

UPAYA “GACER” (GERAKAN CEGAH PICKY EATER) DALAM PENANGGULANGAN GIZI KURANG PADA BALITA 1-3 TAHUN DI DESA SIBEDI KECAMATAN MARAWOLA KAB. SIGI

Aulia Rakhman^{1*}, Nurdin Rahman², Try Nur Ekawati³

¹⁻³Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Tadulako¹

*e-mail korespondensi: aulia.rakhman@untad.ac.id

ABSTRAK

Gizi kurang merupakan keadaan dimana anak mengalami kekurangan nutrisi dengan kondisi status gizi dibawah rata-rata. Status gizi anak dapat dipengaruhi oleh perilaku makan anak yang bergantung terhadap bentuk pola asuh keluarga terutama ibu. Picky eater merupakan salah satu bentuk dari perilaku anak dalam memilih makanan atau hanya suka pada jenis makanan tertentu. Pola asuh yang dimiliki seorang ibu, adalah bentuk tindakan atau perilaku yang dipengaruhi oleh adanya pengetahuan gizi ibu. Pengabdian ini bertujuan untuk mencegah perilaku picky eater dalam penanggulangan gizi kurang balita 1-3 tahun di desa Sibedi Kecamatan Marawola Kab. Sigi. Tahapan Pelaksanaan pengabdian ini adalah metode ceramah yang digunakan untuk menjelaskan materi tentang Picky eater, pola asuh serta Gizi Seimbang pada Ibu Balita dan juga dilakukan pre test dan post test untuk menunjukkan peningkatan pengetahuan gizi. Hasil pengabdian masyarakat yaitu ibu balita yang menjadi peserta mendapatkan informasi terbaru tentang masalah picky eater dan solusi mengatasinya. Luaran ditargetkan artikel yang telah terpublikasi nasional.

Kata Kunci: *Gizi kurang, pengetahuan ibu tentang gizi, picky eater, pola asuh*

PREVENTION AND MANAGEMENT OF SCABIES AT THE DARUL MUNAWWARAH AL MADANI ISLAMIC BOARDING SCHOOL

Aulia Rakhman^{1*}, Nurdin Rahman², Try Nur Ekawati³

¹⁻³Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Tadulako¹

*e-mail korespondensi: aulia.rakhman@untad.ac.id

ABSTRACT

Malnutrition is a situation where a child experiences nutritional deficiencies with a nutritional status below average. A child's nutritional status can be influenced by the child's eating behavior which depends on the family's parenting style, especially the mother. Picky eaters are a form of children's behavior in choosing food or only liking certain types of food. A mother's parenting style is a form of action or behavior that is influenced by the mother's nutritional knowledge. This service aims to prevent picky eater behavior in overcoming malnutrition among toddlers 1-3 years old in Sibedi village, Marawola District, Kab. Sigi. The stages of implementing this service are the lecture method used to explain material about Picky Eaters, parenting patterns and Balanced Nutrition for Mothers of Toddlers and also carry out pre-tests and post-tests to show an increase in nutritional knowledge. The result of community service is that mothers of toddlers who are participants receive the latest information about the picky eater problem and solutions to overcome it. The output is targeted at articles that have been published nationally.

Keywords: *Malnutrition, mother's knowledge about nutrition, picky eaters, parenting patterns*

PENDAHULUAN Gizi yang berkualitas adalah penentu keberlangsungan hidup, kesehatan, dan pertumbuhan anak. Anak yang bergizi baik dapat bertumbuh dan belajar, berpartisipasi dan bermanfaat bagi masyarakat, dan mampu bertahan saat menghadapi tantangan penyakit, bencana alam, dan bentuk lain dari krisis global. Kekurangan gizi pada anak adalah masalah signifikan di Indonesia; kondisi stunting, berat badan rendah, dan anak sangat kurus (wasting) terus memengaruhi anak usia balita (UNICEF, 2020). Gizi kurang merupakan sebuah kejadian yang dimana seseorang kekurangan nutrisi atau status nutrisinya dibawah angka rata-rata (Alamsyah et al., 2017). Masalah gizi balita yang harus dihadapi Indonesia saat ini salah satunya adalah masalah gizi kurang. Berdasarkan data SSGI masalah wasting di Sulawesi Tengah sebesar 11,3% di urutan tertinggi ke-3 dari seluruh provinsi di Indonesia (Kemenkes RI, 2022) sedangkan masalah wasting di Kab. Sigi paling tinggi Se Kabupaten/Kota di Sulawesi tengah dengan nilai prevalensi 15.6%. Balita termasuk kelompok rawan gizi yang mudah menderita kelainan gizi karena kekurangan makanan yang dibutuhkan (Ariani, 2017). Salah satu penyebab masalah gizi kurang adalah pola asuh dari orang tua. Data berdasarkan profil Kesehatan Kabupaten Sigi tahun 2022 menunjukkan bahwa masih tingginya kasus gizi kurang di desa sibedi yang termasuk dalam wilayah kerja puskesmas marawola yaitu sebesar 37.7% (Dinas Kesehatan Kab. Sigi, 2022) dimana prevalensi tersebut termasuk masalah Prevalensi masalah gizi kurang kategori berat.

