



EDUKASI GIZI SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU UNTUK MENCEGAH OBESITAS PADA ANAK USIA DINI

Ruvira Arindita¹, Kumala Sari², Rea Apriliani³, Tarsani⁴

Stella Lesmana⁵,

^{1, 2, 3, 4}Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Al-azhar Indonesia, ⁵Yayasan Kejora
Indonesia,

Surel ¹ruvira_arindita@uai.ac.id, ²kumalassr@gmail.com, ³reaapriliani27@gmail.com,

⁴tarsani@uai.ac.id,

⁵["drgstellaesmana@gmail.com"](mailto:drgstellaesmana@gmail.com)

Diunggah : 05 - 12 - 2024 | Diterima : 17 - 02 - 2025 | Diterbitkan: 21 - 04 - 2025

Abstract

Indonesia faces a double burden of child nutrition problems: undernutrition and overnutrition. Obesity in children is linked to serious health risks such as hypertension, cardiovascular diseases, diabetes, and cancer. DKI Jakarta and Banten have some of the highest childhood obesity rates, particularly among urban populations with low to middle incomes. In response, Nutrifood, Kejora Indonesia Foundation and Universitas Al Azhar Indonesia conducted the #LimitSugarSaltFat education program in DKI Jakarta and South Tangerang. This initiative includes nutrition education for mothers, storytelling, and games for children, aiming to raise awareness about healthy eating habits. Housewives are the main target, as they significantly influence family nutrition. The program has led to increase the housewives' knowledge: children's nutritional needs (15%), eating patterns (5%), food nutritional content (40%), early childhood eating principles (20%), examples of nutritious foods (5%), nutrient functions (20%), effects of excess sugar (5%), and salt prevention (3%).

Keyword: Community Empowerment, Early-child, Housewives, Nutrition Education, Obesity,

Abstrak

Indonesia menghadapi beban ganda masalah gizi anak, yaitu kekurangan gizi dan kelebihan gizi. Obesitas pada anak dikaitkan dengan risiko kesehatan serius seperti hipertensi, penyakit kardiovaskular, diabetes, dan kanker. Provinsi DKI Jakarta dan Banten merupakan wilayah dengan angka obesitas anak tertinggi, terutama pada populasi perkotaan dengan latar belakang ekonomi menengah ke bawah. Sebagai respons terhadap kondisi ini, Nutrifood, Yayasan Kejora Indonesia, dan Universitas Al Azhar Indonesia melaksanakan program edukasi #BatasiGulaGaramLemak di wilayah DKI Jakarta dan Tangerang Selatan. Program ini mencakup edukasi gizi bagi para ibu, kegiatan mendongeng, dan permainan untuk anak-anak, dengan tujuan meningkatkan kesadaran akan pola makan sehat. Ibu rumah tangga menjadi sasaran utama karena mereka memiliki peran penting dalam menentukan konsumsi gizi keluarga. Program ini berhasil meningkatkan pengetahuan ibu rumah tangga mengenai: kebutuhan gizi anak



(15%), pola makan anak (5%), kandungan gizi dalam makanan (40%), prinsip makan pada usia dini (20%), contoh makanan bergizi (5%), fungsi zat gizi (20%), dampak kelebihan gula (5%), dan pencegahan kelebihan garam (3%).

Kata kunci: Anak Usia Dini, Edukasi Gizi, Ibu Rumah Tangga, Obesitas, Pemberdayaan Masyarakat

Pendahuluan

Obesitas yang dulu jarang terjadi pada anak-anak, kini menjadi gangguan metabolik dan gizi yang paling umum. Menurut WHO, obesitas merupakan salah satu kondisi yang paling jarang terdiagnosis, meskipun memiliki dampak besar terhadap kesehatan masyarakat. Laporan Kesehatan Dunia 2002 menempatkan kelebihan berat badan sebagai ancaman terbesar kelima bagi negara-negara kaya dan negara berkembang dengan tingkat kematian rendah. Masalah ini diperburuk oleh gaya hidup modern, seperti aktivitas yang lebih banyak duduk dan konsumsi makanan kemasan, serta kecenderungan tubuh untuk menimbun lemak sebagai respons terhadap insulin. Kelebihan berat badan dan obesitas meningkatkan risiko penyakit dan kematian (Kumari et al.). Tingkat obesitas anak yang meningkat secara global berdampak buruk pada kesehatan jangka pendek dan panjang. Baik di negara maju maupun berkembang, obesitas pada anak menjadi masalah serius, dipicu oleh gaya hidup yang kurang aktif dan pola makan yang tidak sehat. Orang tua berperan penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan anak.

Obesitas pada anak dapat menyebabkan berbagai penyakit kronis seperti hipertensi, penyakit jantung, dan diabetes (Kumari et al.). Menurut data dari World Health Organization (World Health Organization), sekitar 18% anak di seluruh dunia mengalami kelebihan berat badan dan obesitas. Indonesia berada di peringkat ke-17 sebagai negara yang masih menghadapi masalah gizi, salah satunya adalah balita dengan status gizi berlebih. Berdasarkan hasil Riskesdas (Kemenkes RI), tercatat bahwa 8% balita di Indonesia memiliki status gizi berlebih. Sementara itu, angka balita overweight nasional meningkat dari 3,5% (2022) menjadi 4,2% (2023) (Kesehatan).

Kepala Pusat Riset Kesehatan Masyarakat dan Gizi BRIN, Wahyu Pudji Nugraheni menyampaikan bahwa Indonesia sampai saat ini masih mengalami masalah gizi *triple burden* yaitu kurang gizi (malnutrisi), gizi lebih (obesitas) dan kurang zat gizi mikro. Masalah gizi tersebut yang terjadi pada anak dan remaja dapat mengancam terwujudnya visi Indonesia Emas 2045 (Badan Riset Inovasi Nasional (BRIN))

Terkait dengan jumlah penderita obesitas, DKI Jakarta merupakan salah satu propinsi dengan jumlah tertinggi di Indonesia (Jakarta). Menurut data dari Seksi Penyakit Tidak Menular (PTM) Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta tahun 2017 terdapat 43.792 penderita obesitas di ibu kota.

