

***Literatur Review: Evaluasi Program Pendidikan Gizi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Orang Tua Tentang Pentingnya Variasi Makanan Pada Anak Dengan Resiko Gizi Buruk***

***(Literatur Review: Evaluation of a Nutritional Education Program in Increasing Parents Knowledge About The Importance of Food Variety in Children at Risk of Malnutrition)***

Anggi Rona Uli Srg<sup>1</sup>, Audina Syahnabil<sup>2</sup>, Cindy Yolanda Tambunan<sup>3</sup>, Maria Jesika Nainggolan<sup>4</sup>,  
Seprilia Anastasya Br. Purba<sup>5</sup>

**Abstrak :** Program pendidikan gizi memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan orang tua tentang pentingnya variasi makanan pada anak dengan risiko gizi buruk. Gizi yang cukup dan beragam memainkan peran penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak, terutama pada mereka yang berisiko menderita gizi buruk. Oleh karena itu, evaluasi program pendidikan gizi ini menjadi hal yang sangat relevan dan signifikan. Tujuan dari literatur review ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas program pendidikan gizi dalam meningkatkan pengetahuan orang tua tentang pentingnya variasi makanan pada anak dengan risiko gizi buruk. Literatur review ini menyelidiki 10 studi terkait yang telah dilakukan dalam bidang ini, dengan fokus pada metode, hasil, serta faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan program-program tersebut. Hasil literatur review ini menunjukkan bahwa program pendidikan gizi dapat meningkatkan pengetahuan orang tua tentang variasi makanan yang diperlukan untuk anak-anak dengan risiko gizi buruk. Metode pengajaran yang interaktif, melibatkan orang tua secara aktif, dan memberikan informasi yang mudah dimengerti cenderung lebih sukses. Selain itu, faktor-faktor sosial dan budaya juga memainkan peran penting dalam keberhasilan program ini, seperti kepercayaan dan norma-norma makanan dalam komunitas tertentu.

**Kata Kunci :** *Pendidikan Gizi; Variasi Makanan; Anak.*

**Abstract :** *Nutrition education programs have an important role in increasing parents' knowledge about the importance of food variety in children at risk of malnutrition. Adequate and varied nutrition plays an important role in the growth and development of children, especially those who are at risk of suffering from malnutrition. Therefore, evaluating this nutrition education program is very relevant and significant. The aim of this literature review is to evaluate the effectiveness of nutrition education programs in increasing parents' knowledge about the importance of dietary variety in children at risk of malnutrition. This literature review investigates 10 related studies that have been conducted in this field, with a focus on methods, outcomes, and factors influencing the success of these programs. The results of this literature review show that nutrition education programs can increase parents' knowledge about the variety of foods needed for children at risk of malnutrition. Teaching methods that are interactive, actively involve parents, and provide information that is easy to understand tend to be more successful. Additionally, social and cultural factors also play an important role in the success of these programs, such as beliefs and food norms within a particular community.*

**Keywords :** *Nutrition Education, Food Variations, Children.*

## PENDAHULUAN

Gizi yang terpenuhi dan seimbang adalah faktor penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Namun, masih ada banyak anak yang mengalami risiko gizi buruk akibat kurangnya pengetahuan dan pemahaman orang tua tentang pentingnya variasi makanan dalam pola makan anak-anak mereka. Gizi buruk pada anak-anak dapat memiliki dampak jangka panjang yang serius pada kesehatan dan perkembangan fisik serta kognitif mereka. Oleh karena itu, program pendidikan gizi telah menjadi suatu kebutuhan mendesak dalam upaya meningkatkan kualitas gizi anak-anak, terutama pada mereka yang berisiko gizi buruk.

Tujuan dari literatur review ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas program pendidikan gizi dalam meningkatkan pengetahuan orang tua tentang pentingnya variasi makanan pada anak dengan risiko gizi buruk. Dalam konteks ini, "variasi makanan" mengacu pada konsep pentingnya memberikan makanan yang beragam dalam jenis, jenis makanan, dan nutrisi kepada anak-anak, sehingga mereka dapat mendapatkan nutrisi yang cukup dan beragam untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

Program pendidikan gizi bertujuan untuk memberikan informasi, keterampilan, dan pemahaman kepada orang tua tentang bagaimana memberikan makanan yang sehat dan bervariasi kepada anak-anak mereka. Dengan pengetahuan yang lebih baik tentang gizi anak-anak, orang tua dapat membuat keputusan yang lebih bijak tentang makanan yang mereka sediakan, serta memahami dampak positif dari variasi makanan pada pertumbuhan dan perkembangan anak-anak mereka.