Pola asuh keluarga menentukan perilaku makan anak. Pola asuh yang dipraktikan oleh orang tua kepada anak sangat berpengaruh terhadap nilai yang dimiliki keluarga. Pola asuh adalah sikap yang diaplikasikan kepada anak dengan memberi rasa kasih sayang, memberikan makan, pakaian, pendidikan, dan merawat kesehatan kepada anak. Anak akan menirukan kebiasaan orang tua, sehingga pola asuh yang diterapkan oleh orang tua sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak (Karaki et al., 2016). Dari hal tersebut bisa membentuk perilaku anak dalam memilih milih makanan atau picky eater.

Picky eating adalah sikap memilih-milih makanan yang merupakan salah satu bentuk dari kesulitan makan pada anak dimana anak hanya ingin makanan yang diinginkannya saja (Arisandi, 2019). Perilaku picky eater pada anak seringkali dihubungkan dengan pola pemberian makan dan praktik pemberian makan yang dilakukan oleh ibu. Beberapa kasus seperti berat badan kurang, obesitas, kekurangan mikronutrien dan kenaikan

berat badan yang inadekuat merupakan dampak dari picky eater yang berhubungan dengan masalah gizi (Hardianti et al., 2018).

Ibu merupakan orang yang paling dekat dengan anak memegang peranan penting dalam menciptakan status gizi anak yang baik. Tingkat pengetahuan ibu tentang pedoman umum gizi seimbang dapat mempengaruhi pola makan anak yang pada akhirnya akan mempengaruhi status gizi. Perilaku ini salah satunya dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan yang dimiliki ibu terhadap pedoman umum gizi seimbang (Sada et al., 2012). Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan ibu tentang gizi sangat berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Pengetahuan ibu tentang gizi yang kurang atau kurangnya menerapkan pengetahuan gizi dalam kehidupan sehari-hari akan menimbulkan masalah gizi terutama pada anak (Rosa, 2011). Picky eating dapat berpengaruh terhadap kesehatan gizi dikarenakan anak dengan perilaku ini cenderung memiliki tingkat konsumsi makanan yang rendah terhadap beberapa jenis makanan tertentu, yakni daging, sayuran ataupun buah-buahan, serta sering memilih makanan yang menjadi preferensinya (Nurmalasari et al., 2020). Terjadinya masalah gizi sering kali berkaitan dengan gangguan pola makan anak yang terganggu, dan salah satu penyebabnya adalah karena memilih-milih makanan atau picky eater (Mustikasari et al., 2019). Solusi Permasalahan yang dilaksanakan yaitu dengan cara pemberian edukasi baik secara audio visual feeding rules dan edukasi isi piringku yang menarik bagi anak agar memperbaiki perilaku pola asuh menjadi lebih baik bagi balita. perlunya ibu mengetahui pentingnya pemberian kolostrum dan juga ASI eksklusif untuk bayinya dan juga menerapkan pemberian makanan yang sehat dan bergizi untuk anaknya. Pengetahuan ibu tentang gizi perlu di tingkatkan agar ibu dapat mengetahui makanan apa saja yang sehat baik untuk pertumbuhan anaknya, serta mengetahui perilaku picky eater atau pilih-pilih makanan sehingga dapat mengarahkan anaknya agar tidak menyukai makanan tertentu saja dan mau untuk mengkonsumsi makanan yang beragam

Manfaat yang ingin dicapai dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah peserta dapat mengetahui gizi seimbang, feeding rules dan penyusunan menu makanan serta cara mengatasi perilaku picky eater yang dapat dimanfaatkan untuk memenuhi kebutuhan gizi pada anak balita sehingga dapat mencegah kekurangan gizi. Tujuan yang ingin di capai dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah untuk mencegah perilaku picky eater dan meningkatkan pengetahuan gizi pada ibu balita dalam

