

PENGABDIAN MASYARAKAT TENTANG EDUKASI KESEHATAN KELUARGA SADAR GIZI DI POSYANDU MELATI 1 DURIAN PAYUNG KECAMATAN TANJUNG KARANG, KOTA BANDAR LAMPUNG

Christin Angelina Febriani¹⁾, Hanifah Shabrina²⁾, Satrya Jaya³⁾

¹⁾Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati Bandar Lampung,

²⁾Fakultas Ilmu Kesehatan, Prodi S1 Kesehatan Masyarakat

³⁾Fakultas Ilmu Kesehatan, Jurusan Kesehatan Masyarakat, Universitas Malahayati Bandar Lampung
hanifahshabrina25@email.ac.id.

Abstract

Of course, every family wants all its members to be healthy. One solution is to become a nutrition-conscious family. A nutrition-conscious family (Kadarzi) is a family in which all family members behave in a nutritionally balanced way, recognise the health and nutritional problems of each family member and can take action to overcome the nutritional problems of family members. It is said that the family has a good nutritional behaviour after applying the 5 nutritional indicators. The problem identified in this programme is that many families do not know about Kadarzi. This lack of knowledge can lead to malnutrition in families and even in children. There are also children whose diets are less balanced. The overall aim of Kadarzi is to achieve optimal nutritional conditions for all family members. The methods used in the counselling activities at Posyandu Melati 1 DUPA are pre-test, presentation, discussion, question and answer and post-test. The results of the training show that mothers and the community are aware of Kadazi. There are differences between pre-test and post-test in terms of knowledge and behaviour of mothers attending counselling activities. Knowledge increased from 42.9% to 85.7% between pre and post test. Meanwhile, behaviour increased from 71.4% to 85.7% before and after the test. The conclusion of this nutrition conscious family education activity is that mothers and the community in the working area of Melati 1 DUPA posyandu know about the behaviour of nutrition conscious families and there are differences in knowledge scores and behaviour before and after this kadarzi education.

Keywords: kadarzi, balanced diet, community.

Abstrak

Tentunya setiap keluarga menginginkan seluruh anggotanya sehat. Salah satu solusinya adalah menjadi keluarga sadar akan gizi. Keluarga sadar gizi (Kadarzi) adalah keluarga yang seluruh anggota keluarganya berperilaku seimbang terhadap gizi, mengenal masalah kesehatan dan gizi setiap anggota keluarga serta dapat mengambil tindakan untuk mengatasi masalah gizi anggota keluarga tersebut. Dikatakan bahwa keluarga telah berperilaku gizi yang baik setelah 5 indikator gizi diterapkan. Permasalahan yang diangkat dalam program ini adalah banyak keluarga yang belum mengetahui tentang Kadarzi. Kurangnya pengetahuan ini dapat menyebabkan kekurangan gizi pada keluarga bahkan anak. Ada pula anak yang pola makannya kurang seimbang. Secara keseluruhan, tujuan Kadarzi adalah mencapai kondisi gizi yang optimal bagi seluruh anggota keluarga. Metode yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan di Posyandu Melati 1 DUPA adalah pretest, presentasi, diskusi, tanya jawab, dan post test. Hasil edukasi menunjukkan bahwa ibu-ibu dan masyarakat mengenal Kadazi. Terdapat perbedaan pre-test dan post-test ditinjau dari pengetahuan dan perilaku ibu-ibu yang mengikuti kegiatan penyuluhan. Jumlah pengetahuan pre-test dan post-test meningkat dari 42,9% menjadi 85,7%. sedangkan perilaku terjadi peningkatan Pretest dan Post test dari 71,4% menjadi 85,7%. Kesimpulan dari kegiatan edukasi keluarga sadar gizi ini adalah ibu-ibu dan masyarakat wilayah kerja posyandu Melati 1 DUPA mengetahui tentang perilaku keluarga sadar gizi serta terdapat perbedaan skor pengetahuan dan perilaku sebelum dan sesudah dilakukannya edukasi kadarzi ini.