Evaluasi program pendidikan gizi ini menjadi penting karena menentukan apakah upaya ini berhasil dalam mencapai tujuannya. Program yang efektif dapat membantu mengurangi risiko gizi buruk pada anak-anak, sementara program yang kurang berhasil mungkin memerlukan perubahan atau peningkatan. Melalui literatur review ini, kami akan menyelidiki berbagai studi yang telah dilakukan dalam bidang ini dan mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan program, sehingga dapat memberikan panduan yang lebih baik untuk pengembangan program-program pendidikan gizi di masa depan.

## METODE DAN BAHAN

Metode yang digunakan dalam literatur review ini menggunakan strategi secara komprehensif, seperti pencarian artikel dalam data base jurnal penelitian, pencarian melalui internet, tinjauan ulang artikel. Pencarian database meliputi Google Scholar, Pubmed, Clinical Key. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel yaitu Edukasi Gizi, Gizi Buruk, Status Gizi Anak, Modifikasi Makanan, *Parents Knowledge*, *Food Variety*, *Food Educational*, *Malnutrition Children*. Terdapat 10 artikel dianalisis melalui analisis tujuan, kesesuaian topik, metode penelitian yang digunakan, ukuran sampel, etik penelitian, hasil dari setiap artikel, serta keterbatasan yang terjadi.

## HASIL PENELITIAN

Peneliti	Judul	Sampel	Metode	Output
Muhammad Dandi Kusuma Putra, dkk	Upaya Pencegahan Gizi Buruk Melalui Edukasi	30	Quasy Experimental	Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan melalui pre-test dan post-test

	Pemberian Makan Sehat (Pekan Sehat) dengan Metode Emotional Demonstration (Emo-Demo) pada Ibu Baduta			pada kegiatan Emo-Demo “PEKAN SEHAT” menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan mengenai pemberian frekuensi
Rismayani, dkk	Edukasi Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) Sebagai Upaya Peningkatan Daya Tahan Tubuh Balita Di Posyandu Desa Pematang Balam	20	Quasy Experimental	Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berlangsung dengan lancar dan penuh antusias, dengan sasaran ibu-ibu yang memiliki balita di Desa Pematang Balam,
R D PRATIWI, dkk	Peran Ibu dalam Pemberian Makanan Bergizi pada Balita Status Gizi Baik yang Kesulitan Makan di Banjar Bhuana Merta Desa Tegal Harum Denpasar Barat	10	Descriptive	Studi tersebut menyimpulkan bahwa peran ibu sangat penting dalam memastikan status gizi yang baik pada balita sulit makan.
Fikri Wijayanti,R	Analisis Perilaku Picky Eating pada Anak	60	cross-sectional	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola asuh dan perilaku picky eating pada anak, namun tidak ada hubungan antara riwayat pemberian ASI eksklusif dan perilaku picky eating pada anak.
Arie Krisnasary, dkk	Peningkatan Keterampilan Ibu Balita dalam Pemenuhan Gizi Balita di Desa	30	Development (CD)	Peningkatan pengetahuan ibu balita setelah diberikan pelatihan tentang pemberian

	Panca Mukti Kecamatan Pondok Kelapa Kabupaten Bengkulu Utara			ASI eksklusif dan Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI)
Tim peneliti dari Program Sarjana Kesehatan Masyarakat, Universitas Dhyana Pura, Bali	Peran Ibu dalam Pemberian Makanan Bergizi pada Balita dengan Status Gizi Baik yang Kesulitan Makan di Banjar Bhuana Merta Desa Tegal Harum, Denpasar Barat.	10	Descriptive	Menunjukkan bahwa seluruh ibu telah berperan dalam pemilihan jenis bahan makanan bergizi pada balitanya, namun belum memberikan makanan yang bervariasi.
H. Munawaroh	Peran Orang Tua dalam Pemenuhan Gizi Seimbang sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak Usia 4-5 Tahun di TK Pertiwi Kembaran Kecamatan Kalikajar Kabupaten Wonosobo	10	Descriptive	Peranan orang tua terhadap pemenuhan gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting pada anak usia 4-5 tahun sebagai educator, organizator serta fasilitator dengan memberikan edukasi pemenuhan gizi seimbang selama dirumah, melakukan penyusunan menu yang bervariasi, pemilihan kualitas bahan makan yang baik, pengolahan bahan makanan yang tepat, penyajian hidangan yang menarik, serta melakukan pemantauan tumbuh kembang dengan rutin datang ke posyandu.

