

Ludo Lantai Sehat: Alat Edukasi Gizi Interaktif dari Limbah Plastik bagi Kader Posyandu Teratai 2 Bekasi

Khoirul Anwar*, Kristina Magdalena, Aulia Rizki Rinalda, Nadya Wulanningsih, dan Raden Ajeng Wahyu Murti Ningsih

Program Studi Gizi, Fakultas Teknologi Pangan dan Kesehatan

Universitas Sahid, Jakarta, Indonesia

*khoirul_anwar@usahid.ac.id

Abstrak: Status gizi dan kesehatan ibu dan anak merupakan faktor penentu kualitas manusia. Kekurangan gizi yang terjadi pada saat dalam kandungan dan awal kehidupan akan beresiko menderita penyakit tidak menular (PTM) dan penyakit infeksi. Prevalensi kurang energi kronis (KEK) pada wanita hamil dan tidak hamil di kabupaten/kota Bekasi tahun 2018 sebesar 7,85% dan 11,80% dan prevalensi gizi kurang dan gizi lebih pada anak umur 0-59 bulan (balita) di kabupaten/kota Bekasi sebesar 11,83% dan 4,25%. Selain itu, akumulasi sampah yang cukup tinggi di kota Bekasi jika tidak ditangani dengan baik akan menimbulkan bencana. Berawal dari permasalahan tersebut program ini dilakukan dengan masyarakat sasaran yaitu kader Posyandu Teratai 2 Bekasi untuk meningkatkan pengetahuan kader posyandu untuk mengatasi permasalahan gizi dan memanfaatkan sampah plastik menjadi sebuah alat edukasi gizi yang interaktif. Metode yang digunakan adalah memberikan edukasi melalui tahapan persiapan, pelaksanaan program, dan monitoring evaluasi. Hasil dari kegiatan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan mengenai gizi seimbang, gizi ibu hamil, gizi menyusui, gizi bayi dan balita. Selain itu, masyarakat sasaran dapat memahami mengenai pemanfaatan plastik menjadi alat edukasi gizi yang interaktif.

Kata Kunci: Alat Edukasi Gizi; Edukasi Gizi; Gizi Seimbang; Kader Posyandu; Sampah Plastik

Abstract: *The nutritional status and health of mothers and children are determinants of human quality. Malnutrition during pregnancy and early in life can increase the risk of non-communicable diseases (NCDs) and infectious diseases. The prevalence of chronic energy deficiency (CED) in pregnant and non-pregnant women in Bekasi district/city was 7.85% and 11.80%, and the prevalence of undernutrition and overnutrition in children aged 0-59 months (toddlers) in Bekasi district/city by 11.83% and 4.25%. In addition, the accumulation of waste, which is quite high in Bekasi if not handled properly, will lead to disaster. Starting from this problem, this program was carried out with the target community, namely Posyandu Teratai 2 Bekasi cadres, to increase the knowledge of Posyandu cadres to overcome nutritional problems and utilize plastic waste as an interactive nutrition education tool. The method used is to provide education through a few stages: preparation, program implementation, and evaluation monitoring. This activity results in increased knowledge about balanced nutrition, nutrition for pregnant women, nutrition for breastfeeding, and nutrition for infants and toddlers. In addition, the target community can understand the use of plastic as an interactive nutrition education tool.*

Keywords: *Nutrition Education Tools; Nutrition Education; Balanced Nutrition; Posyandu Cadres; Plastic Waste*

Received: 9 April 2022

Accepted: 12 Mei 2022

Published: 5 Juni 2022

DOI : <https://doi.org/10.20527/btjpm.v4i2.5222>

How to cite: Anwar, K., Magdalena, K., Rinalda, A.R., Wulanningsih, N., & Ningsih, R.A.W.M. (2022). Ludo Lantai Sehat: Alat Edukasi Gizi Interaktif Dari Limbah Plastik Bagi Kader Posyandu Teratai 2 Bekasi. *Bubungan Tinggi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 649-654.

PENDAHULUAN

Status gizi dan kesehatan ibu dan anak merupakan faktor penentu kualitas manusia. 1000 hari pertama kehidupan, yakni 270 hari selama kehamilan dan 730 hari dari kehidupan pertama bayi saat lahir merupakan periode yang sensitif karena akibat yang ditimbulkan terhadap fase ini dapat memengaruhi periode selanjutnya yang bersifat permanen dan sulit untuk di perbaiki. Pola makan yang sehat saat kehamilan sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan fetus (Astuti, & Kulsum, 2018).; Lucas, Charlton, & Yeatman, 2014; Sanjaya, Febriyanti, Fara, Veronica, Maesaroh, Muharramah, & Nugroho, 2021).

