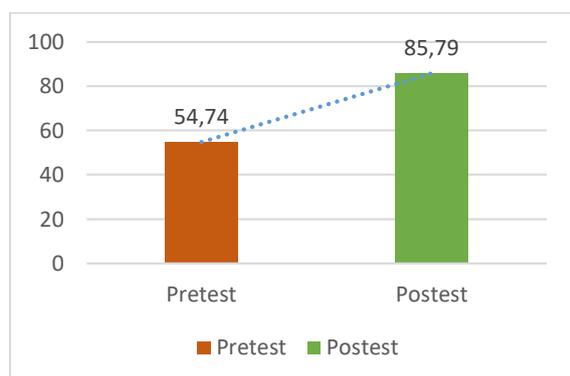
Edukasi gizi dilakukan dalam bentuk kuliah *whatsapp*. Materi Kuliah *Whatsapp* disampaikan oleh Zakia Umami, S.Gz., M. Si yang juga merupakan anggota dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Materi yang disampaikan meliputi beberapa hal terkait “Peran Gizi Seimbang bagi Anak Usia

Sekolah”, yaitu 1) pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah; 2) gizi seimbang; 3) penerapan 4 pilar gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari; serta 4) tips praktis seputar gizi bagi anak usia sekolah.

Total peserta yang bergabung dalam *Whatsapp Group* ini cukup banyak, yaitu 106 orang. Namun, pada pelaksanaan Kuliah *Whatsapp*, hanya 19 orang yang mengisi pretest dan posttest secara lengkap. Rendahnya tingkat partisipasi peserta dalam pengisian pretest dan posttest kemungkinan terjadi karena tidak semua peserta standby mengikuti kuliah *Whatsapp* di jam yang telah ditentukan. Pengisian pretest dan posttest diberikan batasan waktu 10 menit sebelum penyampaian materi, dan 10 menit setelah materi dan tanya jawab selesai.

Sebagian besar peserta dalam kegiatan ini berjenis kelamin perempuan (94.7%), hal ini sesuai target dari edukasi gizi ini yang bertujuan mengedukasi orangtua, terutama ibu sebagai orang yang paling berperan dalam menyediakan makanan dan gizi bagi keluarga.

Edukasi gizi bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi seseorang. Dengan adanya peningkatan pengetahuan, gizi diharapkan dapat memicu terjadinya perubahan perilaku terkait gizi dan kesehatan yang lebih baik. Berdasarkan hasil *pretest* dan *post test* dapat diketahui adanya perubahan pengetahuan orangtua. Berikut rata-rata hasil *pretest* dan *post test*:



Gambar 2. Hasil *pretest* dan *post test* peserta edukasi gizi

Berdasarkan data di atas (Gambar 2), diketahui terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan gizi orangtua sebesar 31.05%. Rata-rata skor *pretest* orangtua adalah sebesar 54.74, sedangkan rata-rata skor *post test* sebesar 85.79.

Hasil *pretest* dan *post test* selanjutnya dianalisis menggunakan *SPSS for Windows* dengan menggunakan uji *paired samples t-test*

untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi yang diberikan terhadap pengetahuan gizi orangtua. Hasil analisis dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Hasil uji pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan gizi orangtua

Pengetahuan gizi	Rerata±SD	p
<i>Pretest</i>	54.74 ± 17.44	0.000*
<i>Posttest</i>	85.79 ± 14.65	

\**paired samples t-test*

Berdasarkan hasil uji statistik di atas, diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari edukasi gizi yang diberikan terhadap pengetahuan gizi orangtua ( $p < 0.05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa edukasi gizi yang dilakukan cukup berhasil untuk meningkatkan pengetahuan gizi yang dimiliki oleh orangtua.

Pengetahuan merupakan komponen yang berkaitan erat dengan sikap seseorang terhadap sesuatu hal. Pengetahuan gizi yang dimiliki oleh orangtua akan menentukan sikap orangtua terkait gizi dan kesehatan. Dengan adanya peningkatan pengetahuan gizi orangtua dari kegiatan edukasi gizi yang telah diberikan, diharapkan dapat mendorong terjadinya perubahan sikap. Hasil studi Yabanci *et al.* menunjukkan ibu yang memiliki pengetahuan gizi yang tinggi akan memberikan pengaruh positif terhadap kebiasaan dan perilaku makan anak. Pengetahuan gizi yang dimiliki oleh orangtua, khususnya ibu akan membantu dalam menyeleksi makanan maupun minuman yang baik untuk anak (Yabanci *et al.*, 2014).