Berita terbaru menunjukkan bahwa bukan hanya DKI Jakarta, Wakil Menteri Kesehatan, Dante Saksono menyebutkan angka obesitas tertinggi berada di wilayah sekitar ibu kota seperti Tangerang, Depok, Bekasi dan Bogor (Saadatuddaraen). Kepala Dinas Kesehatan Tangerang Selatan menambahkan bahwa terdapat jumlah penderita



obesitas visceral yang tinggi di wilayah ini (Febrianto). Belum terdapat angka yang pasti untuk jumlah anak-anak penderita obesitas, namun upaya edukasi gizi sejak dini merupakan langkah awal pencegahan timbulnya dewasa obesitas di kemudian hari.

Sebuah penelitian yang dilakukan di 36 negara berkembang menunjukkan bahwa obesitas lebih banyak terjadi di daerah perkotaan (51%) dibandingkan dengan pedesaan (38%). Penyebabnya adalah kemudahan akses terhadap pangan dan transportasi, seperti ketersediaan makanan siap saji yang tinggi kalori dan penggunaan kendaraan bermotor untuk transportasi (Rizqa Dhafiningtia and Trini Sudiarti).

Lingkungan tempat tinggal dan status sosial ekonomi berperan penting dalam kesehatan, termasuk dalam risiko obesitas. Studi menunjukkan bahwa masyarakat di daerah miskin dan padat penduduk cenderung memiliki pola makan kurang gizi dengan kalori tinggi serta gaya hidup yang kurang aktif, membuat mereka lebih rentan terhadap obesitas (Levine). Beberapa faktor penyebab meningkatnya obesitas di kalangan ekonomi menengah ke bawah adalah tingginya pengangguran, rendahnya pendidikan, dan pola makan yang tidak teratur. Aktivitas fisik yang rendah, yang sering kali disebabkan oleh kurangnya dana untuk peralatan olahraga, juga berkontribusi terhadap obesitas (Żukiewicz-Sobczak et al.). Selain itu, orang tua dengan pendidikan rendah dan penghasilan terbatas memiliki akses yang lebih sedikit terhadap informasi nutrisi yang benar (Pagani and Huot).

Begitu pula yang dialami oleh warga kelas ekonomi menengah ke bawah di wilayah Jakarta dan Tangerang Selatan. Akses yang mudah dan murah terkait makanan tinggi gula, garam dan lemak namun minim gizi (Itsnaini). Selain itu, tempat tinggal yang saling berhimpitan serta minimnya ruang terbuka untuk anak-anak beraktivitas beresiko meningkatkan obesitas. Ikatan Dokter Anak Indonesia menyampaikan bahwa anak-anak membutuhkan aktivitas fisik minimal 60 menit per hari untuk mencegah obesitas dan meningkatkan kemampuan belajar mereka (Sambo).

Pencegahan dan intervensi dini merupakan pendekatan yang paling masuk akal dan efektif dari segi biaya (Tung et al.). Industri sektor makanan turut ambil bagian dalam upaya edukasi masyarakat terkait pencegahan obesitas. Nutrifood berkomitmen mengedukasi dan menginspirasi masyarakat Indonesia agar menjalani gaya hidup sehat melalui kampanye "Cermati Konsumsi Gula, Garam, dan Lemak" (#BatasiGGL) yang dimulai sejak tahun 2019 (Djakarta.id, 2019). Pada bulan Maret 2023 dan 2024, dalam rangka memperingati Hari Obesitas Sedunia, Nutrifood kembali mengajak masyarakat untuk berkomitmen menjadi agen perubahan dalam pencegahan dan penanggulangan obesitas melalui kerjasama dengan beragam komunitas dan influencer. (Ashari).

Salah satu kelompok masyarakat yang diajak berkolaborasi dalam kampanye #BatasiGGL adalah Yayasan Kejora Indonesia yang terdiri dari praktisi dan ahli medis, yang kerap memberi edukasi kepada orangtua demi kesehatan anak Kejora juga bekerja melalui platform media sosial seperti Youtube dan Instagram (Rossa and Efendi). Tim pemberdayaan masyarakat Universitas Al-Azhar Indonesia bekerjasama dengan Kejora



dalam melakukan kegiatan penyuluhan #BatasiGulaGaramLemak kepada ibu dan anak di wilayah DKI Jakarta dan Tangerang Selatan.

Penggunaan buku oleh Komunitas Kejora sebagai media untuk menyampaikan pesan makanan sehat sejalan dengan fakta yang menyebutkan bahwa konten iklan brand makanan tinggi gula garam dan lemak di media sosial maupun di media televisi sudah sedemikian rupa mempengaruhi pola makan anak-anak dan remaja. Riset terdahulu menemukan bahwa 40,3% anak-anak mengakui bahwa mereka lebih sering meminta orang tua mereka untuk membeli produk jika produk tersebut diiklankan. Studi klinis yang melibatkan pengurangan waktu paparan televisi telah menemukan penurunan signifikan dalam asupan kalori dan risiko obesitas. Berdasarkan semua bukti ilmiah, WHO telah menyimpulkan bahwa terdapat bukti yang cukup bahwa pemasaran makanan tidak sehat dan minuman manis terkait dengan obesitas anak-anak. Riset juga mengemukakan bahwa anak-anak menunjukkan tanda-tanda yang jelas dari efek persuasif iklan terhadap merek produk yang tidak sehat (Castelló-Martínez and Tur-Viñes). Riset di Indonesia juga menunjukkan bahwa kasus obesitas pada anak prasekolah lebih sering terjadi pada anak-anak yang memiliki intensitas penggunaan gadget tinggi dibandingkan dengan anak-anak yang menggunakan gadget dengan intensitas rendah (Tanjung et al.).