Keywords: kadarzi, gizi seimbang, edukasi, Masyarakat.

PENDAHULUAN

Mengenai kegiatan edukasi kesehatan merupakan kegiatan pendidikan antara dosen dan mahasiswa yang dapat membantu memberikan pendidikan dan melatih mahasiswa untuk meningkatkan keterampilannya melalui keterlibatan dan partisipasi langsung serta berupaya memberikan kontribusi kepada masyarakat untuk membantu pelaksanaan kegiatan edukasi penyuluhan Perilaku gizi seimbang pada keluarga di daerah lokasin penyuluhan ini. Keluarga Sadar Gizi (KADARZI) adalah keluarga yang seluruh anggota keluarganya menerapkan pola makan seimbang, mampu mengenali permasalahan kesehatan dan gizi setiap anggota keluarga, serta ibu dan masyarakat mampu menerapkan perilaku sadar gizi untuk keluarga mereka. Pemerintah melaksanakan program pendidikan gizi keluarga yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas gizi yang dikonsumsi sehingga diharapkan keluarga dapat mengidentifikasi masalah kesehatan dan gizi dalam keluarganya serta mengelola berbagai permasalahan kesehatan dan gizi yang timbul. Suatu keluarga dikatakan dapat mencapai level perilaku kadarzi yg baik dengan menggunakan lima indikator, antara lain menimbang berat badan secara teratur, memberikan ASI eksklusif pada usia 0 hingga 6 bulan, makan makanan yang bervariasi, penggunaan garam beryodium, dan penggunaan nutrisi suplemen.

Indikator berikut digunakan untuk mengevaluasi perubahan perilaku kadarzi pada anggota keluarga adalah Kebiasaan keluarga dalam

mengonsumsi makanan yang bervariasi dalam kehidupan mereka sehari-hari. Mengonsumsi makanan yang bervariasi sangat bermanfaat bagi kesehatan karena dilengkapi dengan nutrisi. Mengonsumsi beragam makanan menyediakan sumber energi yang cukup, bahan pembangun dan zat pengatur untuk memenuhi kebutuhan seseorang. Konsep Empat Sehat Lima Sempurna kini telah berganti menjadi gizi seimbang isi piringku untuk memenuhi kebutuhan gizi keluarga, Idealnya gizi seimbang harus terdiri dari empat kelompok makanan: 2/3 piring harus berupa sumber karbohidrat, 2/3 piring berupa sayuran, 1/3 piring berupa lauk, dan 1/3 piringnya adalah buah.

Dari survei yang dilakukan di Posyandu Melati 1 DUPA, banyak keluarga yang belum mengetahui tentang Kadarzi. Kurangnya pengetahuan tersebut dapat menyebabkan terjadinya kekurangan gizi pada keluarga, bahkan pada anak-anak, juga terdapat anak yang mengalami pola makan yang buruk serta tidak seimbang. Solusi dari permasalahan tersebut adalah dengan memberikan edukasi kepada ibu-ibu dan masyarakat Posyandu Melati 1 DUPA, kecamatan tanjung karang, Bandar Lampung tentang cara penerapan perilaku keluarga sadar gizi pada masyarakat. Kami berharap hal ini dapat membantu para ibu dan masyarakat di Posyandu melati 1 DUPA dalam mengatasi kurangnya permasalahan gizi seimbang pada anak dan keluarga. Secara keseluruhan, tujuan Kadarzi adalah mencapai kondisi gizi yang optimal bagi seluruh anggota keluarga dan mampu memberikan pola makan seimbang bagi seluruh keluarga,

serta tau pengganti makanan protein lain dan pengganti makanan pokok nasi. Hasil penelitian bertujuan untuk mengetahui dampak penyuluhan terhadap pengetahuan dan perilaku keluarga dan masyarakat mengenai keluarga sadar gizi di wilayah kerja Posyandu Melati 1 Durian Payung, Kecamatan Tanjung Karang, Kota Bandar Lampung.

