

LITERASI DIGITAL PENTINGNYA GIZI BALITA ZAMAN MILENIAL

Laras Sitoayu, Lintang Purwara Dewanti, Poetry Asri Rachmadini, Nanda Aula Rumana
Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Univeritas Esa Unggul
Jalan Arjuna Utara Tol Tomang, Kebun Jeruk, Jakarta 11510
laras@esaunggul.ac.id

Abstract

Mother is required not only to be able to take care of household needs but also to be able to provide proper nutrition to family members, one of which is the child. Children during growth and development are at very risk of developing nutritional problems, especially the problem of difficulty eating often occurs during this period. In some communities of mothers, this topic is always exciting and interesting to discuss. For this reason, it is important to hold digital literacy regarding millennial toddler nutrition for mothers who are members of the Thema Mama community. The purpose of this activity is to increase the mother's knowledge of good nutrition to be given to toddlers, along with tips and tricks for overcoming problems around eating in children. It is hoped that mothers can practice feeding their children properly and in a balanced manner. Activities like this are important to do with different targets from various communities, so that the socialization of nutritious eating for toddlers can be achieved properly.

Keyword: *toddler nutrition, millennial toddlers, mother community*

Abstrak

Seorang ibu dituntut bukan saja mampu mengurus keperluan rumah tangga namun juga harus mampu memberikan asupan gizi yang benar pada anggota keluarga, salah satunya pada anak. Anak pada masa tumbuh kembang sangat memiliki risiko untuk terkena masalah gizi, terlebih masalah sulit makan sering terjadi pada periode ini. Dibeberapa komunitas ibu, topik ini selalu seru dan menarik untuk dibahas. Untuk itu, penting diadakan literasi digital mengenai gizi balita milenial kepada para ibu yang tergabung dalam komunitas Thema Mama. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu mengenai gizi yang baik untuk diberikan pada balita, beserta tips dan trik mengatasi masalah seputar makan pada anak. Diharapkan ibu-ibu dapat mempraktikkan pemberian makan kepada anak dengan baik dan seimbang. Kegiatan seperti ini penting dilakukan dengan target sasaran yang berbeda-beda dari berbagai komunitas, sehingga sosialisasi makan bergizi untuk balita dapat tercapai dengan baik.

Kata Kunci : *gizi balita, balita milenial, komunitas ibu*

Pendahuluan

Balita merupakan kelompok usia yang memasuki masa pertumbuhan dan perkembangan. Perkembangan yang dimiliki seorang balita baik kemampuan bahasa, kreativitas, kesadaran sosial, emosional dan intelegensi tentunya perlu didukung dengan asupan gizi yang baik dan seimbang. Ketidakseimbangan gizi akan sangat mempengaruhi tumbuh kembang balita. Lebih lanjut lagi akan berdampak pada status gizi (Abiba, A., Grace, A.N.K., Kubreziga, 2012).

Hasil data riskesdas tahun 2018 dalam profil provinsi berdasarkan proporsi status gizi sangat pendek dan pendek pada baduta menyatakan bahwa sekitar 18 provinsi di Indonesia memiliki prevalensi kejadian pendek yang cukup tinggi yaitu sekitar 30 - <40%. Bahkan jika dilihat dari hasil data riskesdas tahun 2007, 2013 dan 2018 prevalensi pendek pada balita mengalami peningkatan yaitu berturut-turut 18%, 19.2% dan 19.3% (Balitbang Kemenkes RI,

2018). Tingginya prevalensi pendek pada balita, terjadi salah satunya karena kurangnya gizi.

Gizi pada balita, tidak lepas dari peran orang tua terutama ibu dalam memberikan makan kepada anaknya. Masalah makan yang sering terjadi pada anak umumnya adalah pola pemberian makanan yang salah dan masalah kesulitan makan. Sering kali pemberian makan pada anak tidak memperhatikan kandungan zat gizi pada makanan, frekuensi, kebutuhan dan keinginan makan anak. Semuanya ini memiliki pengaruh besar terhadap gizi, dalam hal ini pada balita (Sulistyoningsih, 2012). Sehingga penting sekali adanya kesadaran dan pengetahuan bagi ibu mengenai gizi anak.

Salah satu cara meningkatkan kesadaran dan merubah perilaku ibu balita adalah dengan meningkatkan pengetahuan gizi balita. Pengetahuan gizi merupakan landasan yang penting dalam menentukan konsumsi makanan. Seorang Ibu yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan mampu menerapkan pengetahuan gizinya di dalam

pemilihan bahan makanan untuk anak, sehingga konsumsi makanan dapat tercukupi (Khomsan, 2000).

