

EDUKASI PENGEMBANGAN MENU GIZI SEIMBANG BERBASIS PANGAN LOKAL
PAPUA BARAT DAYA DENGAN SAJIAN ISI PIRINGKU SEBAGAI UPAYA
PENINGKATAN KONSUMSI BAGI BALITA GIZI KURANG DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS REMU KOTA SORONG

Wilma Florensia^{1*}, Lasupu²

¹⁻²Program Studi Gizi di Poltekkes Kemenkes Sorong

Email Korespondensi: wilmaflorensia@gmail.com

Disubmit: 14 September 2024

Diterima: 14 November 2024

Diterbitkan: 01 Desember 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i12.17595>

ABSTRAK

Konsumsi gizi seimbang sangat penting dalam Upaya mencegah dan mengatasi masalah gizi kurang pada balita. Program pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi tentang pengembangan menu gizi seimbang berbasis pangan lokal Papua Barat Daya dengan konsep “Isi Piringku” sebagai pendekatan untuk meningkatkan konsumsi gizi pada balita yang mengalami gizi kurang. Pendekatan ini melibatkan identifikasi pangan lokal yang tersedia, edukasi kepada ibu balita, serta penyusunan menu yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Kegiatan ini meliputi penyuluhan mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi untuk tumbuh kembang anak. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang pengembangan menu berbasis pangan lokal dengan metode isi piringku dalam Upaya penurunan kasus gizi kurang pada balita di Papua Barat Daya.

Kata Kunci: Edukasi, Gizi Seimbang, Pangan Lokal, Isi Piringku, Balita Gizi Kurang

ABSTRACT

Consumption of balanced nutrition is very important in efforts to prevent and overcome malnutrition problems in toddlers. This community service program aims to provide education on the development of a balanced nutritional menu based on local food in Southwest Papua with the concept of "Isi Piringku" as an approach to increasing nutritional consumption in toddlers who are malnourished. This approach involves identifying available local food, educating mothers of toddlers, and preparing a menu that is in accordance with the principles of balanced nutrition. This activity includes counseling on the importance of consuming nutritious food for child growth and development. The results of the activity showed an increase in knowledge about the development of a local food-based menu with the isi Piringku method in efforts to reduce cases of malnutrition in toddlers in Southwest Papua.

Keywords: Education, Balanced Nutrition, Local Food, Isi Piringku, Malnourished Toddler

1. PENDAHULUAN

Gizi kurang adalah ketika seseorang tidak mendapatkan asupan gizi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuhnya. Gizi kurang dapat disebabkan oleh berbagai faktor kesehatan yang menghambat penyerapan nutrisi. Dampak dari gizi kurang sangat berbahaya terutama pada anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Seorang anak mungkin mengalami gizi kurang karena keluarganya tidak mampu membeli makanan bergizi yang cukup, atau karena memiliki gangguan pencernaan yang menghambat penyerapan nutrisi. Akibatnya anak tersebut dapat mengalami keterlambatan pertumbuhan fisik dan perkembangan otak yang berpotensi mengganggu kemampuan belajar (Lalla et al., 2023)

Pola makan yang baik dapat menjaga kesehatan gizi. Hal ini dikarenakan kuantitas dan kualitas makanan serta makanan yang dikonsumsi mempengaruhi asupan makanan sehingga mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat. Gizi yang baik akan berpengaruh terhadap kesehatan anak, balita, dan orang dewasa. Gizi yang baik akan berdampak langsung terhadap berat badan yang normal dan sehat, tubuh tidak mudah terserang infeksi dan produktivitas kerja yang meningkat. (Simamora & Kresnawati, 2021)

Papua Barat termasuk dalam wilayah-wilayah di Indonesia yang mempunyai tingkatan masalah gizi yang tinggi. Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) didasarkan pada pemahaman daerah ini, tingkat kurang gizi pada anak-anak dan ibu hamil masih sangat tinggi. Hal ini terjadi karena faktor akses terhadap makanan yang terbatas, kurangnya pengetahuan tentang pola makan yang sehat serta kondisi ekonomi keluarga yang kurang stabil. Oleh karena itu, perlu dilakukan Upaya yang lebih intensif untuk mengatasi masalah gizi di Papua Barat Daya agar dapat meningkatkan Kesehatan Masyarakat di wilayah tersebut (Hendriadi et al., 2024)

Masalah gizi pada anak balita di Provinsi Papua Barat Daya umumnya ditemukan antara lain *stunting*, *wasting*, *underweight* dan *overweight*. Hasil Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan di Provinsi Papua Barat Daya prevalensi *stunting* sebesar 27,3%, *wasting*, 11,4%, *underweight* sebesar 21,5% dan *overweight* 4,6%. Masalah gizi kurang terjadi karena kurang zat gizi yang berat atau disebabkan karena rendahnya konsumsi energy. (Kemenkes, 2023)