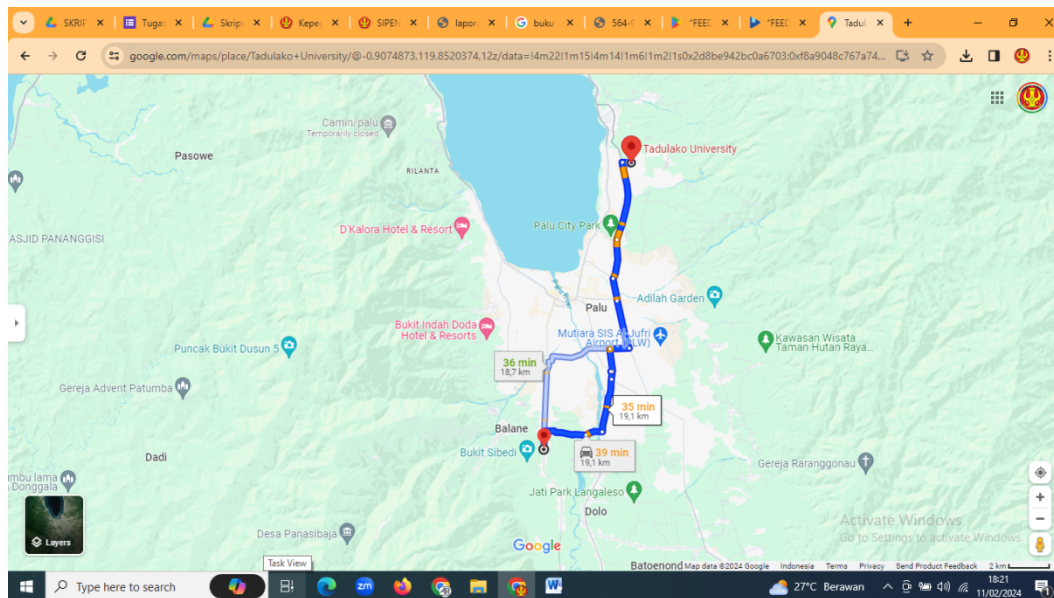
penanggulangan gizi kurang balita 1-3 tahun di desa Sibedi Kecamatan Marawola Kab. Sigi.

METODE PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi upaya “gacer” (gerakan cegah picky eater) dalam penanggulangan gizi kurang pada balita 1-3 tahun di desa sibedi kecamatan marawola kab. Sigi. Metode yang akan digunakan dalam kegiatan yang secara bertahap dilakukan dengan cara:

1. Metode ceramah : digunakan untuk menjelaskan materi tentang pengetahuan gizi, feeding rules pada ibu balita dalam mencegah picky eater anak usia 1-3 tahun.
2. Metode Audio Visual dan Media : Setelah metode ceramah, menampilkan video praktik isi piringku dengan menu yang menarik bagi anak balita serta pembagian leaflet
3. Diskusi : metode tersebut dilakukan setelah penyampaian materi selesai untuk mengetahui respon peserta
4. Pre-Post Test : dilakukan sebagai tolak ukur pengetahuan gizi pada ibu balita.

Peserta dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu balita di Desa Sibedi, Kecamatan Marawola, Kab. Sigi. Lokasi pengabdian yaitu Desa Sibedi, Kecamatan Marawola Kab. Sigi yang dilaksanakan pada tanggal 16 Agustus 2024. Peran Mitra agar mengumpulkan ibu balita untuk kegiatan pengabdian serta pemberian leaflet edukasi sebagai bentuk keberlanjutan kegiatan



Gambar 1. Lokasi Pengabdian Kepada Masyarakat pada Aplikasi Google Maps

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini berisi uraian tentang kegiatan yang telah dilakukan dan hasil yang telah diperoleh. Indikator keberhasilan kegiatan dapat dijelaskan secara terukur. Selain itu dapat juga dijelaskan tentang luaran kegiatan serta kendala yang dihadapi pada saat kegiatan. Hasil Kegiatan dapat juga didukung oleh tabel, grafik atau pun gambar dokumentasi dari kegiatan tersebut.