Faktor-faktor penyebab obesitas anak di antaranya bahwa Indeks Massa Tubuh ibu, pemberian Makanan Pendamping ASI secara dini, serta pola asupan nutrisi memiliki hubungan dengan kejadian overweight pada balita usia 3 hingga 5 (Wulandari and Khalifatunnisak). Salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap perubahan perilaku adalah pengetahuan (Anggraini). Pengetahuan yang baik akan membantu seseorang membuat pilihan makanan secara rasional berdasarkan nilai gizi. Ini sejalan dengan pendapat Notoatmojo bahwa perilaku sehat sehari-hari dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan individu. Pengetahuan secara tidak langsung mempengaruhi perilaku seseorang, termasuk perilaku dalam memilih makanan yang bergizi untuk kebutuhan sehari-hari. Kurangnya pengetahuan, khususnya pada orang tua, mengenai gizi dapat mengarah pada keputusan yang kurang tepat terkait pemenuhan kebutuhan gizi. Pendidikan, terutama yang berkaitan dengan gizi, sangat efektif dalam meningkatkan serta mengubah sikap dan pengetahuan anak tentang makanan (Anggraini and Hutahaen).

Pengetahuan tentang gizi seimbang sangat penting dimiliki oleh para ibu rumah tangga karena mereka adalah garda terdepan yang menentukan kualitas gizi yang menjadi asupan seluruh anggota keluarga. Hal ini sejalan dengan kegiatan edukasi dan sosialisasi gizi dengan sasaran ibu rumah tangga serta kader posyandu. Salah satunya menggunakan media buku digital (Fitria and Puspa) sementara satu pelatihan lainnya mengajarkan seputar metode pelatihan untuk kader posyandu (Yusuf et al.). Intervensi diperlukan untuk menguatkan pengetahuan para ibu serta kader posyandu seputar masalah gizi pada anak dan keluarga.



Berdasarkan latar belakang di atas, solusi yang ditawarkan adalah kegiatan penyuluhan gizi seimbang serta memperkenalkan buku cerita sebagai alternatif media edukasi anak terkait gizi. Adapun yang menjadi indikator keberhasilan dalam kegiatan penyuluhan gizi seimbang adalah peningkatan pengetahuan para peserta yang dikukur melalui pre dan post test. Adanya peningkatan pengetahuan para ibu terkait gizi seimbang dapat mendukung terciptanya perilaku hidup sehat sebagai upaya pencegahan obesitas.

Tujuan dan Sasaran

Kegiatan ini bertujuan untuk memberi pemahaman kepada para ibu terkait pentingnya pemberian makanan dan minuman dengan gizi seimbang bagi anak-anak dalam upaya mencegah obesitas pada anak. Sasaran dalam kegiatan pemberdayaan masyarakat adalah para ibu rumah tangga orangtua murid PAUD di DKI Jakarta dan Tangerang Selatan.

Metode Pelaksanaan

1. **Desain Kegiatan:** Kegiatan berupa penyuluhan terkait gizi seimbang pada kelompok ibu rumah tangga dengan anak usia dini .
2. **Lokasi dan Sasaran:** Kegiatan pemberdayaan masyarakat ini berlangsung di empat lokasi yaitu (1) PAUD Al-Kautsar, Lenteng Agung, Jakarta Selatan (19 Agustus 2024, 11 peserta). (2) PAUD Anggrek Tunas Mandala, Tangerang Selatan (22 Agustus 2024, 22 peserta). (3) Taman Pendidikan Qur'an, Lebak Bulus, Jakarta Selatan (15 September 2024, 10 peserta). (4) Kediaman Kader Posyandu, Pisangan, Tangerang Selatan (25 September 2024, 7 peserta).

3. Alat dan Bahan

Alat dan bahan yang digunakan dalam pemberdayaan masyarakat ini adalah *flipchart* berisi pengetahuan tentang gizi seimbang dan pembatasan konsumsi gula, garam lemak untuk anak-anak.

4. Tahapan Kegiatan

Pada tahap persiapan, tim pelaksana pemberdayaan masyarakat berdiskusi untuk menentukan lokasi kegiatan dan sasaran kegiatan. Setelah itu, tim menghubungi para ketua komunitas PAUD untuk menyusun jadwal kegiatan.

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan terdiri dari sosialisasi dan penyuluhan kepada para ibu. Sesaat sebelum kegiatan dilakukan pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan para ibu. Kegiatan inti berupa ceramah menggunakan flip chart menarik untuk memberikan wawasan tentang gizi seimbang dan literasi kesehatan keluarga, serta memotivasi ibu-ibu menerapkan pola hidup sehat. Setelah ceramah juga dilakukan diskusi interaktif dengan sesi tanya jawab terkait materi atau topik relevan dan setelah kegiatan dilakukan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta kegiatan.

Untuk evaluasi kegiatan, setelah kegiatan berlangsung diadakan kegiatan monitor dan evaluasi berupa kunjungan observasi ke tempat-tempat penyuluhan untuk mengetahui bagaimana para ibu menerapkan pengetahuan yang dimiliki untuk membentuk perilaku sehat dalam mencegah obesitas pada anak. Selain itu juga dilakukan rapat penyampaian hasil evaluasi bersama

dengan semua penyuluh. Kegiatan penyuluhan gizi seimbang akan dilakukan kembali di tahun depan dengan menggunakan pendekatan serupa namun dengan penambahan fokus pada kegiatan praktis yang relevan.

