

EDUKASI GIZI PENANGANAN KESULITAN MAKAN ANAK USIA 3- 6 TAHUN DI KELURAHAN DASAN CERMEN

Reni Sofiyatin¹✉

¹Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Mataram

✉ reni.sofiyatin72@gmail.com

Genesis Naskah:

Diterima 12 Maret 2021; Disetujui 30 April 2021; Di Publikasikan 1 Mei 2021

Abstrak

Anak usia prasekolah (3-6 tahun) adalah masa untuk memperkenalkan dan mendorong anak untuk mengkonsumsi beragam makanan bergizi. Anak Usia 3-6 tahun sering menolak makanan dan memilih makanan yang disukai, sehingga perlu diperkenalkan makanan yang beranekaragam. Edukasi gizi yang diberikan kepada ibu diharapkan dapat merubah pengetahuan gizi ibu terkait penanganan kesulitan makan pada anak. Tujuan Pengabdian masyarakat untuk memberikan edukasi gizi pada ibu dalam penanganan kesulitan makan pada anak sebagai upaya penanggulangan masalah gizi khususnya stunting. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dengan respondneya ibu yang memiliki anak usia 3-6 tahun di Kelurahan Dasan Cermen Sandubaya Mataram. Hasil : 22 responden yang mendapatkan edukasi gizi sebagian besar berumur 31-40 tahun (50 %) dengan tingkat pendidikan sebagian besar SMP (41 %) serta 55 % merupakan ibu rumah tangga. dan sebanyak 18 anak (81,8 %) masuk dalam kategori mengalami kesulitan makan. Kesimpulan Pemberian edukasi gizi meningkatkan pengetahuan gizi ibu dalam kategori baik dari 12,55 % menjadi 15,68 %.

Kata Kunci : Anak Usia Prasekolah, Kesulitan Makan

Abstract

Pre-school age (3-6 years) is a time to introduce and encourage children to consume various types of nutritious foods. In the 3-6 years age range, children often refuse food they don't like and only choose foods that they want, so that they need to introduce them to a variety of foods. A good mother's knowledge is crucial to form attitudes and behaviors that can create good and healthy eating habits in children. Community service aims to provide nutrition education to mothers in dealing with feeding difficulties in children to overcome nutritional problems, primarily stunting. The purpose of community services is to provide counseling to mothers who have pre-school-age children (3-6 years) in Dasan Cermen Village, Sandubaya District, Mataram. Results: 22 target mothers who received nutrition education were mostly 31-40 years old (50%), with most of their education levels were junior high school (41%), and 55% were housewives. And 18 children (81.8%) were categorized as having difficulty eating. In conclusion, the provision of nutrition education improves the nutrition knowledge of mothers in the 'good' category from 12.55% to 15.68%.

Keywords : Pre school; Difficulty Eating

Pendahuluan

Proses tumbuh kembang anak salah satunya dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi anak. Pada anak usia 3-6 tahun sering kali anak memilih makanan dan menolak makanan. Hasil penelitian pada anak usia pra sekolah yang dilakukan di Jakarta, 33,6 % menunjukkan anak mengalami kesulitan makan

Kesulitan makan adalah suatu keadaan dimana anak melakukan penolakan pada beberapa jenis makanan ataupun mengkonsumsi makanan atau minuman tertentu. Di Amerika serikat istilah kesulitan makan disebut *pickiness* sedangkan *faddiness* digunakan di Negara Inggris, yang berarti suka memilih-milih makanan (Sudjatmoko, 2011) salah satu yang membentuk perilaku makan anak adalah salah satunya pola pengasuhan ibu (Cerdasari, Puspita and Adelina, 2019).

Hasil penelitian (Hariani, Nur and Nurhidayah, 2015) menunjukkan peran orang tua maupun lingkungan dengan kesulitan makan pada anak sangat berhubungan. Keluarga sangat berpengaruh terhadap pembentukan pola makan anak. Kebiasaan makan, maupun ketidak sukaan jenis makanan pada orang tua akan menurun pada anak. Pengetahuan ibu yang baik diharapkan dapat membentuk sikap dan perilaku yang dapat membentuk kebiasaan pola makan yang baik dan sehat. Berdasarkan hal tersebut makan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan edukasi gizi pada ibu dalam penanganan kesulitan makan pada anak sebagai upaya penanggulangan masalah gizi khususnya stunting yang dilaksanakan di wilayah Dasan Cermen