Di Papua Barat Daya, mayoritas penduduk Indonesia belum mengkonsumsi makanan sesuai dengan ketentuan pedoman gizi seimbang dan isi piringku. Hal ini dibuktikan dengan persentase penduduk usia 5 tahun keatas yang tidak mengkonsumsi buah dan sayur segar perhari dalam seminggu sebanyak 7,6%. Kemudian proporsi kebiasaan mengkonsumsi makanan manis pada penduduk diatas 3 tahun sebanyak 48,5%. Proporsi kebiasaan konsumsi makanan asin ada penduduk diatas 3 tahun di Papua Barat Daya juga tergolong tinggi yaitu 36,7% (Kemenkes, 2023)

Pedoman gizi seimbang bertujuan untuk memberikan pedoman konsumsi pangan sehari-hari dan perilaku sehat berdasarkan prinsip konsumsi keanekaragaman pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik dan pemantauan berat badan secara teratur untuk menjaga berat badan normal. Pedoman pola makan seimbang diterapkan dalam konten advokasi isi piringku yang menggambarkan porsi makanan yang dikonsumsi per piring yang terdiri dari 50 persen buah dan sayur, serta 50 persen lainnya terdiri dari karbohidrat dan protein. Isi piring saya menyoroti jumlah dan jenis makanan yang bisa dimakan seseorang dalam satu hari (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014).

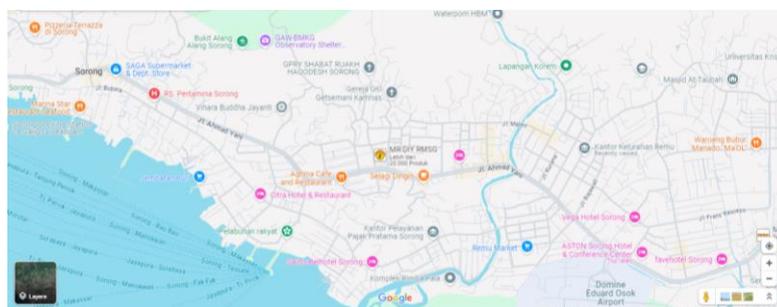
Perbaiki gizi keluarga yang diupayakan dengan pedoman pola makan seimbang (PGS), mempunyai pesan pertama yang bersifat universal: “Biasakan konsumsi makanan yang bervariasi atau diversifikasi pola makan sehari-hari.” Pesan ini menganjurkan agar keluarga mengkonsumsi makanan yang bervariasi, terutama menggunakan makanan lokal yang merupakan potensi daerah. Pesan ini juga mengajarkan kepada kita bahwa penyelesaian permasalahan gizi tidak harus melalui bahan pangan yang mahal, namun dapat dilakukan dengan menggunakan bahan pangan yang terdapat di tempat tinggal atau di daerah kita atau disebut juga dengan bahan pangan lokal. Pangan lokal adalah pangan yang dikembangkan secara unik di suatu daerah dan diproduksi di daerah tersebut berdasarkan bahan-bahan lokal. Pangan lokal Indonesia meliputi makanan pokok, makanan sumber protein, serta sayur-sayuran dan buah-buahan yang tidak dimiliki negara lain. Keadaan ini menunjukkan betapa kayanya Indonesia yang luar biasa dibandingkan negara-negara lain di dunia (Susanti et al., 2022)

Kegiatan edukasi terbukti dapat meningkatkan pemahaman anak-anak usia sekolah dasar dalam rangka memberikan pemahaman dan motivasi agar menjaga pola makan bergizi seimbang. Pola makan di masyarakat khususnya pada anak-anak telah sering diketahui, tetapi perubahan kebiasaan makan yang berhubungan langsung dengan pengetahuan dan budaya masih harus terus diintervensi (Angga et al., 2023)

Penelitian tindakan kolaboratif dapat meningkatkan kesadaran diri anak tentang makanan sehat dengan menggunakan metode isi piringku dimana anak tidak dipaksa untuk makan makanan sehat dan dapat menyebutkan makanan sehat (Anjarsari et al., 2021)

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Tingginya angka stunting dan kurang gizi pada anak-anak serta tingkat kematian ibu yang tinggi menunjukkan bahwa upaya untuk meningkatkan status gizi masyarakat Papua Barat Daya sangat penting. Selain itu, kondisi geografis dan sosial ekonomi yang unik di Papua Barat Daya juga menjadi tantangan tersendiri dalam upaya peningkatan gizi masyarakat. Oleh karena itu, pengembangan menu makanan lokal yang kaya nutrisi dapat menjadi solusi yang efektif untuk memperbaiki kondisi gizi di Papua. Dengan memperkuat pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu dalam menyiapkan menu makanan lokal, kami berharap dapat menciptakan lingkungan yang mendorong tumbuh kembang (Florensia et al, 2022).