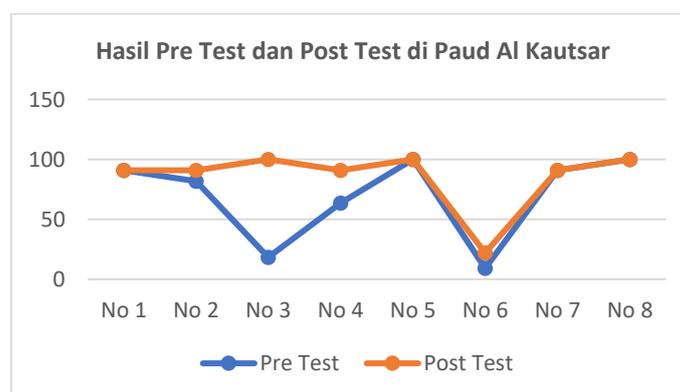
Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pemberdayaan Pada Masyarakat edukasi gizi seimbang pada para ibu dan anak di wilayah Jakarta Selatan dan Tangerang Selatan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang, obesitas dan literasi kesehatan terkait perilaku pencegahan obesitas. Materi yang disampaikan meliputi pengetahuan tentang gizi seimbang secara spesifik mencakup pembatasan konsumsi gula, garam dan lemak berlebih pada anak melalui metode penyuluhan dengan flipchart.

1) Paud Al Kautsar, Lenteng Agung Jakarta Selatan

Sesi penyuluhan dilakukan di Paud Al Kautsar pada tanggal 19 Agustus 2024. Kegiatan ini dihadiri oleh 11 orang ibu dan anak. Acara dimulai pukul 10:00 pagi dengan diawali sesi membacakan buku cerita untuk anak-anak kemudian dilanjutkan dengan sesi penyuluhan kepada ibu-ibu.

(Grafik 1. Hasil Pre dan Post Test Penyuluhan Gizi Seimbang di Paud Al Kautsar, Lenteng Agung Jakarta Selatan)



Keterangan grafik: nomor pertanyaan mencakup topik kebutuhan nutrisi anak (1), pola makan anak (2), kandungan gizi pada makanan (3), prinsip makan untuk anak usia dini (4), contoh makanan bernutrisi (5), fungsi zat gizi (6), dampak konsumsi gula berlebih (7), dan pencegahan konsumsi garam berlebih (8).

Pada tahap observasi permasalahan mitra Paud Al Kautsar adalah minimnya pengetahuan seputar gizi seimbang. Hal tersebut terlihat dalam pre-test jumlah persentase jawaban yang benar untuk poin berikut masih cukup rendah : kandungan nutrisi pada makanan (18.18%), prinsip makan anak (63%)serta fungsi zat gizi masih berada di level yang rendah (9%). Sementara itu setelah kegiatan penyuluhan dilakukan terdapat peningkatan yang cukup signifikan pada poin-poin tersebut, pengetahuan

tentang kandungan nutrisi makanan menjadi 100%, prinsip makan pada anak menjadi 90% dan pengetahuan tentang fungsi zat gizi meningkat menjadi 23%.

Berikut adalah dokumentasi kegiatan penyuluhan gizi seimbang yang dilakukan di Paud Al Kautsar, Lenteng Agung, Jakarta Selatan:

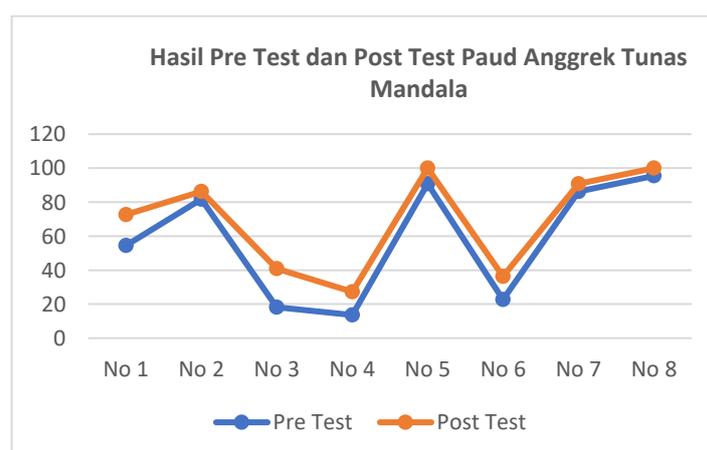


(Gambar 1 & 2. Penyuluhan di Paud Al Kautsar)

2) Paud Anggrek Tunas Mandala, Tangerang Selatan

Sesi penyuluhan dilakukan di Paud Tunas Manggala Tangerang Selatan pada tanggal 22 Agustus 2024. Kegiatan ini dihadiri oleh 22 orang ibu dan anak. Acara dimulai pukul 10:00 pagi dengan diawali sesi membacakan buku cerita untuk anak-anak kemudian dilanjutkan dengan sesi penyuluhan kepada ibu-ibu.

(Grafik 2. Hasil Pre dan Post Test Penyuluhan Gizi Seimbang di Paud Anggrek Tunas Mandala, Tangerang Selatan)



Keterangan grafik: nomor pertanyaan mencakup topik kebutuhan nutrisi anak (1), pola makan anak (2), kandungan gizi pada makanan (3), prinsip makan untuk anak usia dini (4), contoh makanan bernutrisi (5), fungsi zat gizi (6), dampak konsumsi gula berlebih (7), dan pencegahan konsumsi garam berlebih (8).