### Pengenalan Konsep Gizi Seimbang pada Anak

Pengenalan konsep gizi seimbang pada anak dilakukan dengan media komik “Pahlawan Gizi Seimbang”. Komik “Pahlawan Gizi Seimbang” disusun dengan materi terkait 4 pilar gizi seimbang, khususnya anjuran untuk makan secara beraneka ragam. Materi ini dipilih karena dianggap paling sesuai dengan permasalahan gizi yang sering terjadi pada mitra dan anak usia sekolah pada umumnya. Pemilihan desain dan kata dalam penyusunan komik dibuat sederhana mungkin agar mudah dimengerti oleh anak usia sekolah. Anak usia sekolah adalah anak-anak yang berada dalam rentang usia 6 – 12 tahun (Wong, 2009).

Sasaran dalam kegiatan ini adalah anak-anak dari peserta yang tergabung dalam kuliah *whatsapp*. Orangtua yang mengikuti kuliah

whatsapp diminta menyimak video komik “Pahlawan Gizi Seimbang” bersama dengan anak-anaknya. Selanjutnya, mereka diminta membuat video *story telling* sebagai bahan evaluasi pengenalan konsep gizi seimbang pada anak.

Secara keseluruhan, anak yang bersedia membuat video *story telling* dalam kegiatan ini berusia 6 – 7 tahun (100%). Berdasarkan pengamatan terhadap video *story telling* yang telah dikumpulkan, secara keseluruhan anak sudah mampu menceritakan dengan baik dan benar isi dari komik “Pahlawan Gizi Seimbang”. Pengenalan yang sudah diberikan ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan anak terkait gizi seimbang, dan kemudian dapat tercermin dari sikap mereka di kemudian hari dalam pemilihan makanan sehari-hari. Berikut beberapa dokumentasi kegiatan pengenalan konsep gizi seimbang pada anak dengan media komik “Pahlawan Gizi Seimbang”.



Gambar 3. Kegiatan membaca komik

#### 4. SIMPULAN DAN SARAN

Rata-rata pengetahuan gizi peserta dalam kegiatan edukasi gizi pada orangtua tergolong kurang, yaitu sebesar 54.74 (kurang dari 60). Hasil analisis statistik menggunakan uji *paired samples t-test* menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan dari edukasi gizi yang diberikan terhadap pengetahuan gizi orangtua ( $p < 0.05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa edukasi gizi yang dilakukan cukup berhasil untuk meningkatkan pengetahuan gizi yang dimiliki oleh orangtua. Rata-rata peningkatan pengetahuan gizi peserta adalah sebesar 31.05%. Dengan adanya peningkatan pengetahuan gizi orangtua dari kegiatan edukasi gizi yang telah diberikan, diharapkan dapat mendorong terjadinya perubahan sikap terkait gizi dan kesehatan.

Pengenalan konsep gizi seimbang dengan media komik “Pahlawan Gizi Seimbang” cukup

berkesan bagi anak. Secara keseluruhan anak dalam kegiatan ini sudah mampu menceritakan dengan baik dan benar isi dari komik “Pahlawan Gizi Seimbang”. Pengenalan konsep yang sudah diberikan ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan anak terkait gizi seimbang, dan kemudian dapat tercermin dari sikap mereka di kemudian hari dalam pemilihan makanan sehari-hari.

Saran yang dapat diberikan adalah masih diperlukan pendampingan dan edukasi gizi lebih lanjut agar dapat memperoleh hasil yang maksimal berupa perubahan perilaku makan pada anak usia sekolah, khususnya di Taman Baca Sahabat Lentera. Selain itu, Taman Baca Sahabat Lentera sebagai mitra dalam kegiatan ini diharapkan secara berkelanjutan mendorong terjadinya perubahan sikap dan perilaku makan anak dengan terus mengajak anak-anak maupun orangtua yang tergabung dalam “Keluarga Lentera” untuk menerapkan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LP2M) Universitas Al Azhar Indonesia yang telah memberikan dana untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Terima kasih juga disampaikan kepada Taman Baca Sahabat Lentera yang telah menjadi mitra dalam kegiatan ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [Depkes RI] Departemen Kesehatan RI. (2007). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 747 Tentang Pedoman Operasional Keluarga Sadar Gizi di Desa Siaga*. Jakarta: Depkes, 2007.
- [Dinkes Jatim] Dinas Kesehatan Jatim. (2010). *Pembahasan Hasil Survei Kadarzi*. Surabaya: Dinkes Jatim.
- Frempong, R.B., Annim S.K. (2017). Dietary diversity and child malnutrition in Ghana. *Heliyon*, 3(5), 1 – 21.
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan RI. (2016). *Rencana Aksi Kegiatan Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat Tahun 2016-2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Wong D. (2009). *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Yabanci N., Kisac I., Karakus S.S. (2014). The effect of mother's nutritional knowledge on attitudes and behaviors of children about

nutrition, *Procedia-Social and Behavioral Science*, 116, 4477-4481.