

Penyuluhan Pencegahan Obesitas Sejak Dini pada Baduta dengan Media Poster di Wilayah UPTD Puskesmas Pengasinan

Aulia Anugrah¹⁾ Firlia Ayu Arini²⁾ Anita Yuningsih³⁾

^{1,2,3)} Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta
Jalan Limo Raya No.7, Cinere, Depok 16514
Email: auliaangrh1005@gmail.com; firliaayuarini@upnvj.ac.id

Abstract: According to the Indonesian Ministry of Health, baduta can be defined as children under two years old or around 0-23 months. The golden period or the time when physical and mental growth in children occurs during this period, so this period really requires special attention and good feeding so that the data optimizes growth and development. Baduta is an age group that is vulnerable to health and nutrition if there is a nutritional disorder at the beginning of life will certainly affect the quality of life. As an indicator of health, nutritional status is important so that the growth and development of toddlers is not disturbed. Overweight is a condition when there is an imbalance between the amount of energy consumed and that needed by the body. If a child has been overweight since childhood, it will usually continue into adulthood where it can cause various degenerative diseases such as diabetes to cardiovascular disorders. Therefore, counseling is needed regarding the prevention of overnutrition from an early age. The purpose of this activity is to assess nutritional problems in under-five children and the factors that cause these nutritional problems in the working area of UPTD Pengasinan Health Center, Depok City. COD (Prevent Obesity Early) counseling activities were carried out at one of the cadre houses in Pengasinan and at one of the cadre houses in Bedahan on September 2, 2023. Counseling was conducted using posters to 30 mothers of infants. The results obtained from this activity were an increase in the mother's knowledge score by 80.0%. Wilcoxon test showed that the value of Sig. 0,001 < 0,05. So it can be concluded that there is a difference in maternal knowledge before and after counseling.

Keywords: under-five, over-nutrition, obesity, counseling, poster

Abstrak: Berdasarkan Depkes RI baduta dapat diartikan sebagai anak di bawah dua tahun atau sekitar 0-23 bulan. Masa periode emas atau masa dimana terjadinya pertumbuhan fisik dan mental pada anak terjadi pada masa baduta ini, Sehingga masa ini sangat memerlukan perhatian khusus dan pemberian makan yang baik supaya dapat mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangannya. Baduta merupakan kelompok umur yang rentan terhadap kesehatan dan gizi jika terjadi gangguan gizi pada awal kehidupan tentu akan mempengaruhi kualitas kehidupannya. Sebagai indikator kesehatan, status gizi menjadi hal yang penting supaya pertumbuhan dan perkembangan balita tidak terganggu. Gizi lebih adalah kondisi ketika adanya ketidakseimbangan antara jumlah energi yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan oleh tubuh. Apabila seorang anak telah mengalami gizi lebih sejak kecil, biasanya akan berlanjut sampai usia dewasa dimana dapat menimbulkan berbagai penyakit degeneratif seperti diabetes hingga gangguan kardiovaskular. Oleh karena itu, diperlukan penyuluhan terkait pencegahan gizi lebih sejak dini. Tujuan dari kegiatan ini adalah mengkaji permasalahan gizi pada baduta serta faktor penyebab terjadinya masalah gizi tersebut di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pengasinan Kota Depok. Kegiatan Penyuluhan COD (Cegah Obesitas sejak Dini) dilakukan di salah satu rumah kader di Pengasinan dan di salah satu rumah kader di Bedahan pada 2 September 2023. Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan poster kepada 30 ibu baduta. Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini adalah adanya peningkatan skor pengetahuan ibu sebesar 80.0%. Uji wilcoxon menunjukkan bahwa nilai Sig. 0,001 < 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan ibu sebelum dan sesudah dilakukannya penyuluhan.

Kata kunci: Baduta, gizi lebih, obesitas, penyuluhan, poster

I. PENDAHULUAN

Baduta atau bayi dibawah dua tahun atau adalah masa dimana anak-anak biasanya mengalami perkembangan pesat dalam berbagai aspek, seperti kemampuan motorik, bahasa, dan sosial. Pada masa baduta optimalisasi pertumbuhan masih bisa diperbaiki namun apabila ada gangguan yang berkelanjutan sampai anak usia 24 bulan (baduta) kondisi ini sangat sulit untuk dikoreksi (Kemenkes RI, 2017). Pada masa baduta pertumbuhan fisik dan mental anak terjadi sangat pesat. Otak anak sudah siap untuk menghadapi berbagai stimulant seperti belajar berjalan dan berbicara, sehingga dimasa ini nutrisi yang dibutuhkan baduta harus terpenuhi secara optimal agar dapat mendukung perkembangan dan pertumbuhannya (Kemenkes RI, 2019).