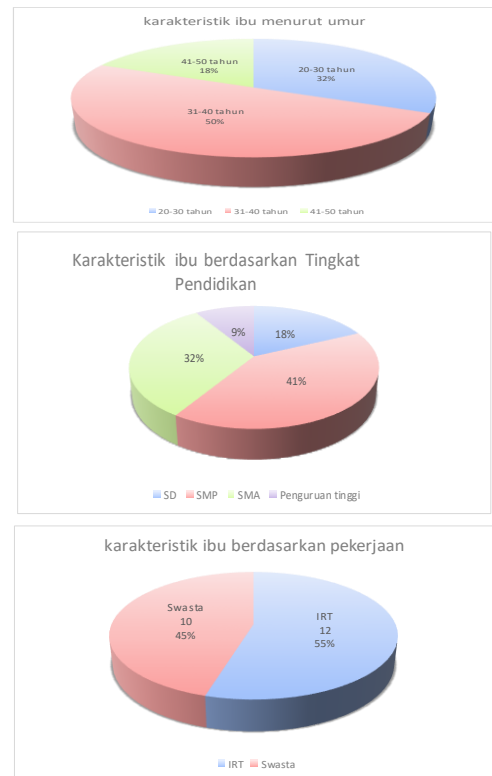
Metode

Metode dalam kegiatan pengabdian masyarakat dengan penyuluhan dan evaluasi dilakukan berupa pengukuran pre test dan post test pengetahuan ibu dengan menggunakan kuesioner. Responde adalah ibu yang memiliki anak usia 3-6 tahun sebanyak 22 orang yang dilaksanakan di Kelurahan Dasan Cermen Kecamatan Sandubaya Mataram.

Hasil

a. Karakteristik Ibu

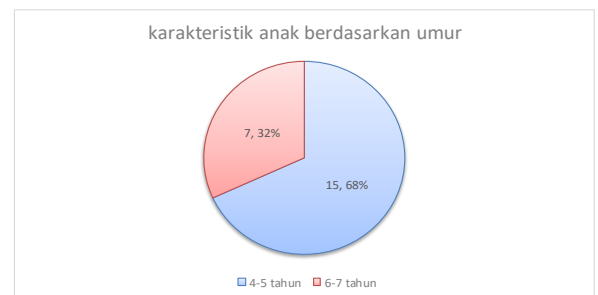
Berdasarkan karakteristik ibu, sebagian besar berumur 31-40 tahun (50 %) dengan tingkat pendidikan sebagian besar SMP (41 %) serta 55 % merupakan ibu rumah tangga. Lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 1 dibawah ini.

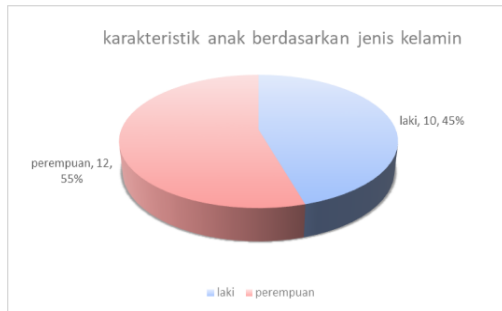


Gambar 1 : karakteristik ibu berdasarkan umur,tingkat pendidikan dan pekerjaan

b. Karakteristik anak

Berdasarkan karakteristik anak, sebagian besar anak berusia 4-5 tahun (15,08 %) dan berdasarkan jenis kelamin, 55 % adalah perempuan. Lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 2 dibawah ini

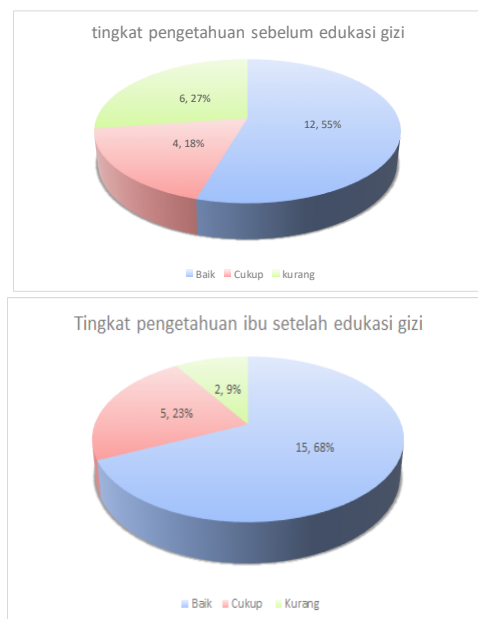




Gambar 2. Karakteristik anak berdasarkan umur dan jenis kelamin

c. Pengetahuan ibu

Berdasarkan gambar 3 dibawah ini dapat dilihat sebelum dilakukan edukasi gizi sebanyak 6,27 % tingkat pengetahuan ibu dalam kategori kurang dan sebanyak 4,18 % kategori cukup dan kategori baik 12,55 % sedangkan setelah edukasi gizi tingkat pengetahuan ibu dalam kategori kurang sebanyak 2,9% dan cukup 5,23 % sedangkan baik 15,68 %.