Gambar 1. Peta Kelurahan Remu

3. TINJAUAN PUSTAKA

Anak secara optimal lewat pemanfaatan pekarangan. Dengan demikian, upaya perbaikan gizi masyarakat di Papua tidak hanya berdampak jangka pendek, namun juga berkelanjutan dalam jangka panjang. Semua pihak harus bekerja sama untuk mencapai tujuan tersebut dan memastikan generasi penerus masyarakat Papua tumbuh dengan gizi yang cukup untuk mencapai potensi maksimalnya.

a. Konsep Gizi Seimbang Pada Balita

Gizi seimbang pada balita merupakan konsep yang penting dalam memastikan pertumbuhan dan perkembangan anak berjalan dengan optimal. Gizi seimbang mengacu pada asupan nutrisi yang mencakup semua jenis zat gizi yang diperlukan oleh tubuh untuk menjaga Kesehatan dan fungsi tubuh yang optimal. Pada balita, gizi seimbang sangat penting karena masa pertumbuhan dan perkembangan mereka yang cepat membutuhkan nutrisi yang cukup dan berkualitas. Selain itu, gizi seimbang juga berperan dalam menjaga daya tahan tubuh balita terhadap penyakit dan infeksi. Oleh karena itu, pemenuhan gizi seimbang pada balita harus menjadi prioritas utama dalam perawatan dan pengasuhan anak (Simamora & Kresnawati, 2021)

Pentingnya gizi seimbang pada masa kanak-kanak awal tidak bisa dianggap remeh. Nutrisi yang cukup dan berkualitas akan memberikan kontribusi besar dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Selain itu, gizi seimbang juga akan membantu dalam pembentukan system kekebalan tubuh yang kuat, sehingga anak lebih tahan terhadap berbagai penyakit dan infeksi. Dengan memberikan perhatian yang cukup pada asupan nutrisi seimbang, orang tua memastikan bahwa anak-anak mereka tumbuh menjadi individu yang sehat dan kuat (Alita, 2022)

Menurut Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang disebutkan bahwa anak usia 6-24 bulan mengalami peningkatan kebutuhan berbagai zat gizi dan tidak dapat dipenuhi hanya melalui ASI saja. Pada usia ini, anak berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, mulai mudah terkena infeksi. Untuk mencapai gizi seimbang perlu dilakukan penambahan makanan tambahan bersama ASI, dan pemberian ASI terus dilakukan hingga anak berusia 2 tahun. Pada usia 6 bulan, bayi mulai dikenalkan dengan makanan lain, pertama berupa makanan yang dihaluskan, lunak, dan kemudian beralih ke makanan keluarga saat anak berusia 1 tahun. Ibu harus memahami bahwa pola makan seimbang sejak dini akan mempengaruhi nafsu makan anak nantinya. Jadi, mengenalkan variasi makanan pada periode ini menjadi sangat penting. Makanan pokok sebagai sumber energy. Kebutuhan gizi anak usia 2-5 tahun semakin meningkat karena masih dalam masa pertumbuhan dan aktivitasnya semakin meningkat, serta anak juga mempunyai pilihan terhadap makanan yang disukainya, termasuk jajanan. Oleh karena itu, anak hendaknya diberikan perhatian khusus oleh orang tuanya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014)

Gizi seimbang tidak hanya mencakup asupan makro dan mikronutrien yang mencukupi tetapi juga mencakup pola makan sehat dan teratur. Dengan melihat proporsi dan variasi makanan, kita dapat memastikan balita memperoleh semua nutrisi yang dibutuhkan untuk tumbuh kembangnya dengan baik. Selain itu, memperhatikan hidrasi dan

kebersihan makanan juga merupakan bagian penting dari menjaga pertumbuhannya (Litaay et al 2021). Dalam mencapai nutrisi seimbang bagi balita, penting bagi kita untuk terus memiliki strategi yang efektif dalam mempromosikan pola makan yang sehat. Salah satu Langkah yang diambil adalah dengan meningkatkan kampanye Pendidikan dan kesadaran bagi orang tua dan pengasuh mengenai pentingnya manfaat gizi seimbang bagi pertumbuhan dan perkembangan anak-anak. Selain itu penting juga untuk mendorong kebiasaan makan sehat sejak usia dini agar anak-anak terbiasa dengan konsumsi makanan bergizi.

b. Metode Isi Piringku

Metode isi piringku adalah pendekatan sederhana namun efektif untuk memastikan bahwa kita mengonsumsi makanan secara seimbang. Konsep ini bermula dari prinsip bahwa piring kita harus terdiri dari setengah sayur dan buah, seperempat protein, dan seperempat karbohidrat. Dengan mengikuti prinsip-prinsip ini, kita dapat memastikan bahwa kita mendapatkan nutrisi yang dibutuhkan tubuh kita untuk menjaga kesehatan dan keseimbangan nutrisi. (Kemenkes, 2014)