Pengetahuan yang dimiliki oleh setiap orang mengenai sesuatu termasuk pengetahuan gizi memiliki tingkatan yang berbeda. Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terbentuknya sikap seseorang. Berdasarkan banyak hasil penelitian, mengatakan bahwa jika seseorang memiliki pengetahuan yang baik maka akan memiliki perilaku yang baik pula (Sitoayu, L; Putri, V. H; Lutfiani, W; Rumana, 2020).

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu-ibu yang tergabung dalam komunitas Thema Mama mengenai gizi balita milenial, diharapkan ibu-ibu dapat mempraktikkan pemberian gizi yang baik pada anaknya melalui asupan yang sesuai kebutuhan dan seimbang. Sekaligus menjawab kebingungan ibu-ibu di komunitas Thema Mama seputar gizi pada balita.

Metode Pelaksanaan

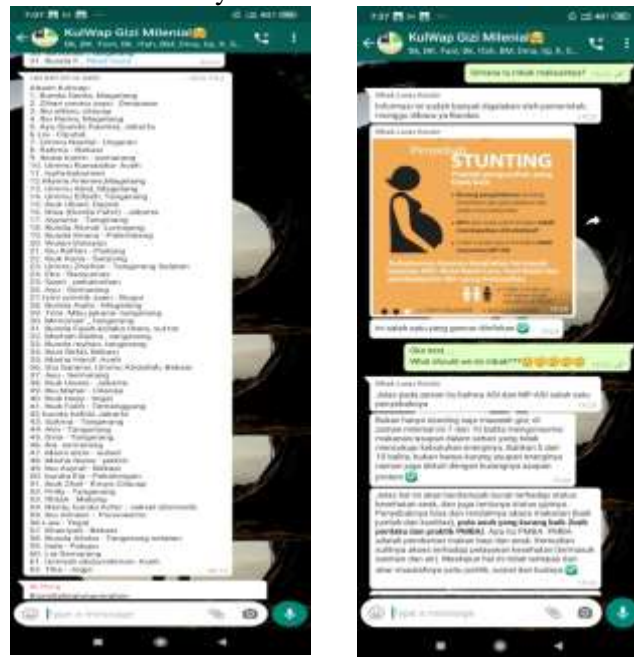
Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 15 Desember 2019 secara daring menggunakan metode kuliah *WhatsApp* (kulwap), kepada ibu-ibu sebanyak

62 orang. Pelaksanaan kegiatan ini hasil kerjasama dengan komunitas Thema Mama. Salah satu alasan menyampaikan materi secara *online* karena anggota komunitas berasal dari berbagai wilayah di Indonesia. Peserta diminta untuk bergabung dalam grup *WhatsApp* untuk dapat mengikuti edukasi yang diberikan.

Hasil dan Pembahasan

Penyuluhan atau edukasi pada kegiatan ini dilakukan pada pukul 19.00 WIB, pelaksanaan kegiatan ini dilakukan malam hari dengan pertimbangan kesibukan ibu-ibu peserta. Sekitar 62 orang peserta dari berbagai wilayah seperti magelang, denpasar, padang, serpong hingga aceh mengikuti kegiatan edukasi ini. Sebelum kegiatan dimulai, panitia dari Thema Mama sudah menampung banyak pertanyaan dari ibu-ibu untuk didiskusikan.

Kegiatan diawali dengan melakukan absensi peserta yang mengikuti kegiatan, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian aturan jalannya edukasi dan diskusi. Sejak awal kegiatan, peserta sangat antusias untuk bertanya, namun panitia selalu mengingatkan untuk tidak bertanya dulu sebelum masuk waktu diskusi.



Gambar 1 Peserta edukasi dan penyampaian materi

Materi edukasi diawal dengan penyajian data masalah gizi pada balita di Indonesia dan dampak yang ditimbulkannya. Salah satu materinya adalah besaran kejadian balita kurang energi dan protein di Indonesia pada tahun 2016-2017, yang banyak disebabkan oleh rendahnya akses makanan (jumlah dan kualitas), pola asuh yang kurang baik (perilaku praktik PMBA) dan rendahnya akses terhadap

yankes (termasuk sanitasi dan air bersih). Hal ini dilakukan agar para peserta memahami akar masalah gizi pada balita.