Picky eater pada anak dapat menjadi masalah yang berkaitan dengan status gizi anak, tentunya akan berdampak pada tumbuh kembang anak di masa berikutnya. Salah satu cara untuk mengatasi hal tersebut adalah pemenuhan kebutuhan makanan yang baik. Pada usia prasekolah, terdapat suatu masa yang menyebabkan anak kesulitan untuk makan atau bahkan anak menyukai makanan tertentu yang disukainya secara berlebihan. Perilaku picky eater pada anak seringkali dihubungkan dengan pola pemberian makan dan praktik pemberian makan yang dilakukan oleh ibu. Beberapa kasus seperti berat badan kurang, obesitas, kekurangan mikronutrien dan kenaikan berat badan yang inadekuat merupakan dampak dari picky eater yang berhubungan dengan masalah gizi (Hardianti et al., 2018).

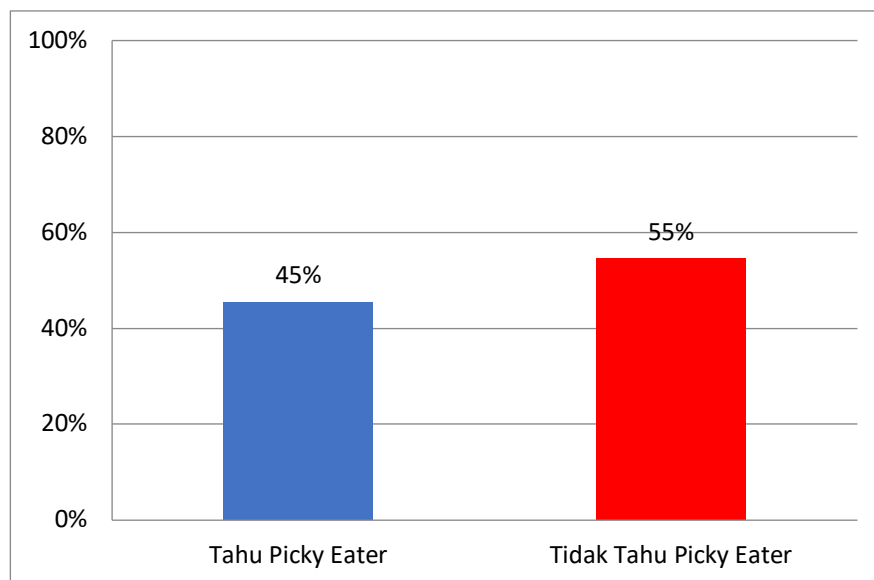
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul Upaya “GACER” (Gerakan Cegah Picky Eater) dalam Penanggulangan Gizi Kurang Pada Balita 1-3 Tahun Di Desa Sibedi Kecamatan Marawola Kab. Sigi telah selesai dilaksanakan di Balai desa Sibedi dengan peserta adalah orang tua anak balita 1-3 Tahun. Sebelum kegiatan

penyuluhan dilakukan, peserta diwajibkan mengisi Pre-Test yang agar mengetahui pengetahuan/kebiasaan dalam menghadapi masalah gizi terutama masalah picky eater. Setelah pengisian kuesioner pre test, Peserta diberikan penyuluhan informasi mengenai gambaran pentingnya pengetahuan gizi, feeding rules pada ibu balita dalam mencegah picky eater anak usia 1-3 tahun.



Gambar 1. Pengisian Kuesioner Pre Test Oleh Orang Tua Balita

Hasil Pre test pada responden melalui kegiatan pengabdian dapat disimpulkan bahwa masih banyak yang belum tahu pengetahuan gizi dan cara pencegahan picky eater pada anak dan susah nya anak-anak dalam mengonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhannya. Oleh karena itu perlu dilakukan edukasi agar pemahaman terhadap gizi dan anak yang picky eater dapat teratasi. Hasil evaluasi di tahap pertama (pre-test) menunjukkan bahwa sebagian besar (55%) ibu anak memiliki tingkat pengetahuan kategori “Tidak Tahu Picky Eater” pada Gambar 2



Gambar 2. Persentase Pre Test Picky Eater

Pada Edukasi terkait Pencegahan Picky Eater, Ibu anak Balita 1-3 Tahun diberikan edukasi secara visual dengan menampilkan video dampak jika anak diabaikan masalah gizinya akibat picky eater serta dilanjutkan penyuluhan terkait Pengertian Picky Eater, Penyebab Picky Eater, Karakteristik Orang Tua Dalam Pemberian Makan Pada Balita, Gejala Picky Eater, Dampak Picky Eater, Upaya Pencegahan Picky Eater (Feeding Rules WHO) dan Isi piringku sesuai kebutuhan gizi berdasarkan kriteria umur 1-3 Tahun. Tim pengabdian juga melakukan diskusi dan Tanya jawab terkait perilaku makan anak serta memberikan solusi yang tepat. Kegiatan penyuluhan juga menggunakan media leaflet yang berisikan cara tepat pencegahan menghadapi picky eater pada anak