Dari grafik di atas terlihat pengetahuan ibu yang terendah saat pre test terlihat pada poin soal no 3 tentang kandungan gizi pada makanan (contoh makanan yang mengandung potasium) yaitu sebesar 18.18% , no 4 tentang prinsip makan anak balita yaitu sejumlah 13.63% serta no. 6 yaitu fungsi zat gizi (lemak) pada tubuh yaitu sebesar 22%. Setelah dilakukan penyuluhan terdapat peningkatan yang cukup signifikan terkait pengetahuan ibu tentang zat gizi tersebut, yaitu masing-masing sebesar 40%, 27% dan 36%. Berikut adalah hasil dokumentasi kegiatan penyuluhan g di Paud Anggrek Tunas Mandala:

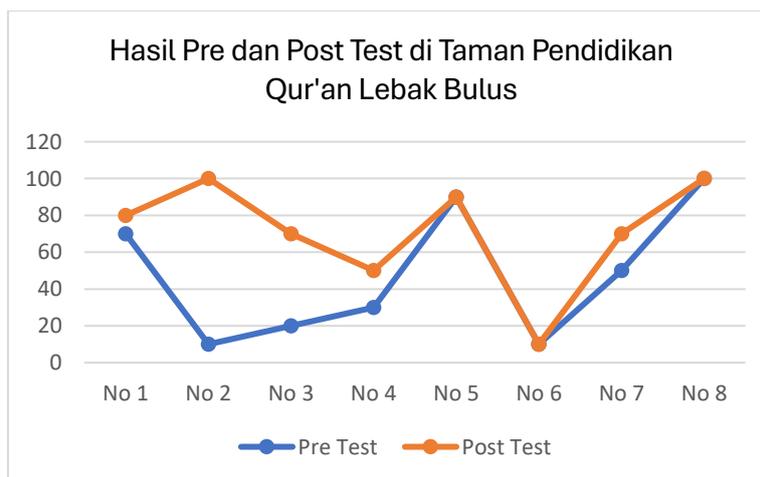


(Gambar 3. Penyuluhan di Paud Anggrek Tunas Mandala)

3) Taman Pendidikan Qur'an, Lebak Bulus, Jakarta Selatan

Kegiatan penyuluhan dan storytelling dilakukan di Taman Pendidikan Qur'an Lebak Bulus Jakarta Selatan pada hari Minggu, 15 September 2024. Kegiatan dimulai dengan penyuluhan kepada ibu-ibu dan ditutup dengan storytelling buku cerita Makanan Sehat Pahlawan Super kepada anak-anak. Sebelum memulai kegiatan penyuluhan, dilakukan penilaian pengetahuan awal para peserta penyuluhan (pre-test).

(Grafik 3. Hasil Pre dan Post Test Penyuluhan Gizi Seimbang di Taman Pendidikan Qur'an, Lebak Bulus, Jakarta Selatan)



Keterangan grafik : nomor pertanyaan mencakup topik kebutuhan nutrisi anak (1), pola makan anak (2), kandungan gizi pada makanan (3), prinsip makan untuk anak usia dini (4), contoh makanan bernutrisi (5), fungsi zat gizi (6), dampak konsumsi gula berlebih (7), dan pencegahan konsumsi garam berlebih (8).

Hasil pre-test menunjukkan pengetahuan yang relative masih rendah dalam soal no.2 (kebiasaan makan saat anak-anak membentuk pola makan saat dewasa) yaitu 10%, no.3 tentang kandungan gizi (pada buah pisang) sebesar 20%, no.4 tentang prinsip makan anak usia 2-5 tahun yaitu sebesar 30% dan no.7 tentang dampak konsumsi gula berlebih sebesar 50%. Setelah kegiatan penyuluhan dilakukan, terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan, untuk poin kebiasaan makan terjadi peningkatan dari 10% menjadi 100%, untuk poin kandungan potassium pada pisang dari 20% menjadi 70%, pada poin prinsip makan anak usia balita terdapat peningkatan dari 25% menjadi 50% jawaban benar dan pada bagian dampak konsumsi gula berlebih terdapat kenaikan dari 50% menjadi 70% jawaban benar.

Berikut hasil dokumentasi kegiatan penyuluhan dan storytelling di Taman Pendidikan Qur'an Lebak Bulus

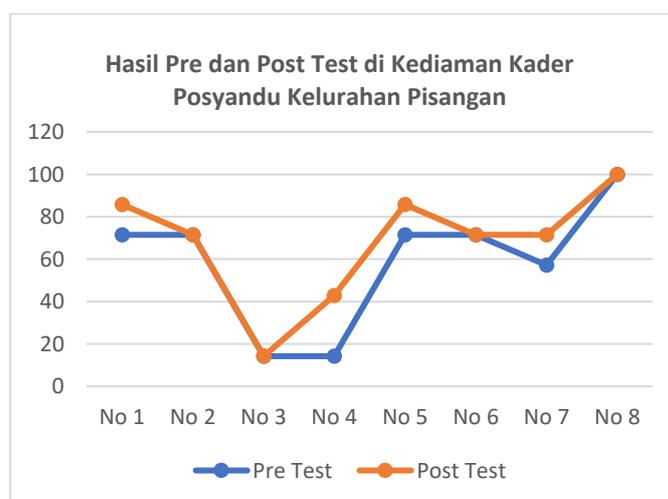


(Gambar 4. Penyuluhan di Taman Pendidikan Qur'an, Lebak Bulus, Jakarta Selatan)

4) Kediaman Kader Posyandu, Kelurahan Pisangan, Tangerang Selatan

Kegiatan penyuluhan gizi seimbang di kediaman kader Posyandu Kelurahan Pisangan Tangerang Selatan berlangsung pada hari Rabu 25 September 2024 dengan jumlah peserta sebanyak 7 orang. Sebelum dan sesudah kegiatan penyuluhan dilakukan, peserta diminta mengerjakan pre dan post test. Berikut adalah diagram hasil pre dan post test peserta penyuluhan.

