PELATIHAN PENINGKATAN PERAN IBU DAN ANGGOTA KELUARGA DALAM UPAYA MENGATASI MASALAH KEKURANGAN ENERGI DAN PROTEIN

Oleh

Sri Meiyenti, Dwiyanti Hanandini, Syahrizal, Wiwi Sartika

(Fisip Universitas Andalas)

Abstrak

Kasus kurang gizi pada balita di Indonesia sampai saat ini masih merupakan persoalan besar. Dalam wilayah propinsi Sumatera Barat di beberapa daerah balitanya mengalami gizi buruk diantaranya adalah di jorong Ganting nagari Singgalang kabupaten Tanahdatar. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan kesadaran ibu-ibu dan anggota keluarga perempuan tentang pentingnya pemberian makanan bergizi kepada balita mereka dan memberi keterampilan ibu-ibu dan anggota keluarga perempuan dalam memberikan dan menyiapkan makanan sehat bagi anak balita. Pelatihan peningkatan peran ibu dan anggota keluarga dalam upaya mengatasi masalah kekurangan energy dan protein pada anak balita diminati oleh ibu dan anggota keluarga yang memiliki balita, mengingat pelatihan dapat membantu pemahaman dan pengetahuan mereka tentang bagaimana meningkatkan taraf kesehatan dan gizi anak-anak mereka. Tantangan yang berat mungkin bagaimana mengubah kebiasaan dan ketidak tahuan selama ini menjadi kebiasaan dan dipraktekkan dalam kehidupan sehari-hari.(Kata kunci : gizi, balita, peran ibu, pengetahuan, pemahaman)

Pendahuluan

Kasus kurang gizi pada balita di Indonesia sampai saat ini masih merupakan persoalan besar. Dalam wilayah propinsi Sumatera Barat di beberapa daerah balitanya mengalami gizi buruk diantaranya adalah di nagari Singgalang kabupaten

Tanahdatar. Dari hasil penelitian Hanandini (2007) yang dilakukan di Nagari Singgalang tersebut penyebab utama anak yang menderita gizi buruk adalah faktor budaya. Anak-anak penderita gizi buruk atau bisa juga disebut Kekurangan Energi dan Protein (KEP) banyak juga yang berasal dari keluarga yang cukup mampu. Di sini terdapat 242 balita, 16 orang anak di antatranya penderita KEP dan dari 16 anak itu hanya empat orang yang benar-benar berasal dari keluarga miskin. Anak-anak itu umumnya tidak kelaparan, anak-anak tersebut rata-rata diberi makan dua kali dalam sehari. Penyebabnya mereka KEP karena makanannya yang tidak cukup bergizi karena anak-anak umumnya hanya diberi makan pisang dan nasi setiap hari sehingga anak menjadi bosan dan tidak mau memakannya. Salah satu dusun – di Sumatera Barat disebut *jorong* – dengan populasi terpadat di nagari Singgalang adalah jorong Ganting di sinilah pengabdian dilakukan.

Masalah gizi berkaitan dengan masalah makanan, makanan yang dimakan secara otomatis menentukan status gizi seseorang. Untuk memahami masalah masalah makanan tersebut perlu dilakukan pendekatan secara komprehensif dan *holistic*, karena apa yang dimakan oleh orang ditentukan oleh tiga variabel utama yaitu fisiologi (*Physiology*), kebudayaan (*culture*), dan lingkungan (*ecology*) (Hartog, et.all, 1995:7) hubungan antara ketiga variabel itu digambarkan oleh Pelto melalui apa yang disebut sebagai pendekatan ekologi (Pelto et.all, 1980:13-45). Menurut model pendekatan ekologi ini kebutuhan makan individu baik secara biologis dan psikologis dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu; lingkungan sosial, lingkungan fisik, organisasi sosial, sistem nilai budaya, dan teknologi. Hubungan antara berbagai faktor tersebut terlihat dalam bagan berikut. Kebutuhan biologis dan psikologis individu dalam keluarga tidak hanya ditentukan oleh karakteristik umum individu tetapi juga oleh tahap-tahap perkembangan dan tingkat aktivitas, kebutuhan reproduksi, karakteristik genetik, dan situasi stress yang beragam sepanjang siklus hidup individu. Lingkungan sosial mencakup perilaku produksi *(food production)*, suplai makanan *(food supply)*, distribusi makanan *(food distribution)* dan konsumsi makanan *(food consumption)*. Lingkungan fisik termasuk didalamnya iklim, sumber air, karakteristik tanah (area).

Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah: 1) Meningkatkan kesadaran ibu-ibu dan anggota keluarga perempuan tentang pentingnya pemberian makanan bergizi kepada balita mereka; 2) Meningkatkan pengetahuan ibu-ibu dan anggota keluarga perempuan

tentang cara pemberian makan dan jenis makanan yang bergizi untuk balita mereka; 3) Melatih ibu-ibu dan anggota keluarga perempuan meningkatkan peran mereka sebagai penyedia kesehatan bagi balita mereka; 4) Memberi keterampilan ibu-ibu dan anggota keluarga perempuan dalam memberikan dan menyiapkan makanan sehat bagi anak balita; 5) Meningkatkan kesadaran pada ibu-ibu akan pentingnya pemeriksaan kesehatan balita secara kontinyu di pos yandu; 6) Membentuk kelompok sadar gizi untuk menjaga gizi anak bayi dan balita.

Bahan dan Metode

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui beberapa tahap. Pertama dengan melakukan kunjungan persiapan pelaksanaan kegiatan untuk izin dan persiapan pelaksanaan. Dalam kaitan ini tim terlebih dahulu menemui Kepala Nagari yang dalam hal ini adalah nagari Kepala Nagari Singgalang untuk minta izin dan pemberitahuan bahwa tim pengabdian akan melakukan kegiatan penyuluhan di salah satu *jorong* di nagari Singgalang yaitu jorong Ganting. Berikutnya adalah menemui kepala jorong da bidan desa untuk menentukan waktu pelaksanaan, tempat pelaksanaan, dan pemberitahuan pada ibu-ibu untuk mengikuti kegiatan pengabdian. Dari hasil pertemuan dengan kepala jorong dan bidan desa disepakati acara pengabdian dilaksanakan pada tanggal 13 Agustus dan 19 Agustus 2009 dengan tempat acara di kantor kepala jorong.

Peserta yang diminta untuk hadir adalah para ibu yang memiliki anak balita dan anggota keluarga perempuan lain yang memiliki anak balita di rumah mereka. Bidan desa menyebutkan para ibu di sini cukup antusias kalau ada acara penyuluhan seperti ini biasanya mereka menyediakan waktu untuk hadir sambil membawa anak-anak mereka. Perempuan yang sudah berumah tangga di desa ini kebanyakan bekerja sebagai petani atau buruh tani. Penduduk di daerah ini tidak hanya menanam padi di sawah, tetapi mereka juga menanam sayur-sayuran yang kebanyakan adalah menanam wortel dan kol. Terlihat perempuan juga banyak yang terlibat dalam pertanian sayur ini seperti dalam memanen dan kemudian membersihkan untuk siap dijual pada agen. Kalau diajak untuk mengikuti acara penyuluhan mereka sejenak akan berhenti dari pekerjaan rutin tersebut.

Metode kegiatan yang dipakai dalam kegiatan ini adalah gabungan antara penyuluhan dan praktek. Secara rinci metode tersebut meliputi: 1) Penyuluhan kepada sekitar 30 perempuan yang memiliki balita di rumah mereka, dengan materi penjelasan tentang pentingnya pemberian makanan bergizi pada balita, penjelasan tentang penyakit dan akibat yang timbul kalau anak kekurangan gizi, penjelasan tentang tahap-tahap pemberian makanan sesuai usia anak balita, dan penjelasan tentang jenis-jenis makanan yang bergizi untuk anak balita. 2) Praktek penyiapan makanan untuk balita dengan praktek memberikan dan menyiapkan makanan sehat bagi anak balita, mencontohkan dan mengenalkan jenis-jenis makanan yang bergizi untuk balita. Jenis makanan yang diajarkan dan dicontohkan pada peserta adalah susu kedelai, bubur bayi, dan orak arik. Jenis makanan tersebut bahannya tidak sulit didapat dan bahkan untuk orak arik sangat mudah di dapat di sini karena bahannya adalah wortel.

Hasil dan Pembahasan

Pelatihan peningkatan peran ibu dan anggota keluarga dalam upaya mengatasi masalah kekurangan energy dan protein pada anak balita diminati oleh ibu dan anggota keluarga yang memiliki balita, mengingat pelatihan dapat membantu pemahaman dan pengetahuan mereka tentang bagaimana meningkatkan taraf kesehatan dan gizi anak-anak mereka. Tantangan yang berat mungkin bagaimana mengubah kebiasaan dan ketidak tahuan selama ini menjadi kebiasaan dan dipraktekkan dalam kehidupan sehari-hari.

