

## Edukasi Gizi Seimbang untuk Meningkatkan Pengetahuan Kader Posyandu di Kabupaten Batu Bara

Mayang Sari Ayu<sup>1\*</sup>, Dewi Pangestuti<sup>1</sup>, Armansyah<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Kedokteran, Program Studi Pendidikan Dokter, Universitas Islam Sumatera Utara, Medan, Indonesia

<sup>2</sup> Fakultas Teknik, Program Studi Teknik Elektro, Universitas Islam Sumatera Utara, Medan, Indonesia

### INFORMASI ARTIKEL

Diterima Redaksi: 28 Mei 2024  
Revisi Akhir: 25 Juni 2024  
Diterbitkan Online: 29 Juli 2024

### KATA KUNCI

Edukasi Gizi  
Pengetahuan  
Remaja Putri

### KORESPONDENSI

Phone: -

E-mail: [mayang.sari@fk.uisu.ac.id](mailto:mayang.sari@fk.uisu.ac.id)

### A B S T R A K

Pemberdayaan kader melalui edukasi menurunkan masalah gizi merupakan program penting jangka panjang. Posyandu untuk remaja perlu diaktifkan di Kabupaten Batu Bara, karena keluarga membutuhkan pembinaan, seperti pembekalan dengan penyuluhan tentang gizi seimbang untuk keluarga. Remaja putri merupakan periode penting sebagai kelompok rentan pada masalah gizi. Kabupaten Batu Bara di Propinsi Sumatera Utara memiliki prevalensi anemia dan kurang energi kronis terutama pada remaja putri cukup tinggi. Kegiatan pengabdian masyarakat bertujuan meningkatkan pengetahuan kader mengenai gizi seimbang serta makanan mencegah anemia pada remaja putri. Kegiatan ini dimulai menilai pengetahuan kader tentang gizi seimbang dengan memberikan soal pre-test sebelum edukasi, kemudian dilakukan penyuluhan dan diakhiri dengan post-test. Hasilnya dari pengetahuan kader tentang gizi seimbang menunjukkan kenaikan skor rata-rata pengetahuan yang signifikan ( $p=0,000$ ) sebelum dan sesudah dilakukan edukasi gizi seimbang. Pemberian edukasi gizi seimbang oleh kader yang rutin akan meningkatkan pengetahuan tentang gizi secara signifikan. Perlu dilakukan pembinaan pada remaja putri berkelanjutan untuk menurunkan kasus anemia yang bisa menyebabkan stunting dan kurang energi kronis di masyarakat.

### PENDAHULUAN

Anemia pada wanita usia subur (WUS) atau saat remaja akan meningkatkan risiko kejadian kurang energi kronis dan anemia pada ibu hamil juga meningkatkan risiko bayi berat badan lahir rendah dan stunting di kemudian hari. Termasuk juga kesehatan reproduksi diantaranya pernikahan dini, meningkatnya angka kelahiran dan terlalu dekan jarak kehamilan. Pencegahan stunting dapat diturunkan dengan mengurangi faktor risiko sejak periode remaja (Nurvembrianti dkk, 2021).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara bersama Kepala Dinas Kesehatan di Kabupaten Batu Bara sebagai mitra pengabdian masyarakat. Kasus stunting di Kabupaten Batu Bara cukup tinggi. Stunting berkaitan erat dengan keadaan sosial ekonomi dan paparan penyakit, serta asupan gizi kurang. Proporsi kejadian berat badan lahir rendah lebih besar pada ibu yang mengalami kurang energi kronis dan anemia. Kecukupan gizi saat kehamilan menjadi salah satu faktor yang berperan dalam berat badan lahir rendah, gizi buruk, gizi kurang, dan stunting. Terutama pada kehamilan remaja (umur ibu kurang dari 20 tahun). Stunting terjadi karena kegagalan proses tumbuh kembang anak, kondisi kesehatan serta asupan gizi tidak optimal (Ayu dkk, 2023).