(Grafik 4. Hasil Pre dan Post Test Penyuluhan Gizi Seimbang di Kediaman Kader Posyandu, Kelurahan Pisangan, Tangerang Selatan)



Keterangan grafik: nomor pertanyaan mencakup topik kebutuhan nutrisi anak (1), pola makan anak (2), kandungan gizi pada makanan (3), prinsip makan untuk anak usia dini (4), contoh makanan bernutrisi (5), fungsi zat gizi (6), dampak konsumsi gula berlebih (7), dan pencegahan konsumsi garam berlebih (8).

Hasil pre-test menunjukkan skor yang masih relatif rendah pada poin 3 tentang kandungan gizi pada makanan (14%), poin 4 tentang prinsip makan anak usia dini (14%), dan poin no 7 dampak konsumsi gula berlebih (50%). Setelah kegiatan penyuluhan dilakukan terjadi kenaikan pada ketiga poin di atas. Pertama untuk prinsip makan anak terjadi peningkatan dari 14% menjadi 42%, dan dampak gula berlebih dari 50% menjadi 70%. Sementara untuk poin kandungan gizi pada makanan tidak terjadi perubahan jawaban benar. Hal ini menjadi masukan untuk bahan evaluasi kegiatan mendatang.

Berikut adalah foto kegiatan penyuluhan yang dilakukan di kediaman kader Posyandu di Kelurahan Pisangan:



(Gambar 5 & 6. Penyuluhan di Kediaman Kader Posyandu, Kelurahan Pisangan, Tangerang Selatan)

Pada Kegiatan ini tim PPM melakukan evaluasi kegiatan dengan melakukan post test. Post tes dilakukan untuk melihat keberhasilan kegiatan dengan membandingkan nilai pada pretest di awal kegiatan. Berdasarkan hasil post test diketahui para peserta yang mengikuti kegiatan sosialisasi, memiliki pengetahuan yang baik tentang nutrisi gizi yang penting untuk balita, cara membatasi asupan gula, garam dan lemak, serta mengetahui resiko dari obesitas pada anak

Untuk mendapatkan rata-rata peningkatan pengetahuan terkait materi dalam penyuluhan gizi seimbang melalui tahapan perhitungan sebagai berikut

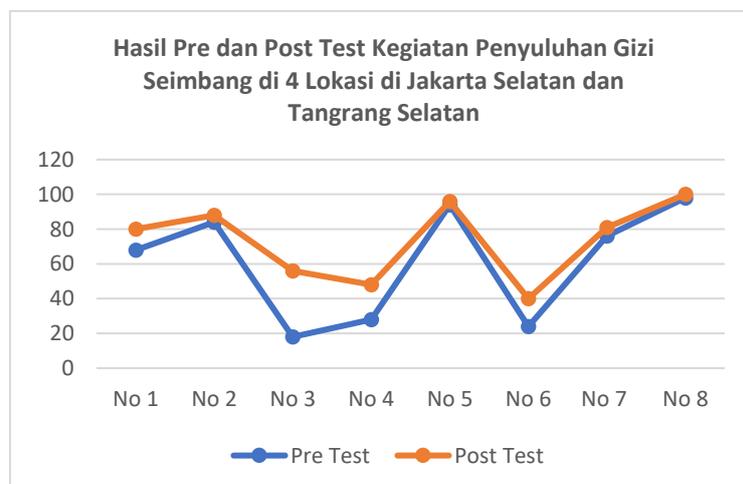
Jumlah responden dari 4 daerah:

- Lenteng Agung : 11 responden
 - Bintaro : 22 responden
 - Lebak Bulus : 10 responden
 - Pondok Cabe : 7 responden
- Total : 50 responden**

(Tabel 1. Jumlah banyaknya individu yang benar menjawab pertanyaan)

Pre Test			Post Test		
Pertanyaan	Benar	Skor	Pertanyaan	Benar	Skor
No 1	34	68	No 1	40	80
No 2	42	84	No 2	44	88
No 3	9	18	No 3	28	56
No 4	14	28	No 4	24	48
No 5	47	94	No 5	48	96
No 6	12	24	No 6	20	40
No 7	38	76	No 7	41	81
No 8	49	98	No 8	50	100

(Grafik 5. Hasil Pre dan Post Test Kegiatan Penyuluhan Gizi Seimbang Pada 4 Lokasi di Jakarta Selatan dan Tangerang Selatan)



Keterangan Grafik: nomor pertanyaan mencakup topik berikut: kebutuhan nutrisi anak (1), pola makan anak (2), kandungan gizi pada makanan (3), prinsip makan untuk anak usia dini (4), contoh makanan bernutrisi (5), fungsi zat gizi (6), dampak konsumsi gula berlebihan (7), dan pencegahan konsumsi garam berlebihan (8).

Penyuluhan yang dilakukan di empat lokasi di Jakarta Selatan dan Tangerang Selatan menunjukkan peningkatan signifikan dalam beberapa aspek. Pengetahuan tentang kebutuhan gizi anak meningkat dari 68% menjadi 80%, sedangkan pemahaman mengenai kandungan gizi pada makanan melonjak dari 18% menjadi 56%. Selain itu, pengetahuan tentang prinsip makan anak usia dini juga mengalami peningkatan dari 28% menjadi 48%, diikuti oleh pemahaman tentang fungsi zat gizi lemak yang naik dari 24% menjadi 40%. Sementara itu, peningkatan yang lebih tipis terlihat pada kebiasaan makan anak yang meningkat dari 84% menjadi 88%, contoh kandungan gizi yang bertambah dari 94% menjadi 96%, serta pengetahuan tentang dampak gula berlebihan pada anak yang naik dari 76% menjadi 81%. Pengetahuan mengenai pencegahan konsumsi garam berlebihan juga menunjukkan peningkatan kecil, dari 98% menjadi 100%.

