

Pelatihan Kreasi Menarik Makanan Sehat Sebagai Upaya Peningkatan Nafsu Makan Anak Usia 4-5 Tahun di Desa Tibang Banda Aceh

Fika Maulid¹, Linur Steffi Harkensia²

¹Keperawatan, Universitas Bina Bangsa Getsempena, Banda Aceh

²Keperawatan, Universitas Bumi Persada, Aceh Utara

*Korespondensi E-mail: fieka.lid13@gmail.com

Abstrak

Masalah makan yang dihadapi anak tidak sama dengan yang dihadapi orang dewasa, dan dewasa muda. Ada berbagai masalah perilaku makan, seperti memilih makanan tertentu, membatasi jumlah makanan yang dikonsumsi, atau makan terlalu banyak, sampai gangguan makan yang menyebabkan masalah pertumbuhan dan perkembangan, serta anak akan mengalami *stunting* kegagalan dalam pertumbuhan akibat kekurangan gizi kronik. Orang tua sering mengatakan kepada dokter bahwa anak mereka mengalami kesulitan makan. Tanpa membedakan jenis kelamin, etnis, atau status sosial ekonomi, keluhan ini terjadi hampir secara merata. Beberapa masalah makan yang paling umum adalah rewel, muntah, terlalu memilih makanan, fobia makan, makan lambat, dan menolak makan. Nafsu makan anak sangat dipengaruhi oleh cara mendesain makanan yang diberikan kepada mereka. Anak-anak akan bosan dengan makanan yang tidak menarik dan berantakan sebelum sempat memakannya. Anak-anak mungkin lebih suka makan makanan baru dan menarik. Makanan yang bervariasi bentuk dan rasa makanannya akan meningkatkan nafsu makan anak. Anak harus memakan makanan yang beragam untuk memperoleh berbagai zat gizi yang diperlukan oleh tubuh agar kebutuhan gizinya terpenuhi selama pertumbuhan dan perkembangan. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mendesain makanan yang bergizi dan bervariasi sehingga dapat meningkatkan nafsu makan anak usia 4 – 5 tahun di desa Tibang Banda Aceh. Metode kegiatan pengabdian yang diterapkan adalah pelatihan dalam membentuk kreasi makanan dimana para ibu yang mempunyai anak usia 4 – 5 tahun dikumpulkan dalam suatu ruangan kemudian mereka dilatih oleh pakar gizi untuk membentuk kreasi makanan yang bernutrisi. Hasil dari pengabdian ini para ibu dapat membentuk kreasi makanan bergizi dan bernutrisi. Kesimpulan, pelatihan membentuk kreasi makanan dapat meningkatkan pemahaman gizi seimbang pada ibu dan anak usia 4-5 tahun. Diharapkan dari pelatihan ini dapat menurunkan angka *stunting* didesa Tibang.

Kata Kunci: Kreasi Makanan Sehat, Orangtua, Anak Usia 4-5 Tahun, Pelatihan, *Stunting*

Abstract

Eating problems experienced by children are different from those faced by adults and young adults. There are various eating behavior problems, such as selective eating, limiting food intake, or overeating, which may progress to eating disorders that cause growth and developmental problems. As a result, children may experience stunting, which is growth failure due to chronic malnutrition. Parents often report to doctors that their children have difficulties with eating. Regardless of gender, ethnicity, or socioeconomic status, these complaints occur almost evenly. Some of the most common eating problems include fussiness, vomiting, excessive picky eating, food phobia, slow eating, and refusal to eat. Children's appetite is strongly influenced by how the food served to them is designed and presented. Children tend to become bored with unappealing and messy food before they even start eating it. They may prefer new and interesting foods. Foods that vary in shape and taste can increase children's appetite. Children need to consume a variety of foods to obtain different nutrients required by the body so that their nutritional needs are fulfilled during growth and development. This community service activity aimed to design nutritious and varied foods to increase the appetite of children aged 4–5 years in Tibang Village, Banda Aceh. The method applied in this activity was training in food creativity, in which mothers who have children aged 4–5 years were gathered in a room and trained by nutrition experts to create nutritious food designs. The results of this activity showed that mothers were able to create healthy and nutritious food creations. In conclusion, training in creating food designs can improve mothers' understanding of balanced nutrition for children aged 4–5 years. It is expected that this training will contribute to reducing the prevalence of stunting in Tibang Village.