Peserta juga diberikan materi mengenai pentingnya 100 hari pertama kehidupan. Karena tumbuh kembang anak bukan hanya dipengaruhi oleh asupan ketika anak sudah lahir namun juga mulai dari pembuahan/konsepsi, kehamilan hingga

usia anak 2 tahun atau disebut dengan golden period. Bukan hanya usia anak yang memiliki periode emas, namun juga makanan bayi dan anak memiliki standar emas seperti Inisiasi Menyusu Dini (IMD), ASI eksklusif selama 6 bulan pertama, makanan

pendamping ASI (MPASI) yang tepat dan lanjutkan ASI hingga 2 tahun atau lebih. Standar emas makanan ini dijelaskan satu persatu secara detail kepada seluruh peserta.

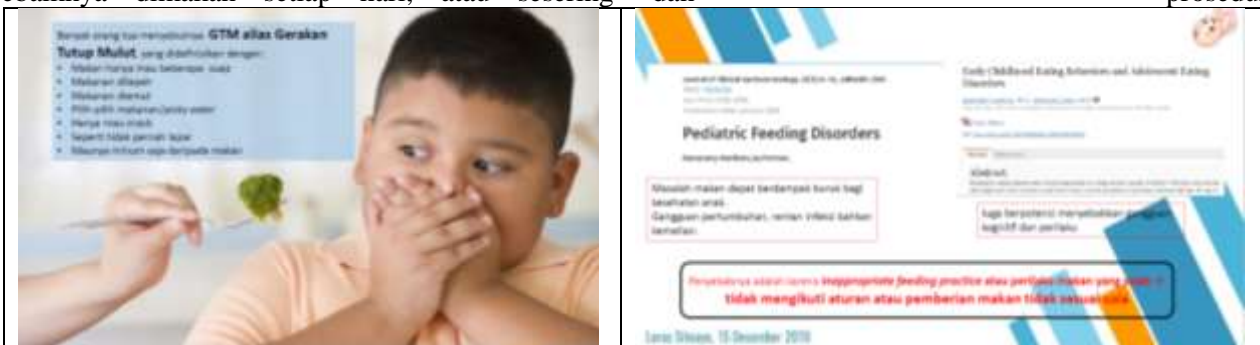


Gambar 2 Materi edukasi

Materi lainnya yang tidak kalah seru dan membuat peserta antusias adalah ketika membahas mengenai praktik MPASI mulai dari bagaimana *responsive feeding* yang baik, konsistensi makanan sesuai usia anak, frekuensi pemberian MPASI, jenis MPASI, hingga MPASI fortifikasi. Praktik MPASI yang tepat antara lain 1) ASI eksklusif hingga 6 bulan, 2) teruskan pemberian ASI hingga 2 tahun atau lebih, 3) praktikkan *responsive feeding*, 4) jaga kebersihan saat menyiapkan MPASI, 5) mulai MPASI dengan jumlah kecil dahulu, tingkatkan perlahan sambil tetap menyusui, 6) perlahan tingkatkan konsistensi MPASi seiring usia anak, 7) frekuensi pemberian MPASI ditingkatkan secara bertahap, 8) daging, ikan, unggas atau telur sebaiknya dimakan setiap hari, atau sesering

9) gunakan MPASI terfortifikasi (instan) atau suplemen untuk bayi jika dibutuhkan, dan 10) saat anak sakit, tingkatkan asupan cairanm susui lebih sering dan dorong anak untuk makan makanan lunak kesukaannya (PAN American Health Organization World Organization, 2003).

Tidak lupa juga disampaikan masalah yang sering ditemui para ibu terkait gizi balita seperti gerakan tutup mulut (GTM) antara lain makan hanya mau beberapa suap, makan dilepeh, makan diemut, pilih-pilih makanan, hanya mau *snack*, seperti tidak pernah lapar dan maunya minum saja daripada makan. Untuk mengatasi masalah-masalah tersebut, para peserta diberikan beberapa tips aturan makan yang benar untuk anak mulai dari jawal, lingkungan dan prosedur.