Dalam Menyusun piring untuk makan kita bisa membagi piring menjadi dua bagian yang diisi dengan sayuran dan buah-buahan, seperempatnya diisi dengan sumber protein seperti daging dan tahu, dan seperempatnya lagi diisi dengan karbohidrat seperti nasi atau roti. Dengan cara ini, kita dapat memastikan makanan yang kita konsumsi seimbang (Ade et al, 2024)



Gambar 2. Contoh Isi Piringku

Metode isi piringku dapat memastikan kita mendapatkan asupan nutrisi yang seimbang dari berbagai macam makanan. Dengan mengatur piring kita sesuai dengan pedoman gizi yang dianjurkan, kita dapat memastikan bahwa tubuh kita memperoleh semua nutrisi penting yang dibutuhkan untuk menjaga Kesehatan. Selain itu, dengan mengikuti metode ini, kita juga dapat menghindari kekurangan nutrisi yang dapat menyebabkan berbagai masalah Kesehatan. Dengan demikian, menggunakan metode ini bukan hanya tentang mengontrol berat badan, tetapi juga tentang memastikan tubuh kita mendapatkan nutrisi yang diperlukan untuk berfungsi dengan baik.

c. Pangan Lokal Papua Barat Daya

Papua Barat Daya adalah salah satu daerah di Indonesia yang kaya akan keanekaragaman budaya alam. Makanan lokal di daerah ini penting dalam mempertahankan ide keberlanjutan budaya Masyarakat setempat. Selain itu, makanan lokal juga memiliki nilai gizi yang tinggi dan dapat mendukung Kesehatan Masyarakat. Oleh karena itu, penting untuk memahami betapa beragamnya makanan lokal di Papua Barat Daya dan bagaimana kita dapat melestarikannya. Salah satu jenis makanan lokal adalah sagu, makanan pokok Masyarakat Papua Barat Daya yang kaya akan karbohidrat dan serat. Sagu memiliki nilai budaya yang tinggi karena proses pengolahannya yang melibatkan tradisi dan kearifan lokal. Makanan lokal di Papua Barat Daya tidak hanya merupakan bagian penting dari identitas budaya Masyarakat setempat, tetapi juga memiliki manfaat Kesehatan yang penting. Dengan memahami pentingnya makanan lokal dan mempromosikannya kita dapat menjaga keberlanjutan budaya dan Kesehatan Masyarakat di Papua Barat Daya (Arifin et al., 2024)

Masyarakat Papua Barat Daya juga sering menggunakan ikan sebagai sumber protein dalam makanan sehari-hari. Ikan segar yang didapat dari perairan sekitar menjadi bagian penting dalam masakan tradisional mereka. Selain itu, daging babi dan ayam juga sering dikonsumsi sebagai sumber protein. Kombinasi antara sagu, ikan dan daging babi atau ayam menciptakan hidangan-hidangan lezat dan bergizi yang menjadi bagian tak terpisahkan dari budaya kuliner Papua Barat Daya. Selain itu, rempah-rempah dan bumbu tradisional juga turut memberikan cita rasa khas pada masakan daerah tersebut (Tuhuteru et al, 2022)

Dalam pangan lokal Papua Barat Daya, ikan dan berbagai makanan laut sebagai sumber protein yang penting. Kandungan protein yang tinggi yang didapat dari ikan dan makanan laut menjadi pilihan utama bagi penduduk setempat untuk memenuhi kebutuhan gizi mereka. Selain itu keberagaman jenis ikan dan makanan laut dapat ditemukan di perairan sekitar juga memberikan variasi dalam mengkonsumsi protein bagi Masyarakat Papua Barat Daya. Dengan memadukan sumber-sumber protein dari ikan, daging, dan ayam, penduduk setempat dapat menciptakan hidangan-hidangan bergizi dan lezat (Padang & Mudjirahayu, 2023)

Salah satu jenis larva seperti ulat sagu juga menjadi sumber protein alami yang cukup populer di beberapa komunitas di Papua Barat Daya. Ulat sagu hidup didalam batang pohon sagu yang sudah membusuk. Ulat sagu sering dikonsumsi mentah, digoreng atau dipanggang. Ulat sagu sangat tinggi kandungan protein (Nuban et al 2020). Sayuran hijau seperti kangkung dan bayam kaya akan serat dan nutrisi yang baik untuk Kesehatan tubuh juga banyak di temukan di wilayah Papua Barat Daya

d. Budaya dan Kebiasaan Makan Lokal

Budaya makan lokal atau tradisional merujuk pada cara masyarakat memilih, memasak dan mengonsumsi makanan yang telah menjadi bagian dari warisan budaya mereka selama bertahun-tahun. Makanan lokal sering mencerminkan nilai-nilai kepercayaan dan identitas suatu kelompok Masyarakat. Di setiap daerah, budaya makan lokal dapat berbeda-beda tergantung factor geografis, Sejarah, dan lingkungan social budaya. Makanan lokal sering dihubungkan dengan ritual, perayaan dan

kegiatan social budaya. Makanan lokal atau tradisional sering dihubungkan dengan ritual, perayaan dan kegiatan social lainnya yang memperkuat ikatan antarindividu dalam suatu komunitas (Mahaputri et al., 2022)

