

PELATIHAN PENGUKURAN ANTROPOMETRI DAN SOSIALISASI PESAN GIZI SEIMBANG UNTUK KADER POS PELAYANAN TERPADU/POSYANDU

Anthropometry Measurement Training And Socialization Of Balanced Nutrition Messages For Integrated Community Service Cadres

Aryu Candra, Enny Probosari, Niken Puruhita, Etisa Adi M, Martha Ardiaria

Bagian Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

ABSTRACT

Integrated Community Service/Posyandu cadres have an important role in maintaining community health status because they provide direct services to the community. Therefore the skills and knowledge of cadres are important to be able to do their job well. Anthropometric checks that are routinely carried out by posyandu cadres are still not appropriate because cadres rarely get information and training.

The Balanced Nutrition Principles Program and Balanced Nutrition Message, abbreviated as PGS (Pesan Gizi Seimbang), is a government program to maintain the nutritional status of the Indonesian people in order to remain nutrition balanced. This program replaces the Four Healthy Five Perfect Program because the Four Healthy Five Perfect Program is considered inappropriate because it only lacks complete information.

The PGS program has actually been around since 1992, but until now there are still many people who are not familiar with this program. This is due to the lack of socialization of PGS. Therefore this community service is carried out to help socialize PGS so that it is better known and implemented so that the nutritional status of the Indonesian people becomes better.

This community service activity carried out in the Jomblang urban village area of Semarang in 2019. This area has a high population density. In this area, there are PKK groups in each RT and RW that are active in various activities. The PKK group consists of mothers who can become a medium to introduce and practice PGS in the family.

Keywords: measurement, anthropometry, nutrition

ABSTRAK

Kader Posyandu memiliki peran penting dalam menjaga status kesehatan masyarakat karena memberikan pelayanan langsung kepada masyarakat. Oleh karena itu keterampilan dan pengetahuan kader penting untuk dapat melakukan tugasnya dengan baik. Pemeriksaan antropometri yang rutin dilakukan kader posyandu masih belum sesuai karena kader jarang mendapatkan informasi dan pelatihan.

Program Prinsip Gizi Seimbang dan Pesan Gizi Seimbang yang disingkat PGS merupakan program pemerintah untuk menjaga status gizi masyarakat Indonesia agar tetap seimbang. Program ini menggantikan Program Empat Sehat Lima Sempurna karena Empat Sehat Lima Sempurna dianggap kurang sesuai karena hanya kurang lengkap informasinya.

Program PGS sebenarnya sudah ada sejak 1992, namun hingga sekarang masih banyak masyarakat yang belum mengenal program ini. Hal ini disebabkan sosialisasi PGS yang kurang. Oleh karena itu pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk membantu mensosialisasikan PGS supaya lebih dikenal dan diterapkan sehingga status gizi masyarakat Indonesia menjadi lebih baik.

Kegiatan pengabdian ini dilakukan di wilayah kelurahan Jomblang kota Semarang pada tahun 2019. Wilayah ini memiliki kepadatan penduduk tinggi. Di wilayah ini terdapat kelompok PKK di setiap RT dan RW yang aktif melakukan berbagai kegiatan. Kelompok PKK beranggotakan ibu-ibu yang dapat menjadi media untuk memperkenalkan dan mempraktekkan PGS di keluarga.

Kata kunci: pengukuran, antropometri, gizi

PENDAHULUAN

Posyandu merupakan salah satu sarana kesehatan terdepan dan terdekat dengan masyarakat karena posyandu berada di dalam wilayah rukun warga atau di tengah-tengah masyarakat itu sendiri. Posyandu diadakan untuk menjaga dan mengetahui secara dini status kesehatan masyarakat di sekitarnya. Ada 2 macam posyandu yaitu posyandu balita dan posyandu lansia. Pelayanan kesehatan yang dilakukan posyandu balita adalah penimbangan dan pengukuran tinggi badan, pencatatan KMS, imunisasi, konsultasi, dan pemberian PMT atau vitamin A. Sedangkan pelayanan kesehatan yang dilakukan di posyandu lansia hanya pengukuran berat badan dan pemeriksaan tekanan darah. Pemeriksaan kadar gula darah dan profil lipid serta pengobatan terkadang dilakukan di posyandu lansia kalau ada kunjungan tenaga kesehatan di Puskesmas.