METODE

Kegiatan edukasi Kesehatan ini telah terlaksana dan berjalan dengan baik yang disajikan dalam bentuk materi edukasi penyuluhan kesehatan. Dengan bantuan teman-teman yang lain, soal-soal pretest dibagikan untuk memulai tahap pelaksanaan. Tujuan pengisian lkuesioner pretest ini adalah untuk mengukur pengetahuan dan perilaku masyarakat mengenai Kadarzi. Kami juga menyediakan teknik presentasi dan diskusi tanya jawab menggunakan multimedia Power point dan poster. diberikan penyuluhan kesehatan mengenai kadarzi yang di sampaikan kepada masyarakat dan diberi penjelasan oleh tim pemapar. Tahap implementasi ini diakhiri dengan post test yang dilakukan untuk mengukur tingkat pemahaman kadarzi di kalangan ibu – ibu dan masyarakat di posyandu Durian Payung. Alat yang kami gunakan dalam penelitian edukasi kesehatan ini adalah berupa kuesioner pretest, post test pengetahuan dan perilaku serta poster gizi Seimbang. poster yang berisi tentang gizi seimbang isi piringku yaitu berupa 2/3 dari setengah piring sebagai sumber serat atau sayuran, 2/3 dari setengah piring sebagai sumber karbohidrat atau makanan pokok, 1/3 dari setengah piring sebagai sumber protein, dan 1/3 dari setengah piring sebagai sumber vitamin.

Edukasi Kesehatan ini dilaksanakan pada Kamis, 7 Desember 2023 WIB. Pada pukul 09.00 hingga 11.00 WIB. Kegiatan edukasi kesehatan ini dilaksanakan di Posyandu Melati 1 Durian Payung, kecamatan tanjung Karang Pusat, kota Bandar Lampung. Jumlah masyarakat Posyandu melati 1 DUPA yang mengikuti kegiatan edukasi kesehatan Kadarzi ini berjumlah 7 orang ibu-ibu, dikarenakan pada saat itu sedang hujan di Kecamatan Tanjung Karang sehingga hanya sedikit masyarakat yang mengikuti kegiatan edukasi kesehatan ini. tujuan utama pada kegiatan edukasi kesehatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan serta pemahaman keluarga dan masyarakat tentang keluarga sadar gizi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

| Jenis kelamin | Frekuensi | Persentase (%) |
|---------------|-----------|----------------|
| Perempuan | 7 | 100,0 |
| Total | 7 | 100,0 |

Jumlah ibu-ibu posyandu Melati 1 durian payung yang hadir dalam kegiatan edukasi kadarzi ini sebanyak 7 orang, Informasi yang ditangkap target kurang baik, berdasarkan temuan pre-test pengetahuan dan perilaku. Yang dimaksud dengan pengertian kadarzi, indikator kadarzi, gizi seimbang pada keluarga, substitusi makanan pengganti nasi dan substitusi makanan pengganti protein dengan persentasi pengetahuan pre test baik sebesar 42,9% dan persentasi buruk sebesar 57,1%.

Setelah dilakukannya pretest, kemudian diberikan materi yg menjelaskan pengertiankadarzi, indikator kadarzi, gizi seimbang untuk keluarga, substitusi makanan pengganti nasi serta substitusi makanan pengganti protein. Bersamaan dengan sesi diskusi

dan sesi tanya jawab dengan ibu-ibu yg hadir pada kegiatan ini. Ibu -ibu yg mengikuti kegiatan edukasi ini nampaknya cukup antusias dengan informasi yg diberikan dan aktif bertanya tentang konteks yg di bahas pada sesi tanya jawab. Dokumentasi penyampaian materi kegiatan edukasi kesehatan tentang kadarzi bisa dilihat pada foto di bawah ini.