Gambar 3. Tingkat pengetahuan ibu sebelum dan setelah edukasi gizi

d. Kesulitan makan

Penilaian kesulitan makan anak dalam kegiatan pengabmas ini menggunakan beberapa pertanyaan. Berdasarkan hasil kuesioner dari 22 anak , sebanyak 18 anak (81,8 %) masuk dalam kategori mengalami kesulitan makan. Terutama terkait anak hanya menyukai

makanan tertentu serta suka makanan camilan. Untuk makanan yang paling tidak disukai sebagian anak tidak menyukai jenis sayuran.

Pembahasan

Pendidikan dan pengetahuan ibu merupakan salah satu faktor langsung yang akan mempengaruhi praktek pemberian makanan anak. Sehingga dalam kegiatan pengabmas ini dilakukan edukasi gizi kepada ibu terkait kesulitan makan pada anak. Salah satu factor yang mempengaruhi kesulitan makan pada anak adalah riwayat pemberian makanan oleh keluarga. Hal ini yang memiliki peran adalah ibu. Menurut (Cerdasari, Helmyati and Julia, 2017) peran ibu sangat berpengaruh dalam keberhasilan membentuk perilaku makan anak . Pola pengasuhan dan praktek pemberian makanan mempengaruhi tingkat kesukaan anak terhadap makanan.

Berdasarkan karakteristik ibu, sebagian besar umur ibu merupakan umur produktif dengan tingkat pendidikan sebagian besar tingkat menengah (SMP dan SMA). Tingkat pendidikan ini akan mempengaruhi tingkat pengetahuan ibu terutama tentang gizi. Tingkat pengetahuan ibu sebelum dilakukan edukasi gizi sudah dalam kategori baik sebanyak 12,55 % , namun masih ada yang masuk kategori cukup dan kurang. Terutama terkait pertanyaan tentang penyusunan menu yang baik untuk anak dan kelompok makanan sumber zat gizi. setelah diberikan edukasi gizi terjadi peningkatan pengetahuan ibu menjadi 15,68 %. Diharapkan dengan edukasi gizi yang disertai dengan pemberian contoh menu makanan sesuai dengan pedoman gizi seimbang pengetahuan ibu akan semakin baik dan dapat menerapkan menu yang bervariasi untuk anaknya, sehingga perilaku kesulitan makan pada anak dapat diatasi.

Salah satu penyebab sulit makan pada anak karena penampilan makanan yang tidak menarik (Cerdasari, Puspita and Adelina, 2019) selain itu hasil

penelitian (Hariani, Nur and Nurhidayah, 2015) orang tua, lingkungan maupun jenis makanan memiliki hubungan erat dengan terjadinya kesulitan makan pada anak, sehingga dalam hal ini salah satu penyebab kesulitan makan pada anak dipengaruhi oleh pola perilaku keluarga dalam memilih makanan serta pengetahuan ibu dalam menyajikan makanan yang menarik dan beranekaragam .

Kesimpulan

Berdasarkan karakteristik ibu , dari 22 responden sebagian besar berumur 31-40 tahun (50 %) dengan tingkat pendidikan sebagian besar SMP (41 %) serta 55 % merupakan ibu rumah tangga. Berdasarkan karakteristik anak, sebagian besar anak berusia 4-5 tahun (15,08 %), jenis kelamin perempuan (55 %). 18 anak (81,8 %) masuk dalam kategori mengalami kesulitan makan. Pemberian edukasi gizi meningkatkan pengetahuan gizi ibu dalam kategori baik dari 12,55 % menjadi 15,68 %.

Daftar Pustaka

- Cerdasari, C., Helmyati, S. and Julia, M. (2017) 'Tekanan untuk makan dengan kejadian picky eater pada anak usia 2-3 tahun', *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 13(4), p. 170. doi: 10.22146/ijcn.24169.
- Cerdasari, C., Puspita, T. and Adelina, R. (2019) 'Effect of "Bento" preparation training on mothers knowledge, skill, and child's picky eating', *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 6(2), pp. 43-50. doi: 10.21927/ijnd.2018.6(2).43-50.
- Hariani, Nur, M. M. and Nurhidayah (2015) 'Faktor-faktor yang berhubungan dengan kesulitan makan pada anak usia 3-5 tahun di tk gowata desa taeng kec. Pallangga kab. Gowa', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 5, pp. 661-666.
- Sudjatmoko (2011) 'Masalah Makan pada Anak', *Journal of Medicine*, 10(1), pp. 36-41.