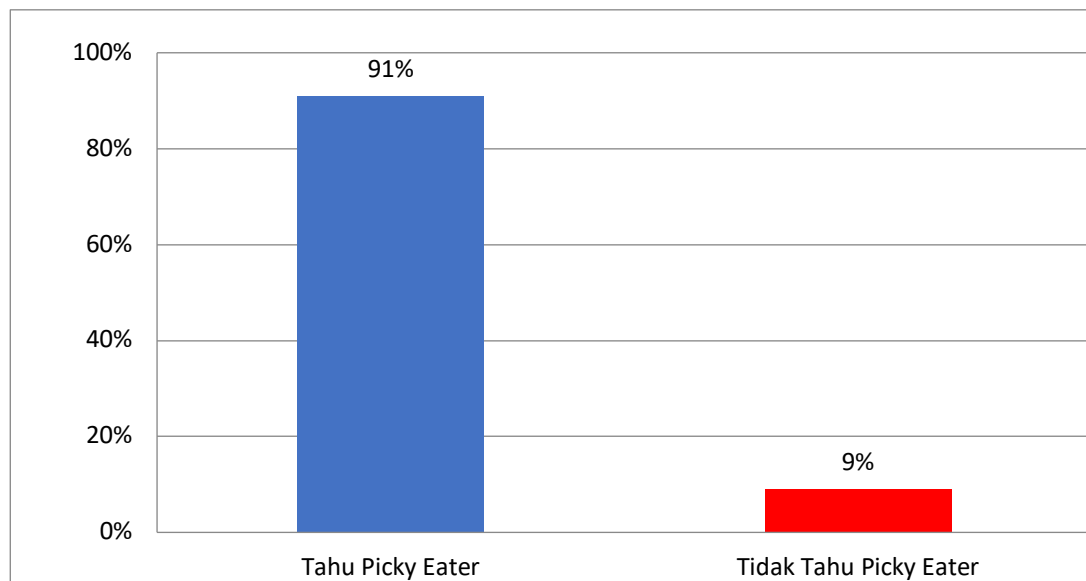


Gambar 4. Edukasi Secara Visual dan Penyuluhan Picky Eater pada Orang Tua Balita



Gambar 5. Diskusi dan Tanya Jawab bersama Ibu Balita

Kegiatan Pengabdian berjalan lancar kurang lebih selama 2 jam serta mendapatkan respon yang positif maupun dari ibu balita dan balita. Hal tersebut dapat mengindikasikan para peserta memperhatikan materi yang dipaparkan oleh tim pengabdian masyarakat. Antusiasme ibu balita juga ditunjukkan salah satunya dengan berbagi pengalaman tentang pemberian makan yang dilakukan pada anak-anak balita. Selain dari ibu balita juga membaca, menggunakan dan membawa pulang leaflet sebagai sarana edukasi tambahan dengan permasalahan yang ada di lingkungan rumah.



Gambar 6. Persentase Pre Test Picky Eater

Hasil Post Test pada Kegiatan Pengabdian ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan Pengetahuan pada kategori “Tahu Picky Eater” (91%) yang diharapkan tentunya bagi peserta pengabdian yaitu ibu balita dapat menerapkan perilaku pencegahan picky eater di kehidupan sehari sehari pada pemberian makan bergizi dan seimbang pada anak 1-3 Tahun. Anak picky eater akan mendapatkan zat gizi dari makanan yang terbatas dalam hal variasinya sehingga berpotensi mengalami kekurangan gizi dan risiko lebih besar pada usia kurang dari 3 tahun. Penelitian yang dilakukan di Kanada juga menemukan bahwa picky eater memiliki risiko 2 kali lebih besar untuk menjadi underweight pada usia 4.5 tahun dibandingkan anak yang tidak pernah menjadi picky eater. Underweight akan mengganggu perkembangan kecerdasan proses belajar lebih rentan terhadap infeksi meningkatkan keparahan penyakit hingga meningkatkan mortalitas (Priyanti, 2013).