Makanan lokal atau tradisional juga menjadi symbol keberagaman dan kekayaan budaya suatu bangsa. Melalui memasak dan mengonsumsi makanan tradisional, Masyarakat dapat merayakan warisan budaya mereka serta memperkuat rasa solidaritas dan persatuan diantara anggota komunitas. Menjaga keberlangsungan budaya makan tradisional penting untuk melestarikan kearifan lokal dan memperkaya keragaman kuliner dunia (Mahaputri et al., 2022)

e. Masalah Gizi Pada Balita di Papua Barat Daya

Masalah gizi adalah kondisi yang terjadi akibat ketidakseimbangan asupan nutrisi penting yang dibutuhkan oleh tubuh. Hal ini dapat mencakup kekurangan, kelebihan, atau ketidakcukupan zat gizi tertentu yang dapat mempengaruhi Kesehatan dan perkembangan individu, Masalah gizi dapat beragam, mulai dari malnutrisi, obesitas, hingga defisiensi vitamin dan mineral. Salah satu masalah gizi yang sering terjadi di wilayah Papua Barat Daya adalah tingginya kekurangan gizi, terutama pada anak-anak dan ibu hamil. Kondisi ini dapat menyebabkan berbagai masalah Kesehatan seperti stunting, kekurangan energi kronis, dan kekurangan zat besi (Irab et al., 2022)

Kebiasaan makanan Masyarakat juga berperan penting dalam masalah gizi di Papua Barat Daya. Selain itu kurangnya Pendidikan tentang pentingnya gizi dan kesehatan juga menjadi factor yang tidak boleh diabaikan. Dengan memperbaiki infrastruktur distribusi makanan, meningkatkan pengetahuan Masyarakat tentang pola makan sehat, dan menghormati kepercayaan serta praktik budaya yang ada diharapkan dapat membantu mengatasi masalah gizi didaerah tersebut secara lebih efektif (Fiyanita et al, 2019) .Masalah gizi yang serius di Papua Barat Daya memerlukan perhatian yang lebih mendalam dan Tindakan konkret dalam melibatkan seluruh stake holder terkait agar Upaya pencegahan dan penanggulangan dapat berjalan dengan efektif (Irab et al., 2022).

f. Pendekatan Pendidikan Gizi Berbasis Pangan Lokal

Pendidikan gizi di Papua Barat adalah hal yang sangat penting untuk diperhatikan dengan serius. Dengan kondisi geografis dan social ekonomi yang berbeda dari daerah lain di Indonesia, Pendidikan gizi di Papua Barat Daya harus disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi geografis Masyarakat setempat. Dengan memberikan pemahaman yang baik tentang pentingnya gizi seimbang dan pola makan yang sehat dan tepat, diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan dan Kesehatan Masyarakat Papua Barat Daya secara keseluruhan Pendidikan gizi dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap anak dalam memilih makanan (Tambaip & Alexander Phuk Tjilen, 2023)

Pendidikan gizi merupakan factor kunci dalam meningkatkan Kesehatan Masyarakat Papua Barat Daya. Dengan mengintegrasikan pengetahuan dan praktik tradisional, kolaborasi dengan pemerintah daerah dan organisasi non profit, serta kampanye penyuluhan melalui media lokal, diharapkan program Pendidikan gizi ini mampu memberikan dampak positif yang signifikan bagi Masyarakat setempat. Dengan adanya

sumber daya dan dukungan yang memadai, diharapkan program ini dapat memberikan manfaat jangka Panjang dalam meningkatkan kesejahteraan dan Kesehatan Masyarakat Papua barat Daya. Salah satu Pendidikan gizi yang dapat diberikan adalah edukasi gizi. Edukasi gizi adalah proses pemberian informasi, pengetahuan, dan keterampilan kepada individu atau kelompok tentang pentingnya gizi yang seimbang serta cara untuk menjalankan pola makan yang sehat. Edukasi gizi berbasis pangan lokal adalah pendekatan dalam memberikan pengetahuan dan pemahaman mengenai pentingnya konsumsi makanan lokal yang sehat dan bergizi. Pangan lokal merupakan makanan yang mudah didapat di lingkungan sekitar dan sesuai dengan kebudayaan Masyarakat setempat. Dengan mengedukasi Masyarakat tentang pentingnya konsumsi pangan lokal yang bergizi diharapkan dapat meningkatkan Kesehatan dan kesejahteraan Masyarakat secara keseluruhan. Contoh edukasi gizi berbasis pangan lokal adalah program mengajarkan Masyarakat desa tentang budidaya dan pengolahan sayuran organik yang dapat ditanam di halaman rumah. Selain itu dengan kemampuan memanfaatkan sumber daya lokal untuk memenuhi kebutuhan pangan diharapkan dapat meningkatkan ketahanan pangan lokal (Ginting et al., 2020)

