

ARTIKEL RISET

URL artikel:

<https://journal.unsima.ac.id/index.php/lagaligo/issue/view/5>

Budaya Makan Keluarga Terhadap Kohesi Sosial dan Status Gizi Keluarga

Andi Nurlianih¹, Sakinah Amir², Asrul³, Hasnidar⁴, Mustar⁵

Universitas Sipatokkong Mambo

Email Penulis Korespondensi (^K): andinurlianihgizi01@gmail.com

Andinurlianihgizi01@gmail.com¹, nhagizi10uh@gmail.com²,

(082346869369)

Abstract

Currently, Indonesia has three burdens of nutritional problems (triple burden), namely stunting, wasting and obesity as well as micronutrient deficiencies such as anemia. Children need the right food at the right time to grow and develop optimally. The most critical time for good nutrition is during the 1,000-day period from pregnancy to the child's second birthday. Continued for school age children, teenagers and adults. So, this is where the important role of parents and family plays in providing balanced nutrition for family members.

The existence of food taboos or foods that according to myths should not be consumed by individuals or society means that nutrition is not fulfilled optimally, so nutritional literacy is needed so that people know, understand and adapt the habit of consuming balanced nutrition.

The aim of this service is to provide nutritional education to mothers in Cempalagi Hamlet, Mallari Village, Awangpone District, Bone Regency.

The method that will be used is counseling with material on family eating culture on social cohesion and nutritional status, question and answer method by giving the women of Cempalagi Hamlet the opportunity to ask questions about material they don't understand.

From this community service activity, it was found that there was an increase in the knowledge and understanding of the mothers of Cempalagi Hamlet about good, nutritious, balanced food so that they practice a healthy diet every day.

Keywords: *Keywords: Eating Culture, Nutritional Status, Family, Social Cohesion, Balanced Nutrition, Children*

Abstrak

Saat ini Indonesia mempunyai tiga beban masalah gizi (*triple burden*) yaitu stunting, wasting dan obesitas serta kekurangan zat gizi mikro seperti anemia. Anak-anak membutuhkan makanan yang tepat pada waktu yang tepat untuk tumbuh dan berkembang secara maksimal. Waktu paling kritis untuk nutrisi yang baik adalah selama periode 1.000 hari dari kehamilan hingga ulang tahun kedua anak. Dilanjutkan saat anak usia sekolah, remaja hingga dewasa. Nah disinilah peran penting orang tua, keluarga dalam pemenuhan gizi seimbang bagi anggota keluarga.

Adanya food taboo atau makanan yang menurut mitos tidak boleh dikonsumsi individu atau masyarakat membuat nutrisi tidak terpenuhi dengan optimal sehingga perlu literasi gizi sehingga masyarakat mengetahui, paham, dan mengadaptasi kebiasaan mengonsumsi gizi seimbang.

Tujuan dari pengabdian ini adalah memberikan penyuluhan gizi kepada para ibu di Dusun Cempalagi Desa Mallari Kecamatan Awangpone Kabupaten Bone.

Metode yang akan digunakan yaitu penyuluhan dengan materi budaya makan keluarga terhadap kohesi sosial dan status gizi, metode tanya jawab dengan memberikan kesempatan kepada ibu-ibu Dusun Cempalagi mengajukan pertanyaan seputar materi yang belum dipahami.

Dari kegiatan pengabdian ini didapatkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman ibu-ibu Dusun Cempalagi tentang makanan yang baik, bergizi, seimbang sehingga mempraktikkan pola makan sehat setiap hari

Kata Kunci: *Budaya Makan, Status Gizi, Keluarga, Kohesi Sosial, Gizi Seimbang, Anak*