Peningkatan pengetahuan yang didapat setelah sesi penyuluhan berlangsung menandakan bahwa kegiatan edukasi berjalan dengan efektif. Pengetahuan para ibu tentang nutrisi yang terkandung dalam jenis-jenis makanan dapat memberi bekal pada mereka untuk dapat memilih makanan dengan gizi yang bervariasi serta memprioritaskan makanan kaya gizi dibandingkan makanan yang minim gizi. Selain itu, dengan pengetahuan seputar konsumsi gula, garam dan lemak yang bijak dapat mencegah anak dari risiko obesitas. Dalam setiap sesi di keempat Lokasi, kegiatan ditutup dengan pembagian bingkisan dari Nutrifood sebagai penyelenggara utama Kampanye Batasi#GGL dan berfoto bersama seluruh peserta kegiatan penyuluhan. Respon yang diberikan para ibu dan anak peserta penyuluhan sangat positif. Mereka menyampaikan bahwa kegiatan seperti ini sangat bermanfaat untuk memperkaya



wawasan mereka dalam bidang nutrisi anak serta pemilihan media yang tepat untuk mengedukasi anak terkait nutrisi sehari-hari.

Meskipun demikian masih terdapat peningkatan pengetahuan yang terbilang tipis dalam beberapa poin materi yang disampaikan. Hal tersebut dapat disebabkan karena pengetahuan para ibu sudah cenderung baik dalam beberapa hal. Sebagai bahan evaluasi, aspek-aspek lain yang menjadi faktor pendorong terjadinya obesitas dan gizi tidak seimbang perlu dieksplorasi lebih lanjut. Pertimbangan mengenai penggunaan media yang lebih beragam dalam penyuluhan dapat dilakukan untuk kegiatan berikutnya. Selain itu, kegiatan membacakan buku cerita dan melakukan permainan edukatif tentang makanan bergizi seimbang pada anak juga dapat menjadi metode lain yang menasar langsung pada anak-anak.

Kesimpulan

Kegiatan pemberdayaan masyarakat ini merupakan wujud positif dari kolaborasi antara industri makanan, komunitas dan akademisi. Isu obesitas kini mulai menjadi perhatian banyak pihak dan kegiatan edukasi gizi seimbang merupakan awal yang tepat untuk perjalanan memberi pemahaman pada masyarakat tentang pentingnya menjaga keseimbangan gizi pada anak. Rekomendasi untuk kegiatan serupa di masa depan dapat menasar kelompok masyarakat ekonomi menengah ke atas yang meskipun relatif memiliki akses pengetahuan lebih banyak, sering pula berada pada keadaan yang mendorong anak mengkonsumsi makanan maupun memiliki gaya hidup minim gerak yang dapat memicu obesitas. Pendekatan pada literasi informasi kesehatan pada keluarga juga dapat melengkapi kegiatan ini di kemudian hari.

Sementara itu, untuk memastikan keberlanjutan program ini, sebaiknya di tahun depan dapat dilakukan pelatihan pada guru sekolah atau para kader posyandu untuk memfokuskan perhatian pada upaya pencegahan obesitas pada anak usia dini. Hal ini dilakukan agar upaya menjaga kesehatan anak tidak menjadi tugas ibu sendiri, namun menjadi tanggungjawab bersama berbagai pihak.

Kontribusi

Ruvira Arindita – memberikan materi tentang gizi seimbang pada para ibu di keempat lokasi pemberdayaan masyarakat serta membuat laporan akhir kegiatan.

Kumalasari – memberikan dukungan teknis dan administratif pada setiap kegiatan yang dilakukan dan teknis penulisan laporan.

Rea Apriliani – melakukan perhitungan statistik pada pre dan post-test di setiap kegiatan dan teknis penulisan laporan.

Tarsani – memberikan materi tentang gizi seimbang pada para ibu di keempat lokasi pemberdayaan masyarakat.

Stella Lesmana – menjadi koordinator dan penghubung antara tim Nutrifood, Yayasan Kejora dan Universitas Al-Azhar Indonesia dalam pelaksanaan kegiatan pemberdayaan masyarakat.



Apresiasi

Apresiasi diberikan kepada Nutrifood dan Yayasan Kejora Indonesia yang memberi dukungan untuk terlaksananya kegiatan pemberdayaan masyarakat ini.