4. METODE

Kegiatan pengabdian dalam rangka edukasi pengembangan menu yang memenuhi gizi seimbang berbasis pangan lokal dengan sajian isi piringku sebagai bentuk upaya peningkatan konsumsi bagi anak gizi kurang di Wilayah Kerja Puskesmas Remu Kota Sorong. Kegiatan edukasi ini terlaksana pada tanggal 21 Mei 2024 pada pukul 10.00-12.00 WIT dilanjutkan dengan edukasi demo contoh makanan menu gizi seimbang sesuai isi piringku dilaksanakan di Posyandu Kobers yang melibatkan 3 orang mahasiswa Prodi D-III Gizi Sorong dan 30 Peserta. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah edukasi dalam bentuk penyuluhan dan diskusi terkait kurang gizi pada bayi balita dan bagaimana pengembangan menu gizi seimbang berbasis pangan lokal diawali dengan edukasi dan demo dalam penentuan menu gizi seimbang

Khalayak dan Sasaran Kegiatan

Mitra kegiatan ini adalah Kader Posyandu Kobers dan staf pelaksana Gizi Puskesmas Remu Sorong. Kegiatan ini ditujukan bagi ibu-ibu yang memiliki bayi dan balita

Langkah-langkah kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan dalam beberapa tahap, yaitu:

- a. Menyiapkan dan mengkoordinasikan Puskesmas Remu Kota Sorong dan melakukan finalisasi pelayanan
- b. Koordinasi dengan kader Kobers Posiandu mengenai lokasi pelayanan
- c. Menyiapkan alat sosialisasi yang terdiri dari spanduk, flyer edukasi, kuesioner pretest dan posttest, sound system, dan doorprize.
- d. Edukasi secara umum kepada ibu bayi dan balita tentang masalah gizi kurang dan jenis-jenis pangan lokal yang bisa kita temui di wilayah Papua Barat Daya
- e. Mengukur tingkat pengetahuan lewat kuesioner pre-post test
- f. Evaluasi kegiatan pengabmas dengan melihat kembali sejauh mana pemahaman peserta pengabmas tentang masalah gizi dan pangan lokal

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk membantu Masyarakat khususnya ibu-ibu balita gizi kurang tentang memahami pentingnya asupan gizi seimbang dalam mendukung Kesehatan dan meningkatkan berat badan. Kegiatan ini juga memberikan pemahaman bahwa dengan menggunakan pangan lokal Masyarakat dapat mengoptimalkan sumber daya pangan yang tersedia di lingkungan sekitar. Kegiatan ini diawali dengan pengenalan dan pembagian leaflet.



Gambar 3. Pengenalan dan pembagian leaflet dan kuesioner post test tentang Gizi Kurang dan pemanfaatan pangan lokal

Kegiatan selanjutnya adalah melakukan pengukuran status gizi kepada balita yang berkunjung



Gambar 4. Kegiatan pengukuran status gizi

Kegiatan selanjutnya adalah pemaparan materi



Gambar 5. Pemaparan Materi

Setelah pemaparan materi diberikan evaluasi dengan menanyakan Kembali sejauh mana pemahaman ibu-ibu tentang materi yang diberikan