Upaya penurunan risiko stunting diantaranya dengan melakukan pelatihan dan edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan pada remaja terkait konsumsi gizi seimbang, kemudian melakukan pemantauan status gizi dan kesehatan reproduksi remaja secara berkala melalui posyandu remaja (Masita dkk, 2018).

Masa remaja merupakan masa perkembangan dan pertumbuhan sebagai transisi dari anak menuju usia dewasa. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mengelompokkan remaja mulai usia 10 -18 tahun. Secara global dari Badan kesehatan dunia atau *World Health Organization* (WHO) menyatakan batas remaja sampai usia 19 tahun. Periode usia remaja sangat penting diperhatikan, periode krusial sebagai generasi penerus terutama remaja putri untuk memutus rantai kejadian stunting. Status gizi ibu sebelum kehamilan hamil, saat hamil dan menyusui merupakan periode penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Status gizi yang baik disiapkan dimulai dari sebelum menikah, masa remaja, kondisi ketika hamil, dan pada saat menyusui (Irfan & Ayu, 2022).

Berdasarkan uraian diatas, perlu dilakukan upaya mengaktifkan posyandu remaja. Upaya meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang dan upaya menurunkan stunting dalam jangka panjang. Meningkatkan kualitas sumber daya manusia terutama remaja yang merupakan generasi penerus untuk memutus rantai stunting, sehingga dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan edukasi kepada kader posyandu remaja posyandu terpilih dengan menggunakan modul dan powerpoint terhadap peningkatan pengetahuan remaja terkait gizi seimbang di Batu-Bara. (Indraswari & Kusumawati, 2018).

Posyandu remaja dibentuk di Kabupaten Batu Bara, untuk memudahkan para kader menjalankan kegiatan dalam edukasi gizi seimbang dan Kesehatan reproduksi terutama yang berkaitan erat untuk tujuan menurunkan stunting. (Susanti dkk, 2023) Para kader dilakukan pre tes dilihat hasilnya masih belum maksimal memiliki pengetahuan dan keterampilan untuk menjalankan kegiatan utama posyandu remaja, terutama bidang gizi dan kesehatan reproduksi yang erat berhubungan dengan stunting.

## **METODE PELAKSANA**

Untuk mencapai tujuan dan luaran dari Program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM), maka dilakukan beberapa tahapan metode sebagai berikut

### ***Tahapan Persiapan***

Tim pengabdian masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara melakukan analisa kebutuhan terhadap masyarakat di Kabupaten Batu Bara mulai dari kunjungan ke lokasi dan menyelenggarakan diskusi bersama dengan Kepala Dinas Kesehatan Batu Bara. Persiapan dilanjutkan dengan perizinan dan persiapan materi penyuluhan. Analisa kebutuhan dilakukan dengan mengidentifikasi sosial, ekonomi, masalah kesehatan, serta kebutuhan pendidikan kesehatan di masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada Tanggal 17-18 Nopember 2022 di ruang pertemuan Dinas Kesehatan Kabupaten Batu Bara.

### ***Tahapan Pelaksanaan***

Metode yang digunakan deskriptif kuantitatif, edukasi gizi disampaikan secara deskriptif menggunakan slide PPT (power point) satu arah dengan bantuan proyektor. Setelah itu, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab sehingga terjadi komunikasi dua arah. Penyampaian materi dan tanya jawab masing-masing berlangsung selama 40 menit dan 20 menit.

Kegiatan ini dilaksanakan dengan memberikan edukasi tentang gizi kepada kader posyandu tentang gizi seimbang untuk remaja, anemia pada remaja, kurang energi kronis, dan resiko stunting. Sasaran dari kegiatan ini adalah peserta kader yang bertugas pada posyandu remaja. Materi penyuluhan diberikan berupa penyuluhan tentang gizi seimbang. Media edukasi adalah materi berupa bahan materi dalam bentuk powerpoint, namun sebelum penyuluhan di mulai maka para kader di beri form *pretest* terkait gizi. Edukasi diberi dalam bentuk penyuluhan kesehatan. (Labatjo & Maridji, 2023).