Kekurangan gizi yang terjadi pada saat dalam kandungan dan awal kehidupan akan beresiko menderita penyakit tidak menular (PTM) seperti obesitas, diabetes melitus tipe 2, dan penyakit kardiovaskular (Meija & Rezeberga, 2017). Menyusui merupakan cara pemberian makan yang diberikan langsung oleh ibu kepada anaknya. Menyusui memiliki banyak manfaat bagi kesehatan ibu maupun anak. Penelitian menunjukkan bahwa menyusui dapat menurunkan kejadian obesitas di kemudian hari sebesar 26% (Horta, Mola, & Victora, 2015; Santosa, Ferrine, Fakh, & Muntafiah, 2019; Saputri & Syaquy, 2014).

Prevalensi kurang energi kronis (KEK) pada wanita hamil dan tidak hamil di kabupaten/kota Bekasi sebesar 7,85% dan 11,80%. Selain itu, prevalensi gizi kurang dan gizi lebih pada anak umur 0-59 bulan (balita) di kabupaten/kota Bekasi sebesar 11,83% dan 4,25% (Kementerian Kesehatan RI, 2019)

UNICEF dan WHO merekomendasikan pemberian ASI eksklusif sampai bayi berumur enam bulan pertama dan dilanjutkan hingga anak berumur 2 tahun. ASI merupakan zat gizi yang ideal untuk bayi pada masa 6 bulan pertama kehidupannya dan dilanjutkan hingga berumur 2 tahun. ASI mengandung molekul bioaktif yang dapat melindungi bayi terhadap infeksi dan peradangan (Ballard & Morrow, 2013; Hermanses, 2017; Syahniar & Suri, 2020).

Akumulasi sampah yang tidak ditangani dengan baik dan benar akan menimbulkan bencana. Sampah plastik merupakan salah satu masalah yang paling disoroti. Menurut Badan Pusat Statistik, pada tahun 2015, jumlah volume sampah yang ditampung hingga 327.970 ton dan diantaranya termasuk sampah plastik. Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa persentase permasalahan sampah di daerah Bekasi cukup tinggi, sehingga dibutuhkan kegiatan yang dapat memanfaatkan sampah plastik menjadi sesuatu yang berguna. Selain permasalahan sampah plastik, permasalahan gizi di kota Bekasi perlu diatasi salah satunya dengan peningkatan pengetahuan gizi ibu hamil, ibu menyusui, bayi dan balita.

Posyandu Teratai 2 yang berlokasi di Cikarang Barat, Bekasi merupakan masyarakat sasaran dari program ini. Posyandu merupakan salah satu *stakeholder* yang dikelola untuk pemberdayaan masyarakat untuk meningkatkan pencapaian keluarga sadar gizi untuk menurunkan angka kematian ibu dan bayi.

METODE

Pelaksanaan program kegiatan Ludo Lantai Sehat terbagi menjadi beberapa tahap. Tahap awal adalah persiapan yang terdiri dari beberapa kegiatan diantaranya diskusi, pembuatan desain ludo, pembuatan materi untuk pelatihan, dan pembuatan buku panduan program. Tahap kedua adalah pelaksanaan program yang dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan. Pertemuan pertama, perkenalan dengan kader posyandu dan penjelasan umum program Ludo Lantai Sehat serta pengambilan data awal dengan diberikan kuesioner pengetahuan. Pertemuan kedua, pengenalan alat, cara membuat alat, dan penyampaian materi gizi seimbang serta pengambilan data kedua diberikan kuesioner pengetahuan. Pertemuan ketiga, simulasi permainan Ludo Lantai Sehat dengan kader posyandu serta pengambilan data akhir dengan diberikan kuesioner pengetahuan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan ataupun sikap kader terhadap gizi seimbang.

Selanjutnya, dilakukan monitoring dengan membandingkan hasil persentase

pengetahuan mengenai gizi seimbang dari data awal, mid test, dan data akhir. Monitoring dan evaluasi dilakukan untuk meninjau perubahan dan mengevaluasi data secara keseluruhan. Selain itu, dilakukan kontroling untuk mengawasi apakah ada perubahan yang terjadi mengenai pengetahuan gizi yang dapat dilihat dari persentase jawaban benar pada kuesioner pengetahuan gizi seimbang. Serta, apakah kader posyandu dapat menyampaikan informasi yang telah didapatkan melalui program ludo lantai sehat kepada ibu hamil dan/atau ibu menyusui.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Salah satu metode edukasi gizi seperti penyuluhan telah dilakukan untuk memperbaiki permasalahan gizi di Indonesia. Namun, belum ada alat edukasi gizi yang berupa permainan interaktif pada ibu hamil, ibu menyusui, dan bayi serta balita. Maka dari itu, media edukasi gizi yang dilakukan pada program ini yaitu berupa permainan interaktif ludo lantai sehat yang dapat dilihat pada Gambar 1.