Keywords: Healthy Food Creations, Parents, Children Aged 4–5 Years, Training, *Stunting*

Pendahuluan

Anak usia 4 – 5 tahun merupakan anak prasekolah yang disebut sebagai *golden period* (masa keemasan), pada masa ini pertumbuhan dan perkembangan anak berlangsung meningkat dengan pesat dikarenakan anak yang sedang tumbuh beradaptasi baik secara metabolismik maupun perilaku terhadap nutrisi dan lingkungannya secara keseluruhan melalui ekspresi gen dan mekanisme epigenetik. Keselarasan antara pertumbuhan dan perkembangan akan menghasilkan status gizi yang

baik pada anak dimana status gizi didapatkan dari keseimbangan antara asupan gizi dari makanan dan kebutuhan zat gizi oleh tubuh. Secara garis besar, kebutuhan gizi di pengaruhi oleh usia, jenis kelamin, aktivitas, berat badan dan tinggi badan, seperti kebutuhan energi pada bayi, balita dan anak relatif besar dibandingkan dengan orang dewasa (Rahmawati, 2017). Orang tua adalah penjaga gerbang makanan yang disajikan selama tahun pertama kehidupan, dan mereka memiliki peran unik dalam membentuk perilaku makan anak mereka. Preferensi diet dan kebiasaan makan yang terbentuk sejak dini mencerminkan sebagian besar praktik pemberian makan orang tua, seperti jenis dan variasi makanan yang ditawarkan di kehidupan anak. Kebiasaan pola makan yang sehat terbukti dapat mempertahankan kesehatan jangka panjang dan mencegah obesitas pada anak. Anak usia 4-5 tahun sudah mampu mengonsumsi makanan yang dikonsumsi oleh seluruh keluarga, dan pengembangan keterampilan makan sendiri harus didorong pada periode ini. Praktik pemberian makan orang tua dipengaruhi oleh pengetahuan gizi, praktik makan keluarga, dan persiapan makanan secara keseluruhan (Røed et al., 2019).

Masih ada beberapa orangtua yang kurang mengetahui cara untuk mengatasi kesulitan makan pada anak mereka, tidak memberikan anak makanan dalam bentuk yang bervariasi, tidak menggunakan peralatan makan yang menarik, memberikan makanan yang sama setiap harinya dan tanpa membedakan bentuk serta rasa makanan. Sehingga anak menjadi bosan dan menolak untuk makan. Akibatnya anak akan mengalami kekurangan gizi kronik berdampak pada kegagalan dalam pertumbuhannya yang disebut dengan *stunting* (Windiyani, 2020)

Permasalahan *stunting* masih menjadi fokus perhatian utama dalam penanganannya. Data WHO tahun 2020 sekitar 22% anak di bawah usia 5 tahun sebanyak 149,2 juta anak mengalami *stunting*. Dari survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022 menunjukkan prevalensi *stunting* di Indonesia sebesar 21,6% (Arrasyi et al., 2023). Pada tahun 2021 Aceh termasuk urutan ke 3 atau 5 besar angka *stunting* di Indonesia sebesar 33,2%. Artinya Aceh tertinggal 8,8% dari target pencapaian nasional. Dari laporan Rapat Koordinasi Tim Percepatan Penurunan Stunting (TPPS) semester II (periode juli – desember 2023) diperoleh bahwa Banda Aceh masih mengalami kenaikan angka *stunting* sebesar 7,5%. Beberapa upaya yang telah dan sedang dikerjakan oleh pemerintah Kota Banda Aceh dalam penanganan *stunting* seperti membuat DASHAT (Dapur Sehat Atasi Stunting) upaya ini dilakukan untuk mencegah *stunting* melalui kegiatan pemberdayaan masyarakat untuk pemenuhan gizi seimbang bagi keluarga berisiko *stunting* seperti, calon pengantin, ibu hamil, ibu menyusui, baduta/balita terutama dari keluarga kurang mampu (PROVINSI, 2023).