Penyuluhan ini diharapkan dapat membantu dan memberikan informasi kepada orang tua balita dalam memenuhi kebutuhan gizi anak, sehingga meningkatkan kemampuan hidup sehat dalam lingkungan hidup sehat sehingga tumbuh dan berkembang secara harmonis dan setinggi-tingginya menjadi sumber daya manusia yang berkualitas.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan di Desa Sibedi Kabupaten Sigi telah selesai dilaksanakan dengan peserta adalah ibu balita yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang diukur dari hasil pre dan posttest yaitu dari 45% menjadi 91%. Semua peserta mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. Materi yang disampaikan diharapkan dapat meningkatkan pemahaman kebutuhan gizi peserta untuk menerapkan cara yang baik dalam pencegahan picky eater pada anak usia 1-3 Tahun.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak pemberi dana Hibah LPPM Universitas Tadulako yang telah memberi dukungan terhadap pengabdian ini serta kepada masyarakat Desa Sibedi Kabupaten Sigi, Sulawesi Tengah atas partisipasinya .

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, D., Mexitalia, M., Margawati, A., Hadisaputro, S., & Setyawan, H. (2017). Beberapa faktor risiko gizi kurang dan gizi buruk pada balita 12-59 bulan (studi kasus di kota Pontianak). *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 2(1), 46–53.
- Ariani, A. P. (2017). Ilmu gizi. *Yogyakarta: Nuha Medika*.
- Arisandi, R. (2019). Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Picky Eating Pada Anak. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 8(2), 238–241.
- Dinas Kesehatan Kab. Sigi. (2022). *Profil Kesehatan Kab. Sigi 2022*. Dinas Kesehatan Sigi.
- Hardianti, R., Dieny, F. F., & Wijayanti, H. S. (2018). Picky eating dan status gizi pada anak prasekolah. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(2), 123–130.
- Karaki, K. B., Kundre, R., & Karundeng, M. (2016). Hubungan Pola Asuh Ibu dengan Perilaku Sulit Makan pada Anak Usia Prasekolah (3-5 Tahun) di Taman Kanak-Kanak Desa Palelon Kec. Modonding Minahasa Selatan. *Jurnal Keperawatan*, 4(1).
<https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/jkp/article/view/10797>
- Kemkes RI. (2022). *Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mustikasari, A., Marsito, M., & Ernawati, E. (2019). Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Kebiasaan Memilih-Milih Makan (Picky Eater) pada Anak Prasekolah di TK Aisyiyah I Gombong Kabupaten Kebumen. *Prosiding University Research*

- Colloquium*, 446–453.
<http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/675>
- Nurmalasari, Y., Utami, D., & Perkasa, B. (2020). Picky eating and stunting in children aged 2 to 5 years in central Lampung, Indonesia. *Malahayati International Journal of Nursing and Health Science*, 3(1), 29–34.
- Priyanti, S. (2013). Pengaruh perilaku makan orang tua terhadap kejadian picky eater (pilih-pilih makanan pada anak toddler di Desa Karang Jeruk Kecamatan Jatirejo Mojokerto. *Medica Majapahit*, 5(2).
<http://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/MM/article/view/216>
- Rosa, R. (2011). *Pengetahuan gizi dan keamanan pangan jajanan serta kebiasaan jajan siswa sekolah dasar di Depok dan Sukabumi*.
<https://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/47461>
- Sada, M., Hadju, V., & Dachlan, D. M. (2012). Hubungan body image, pengetahuan gizi seimbang, dan aktifitas fisik terhadap status gizi mahasiswa Politeknik Kesehatan Jayapura. *Media Gizi Masyarakat Indonesia*, 2(1), 44–48.
- UNICEF. (2020). *Situasi Anak Di Indonesia*.
[https://www.google.com/search?q=Unicef.+\(2020\).+Situasi+Anak+Di+Indonesia.+Jakarta%3A+UNICEF+Indonesia.&oq=Unicef.+\(2020\).+Situasi+Anak+Di+Indonesia.+Jakarta%3A+UNICEF+Indonesia.&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOTIGCAEQRRg80gEJMTQ0OWowajE1qAIAAsAIA&sourceid=chrome&ie=UTF-8#cobssid=s](https://www.google.com/search?q=Unicef.+(2020).+Situasi+Anak+Di+Indonesia.+Jakarta%3A+UNICEF+Indonesia.&oq=Unicef.+(2020).+Situasi+Anak+Di+Indonesia.+Jakarta%3A+UNICEF+Indonesia.&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOTIGCAEQRRg80gEJMTQ0OWowajE1qAIAAsAIA&sourceid=chrome&ie=UTF-8#cobssid=s)