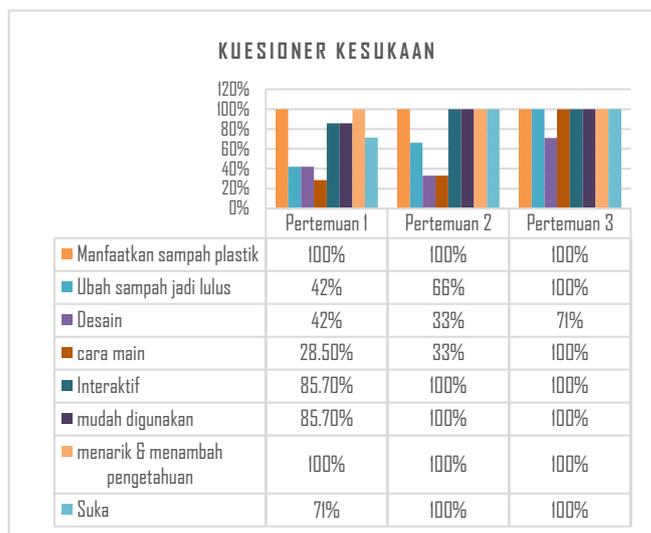
Gambar 1 Desain Ludo Lantai Sehat

Monitoring dan evaluasi pada program ini telah dilakukan untuk

mengetahui perubahan pengetahuan mengenai gizi seimbang, gizi kehamilan,

gizi menyusui, gizi bayi dan balita dengan cara membandingkan data awal, mid line, dan end line hasil presentase dari kuesioner. Berdasarkan hasil monitoring, diperoleh data bahwa terjadi

peningkatan pengetahuan mengenai gizi seimbang, gizi kehamilan, gizi menyusui, gizi bayi dan balita pada kader posyandu Teratai 2 Bekasi yang dapat dilihat pada Gambar 2.

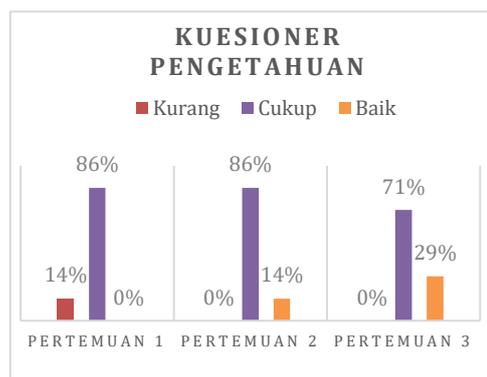


Gambar 2 Data Hasil Kuesioner Kesukaan Ludo Lantai Sehat

Berdasarkan Gambar 2 dapat diperoleh bahwa presentase kader posyandu dalam menyukai alat meningkat dari 71% pertemuan pertama menjadi 100% pada pertemuan ketiga, ketertarikan kepada alat sebesar 100% pada ketiga pertemuan, kemudian penggunaan alat pada pertemuan pertama yaitu 85.7% menjadi 100% pada pertemuan ketiga, pemanfaatan sampah plastik menjadi Ludo Lantai Sehat yaitu 100% pada ketiga pertemuan, menambah pengetahuan yaitu 100% pada ketiga pertemuan, alat Ludo Lantai Sehat merupakan alat edukasi gizi interaktif sebesar 85.70% pada pertemuan pertama menjadi 100% pada pertemuan ketiga. Hal ini menunjukkan bahwa Ludo Lantai Sehat merupakan alat yang interaktif, mudah, menarik, dan dapat meningkatkan pengetahuan kader posyandu mengenai gizi seimbang, gizi kehamilan, gizi menyusui, gizi bayi dan balita.

Pengambilan data melalui kuesioner yang dibagikan ke subjek telah dilakukan yang meliputi materi mengenai gizi

seimbang, gizi kehamilan, gizi menyusui, gizi bayi dan balita. Hasil kuesioner pengetahuan subjek dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3 Data Hasil Kuesioner Pengetahuan Mengenai Gizi Kader Posyandu Teratai 2

Berdasarkan Gambar 3, dapat dilihat dari data awal dan *midline* terjadi peningkatan pada kategori kurang yang persentasenya yaitu 14% menjadi 0% dan kategori baik yaitu 0% meningkat menjadi 14% pada midtest, dan pada data

midline dan pada data *endline* terjadi peningkatan pada kategori baik yang persentasenya 14% menjadi 29%. Hal ini membuktikan bahwa Ludo Lantai Sehat dapat meningkatkan pengetahuan kader posyandu mengenai gizi seimbang, gizi kehamilan, gizi menyusui, gizi bayi dan balita. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mahmudah (2019) terdapat peningkatan pada skor pengetahuan mengenai gizi seimbang menggunakan media edukasi gizi berupa media teka-teki silang dan ceramah (Mahmudah, 2019).