Salah satu masalah kesehatan utama di Indonesia adalah prevalensi *stunting* yang masih tinggi. Perpres RI Nomor 72 Tahun 2021 Tentang Percepatan Penurunan Stunting dikeluarkan oleh pemerintah Indonesia. Penetapan kebijakan ini mendukung tujuan pemerintah untuk mengurangi prevalensi *stunting* menjadi 14% pada tahun 2024. Perpres 72 tahun 2021 menetapkan lima strategi nasional percepatan penurunan *stunting*, termasuk strategi 2 untuk meningkatkan komunikasi, perubahan perilaku, dan pemberdayaan masyarakat (Arrasyi et al., 2023). Desa Tibang di Kecamatan Syiah Kuala Kota Banda Aceh melakukan pelatihan dalam membentuk kreasi makanan sehat dan bergizi sebagai bagian dari program Pengabdian Masyarakat.

Metode

Pengabdian masyarakat ini merupakan kerjasama antara BKKBN (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional) dengan Universitas Bina Bangsa Getsempena Prodi Ilmu Kesehatan yang dilaksanakan di desa Tibang Kecamatan Syiah Kuala Kota Banda Aceh. Kegiatan dilakukan pada Bulan November 2023. Model kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sosialisasi dan pelatihan kepada masyarakat Desa Tibang untuk memasak, membuat dan membentuk kreasi makanan sehat bergizi dan bernutrisi sebagai pencegah *stunting* serta anak tidak lagi menolak untuk makan dengan begitu akan meningkatkan nafsu makan pada anak. Upaya yang dilakukan oleh masyarakat desa ini untuk menurunkan prevalensi *stunting* menuju zero *stunting* dalam mencapai masyarakat sehat

ekonomi kuat (Roanisca et al., 2024). Berikut tahapan kegiatan yang dilaksanakan; (i) tahap persiapan, (ii) tahap pelaksanaan dan (iii) tahap evaluasi.

1. Tahap persiapan

Koordinasi dengan Perangkat Desa, dan Ibu – ibu Desa Tibang untuk menentukan menu makanan bergizi dan bernutrisi serta penjadwalan pelatihan.

2. Tahap Pelaksanaan

Proses pelatihan dilakukan di sebuah rumah milik masyarakat Desa Tibang, yang biasanya rumah tersebut dipakai untuk acara atau kegiatan – kegiatan masyarakat Desa Tibang. Kegiatan ini melibatkan ibu – ibu Desa Tibang, kader kesehatan, pakar gizi, mahasiswa dan dosen kesehatan Universitas Bina Bangsa Getsempena. Pertama, ibu – ibu Desa Tibang dan kader kesehatan membeli bahan masakan yang mengandung gizi seimbang yang dapat dikonsumsi untuk anak usia 4-5 tahun, kemudian mengumpulkan bahan dan selanjutnya dilakukan pengolahan masakan, dibantu oleh mahasiswa dan dosen kesehatan Universitas Bina Bangsa Getsempena. Setelah diolah masakan tersebut dibentuk seunik dan semenarik mungkin, yang dilatih oleh pakar gizi pada ibu – ibu Desa Tibang yang mempunyai anak usia 4-5 tahun, agar anak tidak bosan sehingga meningkatkan nafsu makan anak, dan ibu – ibu Desa Tibang pun telah mampu memahami dan memilih makanan mana yang bergizi seimbang untuk diberikan kepada anaknya.

3. Tahap Evaluasi

Membahas materi yang disampaikan, melakukan diskusi serta pelatihan membuat kreasi makanan bergizi dan bernutrisi dengan masyarakat Desa Tibang. Pada titik ini, tim pengabdi akan menemukan masalah yang dihadapi oleh masyarakat Desa Tibang.

Hasil dan Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat mengenai pelatihan kreasi menarik makanan sehat sebagai upaya peningkatan nafsu makan anak usia 4-5 tahun di Desa Tibang Banda Aceh didapatkan hasil sebagai berikut:

Tim pengabdi telah bekerja sama dengan perangkat desa untuk menentukan tanggal, jumlah peserta, dan tempat kegiatan. Hasilnya menunjukkan bahwa kegiatan dilaksanakan pada tanggal 23 November 2023, dengan sasaran 15 Ibu-ibu yang mempunyai anak usia 4-5 tahun di Desa Tibang, dan diadakan di Rumoh Desa Tibang.