Gambar 3 Materi edukasi

Makan merupakan proses belajar konsep lapar dan kenyang pada anak. Pada anak, 50% isi lambung akan dikosongkan dalam waktu 100 menit (sekitar 2 jam). Sebaiknya waktu makan anak tidak boleh lebih dari 30 menit dan harus didukung

dengan lingkungan yang menyenangkan (tidak ada paksaan untu amakn), tidak ada distraksi (mainan, televisi, gadget) dan bila setelah 10-15 menit anak tetap tidak mau makan, akhiri proses makan (PAN

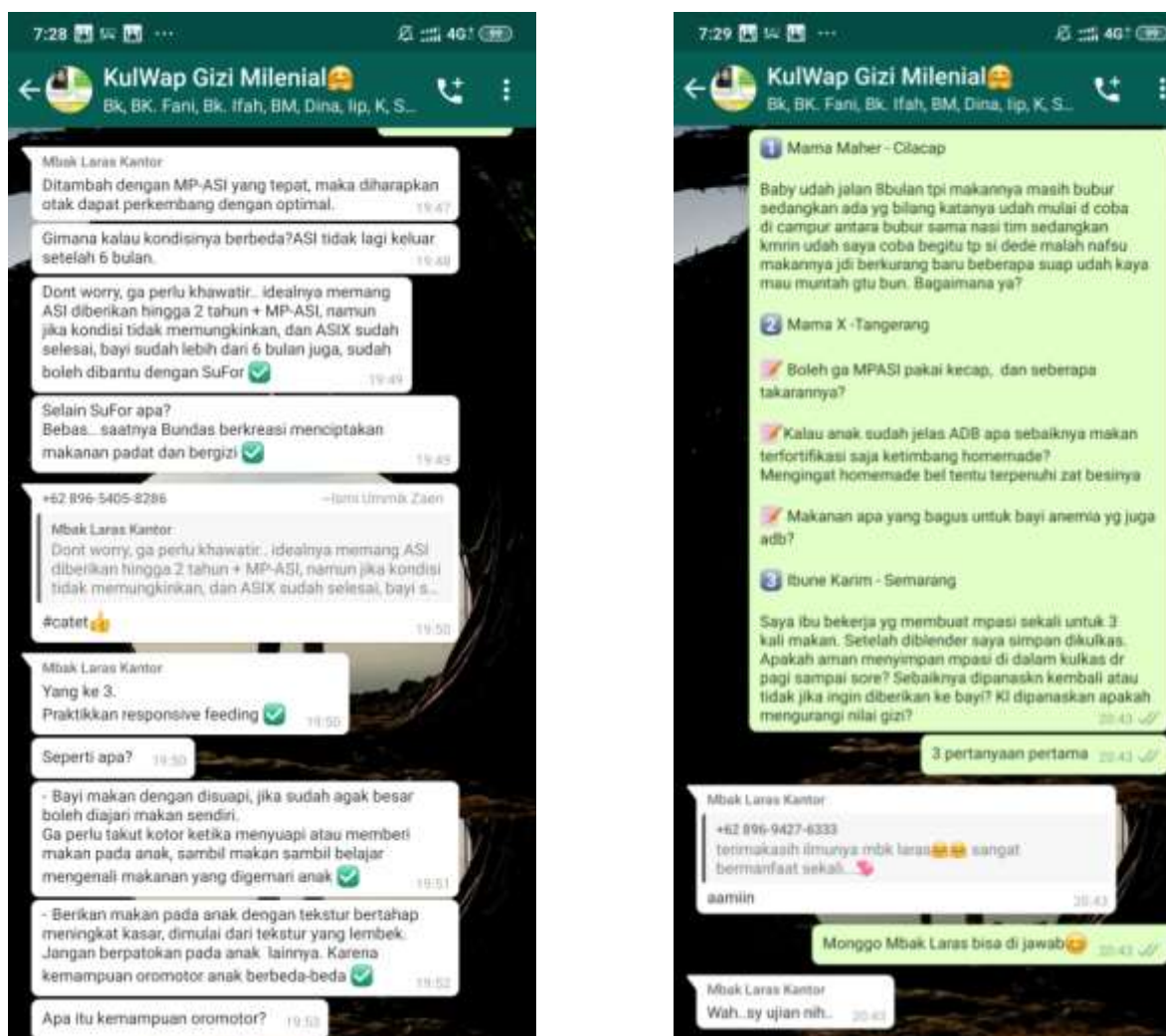
American Health Organization World Organization, 2003).

Edukasi berbasis literasi digital saat ini dirasa cukup baik digunakan. Literasi digital adalah kemampuan memahami dan menggunakan informasi dari berbagai sumber digital, dan kemampuan menggunakan teknologi dan informasi dari piranti digital secara efektif dan efisien dalam berbagai konteks, seperti akademik, karir, dan kehidupan sehari-hari (Kurnianingsih, I; Rosini, dan Ismayati, 2017). Hampir tidak ada, ibu-ibu yang tidak menggunakan teknologi sebagai salah satu bentuk pencarian informasi dalam mendidik anak saat ini begitu juga terkait masalah gizi pada anak.