Pelatihan dilaksanakan sebanyak dua kali pertemuan berupa penyuluhan dan ceramah kepada ibu dan anggota keluarga perempuan yang memiliki anak balita pada tanggal 6 Agustus 2009 dan pelatihan pelatihan keterampilan dengan praktek menyiapkan makanan pada ibu-ibu dan anggota keluarga perempuan yang memiliki anak balita untuk anak-anak mereka pada tanggal 13 Agustus 2009

Kegiatan diikuti dengan antusias oleh ibu-ibu setiap pertemuan dihadiri oleh sekitar 35 orang peserta. Mereka juga datang dengan membawa anak-anak mereka yang balita, dan masih balita. Mereka memperhatikan dengan seksama penyuluhan yang diberikan dan bertanya kalau mereka tidak mengerti atau ingin tahu.

Adapun pointer dari materi ceramah yang diberikan diantaranya adalah sebagai berikut: 1) Mengenai ciri-ciri anak balita dicirikan , dengan masa pertumbuhan yang cepat, selama itu komposisi tubuh berubah dan merupakan masa kritis karena masa pertumbuhan otak; 2) Ciri anak yang sehat seperti aktif, gembira, postur tegak, tidak cengeng, nafsu makan baik, dan nafsu makan baik; 3) Masalah gizi pada anak balita kurang energy dan protein, kurang vitamin A, anemia, gangguan akibat kekurangan yodium, karies, dan obesitas; 4) Prinsip gizi pada anak balita meliputi faktor yang berpengaruh terhadap kekurangan gizi, keharusan menerapkan pola makan yang baik, masalah makanan pada balita, dan makanan apa yang disukai anak.

Kemudian menjelaskan bagaimana pola yang sebaiknya memberikan makan pada balita. Contohnya pada usia bayi 0 – 6 bulan yang harus diberikan pada bayi adalah ASI saja atau disebut ASI eksklusif, tidak dibolehkan makanan pendamping lain selain ASI. Hal ini disebabkan lambung dan usus bayi belum berfungsi sepenuhnya. Baru setelah enam bulan diberikan makanan pendamping ASI, pada umur usia ASI ini diberikan setiap 3 – 4 jam atau sesuka bayi. Dua kali jadwal ASI digantikan dua kali jadwal makan bubur susu, 1 – 2 kali biskuit, telur dan buah. Setelah brurumur 7 bulan, jadwal minum susu digantikan dengan dua kali bubur susu, sekali untuk nasi TIM, dan 1 – 2 kali biskuit, telur dan buah. Telur dibuat setengah matang agar lebih mudah ditelan bayi.

Makanan yang bergizi untuk anak bukan berarti membutuhkan biaya yang mahal. Masyarakat Indonesia yang hidup di pedesaan bisa memenuhi kebutuhan anak mereka dengan bahan makanan yang mereka peroleh dari lingkungan mereka sendiri. Untuk protein bisa dari daging ayam dan telur ternak sendiri, ikan dari kolam ikan sendiri. Sayuran dan buah-buahan bisa diperoleh dari tanaman yang ditanam di pekarangan, seperti bayam, wortel, pisang, pepaya, mangga dan sebagainya.

Kesimpulan

Penambahan pengetahuan dan wawasan sangat dibutuhkan oleh ibu-ibu karena selama ini mereka cendrung mengikuti kebiasaan yang telah dilakukan turun temurun dalam pemberian makanan untuk anak mereka. Hal ini terbukti dengan bidan desa dan kader pos yandu yang sangat berterima kasih kepada tim pengabdian telah mengadakan acara ini. Karena menurut mereka penyuluhan dan praktek pembuatan contoh-contoh makanan untuk balita sangat menambah pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu di sini

Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan mendapat respon yang baik dari ibu-ibu peserta kegiatan. Hal ini dapat dilihat dari keseriusan peserta berakhir. Kemudian peserta pelatihan juga berperan secara aktif yang ditunjukkan dengan aktifnya mereka bertanya pada sesi penyuluhan tentang gizi balita dan bagaimana mempraktekkan dalam kondisi sehari-hari pada balita mereka.

Perlu perhatian yang terus menerus dari pemerintah dan lembaga-lembaga terhadap upaya peningkatan pengetahuan ibu-ibu tentang gizi balita. Mengingat masa

usia itu adalah masa yang sangat penting dalam menentukan kesehatan dan kecerdasan seseorang setelah dia dewasa. Selanjutnya perlu penambahan wawasan dan keterampilan ibu-ibu karena kesibukan mereka sehari-hari jarang punya kesempatan untuk menambah pengetahuan kalau tidak dibantu dengan inisiatif pihak lain. Sosialisasi terhadap pengetahuan tentang gizi balita harus terus menerus dilakukan karena karena ibu-ibu atau keluarga tidak mudah menerapkan pengetahuan baru kalau mereka pengetahuan baru kalau mereka tidak benar-benar mengenal pengetahuan tersebut. Sementara masih banyak terdengar berita tentang anak-anak yang mengalami kekurangan gizi.

