

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*

PENDAHULUAN

Jika kita mengamati tren status gizi balita di Indonesia, maka asupan makanan dan minuman memainkan peran yang urgensi dalam kehidupan. Bukan hanya balita, namun semua siklus kehidupan mulai dari saat remaja, kategori wanita usia subur (WUS), masa dewasa, saat hamil, saat menyusui hingga lansia.

Data Hasil Survei Status gizi Indonesia tahun 2022 menunjukkan bahwa tren status gizi balita Indonesia adalah stunting sebesar 21,6%, wasting sebesar 7,7%, underweight sebesar 17,1%, dan overweight sebesar 3,5%.

Saat ini Indonesia mempunyai tiga beban masalah gizi (triple burden) yaitu stunting, wasting dan obesitas serta kekurangan zat gizi mikro seperti anemia. Data menunjukkan bahwa 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Selain itu terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun (Risksdas, 2018).

Kebiasaan makan ada anak berperan penting dalam persepsi tentang gaya hidup mereka (Bazán-Riverón et al. 2019; Das et al. 2017). Mitos makanan adalah kepercayaan keliru yang tersebar luas mengenai makanan dan nutrisi yang akhirnya menjadi tren dan menjadi kebiasaan makan. an sangat pendek.

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.

METODE DAN PELAKSANAAN

Tempat dan Waktu. Pengabdian dilaksanakan di Dusun Cempalagi Desa Mallari Kecamatan Awangpone Kabupaten Bone

Khalayak Sasaran. Ibu-ibu Dusun Cempalagi merupakan target penyuluhan dikarenakan *main role* ibu dibutuhkan dalam pemenuhan gizi anak dan keluarga

Metode Pengabdian. Tahapan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini ada 3 yaitu : 1) tahap perencanaan. Pada tahap ini tim pengabdian masyarakat mencari informasi waktu dan Desa/Dusun yang akan dijadikan tempat melakukan kegiatan pengabdian masyarakat, 2) Tahap persiapan alat. Pada tahap ini tim mempersiapkan materi yang akan disampaikan dalam kegiatan penyuluhan gizi, 3) tahap pelaksanaan. Pada tahap ini tim pengabdian masyarakat memberikan penyuluhan gizi tentang budaya makan keluarga terhadap kohesi sosial dan status gizi

Indikator Keberhasilan. Meningkatkan pemahaman dan pengetahuan ibu-ibu Dusun Cempalagi Desa Mallari mengenai status gizi dan kebiasaan makana yang baik, termotivasi untuk mempraktikkan 4 pilar gizi seimbang pada masing-masing keluarga.

Metode Evaluasi. Tim pelaksana pengabdian masyarakat melakukan evaluasi kepada ibu-ibu Dusun Cempalagi seputar pemahaman atas materi yang telah diberikan dalam bentuk diskusi dan tanya jawab. Kemudian tim pelaksana pengabdian mengevaluasi tahap persiapan hingga tahap pelaksanaan. Pada tahap persiapan perlu koordinasi dan komunikasi aktif

dari semua pihak agar peserta dapat terkoordinasi dengan baik. Pada tahap pelaksanaan, peserta tampak antusias, menyimak materi yang disampaikan serta berperan aktif dan responsif selama mengikuti kegiatan penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. PEMBUKAAN

Kegiatan diawali dengan sambutan ketua prodi, ketua tim pengabdian dan dilanjutkan dengan pemaparan materi penyuluhan gizi. Topik yang disampaikan tentang kebiasaan makan dan status gizi, 4 pilar seimbang, upaya pencegahan masalah gizi.



Gambar 1. Sambutan



Gambar 2. Penyampaian materi

B. SASARAN PENGABDIAN

Peserta pengabdian kepada masyarakat merupakan ibu-ibu Dusun Cempalagi Desa Mallari Kecamatan Awangpone Kabupaten Bone yang berjumlah 22 orang.