Kader posyandu adalah penduduk yang tinggal di sekitar Posyandu yang sukarela mau membantu kegiatan di posyandu. Peran kader posyandu sangat penting karena mereka yang melakukan pengukuran atau pemeriksaan langsung kepada balita atau lansia yang datang ke posyandu. Hasil pengukuran atau pemeriksaan tersebut kemudian dilaporkan ke Puskesmas

untuk ditindaklanjuti. Dengan demikian data dari para kader merupakan sumber utama bagi puskesmas maupun lembaga di atasnya untuk membuat program-program kesehatan.

Kader posyandu seharusnya memperoleh banyak pelatihan untuk bisa melakukan tugas mereka dengan baik. Namun, pada kenyataannya sering ditemukan kader posyandu yang belum pernah memperoleh pelatihan sama sekali. Mereka hanya belajar dari rekan sesama kader yang juga belum tentu mempunyai keterampilan yang baik. Mengingat pentingnya peran kader posyandu, maka perlu dilakukan pelatihan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader sehingga hasil pengukuran status gizi lebih tepat dan akurat. Status gizi adalah kondisi kesehatan tubuh yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan asupan zat gizi.ⁱ

Status gizi dan pola makan sangat mempengaruhi status kesehatan seseorang.ⁱⁱ Oleh karena itu pengetahuan tentang pola makan yang baik sangat dibutuhkan terutama oleh kader posyandu yang langsung memberikan pelayanan kepada masyarakat. Pendidikan dan penyuluhan gizi dengan menggunakan slogan 4 Sehat 5 Sempurna yang dimulai 1952, telah berhasil menanamkan pengertian tentang pentingnya gizi dan kemudian merubah perilaku konsumsi masyarakat. Prinsip 4 Sehat 5 Sempurna yang diperkenalkan oleh yang mengacu pada prinsip *Basic Four* Amerika Serikat yang mulai diperkenalkan pada era 1940an adalah : menu makanan yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan, serta minum susu untuk menyempurnakan menu tersebut. Namun slogan tersebut sudah tidak sesuai lagi dengan perkembangan ilmu dan permasalahan gizi dewasa ini sehingga perlu diperbarui dengan slogan dan visual yang sesuai dengan kondisi saat ini.ⁱⁱⁱ

Prinsip *Nutrition Guide for Balanced Diet* hasil kesepakatan konferensi pangan sedunia di Roma Tahun 1992 diyakini akan mampu mengatasi beban ganda masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi. Di Indonesia prinsip tersebut dikenal dengan Pedoman Gizi Seimbang. Perbedaan mendasar antara slogan 4 Sehat 5 Sempurna dengan Pedoman Gizi Seimbang adalah: Konsumsi makan sehari-hari harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah (porasi) yang sesuai dengan kebutuhan setiap orang atau kelompok umur. Konsumsi makanan harus memperhatikan prinsip 4 pilar yaitu keanekaragaman pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik dan mempertahankan berat badan normal. Namun, meskipun lebih dari 15 tahun lalu Pedoman Gizi Seimbang telah dikenalkan dan disosialisasikan kepada masyarakat ternyata masih banyak masyarakat yang belum tahu PGS. Hasil kajian ilmiah yang diwujudkan dalam Naskah Akademik 2012 menunjukkan, bahwa

banyak masalah dan kendala dalam sosialisasi Gizi Seimbang sehingga harapan untuk merubah perilaku gizi masyarakat ke arah perilaku gizi seimbang belum sepenuhnya tercapai. Konsumsi pangan belum seimbang baik kuantitas maupun kualitasnya, dan perilaku hidup bersih dan sehat belum memadai.ⁱⁱⁱ

Kelurahan Jomblang adalah salah satu kelurahan di wilayah kecamatan Candisari, kota Semarang yang terletak di bagian timur kota Semarang. Wilayah ini sebenarnya terletak di pusat kota namun karena keadaan geografisnya berupa perbukitan dengan jalan yang sempit sehingga tidak banyak sarana transportasi umum dan beberapa wilayah sulit dijangkau dengan kendaraan roda empat. Kelurahan Jomblang memiliki kepadatan penduduk tinggi dengan golongan sosial ekonomi sebagian besar termasuk kategori menengah ke bawah. Mata pencaharian penduduk adalah pedagang, buruh pabrik, tukang kayu atau tukang batu, sopir angkutan umum, dan wiraswasta. Tingkat pendidikan penduduk sebagian besar adalah Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA). Di wilayah ini masih jarang diperkenalkan atau disosialisasikan PGS, padahal penduduk di wilayah ini banyak yang mengalami malnutrisi. Sebagai contoh status gizi anak terutama balita di wilayah ini berdasarkan penelitian yang dilakukan pada tahun 2016, sebesar 30,9% tergolong kurang.^{iv}

Peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader tentang gizi sangat penting untuk meningkatkan status gizi keluarga.^v Peningkatan pengetahuan kader akan tercapai apabila diberikan informasi secara rutin dalam jangka waktu yang cukup dengan materi yang mudah dipahami. Hal ini dapat dilakukan dengan memberdayakan posyandu yang sudah ada. Pemberian informasi melalui penyuluhan, pelatihan, pemberian media informasi seperti buku, leaflet, dan sebagainya akan lebih efektif bila dilakukan secara terorganisir melalui posyandu. Berdasarkan latar belakang di atas, tim pengabdian Bagian Gizi Fakultas Kedokteran UNDIP ingin melakukan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu pelatihan antropometri dan sosialisasi PGS untuk kader Posyandu.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilakukan di wilayah RW 11 Kelurahan Jomblang, Kecamatan Candisari, Kota Semarang pada awal hingga pertengahan tahun 2020. Sasaran kegiatan ini adalah kader posyandu dan ibu peserta posyandu di wilayah RW 11 (2 posyandu, masing-masing beranggotakan 10-20 kader dan 50-70 peserta posyandu). Tujuan

dari kegiatan pengabdian ini adalah melatih kader tentang antropometri dan mensosialisasikan PGS supaya pengetahuan masyarakat tentang PGS meningkat dan mampu menerapkan Pesan Gizi Seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, maka materi kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah: (1) Pemeriksaan antropometri (berat badan, tinggi badan, lingkaran kepala, lingkaran lengan atas, lingkaran pinggang, lingkaran leher, lingkaran paha), (2) Prinsip Gizi Seimbang, (3) Tumpeng Gizi Seimbang, (4) Pesan Gizi Seimbang.

Metode yang digunakan adalah pelatihan, ceramah, Focus Group Discussion (FGD), dan pemberian modul/buku/leaflet yang berisi materi antropometri dan PGS. Kegiatan dilaksanakan pada pertemuan kader posyandu yang diadakan setiap bulan di wilayah Rukun Warga. Pemberian informasi diberikan secara bertahap sesuai dengan materi yang sudah disusun. Kegiatan akan dilakukan selama satu sampai dua jam. Narasumber adalah Dosen dan mahasiswa Bagian Ilmu Gizi dan Jurusan Kedokteran Umum FK UNDIP.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat Pelatihan Pengukuran Antropometri Dan Sosialisasi Pesan Gizi Seimbang Untuk Kader Posyandu rencananya akan dilakukan setiap bulan selama 3 bulan secara tatap muka. Namun, karena terkendala pandemi COVID 19, tatap muka hanya dilakukan 1 kali pada awal bulan Maret 2020, sedangkan kegiatan berikutnya dilakukan secara daring melalui media sosial yaitu whatsapp.

Kegiatan tatap muka dilakukan pada Maret 2020 diikuti oleh 20 kader, dibagi 2 tahap. Kegiatan tersebut meliputi: (1) Sosialisasi kegiatan, (2) Pembagian kuesioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan keterampilan kader dalam bidang gizi, (3) Sosialisasi Pesan Gizi Seimbang, (4) Praktek pelatihan pengukuran antropometri, (5) Pembagian modul tentang Pesan Gizi Seimbang dan Pelatihan Antropometri

Hasil dari kegiatan tersebut adalah: (1) Dari hasil analisis kuesioner diketahui bahwa tingkat pengetahuan kader tentang PGS sebagian besar kurang, (2) Dari hasil analisis checklist pengukuran antropometri, diketahui sebagian besar kader masih kurang terampil.

Berikut adalah tabel gambaran tingkat pengetahuan dan keterampilan kader

Tabel 1. Gambaran tingkat pengetahuan kader tentang Pesan Gizi Seimbang dan Status gizi

Tingkat pengetahuan	Pesan Gizi Seimbang	Status Gizi
	n (%)	n (%)
Kurang	18 (90)	12 (60)
Cukup	2 (10)	6 (30)
Baik	0 (0)	2 (10)
total	20 (100)	20 (100)

Tabel 2. Gambaran tingkat keterampilan kader dalam pengukuran antropometri sebelum pelatihan