Gambar 1. Pemberian kreasi makanan sehat, bergizi dan bernutrisi pada ibu dan anak usia 4-5 tahun

Kegiatan pelatihan mengenai kreasi menarik makanan sehat sebagai upaya peningkatan nafsu makan anak usia 4-5 tahun, bertujuan untuk mendesain makanan yang bergizi dan bervariasi serta memberikan informasi kepada masyarakat desa bahwa pentingnya memberikan makanan sehat dan seimbang pada anak yang dapat meningkatkan nafsu makan anak sehingga

berdampak pada kesehatan jangka panjang anak. Sebelum memasuki pelatihan, ibu – ibu Desa Tibang diberikan penjelasan terlebih dahulu mengenai gizi seimbang untuk anak usia 4-5 tahun, materi disampaikan oleh dosen prodi kesehatan Universitas Bina Bangsa Getsempena bersama BKKBN (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional). Setelah selesai pemberian materi maka selanjutnya dilakukan pelatihan membentuk kreasi makanan bergizi, bernalutrisi serta seimbang oleh pakar gizi bersama kader kesehatan puskesmas Desa Tibang. Kegiatan ini sangat bermanfaat bagi ibu – ibu Desa Tibang mengenai hal-hal yang harus dihindari dan dipenuhi, agar anak mereka dapat terhindar dari *stunting*. Hasil dari kegiatan ini, ibu dan anak usia 4-5 tahun Desa Tibang begitu antusias untuk mengikuti pelatihan ini, mereka telah memahami kreasi / bentuk makanan bergizi seimbang untuk disajikan kepada anak dan keluarga mereka. Mereka sangat senang dengan adanya kegiatan pelatihan ini, karena informasi dan pelatihan ini sangat bermanfaat bagi ibu yang mempunyai anak susah untuk makan bergizi seimbang. Selanjutnya hasil kegiatan ini dapat dijadikan referensi baik bagi masyarakat Desa Tibang, peneliti, pusat pelayanan rumah sakit dan lembaga kesehatan pemerintah lainnya.



Gambar 2. Kreasi / bentuk / desain makanan bergizi, bernalutrisi serta seimbang

Kesimpulan dan Saran

Pada kegiatan ini ibu dan anak mendapatkan informasi pengetahuan serta pelatihan mengenai kreasi menarik makanan sehat dalam upaya peningkatan nafsu makan anak usia 4-5 tahun. Sasaran juga mendapatkan bekal kreasi makanan bergizi seimbang gratis untuk dibawa pulang. Harapan dari kegiatan ini adalah ibu-ibu Desa Tibang dapat menerapkannya dirumah masing-masing pada waktu makan si anak dari pelatihan kreasi pembuatan makanan yang telah diajarkan oleh pakar gizi bersama kader kesehatan puskesmas Desa Tibang, agar anak terhindar dari *stunting*.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada UBBG (Universitas Bina Bangsa Getsempena) dan BKKBN (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional) serta semua pihak yang mendukung kegiatan pengabdian masyarakat ini yang telah memberi dana sehingga kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan lancar.

Daftar Pustaka

- Arrasyi, S. S., Septiana, D., & Suselo, Y. H. (2023). Audit Kasus Stunting Melalui Kegiatan Pengabdian Masyarakat di Kecamatan Gladagsari Kabupaten Boyolali. *Smart Society Empowerment Journal*, 3(2), 38. <https://doi.org/10.20961/ssej.v3i2.77078>
- PROVINSI, T. P. (2023). *LAPORAN PENYELENGGARAAN PERCEPATAN PENURUNAN STUNTING*. PROVINSI ACEH: 31 Desember 2023.
- Roanisca, O., Layal, K., & Robiana, S. (2024). *CAMILAN ANAK SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING MENUJU MASYARAKAT SEHAT EKONOMI KUAT*. 7.

- Røed, M., Hillesund, E. R., Vik, F. N., Van Lippevelde, W., & Øverby, N. C. (2019). The Food4toddlers study - Study protocol for a web-based intervention to promote healthy diets for toddlers: A randomized controlled trial. *BMC Public Health*, 19(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6915-x>
- Rahmawati, T. &. (2017). HUBUNGAN STATUS GIZI TERHADAP KESEIMBANGAN ANAK USIA 4-5 TAHUN. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 2-3.
- Windiyani, A. A. (2020). PENGARUH KEGIATAN MEMBENTUK KREASI MAKANAN TERHADAP PERBAIKAN PERILAKU PICKY EATER PADA ANAK USIA 5-6 TAHUN DI TK NEGERI PEMBINA KABUPATEN PEMALANG. *Essay, Semarang*, 2-3.