Edukasi gizi merupakan salah satu pendekatan yang bersifat preventif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja mengenai gizi. Edukasi bisa dilakukan melalui berbagai media dan metode. Penelitian yang dilakukan oleh Safitri (2016) yaitu pemberian edukasi gizi menggunakan media *booklet* dan metode ceramah membuktikan bahwa adanya peningkatan pengetahuan dan sikap gizi remaja (Safitri & Fitranti, 2016). Namun, dalam pelaksanaan kegiatan ini diperlukan adanya upaya lebih lanjut untuk meningkatkan pengetahuan kader posyandu tersebut, diantaranya seperti sosialisasi atau seminar mengenai gizi. Pelaksanaan kegiatan program yang meliputi penyampaian materi mengenai gizi seimbang dapat dilihat pada Gambar 4.



Gambar 4 Penyampaian Materi oleh Narasumber

SIMPULAN

Program Ludo Lantai Sehat (LULUS) dapat digunakan sebagai program edukasi dengan alat edukasi

interaktif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap dari kader posyandu terkait dengan gizi seimbang. Alat Ludo Lantai Sehat (LULUS) disukai oleh kader posyandu dan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai gizi seimbang, gizi ibu hamil, gizi menyusui, gizi bayi dan balita. Selain itu, masyarakat sasaran dapat memahami mengenai pemanfaatan plastik menjadi alat edukasi gizi yang interaktif.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, D., & Kulsum, U. (2018). Pola makan dan umur kehamilan trimester iii dengan anemia pada ibu hamil. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 2(1), 24-30.
- Ballard, O. J., & Morrow, A. L. (2013). Human milk composition: nutrients and bioactive factors. *Pediatr Clin North Am*. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2012.10.002>. Human
- Hermanses, S. S. (2017). Metode aplikasi colostrum merupakan prekursor bagi percepatan pengeringan tali pusat pada bayi baru lahir. *Global Health Science*, 2(4), 418-421.
- Horta, B. L., Mola, C. L. de, & Victora, C. G. (2015). Long-term consequences of breastfeeding on cholesterol obesity systolic blood pressure. *Acta Paediatrica, International Journal of Paediatrics*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Laporan Provinsi Jawa Barat, Riskesdas 2018. In *Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.
- Lucas, C., Charlton, K. E., & Yeatman, H. (2014). Nutrition advice during pregnancy: do women receive it and can health professionals provide it? *Maternal and Child Health Journal*, 18(10), 2465–2478. <https://doi.org/10.1007/s10995-014-1485-0>
- Mahmudah, U. (2019). Pengaruh media

- teka-teki silang terhadap pengetahuan gizi seimbang pada anak sekolah dasar. *Ilmu Gizi Indonesia*, 2(2), 107. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v2i2.90>
- Meija, L., & Rezeberga, D. (2017). Guidelines: Proper maternal nutrition during pregnancy planning and pregnancy: a healthy start in life Recommendations for health care specialists. *Who*, 1–31. Retrieved from http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/337566/Maternal-nutrition-Eng.pdf
- Safitri, N. R. D., & Fitranti, D. Y. (2016). Pengaruh edukasi gizi dengan ceramah dan booklet terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap gizi remaja overweight. *Journal of Nutrition College*, 4(5), 360–367.
- Sanjaya, R., Febriyanti, H., Fara, Y. D., Veronica, S. Y., Maesaroh, S., Muharramah, A., & Nugroho, T. A. (2021). Kehamilan tetap sehat di masa pandemi. *selaparang Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(3), 631-634.
- Santosa, Q., Ferrine, M., Fakhri, M., & Muntafiah, A. (2019). Pelatihan manajemen laktasi untuk ibu hamil dan ibu menyusui: upaya optimalisasi tumbuh kembang anak. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(1), 47-52.
- Saputri, E. L., & Syauqy, A. (2014). Hubungan riwayat pemberian asi eksklusif dengan kejadian obesitas pada anak. *Journal of Nutrition College*, 3(1), 1-8.
- Syahniar, R., & Suri, A. A. (2020). Profil mikrobiota asi dan perannya terhadap saluran cerna bayi. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 1(1), 8-17.