Gizi lebih merujuk pada kondisi di mana seseorang memiliki asupan gizi yang melebihi kebutuhan tubuhnya. Ini dapat terjadi jika seseorang mengonsumsi makanan atau minuman dengan jumlah kalori, lemak, karbohidrat, protein, dan nutrisi lainnya yang lebih banyak dari yang dibutuhkan oleh tubuhnya. Adapun beberapa faktor risiko terjadinya gizi lebih seperti genetik, keadaan sosial ekonomi, asupan makan, hingga pola asuh orang tua. Melihat tingginya prevalensi *overweight* dan banyaknya faktor risiko terjadinya gizi lebih pada baduta, dibutuhkan perhatian lebih untuk mencegah meningkatnya kejadian tersebut. Upaya yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan penimbangan rutin setiap bulan untuk memantau status gizi baduta agar tetap dalam ambang batas normal. Salah satu cara pengukuran status gizi baduta yaitu menggunakan indeks berat badan menurut panjang badan (BB/PB) dan diidentifikasi melalui hasil Z-Score dengan range $> +1SD$ sd $+2SD$ berisiko gizi lebih, $> +2SD$ sd $+3SD$ gizi lebih (*overweight*), dan $> 3SD$ obesitas.

Selain itu meningkatkan pengetahuan orang tua khususnya ibu juga dapat dilakukan untuk memperbaiki pola asuh anak. Pola asuh merupakan suatu perlakuan orangtua yang dapat dilihat dari tersedianya pangan dan perawatan kesehatan serta sumber lainnya untuk kelangsungan hidup tumbuh kembang anak. Pola asuh merupakan sikap dan perilaku ibu yang berupa pemberian makan, kebersihan diri dan lingkungan, memberi kasih sayang yang berhubungan dalam hal kesehatan. Oleh

karena itu, pengetahuan ibu terkait pola asuh anak sangat penting dan dapat berpengaruh terhadap status gizi anak kedepannya. Tujuan dari penulisan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu terkait gizi dan pencegahan gizi lebih sejak dini sebagai upaya pencegahan gizi lebih pada baduta.

II. METODE PELAKSANAAN

Metode intervensi yang digunakan adalah penyuluhan berupa edukasi gizi terkait gizi, pencegahan obesitas sejak dini, serta makanan bergizi seimbang bagi baduta. Kegiatan ini dilaksanakan di dua tempat yaitu salah satu rumah kader di Pengasinan dan di salah satu rumah kader di Bedahan pada 2 September 2023 pukul 09.00 s.d. selesai. Sasaran pada kegiatan intervensi ini adalah ibu baduta dengan jumlah 30 orang.

Kegiatan ini diawali dengan analisis situasi dan penyusunan pembuatan instrumen berupa media edukasi dan lembar pre-test dan post-test dengan jumlah soal sebanyak 10 soal yang digunakan sebagai *feedback*. Media edukasi yang digunakan berupa poster mengenai gizi, pencegahan obesitas sejak dini, serta makanan bergizi seimbang bagi baduta. Kegiatan intervensi diawali dengan pembukaan dan pemberian lembar pre-test. Kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi kepada sasaran menggunakan media poster. Selanjutnya dilakukan sesi tanya jawab dan diskusi antara pemateri dengan sasaran mengenai gizi, pencegahan obesitas, dan makanan bergizi seimbang. Kegiatan selanjutnya adalah pemberian lembar post-test sebagai *feedback* dan diakhiri dengan pemberian bingkisan sebagai tanda terimakasih dan penutupan oleh pemateri.

Setelah intervensi terlaksana, tahap selanjutnya adalah kegiatan monitoring dan evaluasi untuk melihat bagaimana hasil dan dampak dari kegiatan penyuluhan dengan melihat peningkatan pengetahuan ibu baduta mengenai pencegahan obesitas sejak dini dari hasil pre-test dan post-test dengan menggunakan analisis statistik yaitu uji Wilcoxon.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diawali dengan analisis situasi dan penentuan prioritas masalah di sekitar wilayah kerja UPTD Puskesmas Pengasinan, hasil yang didapatkan adalah sebagai berikut

Tabel 1. Distribusi Status Gizi Baduta

BB/PB	N	%
Gizi Kurus	4	13.3
Normal	20	66.7
Gemuk	6	20.0
Total	30	100

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan hasil analisis situasi, menurut indikator BB/PB, didapatkan bahwa dari 30 baduta terdapat 20 baduta dengan status gizi normal (66,7%), 6 baduta gemuk (20.0 %) dan 4 baduta kurus (13.3 %). Namun, hal ini kurang sejalan dengan asupan harian baduta yang didapatkan menggunakan food recall 24h ketika pengumpulan data.