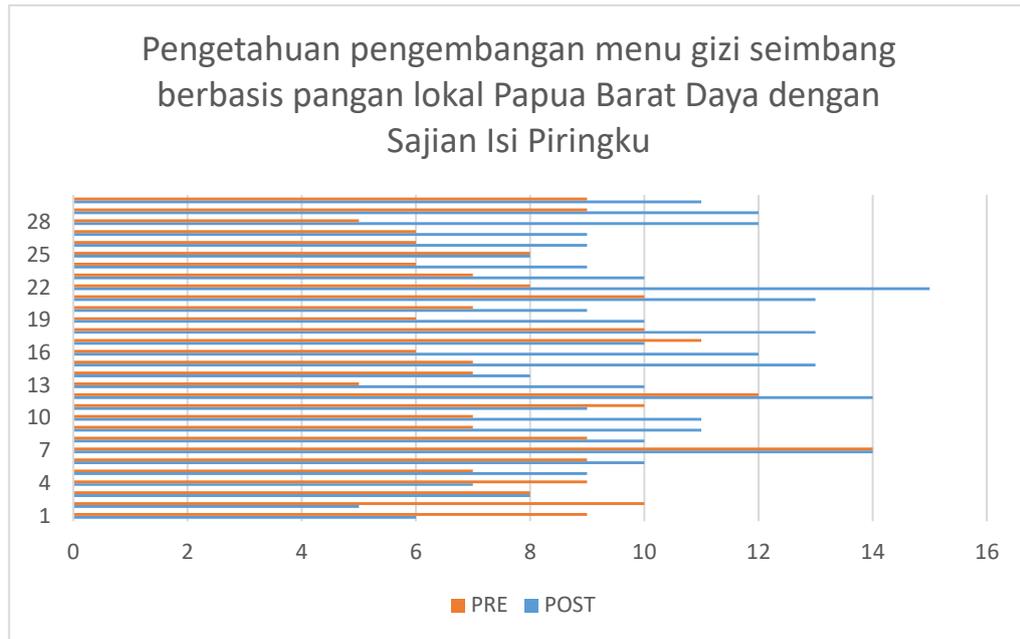


Gambar 6. Pemberian hadiah bagi peserta yang bisa menjawab pertanyaan dan pengisian kuesioner post test



Gambar 7. Foto Bersama dengan Peserta kegiatan Edukasi

Kegiatan selanjutnya adalah asesmen yang meliputi pemberian materi secara detail mengenai masalah gizi buruk pada anak usia dini dan cara pemanfaatan pangan lokal untuk mencegah gizi buruk. Penilaian dilakukan dengan memberikan kuesioner pretest, kemudian pada akhir penelitian diberikan kuesioner posttest untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta, yang diukur melalui instrumen kuesioner pengetahuan yang diisi sebelum dan sesudah penelitian. Gambaran pengetahuan peserta kegiatan dapat dilihat pada grafik berikut:



Grafik 1

Grafik diatas menunjukkan bahwa setelah edukasi dilakukan terjadi peningkatan pengetahuan.

Dalam konteks globalisasi dan modernisasi, makanan lokal seringkali terpinggirkan dan dianggap kurang menarik dibandingkan dengan makanan impor. Padahal makanan lokal memiliki potensi besar untuk mengatasi masalah gizi yang sering kali terjadi di Masyarakat. Oleh karena itu, Pendidikan tentang pentingnya memanfaatkan makanan lokal dalam pola makan sehari-hari sangatlah penting untuk meningkatkan Kesehatan dan kesejahteraan Masyarakat secara keseluruhan. Sebagai contoh, disebuah sekolah di pedesaan, program Pendidikan gizi telah diperkenalkan untuk mengajarkan para siswa tentang keberagaman makanan lokal dan manfaatnya bagi Kesehatan. Para siswa mulai membawa bekal makan siang yang terdiri dari makanan lokal yang lebih sehat dan bergizi sehingga membantu meningkatkan status gizi mereka secara keseluruhan. Program Pendidikan gizi ini tidak hanya memberikan pengetahuan tentang pentingnya memanfaatkan makanan lokal tetapi juga mendorong perubahan perilaku yang positif dalam memilih makanan sehari-hari (Sambriang & Maria, 2021)

Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan Tingkat pengetahuan peserta atau ibu balita mengenai pentingnya mencegah kekurangan gizi lewat pemanfaatan pangan lokal di wilayah kita dan masyarakat bisa lebih mengoptimalkan pemanfaatan pangan lokal di Papua Barat Daya seperti sagu, ikan, dan sayuran lokal agar menu gizi seimbang lebih relevan dengan kebiasaan makan masyarakat setempat. Hal ini juga membantu menjaga kearifan lokal

6. KESIMPULAN

Pada kegiatan pengabdian yang dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Remu Kota Sorong dapat disimpulkan bahwa hasil yang dicapai adalah:

- a. Dilakukan edukasi kepada masyarakat mengenai masalah gizi buruk pada anak usia dini
- b. Dilakukan edukasi pemanfaatan pangan lokal untuk mencegah masalah gizi buruk pada balita
- c. Peserta diberikan edukasi tentang gizi seimbang dan apa saja yang ada di isi piringku
- d. Terjadi peningkatan Pengetahuan pengetahuan tentang pemanfaatan pangan lokal Papua Barat Daya dengan sajian isi piringku dalam rangka mencegah masalah gizi kurang
- e. Perlu ada pelatihan berkelanjutan bagi tenaga kesehatan di Puskesmas Remu sehingga mereka dapat secara konsisten memberikan edukasi dan pengawasan terkait peningkatan konsumsi gizi bagi balita gizi kurang
- f. Perlu adanya edukasi lebih lanjut dengan modul edukasi yang lebih interaktif dan menggunakan bahasa setempat dengan visualisasi yang menarik sesuai budaya lokal