Gambar 1 : penyampaian materi Kadarzi



Gambar 2 : penyampaian materi Kadarzi

Tabel 2. Nilai Pretest Pengetahuan

| Pengetahuan | Frekuensi | Pesentase (%) |
|-------------|-----------|---------------|
| Baik | 3 | 42,9 |
| Buruk | 4 | 57,1 |
| Total | 7 | 100,0 |

Tabel 3. Nilai Post-test Pengetahuan

| Pengetahuan | Frekuensi | Pesentase (%) |
|-------------|-----------|---------------|
| Baik | 6 | 85,7 |
| Buruk | 1 | 14,3 |
| Total | 7 | 100,0 |

Hasi Analisis Bivariat

Tabel 4. Hasil statistik

| Samples statistics | | Mean | Std. Deviation | Std. Error |
|--------------------|-------------|------|----------------|------------|
| Pre-test | pengetahuan | 1.43 | 7.535 | .202 |
| Post-test | pengetahuan | 1.86 | 7.378 | .143 |
| pre-test | Perilaku | 1.57 | 7.535 | .202 |
| post-test | perilaku | 1.86 | 7.378 | .143 |

Dari tabel “Statistik” sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa 7 orang ibu-ibu yang berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat dimasukkan dalam tabel pengetahuan Pretest dan Post test. Rata – rata nilai pengetahuan pretest pada ibu-ibu di Posyandu melati 1 Durian payung sebesar 42,9 dan pengetahuan posttest sebesar 85,7. Statistik deskriptif menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata skor pengetahuan ibu sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan penyuluhan kesehatan tentang keluarga sadar gizi. Statistik deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan ibu-ibu tentang kadarzi berbeda sebelum dan sesudah dilakukannya tes .

Tabel 5. Pretest perilaku

| Pengetahuan | Frekuensi | Pesentase (%) |
|-------------|-----------|---------------|
| Baik | 5 | 71,4 |
| Buruk | 2 | 28,6 |
| Total | 7 | 100,0 |

Tabel 6. Post test perilaku

| Pengetahuan | Frekuensi | Pesentase (%) |
|-------------|-----------|---------------|
| Baik | 6 | 85,7 |
| Buruk | 1 | 14,3 |
| Total | 7 | 100,0 |

Tabel 7. Hasil Statistik

Hasil samples Statistik

| | Mean | N | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|------------------|------|---|----------------|-----------------|
| Pre pengetahuan | 1.43 | 7 | .535 | .202 |
| Post pengetahuan | 1.86 | 7 | .378 | .143 |
| Pre perilaku | 1.57 | 7 | .535 | .202 |
| Post perilaku | 1.86 | 7 | .378 | .143 |

Dari tabel “Statistik” sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa 7 orang ibu-ibu yang berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat dimasukkan dalam tabel perilaku pretest dan post test. Rata-rata skor perilaku pretest ibu-ibu sebesar 71,4 dan perilaku posttest sebesar 85,7. Statistik deskriptif menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata – rata nilai perilaku ibu sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan edukasi kesehatan tentang keluarga sadar gizi. statistik deskriptif menunjukkan bahwa rata – rata perilaku ibu – ibu di posyandu Durian Payung tentang kadarzi berbeda sebelum dan sesudah dilakukannya tes.

Tabel 8. Paired sampel Corelation

Paired Samples Correlations

| | N | Correlation | Sig. |
|-------------|---|-------------|------|
| perilaku | 7 | .354 | .437 |
| pengetahuan | 7 | .471 | .286 |

Diketahui koefisien korelasi sebesar 0,471 dan nilai signifikan (sig) sebesar 0,286. Karena nilai signifikannya sebesar 0,286 \geq probabilitas 0,05 maka dapat dikatakan terdapat hubungan antara variabel pengetahuan pretest dengan variabel post test.

Diketahui Koefisien korelasi variabel perilaku sebesar 0,354 dan nilai signifikasi (sig) sebesar 0,437. Karena nilai sig sebesar 0,437 \geq probabilitas 0,05 maka dapat dikatakan terdapat hubungan antara variabel perilaku pretest dan post test.