Tabel 2. Asupan Harian

	N	%
Energi		
Kurang	23	76.7
Cukup	2	6.7
Lebih	5	16.7
Protein		
Kurang	6	20.0
Cukup	4	13.3
Lebih	20	66.7
Lemak		
Kurang	18	60.0
Cukup	5	16.7
Lebih	7	23.3
Karbohidrat		
Kurang	20	66.7
Cukup	5	16.7
Lebih	5	16.7

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan hasil analisis asupan makan harian, didapatkan bahwa dari 30 baduta terdapat 23 anak dengan asupan energi kurang (76.7 %), 20 anak dengan asupan protein lebih. (66.7%), 18 anak dengan asupan lemak kurang (60.0%), dan 20 anak dengan asupan karbohidrat kurang (66.7%). Hal ini menunjukkan bahwa asupan makan harian baduta belum seimbang karena frekuensi makan baduta yang

tidak beragam, dimana asupan energi, lemak dan karbohidrat kurang sedangkan asupan protein lebih. Selain itu, pengetahuan ibu mengenai makanan bergizi seimbang bagi baduta juga cukup rendah karena jumlah pengetahuan ibu yang baik hanya sebesar 63.3% sehingga berpengaruh terhadap pola asuh anak. Oleh karena itu, perlu adanya kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan ibu, seperti penyuluhan berupa edukasi gizi.

Kegiatan penyuluhan diberi nama “COD” Cegah Obesitas sejak Dini. Kegiatan yang diikuti oleh 30 ibu baduta dilaksanakan di salah satu rumah ibu kader di Pengasinan dan salah satu rumah ibu kader di Bedahan pada tanggal 2 September 2023. Kegiatan ini berisi penyuluhan berupa edukasi terkait gizi, pencegahan obesitas sejak dini, serta makanan bergizi seimbang bagi baduta. Penyuluhan dilakukan selama satu jam, dimulai dengan pembukaan dan pemberian lembar pre-test. Kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi kepada sasaran menggunakan media poster. Selanjutnya dilakukan sesi tanya jawab dan diskusi antara pemateri dengan sasaran. Kegiatan selanjutnya adalah pemberian lembar post-test sebagai feedback dan diakhiri dengan pemberian bingkisan sebagai tanda terimakasih dan penutupan oleh pemateri.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan

Analisis hasil uji univariat pada skor pre-test dan post-test kegiatan penyuluhan dilakukan untuk melihat kategori pengetahuan responden (ibu baduta). Berikut adalah hasil uji univariat yang telah dilakukan.

Tabel 3. Skor pre-posttest

	Pre-test		Post-test	
	N	%	N	%
Baik	21	70.0	24	80.0
Kurang	9	30.0	6	20.0
Total	30	100	30	100

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan hasil pre-test sebelum diberikan penyuluhan, terdapat 9 responden memiliki pengetahuan yang kurang baik (30.0%) dan 21 responden memiliki pengetahuan baik (70.0%) dengan kategori tingkat pengetahuan terdiri dari dua tingkat; baik ($\geq 75\%$) dan kurang ($< 75\%$). Sedangkan, setelah diberikan penyuluhan menggunakan media poster, didapatkan 24 responden memiliki pengetahuan yang baik (80.0%) dan 6 responden memiliki pengetahuan kurang baik (20.0%).

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

	Statistic	df	Sig
Pretest	,912	30	,017
Postests	,817	30	,000

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan hasil uji normalitas, diketahui nilai signifikansi skor pre-test sebesar 0,17 dan nilai signifikansi skor post-test sebesar 0,000. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data pre-test dan post-test tidak terdistribusi normal dan selanjutnya akan dianalisis menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test.