7. DAFTAR PUSTAKA

- Ade, Irwan, Nadia, Dessy, & A. (2024). *Pengenalan Isi Piringku Dengan Metode Pendekatan Seni Gambar Di Smp Yari Padang*. 3(8), 54-59.
- Alita, S. T. P. A. D. A. B. (2022). *Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang Untuk Pencegahan*. 4, 155-162.
- Angga, P. D., Makki, M., Putra, G. P., Indraswati, D., Studi, P., Guru, P., Dasar, S., & Mataram, U. (2023). *Pregi (Program Edukasi Gizi Dan Aktivitas Fisik) : Peningkatan Pemahaman Perilaku Hidup Sehat*. 3(2), 111-125.
- Anjarsari, I., Listyaningsih, P., Linawati, R., & Dewi, R. S. I. (2021). *Peningkatan Kesadaran Diri Pada Makanan Bergizi Melalui Metode "Isi Piringku" Pada Anak Usia 4-5 Tahun Di Tk Pgr Payungan Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Semarang*. *Sentra Cendekia*, 2(2), 56. <https://doi.org/10.31331/Sencenivet.V2i2.1765>
- Arifin, S., Hariyani, S., Ika, Y., Pranyata, P., & Susilo, D. A. (2024). *Pembuatan Kerupuk Sagu*. 6, 104-113. <https://doi.org/10.30656/Ps2pm.V6i1.8188>
- Ginting, M., Mustafa, A., & Jaladri1, I. (2020). *Pedoman Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal Terhadap Pengetahuan, Asupan Dan Status Gizi Ibu Hamil*. 104-108.
- Hendriadi, A., Ariani, M., Tentara, J., No, P., & Barat, J. (2024). *Pengentasan Rumah Tangga Rawan Pangan Dan Gizi : Besaran , Penyebab , Dampak , Dan Kebijakan Food And Nutrition Insecure Household Alleviation : Magnitude , Causes , Impacts , And Policies*. 38(1), 13-27.
- Indonesia, S. K. (2023). *Dalam Angka*.
- Irab, S. P., Tingginehe, R. M., & Ruru, Y. (2022). *Urban And Rural Food Limitations Of The Province Of Papua Indonesia During The Covid-19 Pandemi*. 4(1), 36-47.
- Kemenkes. (2023). *Hasil Survei Status Gizi Indonesia (Ssgi) 2022*. 1-7.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. *Pontificia Universidad Catolica Del Peru*, 8(33), 44.
- Lalla, N. N., Suprpto, S., & Agustang, A. (2023). *Analisis Pengaruh Status Kurang Gizi Pada Balita Analysis Of The Effect Of Malnutrition Status On Toddlers Pendahuluan Metode Hasil*.
- Litaay, C., Paotiana M., Elisanti E., Dan F. D. (2021). *Kebutuhan Gizi Seimbang*. Zahir.
- Mahaputri, C., Gede, I. D., & Wisana, H. (2022). *Pengenalan Makanan Tradisional Nusantara Dengan Introductioanal To Traditional Archipelago Foods Using Menggunakan Metode Convolutional Neural Network (Cnn) The Cpnvolutional Neural Network (Cnn)*. 1.
- Nirvana Sabila Nuban*, Sofyan Musyabiq Wijaya, Aprin Nabila Rahmat, W. Y. (2020). *Makanan Tradisional Dari Ulut Sagu Sebagai Upaya Mengatasi Malnutrisi Pada Anak*. 1, 25-36.
- Padang, O. S., & Mudjirahayu, G. A. P. (2023). *Produksi Tangkapan Ikan Layang (Decapterus Spp.) Yang Didaratkan Di Ppi Kota Sorong Papua Barat Daya*. 3(6), 108-119.
- Sambriang, M., & Maria, Y. (2021). *Peningkatan Status Gizi Anak Melalui Pendekatan Pemberdayaan Keluarga Dalam Memanfaatkan Pangan Lokal*. 6(1), 52-62.
- Simamora, R. S., & Kresnawati, P. (2021). *Pemenuhan Pola Makan Gizi Seimbang Dalam Penanganan Stunting Pada Balita Di Wilayah Puskesmas Kecamatan Rawalumbu Bekasi*. 11(1), 34-45.
- Susanti, S., Avicenna, E., Mulyati, S., & Marlina, L. (2022). *Pemanfaatan Sumber Pangan Lokal Dalam Pemenuhan Gizi Balita Pada Keluarga Prasejahtera Di Desa Pejaten Utilization Of Local Food Sources In The Fulfillment Of Nutrition To Children In Pre-Prosperous*. 1(2), 117-121.
- Tambaip, B., & Alexander Phuk Tjilen. (2023). *Analisis Kebijakan Publik Dalam Derajat Kesehatan Di Papua*. 14(1), 101-110.
- Tuhuteru Et Al. (2022). *Pemberdayaan Masyarakat Kampung Kama Distrik Wesaput Dalam Memaksimalkan Singkong Dan Ubi Jalar Sebagai Solusi Sebagai Ketahanan Pangan Di Masa Pandemi*. 94-105.
- Wilma Florensia, Mustamir Kamaruddin, Inchi, R. A. A., & Sevilian. (2022). *Peningkatan Kapasitas Pekarangan Sebagai Sumber Pangan Suku Kokoda Untuk Pencegahan Kek Di Masa Pandemi Covid-19*. 3973-3989.