Tabel 9. Hasil Uji Independent Sample T-Test

| | Mean | std. Deviasi | Std. Error | sig |
|-------------|-------|--------------|------------|------|
| pengetahuan | -.571 | .535 | .202 | .030 |
| perilaku | -.286 | .488 | .184 | .172 |

Berdasarkan tabel output pengetahuan "paired samples test" di atas, diketahui nilai sig. (1-tailed) adalah sebesar 0,030 $<$ 0,05, maka ho ditolak dan ha diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil pengetahuan pre-test dengan post test yang artinya ada pengaruh pengetahuan dalam kadarzi pada Masyarakat posyandu Melati 1 DUPA 2023.

Berdasarkan tabel output perilaku "paired samples test" di atas, diketahui nilai sig. (2-tailed) adalah sebesar 0,172 $>$ 0,05, maka ho diterima dan ha ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan rata-rata antara hasil perilaku pre-test dengan post test yang artinya tidak ada pengaruh perilaku dalam kadarzi 2023.

edukasi penyuluhan kesehatan kadarzi ini dapat menambah serta memperluas pengetahuan ibu-ibu dan masyarakat posyandu Melati 1 Durian Payung untuk meningkatkan kebutuhan gizi keluarga. Edukasi ibu-ibu mengenai kebutuhan gizi keluarga sangat penting untuk mewujudkan keluarga sehat tanpa risiko gizi buruk. Untuk meningkatkan serta mewujudkan keluarga sadar gizi, pihak posyandu harus berkomitmen untuk

melanjutkan program edukasi kesehatan keluarga sadar gizi ini.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat terkait edukasi penyuluhan kesehatan tentang kadarzi di Posyandu Melati 1 Durian Payung telah dilaksanakan dan memberikan banyak manfaat bagi ibu-ibu yang mengikuti kegiatan edukasi kesehatan tersebut. Maka terjadi peningkatan pengetahuan dan perilaku terkait gizi pada keluarga serta masyarakat, dapat disimpulkan bahwa ibu-ibu dan masyarakat mengetahui dan memahami dengan baik materi tentang Kadarzi atau keluarga sadar gizi ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih Kami ucapkan kepada Puskesmas Palapa yg telah mau membantu dan berpartisipasi kepada mahasiswa dalam kegiatan edukasi kesehatan pengabdian kepada masyarakat di posyandu DUPA melati 1 Durian payung kecamatan tanjung karang.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas kesehatan kota Surabaya. 2015. Sosialisasi 5 indikator keluarga sadar gizi/
- Kemkes. 2016. "Inilah perbedaan 4 sehat 5 sempurna dengan Gizi seimbang"
- Halodoc. 2023. Makanan pengganti nasi untuk hidup yg lebih sehat. Jakarta. <https://www.halodoc.com/artikel/makanan-pengganti-nasi-untuk-hidup-yang-lebih-sehat>
- Kemkes. 2022. Pilar Utama Dalam prinsip gizi seimbang.

- Dinas kesehatan kabupaten Magelang. 2017. Sosialisasi Kadarzi. <https://dinkes.magelangkab.go.id/2017/10/28/sosialisasi-kadarzi/>
- Muhammad Iqbal Ramadhan. 2022. 13 makanan pengganti daging untuk pemenuhan kebutuhan protein. Tim medis kemenkes. 2019. Membangun gizi menuju bangsa sehat berprestasi keluarga sadar gizi, Indonesia sehat dan produktif.
- Tyas Dwipuspita hati. 2017. Pengaruh penyuluhan dengan media booklet terhadap pengetahuan dan sikap anak balita tentang keluarga sadar gizi di desa grogol, kecamatan weru, kabupaten sukoharjo. Universitas muhammadiyah Surakarta
- Direktur Bina Gizi. Perkembangan masalah gizi dan penguatan pelayanan gizi dalam pencegahan stunting di indonesia. Jakarta: Direktur Bina Gizi Kementrian Kesehatan RI. 2013;4-7.
- Agus Sri Wardoyo. Membangun keluarga sadar gizi (Kadarzi) di jawa timur. 2017;4-5.