Daftar Pustaka

- Anggraini, Nourmayansa Vidya. "Peran Kader Kesehatan Remaja (KKR) Dalam Mengurangi Risiko Kelebihan Berat Badan Di Kalangan Remaja SMP Di Jakarta." *Journal of Health Education and Literacy*, vol. 4, no. 1, 2021, pp. 40–49, <https://doi.org/10.31605/j-health.v4i1.1019>.
- Anggraini, Nourmayansa Vidya, and Serri Hutahaen. "Pendidikan Orangtua Dan Obesitas Anak Usia Sekolah (2022)." *Jurnal Penelitian Suara Forikes*, vol. 13, no. 4, 2022.
- Ashari, Fitra. "Nutrifood Kampanyekan #BatasiGGL Sebagai Upaya Menanggulangi Obesitas." *Antarnews.Com*, 2023, <https://www.antarnews.com/berita/3420648/nutrifood-kampanyekan-batasiggl-sebagai-upaya-menanggulangi-obesitas>.
- Badan Riset Inovasi Nasional (BRIN). *Tantangan Dan Strategi Penanganan Obesitas Pada Anak Dan Remaja*. 2023, <https://brin.go.id/reviews/118905/tantangan-dan-strategi-penanganan-obesitas-pada-anak-dan-remaja>.
- Castelló-Martínez, Araceli, and Victoria Tur-Viñes. "Obesity and Food-related Content Aimed at Children on YouTube ." *Clinical Obesity*, vol. 10, no. 5, Oct. 2020, <https://doi.org/10.1111/cob.12389>.
- Febrianto, Bambang. "172 Ribu Orang Di Tangsel Alami Obesitas Central Alias 'Perut Buncit'. Anda Termasuk?" *Siarnitas.Id*, 2023, https://siarnitas.id/172-ribu-orang-di-tangsel-tercatat-alami-obesitas-central-alias-perut-buncit-anda-termasuk/#google_vignette.
- Fitria, Nila, and Amalina Ratih Puspa. "Edukasi Gizi Seimbang Melalui Media Buku Cerita Digital Bagi Orang Tua Anak Usia Dini." *Prosiding Seminar Nasional Pemberdayaan Masyarakat (SENDAMAS)*, vol. 1, no. 1, 2024, p. 76, <https://doi.org/10.36722/psn.v1i1.3201>.
- Itsnaini, Faqiqah Muharroroh. "Banyak Remaja Terkena Obesitas Karena Makan 'Junk Food' ." *Kompas.Com*, 30 May 2024.
- Jakarta, Dinas Kesehatan. "Penderita Obesitas Di DKI Jakarta." *Dinas Kesehatan Jakarta*, 2017, <https://lokadata.beritagar.id/chart/preview/penderita-obesitas-di-dki-jakarta-2017-1554103971>.
- Kemendes RI. "Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018." *Kemendiknas RI*, 2018, https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018_1274.pdf.
- Kesehatan, Badan Kebijakan Kementrian. "Hasil Utama SKI 2023." *Kemendiknas RI*, 2023, <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/daftar-frequently-asked-question-seputar-hasil-utama-ski-2023/hasil-utama-ski-2023/>.
- Kumari, Shambhavi, et al. "Childhood Obesity: Prevalence and Prevention in Modern Society." *Cureus*, Nov. 2022, <https://doi.org/10.7759/cureus.31640>.
- Levine, Yael. "Walk Score and Poverty in American Cities." *Medical Research Archives*,



- vol. 4, no. 7, 2016, pp. 1–13, <https://doi.org/10.18103/mra.v4i7.821>.
- Pagani, Linda S., and Céline Huot. “Why Are Children Living in Poverty Getting Fatter?” *Paediatrics and Child Health*, vol. 12, no. 8, 2007, pp. 698–700, <https://doi.org/10.1093/pch/12.8.698>.
- Rizqa Dhafiningtia, and Trini Sudiarti. “Hubungan Aktivitas Fisik, Asupan Energi, Asupan Protein, Makanan Berisiko Terhadap Prevalensi Kejadian Obesitas Pada Usia Dewasa Tingkat Kabupaten/Kota.” *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, vol. 6, no. 6, 2023, pp. 1117–26, <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i6.3451>.
- Rossa, Vania, and Dini Afrianti Efendi. “Komunitas Kejora Indonesia, Wadah Para Dokter Mengedukasi Para Orangtua.” *Suara.Com*, 2019, p. <https://www.suara.com/lifestyle/2019/09/28/093848/>, <https://www.suara.com/lifestyle/2019/09/28/093848/komunitas-kejora-indonesia-wadah-para-dokter-mengedukasi-para-orangtua?page=all>.
- Saadatuddaraen, Saadatuddaraen. “Wamenkes Sebut Obesitas Tertinggi Di Tangerang.” *Rri.Co.Id*, 24 July 2023.
- Sambo, Catharine. “Aktivitas Fisik Pada Anak.” *Ikatan Dokter Anak Indonesia*, 2016, <https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/aktivitas-fisik-pada-anak#:~:text=Aktivitas fisik pada anak membawa,otak juga terasah saat bermain>.
- Tanjung, Fajar Sri, et al. “Intensitas Penggunaan Gadget Pada Anak Prasekolah Yang Kelebihan Berat Badan Di Yogyakarta Intensity of Gadget Use among Overweight Preschool Children in Yogyakarta.” *Berita Kedokteran Masyarakat*, vol. 33, no. 12, 2017.
- Tung, Joanna Y. L., et al. “Obesity in Children and Adolescents: Overview of the Diagnosis and Management.” *Chronic Diseases and Translational Medicine*, vol. 9, no. 2, John Wiley and Sons Inc, 1 June 2023, pp. 122–33, <https://doi.org/10.1002/cdt3.58>.
- World Health Organization. *The Global Health Observatory*. 2018, <https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/indicator-groups/indicator-group-details/GHO/sdg-target-3.4-noncommunicable-diseases-and-mental-health#:~:text=Indicator Groups-,SDG Target 3.4 %7C Noncommunicable diseases and mental health%3A By 2030,menta>.
- Wulandari, Umianita Risca, and Alfadefi Khalifatunnisak. “Faktor Lingkungan Dan Genetik Penyebab Kejadian Overweight Pada Balita Usia 3-5 Tahun Di Kota Kediri.” *Journal for Quality in Women’s Health*, vol. 2, no. 2, Aug. 2019, pp. 55–58, <https://doi.org/10.30994/jqwh.v2i2.39>.
- Yusuf, Andi Mukramin, et al. “Pengenalan Media Edukasi ‘EMO DEMO’ Dalam Rangka Penguatan Informasi Terkait Gizi Ibu Dan Anak, Pada Kader Posyandu Mawar, Desa Cikarawang, Bogor.” *Prosiding Seminar Nasional Pemberdayaan Masyarakat (SENDAMAS)*, vol. 1, no. 1, 2024, p. 51, <https://doi.org/10.36722/psn.v1i1.3196>.
- Żukiewicz-Sobczak, Wioletta, et al. “Obesity and Poverty Paradox in Developed Countries.” *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, vol. 21, no. 3, 2014, pp. 590–94, <https://doi.org/10.5604/12321966.1120608>.