Ucapan Terima Kasih

Pengabdian ini tidak akan terlaksana tanpa bantuan dari berbagai pihak pertama kepada DP2M DIKTI Depdiknas yang telah membantu dengan dana sesuai dengan surat perjanjian pelaksanan pengabdian Nomor 31/H.16/PMIP/IPTEKS-2009. Kemudian juga kepada ketua LPM Universitas Andalas, Wali Nagari Singgalang, Kepala Jorong Ganting, Bidan Desa dan Kader Pos Yandu Jorong Ganting yang telah banyak membantu untuk terselenggaranya kegiatan ini.

Daftar Pustaka

Agus, Zulkarnain. 1999. “Masalah Gisi Buruk dan Faktor Resiko Serta Masalahnya di Sumatera Barat”, *Makalah*, Panel Diskusi Unand Padang.

Universitas Andalas dengan Heller Keller, Kanwil dan Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat, Padang.

Foster, George M dan Barbara G. Anderson, 1986. “*Antropologi Kesehatan*”, (terjemahan dari Medical Anthropology) oleh: Priyanti Pakan Suryadarma dan Meutia F. Hatta Swasono. UI Press. Jakarta.

Hanandini, Dwiyanti dan Wahyu Pramono, 2000. "*Hubungan Antara Peran Ibu Rumah tangga Sebagai "Health Provider" dengan Masalah kekurangan Energi dan Protein*", Laporan Penelitian. Lembaga Penelitian Universitas Andalas, Padang.

_____, 2007. "*Studi Deskriptif Tentang Hubungan antara Faktor-faktor Sosial Budaya dengan Masalah Kekurangan energi Protein (KEP) di Sumatera Barat*". Laporan penelitian, lembaga penelitian Universitas Andalas, Padang.

Jalal, Fasli, 2000. "*Tantangan Pembangunan Kesehatan dan Gizi dalam Upaya peningkatan Kualitas Sumber Daya Manusia*", Insan Cita pendidikan Indonesia (ICPI), Jakarta.

Kalangi, Nico S. 1985. "Makanan Sebagai Sistem budaya; Beberapa Pokok Perhatian Antropologi Gizi", dalam Koentjaraningrat (ed), "*Ilmu-Ilmu Sosial dalam Pembangunan Kesehatan*", Gramedia, jakarta,

Meiyenti, Sri dan Yevita Nurti, 2002 "Masalah Gizi Buruk Ditinjau dari Aspek Sosial Budaya", *Jurnal Antropologi*, Tahun IV, No.6, Juli-Desember 2002.

Meiyenti, Sri, 2001. "*Aspek Sosial Budaya Masalah Gizi pada Bayi dan balita, Studi pada Masyarakat Minangkabau di desa Ganting, Kecamatan Sepuluh Koto Kabupaten Yanahdatar Sumatera Bara"t*, Laporan Penelitian, Dosen Muda Dikti, Jakarta.

Nadesul, Hendrawan, 2007, Makanan Sehat Untuk Bayi, PT. Kawan Pustaka, Jakarta

Pelto Gretel H. 1981. "Anthropological Contribution ti Nutrition Education Research, dalam *Journal of Nutrition Education*, Vol.13 No.1, Berkeley, California.

Ritenbaugh, Cheryl. 1981. "An Anthropology Perspective on Nutrion, dalam Journal of Nutrition Education, *Journal of Nutrition Education* Vol 13. No. 1, Berkeley, California.

Rosdiwati. 1981**.** Pola Menu makanan Penduduk Daerah Kegiatan Keluarga Berancana di Sumatera Barat, PKK Unand-BKKBN Sumatera barat, Padang.

Sanjur, Diva, 1982 "*Social and Cultural Perspective in Nutrition*," Prentice-Hall, Inc., Eaglewood Cliffs, N.J.07632, New Delhi.

Santoso, Soegeng dan Anne Lies Ranti, 1999. "*Kesehatan Gizi*," Rineka Cipta, Jakarta.

Soekirman, 1991. "Dampak Pembangunan Terhadap Gizi Masyarakat", *Jurnal Gizi Indonesia*, Edisi 6(1/2) 1991.

Tim Penelitian BEM KM Unand, 1999. "*Perilaku Ibu Balita tentang Pelayanan Posyandu terhadap Status Gizi Balita di Daerah Kemiskinan Sumatera Bara*t", Laporan Penelitian, Padang.