### ***Tahapan Evaluasi***

Sebelum penyuluhan dimulai para kader diberi form *pretest* selama 15 menit, dilanjut penyuluhan berisi teori dan tanya jawab dari narasumber 60 menit, kemudian diakhiri dengan *postest* selama 15 menit. *Pretest* dan *postest* dengan soal yang sama (berisi 10 pertanyaan). Analisa univariat untuk setiap jawaban benar diberikan skor '1' dan skor '0' untuk jawaban salah sehingga rentang skor yang didapatkan adalah 0-10. Skor nilai pengetahuan baik apabila lebih dari 50% para kader bisa menjawab pertanyaan, dan skor pengetahuan kurang apabila pertanyaan kuesioner di jawab dibawah 50% Analisis bivariat menggunakan uji t-test berpasangan dengan tingkat signifikansi 0,05 untuk melihat ada tidaknya perbedaan

tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Uji t tidak berpasangan dilakukan untuk melihat ada tidaknya perbedaan hasil selisih nilai *pretest* dan *posttest*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil observasi di lapangan, remaja di wilayah kerja Dinas Kesehatan Kabupaten Batu-Bara, memiliki perilaku konsumsi makanan yang kurang sehat. Pemantauan gizi seimbang pada remaja oleh kader posyandu perlu dilakukan secara rutin melalui posyandu remaja. Meningkatkan pengetahuan para kader, maka dilakukan penyuluhan agar para kader bisa memberi edukasi yang tepat untuk gizi seimbang untuk remaja putri sebagai upaya pencegahan stunting. (D. R. Pangestuti dkk, 2023).

Evaluasi kegiatan dengan metode deskriptif kuantitatif dengan cara memberikan kuesioner sebelum penyuluhan dan juga sesudah penyuluhan untuk menilai tingkat pengetahuan kader. Sebanyak 50 kader dari berbagai kecamatan di Kabupaten Batu Bara menjawab kuesioner sebanyak 10 soal. Nilai persentase *pretest* dan *posttest* menilai keberhasilan kegiatan penyuluhan. Hasil nilai *post test* lebih tinggi dari nilai *pre test*, dimana persentase menjawab pertanyaan rata-rata sebesar 85% -100% dari 10 pertanyaan. Hasilnya dari pengetahuan kader tentang gizi seimbang menunjukkan kenaikan skor rata-rata pengetahuan yang signifikan ( $p=0,000$ ) sebelum dan sesudah dilakukan edukasi gizi seimbang. Mengindikasikan kegiatan penyuluhan berjalan efektif untuk meningkatkan pengetahuan para kader posyandu. Pemberian edukasi gizi seimbang oleh kader yang rutin akan meningkatkan pengetahuan tentang gizi secara signifikan. Perlu dilakukan pembinaan pada remaja putri berkelanjutan untuk menurunkan kasus anemia yang bisa menyebabkan stunting dan kurang energi kronis di masyarakat.



Gambar 1. Tim Pengabdian Masyarakat dan Staf Dinas Kesehatan Kabupaten Batu Bara



Gambar 2. Kegiatan Edukasi Gizi Seimbang pada Kader Posyandu di Dinkes Batu Bara

Pendampingan para kader dalam kegiatan posyandu remaja merupakan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat bertujuan meningkatkan peran masyarakat dan peningkatan derajat kesehatan (Silalahi dkk, 2016). Posyandu untuk remaja putri pada jangka panjang dengan tujuan menurunkan angka kesakitan serta angka kematian ibu dan anak tergolong tinggi di Indonesia. Faktor masalah Kesehatan diantaranya adalah faktor pendidikan, usia dan faktor lingkungan. Pendidikan

berkaitan dengan pengetahuan dapat mempengaruhi status kesehatan dan gizi. Masalah ini timbul karena kurangnya informasi tentang gizi. Faktor lingkungan berkaitan dengan faktor ekonomi dan kemiskinan menyebabkan persediaan makanan terbatas (Sinaga & Damayanti, 2023).