Gambar 3. Peserta penyuluhan

C. KEBERHASILAN KEGIATAN

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan memberikan beberapa pertanyaan tentang kebiasaan makan, *food taboo*, status gizi. Pertanyaan ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan yang dimiliki oleh ibu-ibu Dusun Cempalagi. Setelah dilakukan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan ibu-ibu Dusun Cempalagi. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini sejalan dengan kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh (Uliyanti et all, 2022) yang mengatakan bahwa dengan penyuluhan gizi pada ibu dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman serta peran serta ibu terhadap pola makan/ budaya makan keluarga serta status gizi keluarga

EVALUASI KEGIATAN

Tim pelaksana melaksanakan evaluasi atas kegiatan yang dilakukan di Dusun Cempalagi Desa Mallari Kecamatan Awangpone. Tim pelaksana mengevaluasi pemahaman peserta atas materi yang diberikan selama proses penyuluhan berlangsung. Evaluasi ini meliputi semua tahap yaitu tahap persiapan sampai tahap pelaksanaan, kesesuaian materi dengan kebutuhan ibu-ibu masyarakat Dusun Cempalagi, kecocokan metode penyuluhan terhadap tahap-tahap pemahaman sekaligus evaluasi oleh peserta untuk tim pelaksana. Dari pembahasan diatas, pada tahap persiapan perlu koordinasi dan komunikasi aktif dari semua

pihak terkait agar peserta dapat terkoordinasi dengan baik. Pada tahap pelaksanaan peserta tampak antusias, menyimak materi yang disampaikan serta berperan aktif, dan responsif selama mengikuti kegiatan penyuluhan

PERMASALAHAN DAN HAMBATAN

Berdasarkan fakta yang ada, masih ada ibu-ibu masyarakat Dusun Cempalagi yang tidak menghadiri kegiatan dikarenakan pada jam tersebut kebanyakan masyarakat melakukan rutinitas pekerjaan yaitu panen padi. Ini yang menjadi kendala sehingga masih banyak yang tidak hadir dalam kegiatan penyuluhan gizi. Peserta penyuluhan responsif terhadap arahan yang diberikan tim pengabdian. Kemudian hambatan yang didapatkan berasal dari tempat penyuluhan yang tidak terlalu luas sehingga tidak leluasa.

KESIMPULAN

Berdasarkan rancangan dan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat “Budaya Makan Keluarga Terhadap Kohesi Sosial dan Status Gizi Keluarga di Dusun Cempalagi Desa Mallari Kecamatan Awangpone Kabupaten Bone” dapat disimpulkan bahwa :

1. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan selama 1 hari dengan metode penyuluhan gizi.
2. Peserta antusias dalam mengikuti kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat, karena tema yang disajikan merupakan permasalahan gizi hampir di seluruh wilayah di Indonesia termasuk di Dusun Cempalagi Desa Mallari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih bisa disampaikan kepada kepala Desa Mallari, Kepala Dusun Cempalagi yang telah ikut membantu dalam koordinasi pelaksanaan kegiatan, dan ibu –ibu Dusun Cempalagi yang telah membantu terlaksanakannya kegiatan pengabdian masyarakat.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Bazán-Riverón, Georgina Eugenia, Maricela Osorio-Guzmán, Laura Evelia Torres-Velázquez, Jorge Iván Rodríguez-Martínez, and José Antonio Ocampo-Jasso. 2019. Validación de una escala sobre estilo de vida para adolescentes mexicanos. *Revista Mexicana de Pediatría* 86: 112–18. Available online: <https://www.medigraphic.com/pdfs/pediat/sp-2019/sp193e.pdf> (accessed on 26 August 2021).
- Kemenkes RI. (2022). *Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) tingkat Nasional, Provinsi, dan Kabupaten/Kota Tahun 2022*
- Kemenkes RI. 2018. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Rodríguez, Cabrezo. 2021. Food and Nutrition Myths among Future Secondary School Teachers: A Problem of Trust in Inadequate Sources of Information. *Journal Social Sciences* 10;325