Tabel 5. Hasil Uji Wilcoxon

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	0	,00	,00
Positive Ranks	14	7,50	105,00
Ties	16		
Total	30		

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan hasil uji Wilconxon, dapat diketahui bahwa:

- Tidak ada ibu yang mengalami penurunan nilai dari pretest ke posttest.
- Terdapat 14 ibu yang mengalami peningkatan nilai setelah diadakan kegiatan penyuluhan dengan rata – rata peningkatan sebesar 7,50 dan jumlah rank positif sebesar 105,00.
- sebanyak 16 ibu yang mengalami nilai pretest dan postestnya sama

Tabel 6. Uji Statistic

Pretest-Postest	
Z	-3.442 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon, terdapat pengaruh antara skor pretest dan skor posttest responden dengan sig 0,001 (Sig. $< 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian intervensi berupa penyuluhan mengenai pencegahan obesitas serta makanan bergizi seimbang bagi baduta menggunakan media poster dapat memberikan pengaruh yang signifikan kepada responden.

IV. SIMPULAN

- 1.Masalah gizi terbesar baduta di sekitar wilayah kerja UPTD Puskesmas Pengasinan Kota Depok adalah gizi lebih. Salah satu penyebab terjadinya hal tersebut adalah karena frekuensi makan baduta yang tidak beragam, dimana asupan protein yang berlebihan.
- 2.Berdasarkan skor pre-test didapatkan 21 responden memiliki pengetahuan baik (70.0%) dan setelah dilakukan penyuluhan didapatkan skor post-test sebesar 24 responden memiliki pengetahuan yang baik (80.0%).
- 3.Selanjutnya dilakukan Uji Normalitas Shapiro Wilk, didapatkan bahwa data tidak terdistribusi normal sehingga dilakukan Uji Wilcoxon. Hasil Uji Wilcoxon menunjukkan bahwa seluruh responden cenderung mengalami peningkatan nilai setelah dilakukannya kegiatan intervensi
- 4.Hasil Uji Statistik menunjukkan bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) 0,001, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pengetahuan ibu sebelum dan sesudah dilaksanakannya penyuluhan ($< 0,005$).
- 5.Kelebihan dari penelitian ini adalah pembaca dapat melihat hasil analisis data secara langsung dengan bahasa yang mudah dipahami.
- 6.Weakness pada kegiatan ini adalah perlu konsentrasi, waktu, dan tenaga yang lebih dikarenakan beberapa penyuluhan dilakukan pada

akhir minggu sehingga banyak responden yang sedang menikmati akhir minggunya.

7. Terakhir, hasil yang diperoleh untuk threats adalah terdapat beberapa anak rewel atau menangis sehingga responden kurang fokus ketika penyampaian materi.

V. DAFTAR RUJUKAN

- Booklet-MPASI-revised-A-10-oktober-2018 (1)*. (n.d.)
- Dhs, M. (n.d.). *Indonesia Demographic and Health Survey 2012*.
- Fitri, L. (2018). Hubungan BBLR Dan ASI Eksklusif Dengan Kejadian Stunting Di Puskesmas Lima Puluh Pekanbaru. *Jurnal Endurance*, 3(1), 131. <https://doi.org/10.22216/jen.v3i1.1767>
- Novi Roficha, H., Suaib, F., & Hendrayanti. (2018). Pengetahuan Gizi Ibu Dan Sosial Ekonomi Keluarga Terhadap Status Gizi Balita Umur 6-24 Bulan. In *Media Gizi Pangan* (Vol. 25).
- Wulandari, L., Agusanty, S. F., & Gambi, J. (2019). hubungan penyakit infeksi dengan status gizi baduta. *Http://Ejournal. Poltekkes Pontianak. Ac. Id/Index. Php/PNJ*.
- Kependudukan, P. B., Berencana, K., Daerah, N., Yogyakarta, I., Pusat, B., Provinsi, S., Istimewa, D., Pusat, Y., Kebijakan, S., & Kependudukan, D. (2018). *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017 Daerah Istimewa Yogyakarta*. <http://www.DHSprogram.com>.
- Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Tidak Resusitasi, S. D. T. B. B. L. R. (2018). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia*.
- Kuesioner Baduta (6-24 bulan) Identitas Pengumpulan Data Tanggal pengambilan Data Tanggal Pengecekan Data Nama Pengumpul Data Tanda Tangan Pengumpul Data*. (n.d.).
- Khasanah, N., & Arthka, D. P. (2020). *Analisis Hubungan Durasi Dan Frekuensi Menyusu Terhadap Volume ASI Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Umbulharjo I Kota Yogyakarta*.
- Putri, M. M., Mardiah, W., Yulianita, H., & Keperawatan, F. (2021). *Gambaran Pengetahuan Ibu Balita Tentang Stunting* (Vol. 4).