Perubahan perilaku sebagai tujuan akhir edukasi gizi dapat dicapai melalui proses belajar. Ketepatan dan kesesuaian stimulus yang diberikan melalui penggunaan metode dan media edukasi dapat memengaruhi efektivitas dan efisiensi proses

belajar dan mengajar (Faridah et al., 2019). Salah satu media yang menarik dan efektif untuk ibu-ibu adalah dengan menggunakan *gadget* melalui media *WhatsApp*.

WhatsApp memiliki berbagai fungsi, di antaranya adalah bisa mengirim pesan, chat grup, berbagi foto, video, dan dokumen. Namun, penggunaan media sosial tersebut tidak terlalu dimanfaatkan sebagai media literasi oleh beberapa kalangan ibu. Ibu hanya meluangkan waktu dengan *Whatsapp* sebagai media sosial sebatas berkirim pesan, foto maupun dokumen yang tidak memuat literasi sama sekali. Akibatnya, ibu cenderung apatis terhadap keberadaan *WhatsApp* sebagai media sosial yang bisa digunakan untuk media literasi (Suryadi, E; Ginanjar, M. H; Priyatna, 2018). Sehingga kegiatan ini cukup efektif dengan menggunakan *WhatsApp* sebagai sarana melakukan edukasi sebagai bentuk dari literasi digital.



Gambar 4
Diskusi

Kegiatan penyuluhan ditutup dengan adanya diskusi, pertanyaan yang ditanyakan sekitar 15 soal, dan langsung dijawab melalui grup WhatsApp

kepada penanya secara bergantian. Beberapa peserta merespon dengan menanyakan kembali beberapa pertanyaan yang masih diinginkan, namun yang

lainnya merasa sudah cukup dengan jawaban yang diberikan. Edukasi ditutup dengan tidak ada lagi pertanyaan yang akan disampaikan oleh peserta, dengan begitu peserta sudah memahami materi yang disampaikan.



Gambar 5

Penyampaian Edukasi yang Diberikan

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui media digital berupa media sosial berhasil dilakukan secara *online*. Ibu-ibu sangat antusias mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat yang dibuktikan dengan adanya partisipasi serta peningkatan pengetahuan peserta. Penting untuk lebih sering melakukan literasi digital kepada para ibu sebagai tonggak rumah tangga mengenai gizi dan praktiknya. Kegiatan dapat dilakukan dengan berkolaborasi dari berbagai komunitas.

Daftar Pustaka

- Abiba, A., Grace, A.N.K., Kubreziga, K. . (2012). Effects of Dietary Patterns on The Nutritional Status of Upper Primary School Children In Tamale Metropolis. *Pakistan Journal of Nutrition*, 11(7), 591–609.
- Balitbang Kemenkes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*.

Faridah, S. N., Sitoayu, L., & Nuzrina, R. (2019). *Indonesian Journal of Human Nutrition*. 22–31.

Khomsan, A. (2000). *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi*. Institut Pertanian Bogor.

Kurnianingsih, I; Rosini, dan Ismayati, N. (2017). Upaya Peningkatan Kemampuan Literasi Digital bagi Tenaga Perpustakaan Sekolah dan Wilayah Jakarta Pusat Melalui Pelatihan Literasi Informasi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 61–76. <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/jpkm.25370>

PAN American Health Organization World Organization. (2003). *Guiding Principles For Complementary Feeding Of The Breastfed Child*. World Health Organization.

Pujiati; Arneliwati; Rahmalia, S. (2015). Hubungan Antara Perilaku Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri. *JOM*, 2(2), 1345–1352. <https://doi.org/10.12816/0013114>

Sitoayu, L; Putri, V. H; Lutfiani, W; Rumana, N. A. (2020). Makan Bergizi dan Hidup Penuh Prestasi. *Jurnal Abdimas*, 6(2), 93–97.

Sulistyoningsih, H. (2012). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Graha Ilmu.

Suryadi, E; Ginanjar, M. H; Priyatna, M. (2018). Penggunaan Sosial Media WhatsApp dan Pengaruhnya terhadap Disiplin Belajar Peserta Didik pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Edukasi Islami Jurnal Pendidikan Islam*, 07(1), 1–22. <https://doi.org/https://doi.org/10.30868/EI.V7>