Jenis pengukuran	Tingkat keterampilan n(%)			total
	kurang	cukup	baik	
Berat badan balita	10 (50)	7 (35)	3 (15)	20 (100)
Berat badan dewasa	18 (90)	2 (10)	0 (0)	20 (100)
Panjang badan bayi/balita	16 (100)	4 (20)	0 (0)	20 (100)
Tinggi badan dewasa	8 (40)	7(35)	5 (25)	20 (100)
Lingkar pinggang	20 (100)	0 (0)	0 (0)	20 (100)

Selanjutnya pelatihan kader dilakukan secara mandiri oleh kader masing-masing berdasarkan modul. Kegiatan monitoring pelatihan kader dilakukan melalui media sosial yaitu whatsapp (WA). Kader diminta untuk mengirimkan video yang berisi pengukuran antropometri oleh kader tersebut. Tim pengabdian kemudian memberikan penilaian berdasarkan checklist. Dari 20 kader yang diberi pelatihan, hanya 14 kader yang mengirimkan video. Hal ini disebabkan karena beberapa kader tidak mempunyai atau tidak bisa mengirimkan video melalui WA. Dari 14 kader tersebut, diperoleh data seperti yang disajikan pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. Gambaran tingkat keterampilan kader dalam pengukuran antropometri setelah pelatihan

Jenis pengukuran	Tingkat keterampilan n(%)			total
	kurang	cukup	baik	
Berat badan balita	4 (28,6)	6 (42,8)	4 (28,6)	14 (100)
Berat badan dewasa	2 (14,3)	2 (14,3)	10 (71,4)	14(100)
Panjang badan bayi/balita	4 (40)	4 (40)	2 (20)	10 (100)
Tinggi badan dewasa	0 (0)	0(0)	1 (100)	1 (100)
Lingkar pinggang	4 (44,4)	5 (55,6)	0 (0)	9 (100)

Tabel 3 menyajikan data tingkat keterampilan kader setelah pelatihan. Dibandingkan sebelum pelatihan terdapat kenaikan jumlah kader yang mampu melakukan pengukuran antropometri dengan kategori baik. Namun sayang, tidak semua kader mengirimkan video sehingga tim pengabdian tidak bisa menilai kemampuan kader secara keseluruhan. Dari tabel 3 juga diketahui masih terdapat kader yang belum dapat melakukan pengukuran antropometri dengan baik. Hal ini dikarenakan pelatihan hanya diberikan 1 kali dan selanjutnya diberikan modul yang harus dipelajari sendiri oleh kader. Kemampuan kader posyandu dalam mempelajari modul pelatihan tidak sama karena mereka memiliki latar belakang pendidikan yang berbeda. Beberapa kader hanya mempunyai latar belakang pendidikan Sekolah Dasar dan juga sudah berusia lebih dari 50 th sehingga kurang bisa memahami materi dengan baik

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Pelatihan Pengukuran Antropometri Dan Sosialisasi Pesan Gizi Seimbang” telah dilaksanakan oleh tim Pengabdian Masyarakat Bagian Gizi FK UNDIP di wilayah RW I Kelurahan Jomblang Semarang. Hasil dari kegiatan tersebut adalah terdapat peningkatan pengetahuan kader tentang gizi seimbang dan tingkat keterampilan kader dalam pengukuran antropometri.

SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Pelatihan Pengukuran Antropometri Dan

Sosialisasi Pesan Gizi Seimbang” dapat dilaksanakan secara kontinyu karena bermanfaat bagi kader posyandu pada khususnya dan masyarakat pada umumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- ⁱ Rolfes W. *Understanding Nutrition*. Belmont: Wadsworth/Cengage Learning; 2008.
- ⁱⁱ Gropper SAS, Smith JL, Groff JL. *Advanced nutrition and human metabolism*. Wadsworth/Cengage Learning; 2009. 600 p.
- ⁱⁱⁱ Kementerian Kesehatan RI. *Pedoman Gizi Seimbang (Nutritional guidelines)*. 2014
- ^{iv} *Eka Endah Yuniasri*. Pengaruh Suplementasi Seng Dan Zat Besi Terhadap Berat Badan Balita Usia 3-5 Tahun Di Kota Semarang; *Journal Of Nutrition And Health*:Vol 4, No 2 (2016)
- ^v Chau MM, Burgermaster M, Mamykina L. The use of social media in nutrition interventions for adolescents and young adults—A systematic review. *Int J Med Inform* [Internet]. 2018 Dec [cited 2018 Nov 13];120:77–91. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30409348>