Edukasi gizi seimbang pada remaja dapat diberi leaflet agar mereka bisa membaca setiap saat dan diberi informasi media pengetahuan tentang gizi. Posyandu remaja perlu dibuatkan media untuk menilai kesehatan remaja dalam bentuk buku kesehatan remaja. Seperti halnya posyandu balita ada media informasi, edukasi dan komunikasi. (Ayu, 2019) Para kader posyandu juga di beri pelatihan dalam dapur sehat mencegah stunting, di beri edukasi pemanfaatan tanaman yang bisa dihasilkan dipekarangan dan juga menggunakan herbal mencegah stunting menggunakan daun kelor sebagai pelengkap nutrisi dalam keluarga (D. Pangestuti & Ayu, 2024).

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kader memiliki peran penting dalam memberi edukasi kesehatan tentang gizi seimbang terutama pada remaja putri melalui kegiatan posyandu remaja. Penyuluhan edukasi gizi yang seimbang kepada remaja secara berkelanjutan meningkatkan kesehatan remaja. Pemberian edukasi kepada kader diharapkan tidak dilakukan insidental saja, namun berkesinambungan. agar memberikan hasil terhadap perilaku masyarakat terhadap tentang gizi seimbang. Metode edukasi gizi seimbang perlu dibuat oleh kader posyandu lebih menarik dan interaktif sehingga mudah diterima remaja putri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ayu, M. S. (2019). Efektivitas Pemanfaatan Buku Kesehatan Ibu dan Anak Sebagai Media Komunikasi, Edukasi dan Informasi. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 8(2), 9–17.
- Ayu, M. S., Susanti, M., & Durungan, T. S. (2023). A Stunting Risk Model Based on Children's Parenting Style. *International Journal of Public Health Excellence (IJPHE)*, 2(2), 578–583.
- Indraswari, R., & Kusumawati, A. (2018). Gambaran pengetahuan kader kesehatan mengenai gizi ibu hamil. *Jurnal Promkes Vol*, 6(2), 201–212.
- Irfan, M., & Ayu, M. S. (2022). Hubungan Pola Konsumsi Minuman Bergula Terhadap Obesitas Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Uisu Tahun 2022. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 11(1), 31–36.
- Labatjo, R., & Maridji, A. A. (2023). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Remaja. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(1), 453–461.
- Masita, M., Biswan, M., & Puspita, E. (2018). Pola Asuh Ibu dan Status Gizi Balita. *Quality: Jurnal Kesehatan*, 12(2), 23–32.
- Nurvembrianti, I., Purnamasari, I., & Sundari, A. (2021). Pendampingan ibu hamil dalam upaya peningkatan status gizi. *Jurnal Inovasi & Terapan Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 50–55.
- Pangestuti, D., & Ayu, M. S. (2024). Pemanfaatan Daun Kelor Sebagai Makanan Sehat Pelengkap Nutrisi Dalam Mencegah Stunting Di Kabupaten Batu Bara. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 7(1), 548–554.
- Pangestuti, D. R., Lisnawati, N., Asna, A. F., Kartini, A., Rahfiludin, M. Z., & Sulistyawati, S. (2023). Edukasi Indeks Gizi Seimbang pada Kader Posyandu di Wilayah Kerja Puskesmas Sumowono Kabupaten Semarang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(3), 962–975.
- Silalahi, V., Aritonang, E., & Ashar, T. (2016). Potensi pendidikan gizi dalam meningkatkan asupan gizi pada remaja putri yang anemia di Kota Medan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 295–301.
- Sinaga, F. C., & Damayanti, A. (2023). Peran Unicef dalam Menangani Permasalahan Kekurangan Gizi di Timor Leste Tahun 2020. *Jurnal Socia Logica*, 2(1), 91–99.
- Susanti, M., Ayu, M. S., & Budi, R. S. (2023). EDUKASI PENCEGAHAN STUNTING PADA KADER KESEHATAN MELALUI PENERAPAN POLA ASUH PEMBERIAN MPASI BALITA DI KABUPATEN BATUBARA PROVINSI SUMATERA UTARA. *Jurnal Pengabdian Mitra Masyarakat (JURPAMMAS)*, 2(2), 140–146.