Fredy Akbar K, dkk	Modifikasi Makanan untuk Meningkatkan Gizi Balita di Kabupaten Polewali Mandar	20	Quasy Experimental	Modifikasi makanan dan praktek cara pembuatan makanan tambahan berpengaruh signifikan terhadap perubahan berat badan balita
Astrid A.M, dkk	<i>Offering children a variety of vegetables increases acceptance</i>	32	Quasy Experimental	Setelah penelitian tersebut, orang tua melaporkan bahwa menawarkan sayuran “sangat mudah” atau “cukup mudah” dan mayoritas mengikuti instruksi yang diberikan dalam penelitian tersebut.
<b>Richard Kajora, dkk</b>	<i>Effect of Nutrition Education on Knowledge, Complementary Feeding, and Hygiene Practices of Mothers With Moderate Acutely Malnourished Children in Uganda</i>	24	Cross-Sequential	Nilai rata-rata untuk pengetahuan, keragaman pangan, dan frekuensi makan lebih tinggi pada tahap akhir dibandingkan pada tahap awal ( $P < 0,001$ ). Mencuci tangan tidak mengalami peningkatan yang signifikan ( $P = 0,183$ ), sedangkan merebus air untuk meningkatkan kualitas air mengalami peningkatan ( $P < 0,001$ ).

## **PEMBAHASAN**

### **1. Efektivitas Program Pendidikan Gizi**

Dalam literatur review ini, telah diidentifikasi sejumlah studi yang mengukur efektivitas program pendidikan gizi dalam meningkatkan pengetahuan orang tua. Banyak dari studi ini menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah partisipasi dalam program tersebut. Ini mengindikasikan bahwa program pendidikan gizi memiliki potensi besar dalam meningkatkan kesadaran orang tua tentang pentingnya variasi makanan pada anak dengan risiko gizi buruk.

### **2. Metode Pengajaran Interaktif**

Studi-studi dalam literatur review ini menunjukkan bahwa metode pengajaran yang interaktif dan melibatkan orang tua secara aktif cenderung lebih sukses dalam meningkatkan pengetahuan mereka. Ini mencakup diskusi, demonstrasi, dan kegiatan praktis yang memungkinkan orang tua untuk mengaplikasikan pengetahuan yang mereka peroleh. Pendekatan ini mendorong partisipasi aktif dan pemahaman yang lebih mendalam.

### **3. Peran Orang Tua dalam Pemilihan Makanan**

Program pendidikan gizi juga dapat memberdayakan orang tua dalam memilih makanan yang lebih sehat dan bervariasi untuk anak-anak mereka. Ini penting karena orang tua memiliki peran penting dalam menyediakan makanan bagi keluarga. Studi-studi mencatat bahwa orang tua yang telah mengikuti program pendidikan gizi cenderung lebih baik dalam membuat pilihan makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi anak-anak mereka.

### **4. Faktor Sosial dan Budaya**

Literatur review ini juga menggarisbawahi pentingnya mempertimbangkan faktor-faktor sosial dan budaya dalam desain program pendidikan gizi. Kepercayaan, norma-norma makanan, dan tradisi keluarga dapat memengaruhi cara orang tua memilih dan memasak makanan. Oleh karena itu, program-program ini harus disesuaikan dengan konteks sosial dan budaya tertentu untuk mencapai hasil yang efektif.

### **5. Kendala dan Tantangan**

Review literatur juga mencatat beberapa kendala yang mungkin dihadapi dalam program pendidikan gizi, seperti keterbatasan sumber daya dan aksesibilitas informasi. Ini bisa menjadi hambatan bagi orang tua dalam mengikuti program atau menerapkan pengetahuan yang mereka peroleh. Oleh karena itu, perlu ada perhatian pada cara mengatasi kendala ini.

### **6. Relevansi dan Implikasi untuk Masa Depan**

Hasil dari literatur review ini memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya program pendidikan gizi dalam meningkatkan pengetahuan orang tua tentang variasi makanan untuk anak-anak dengan risiko gizi buruk. Hal ini memiliki implikasi yang kuat dalam upaya mengurangi risiko gizi buruk pada anak-anak. Dengan memahami faktor-faktor yang memengaruhi efektivitas program dan cara mengatasi kendala, program-program ini dapat ditingkatkan untuk memberikan manfaat yang lebih besar di masa depan.

Pada akhirnya, program pendidikan gizi menjadi elemen penting dalam mencegah gizi buruk pada anak-anak dengan risiko. Dengan terus memperbaiki program-program ini berdasarkan temuan dari literatur review ini, kita dapat berharap untuk melihat peningkatan yang lebih besar dalam pengetahuan dan kesadaran orang tua, serta perbaikan dalam pola makan anak-anak yang berisiko gizi buruk.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- A.M Astrid, Poelman, PhD. (2019). *Offering children a variety of vegetables increases acceptance. Journal of Nutrition Education and Behavior*, volume 51, issue 8.
- Ernawati, L. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi pola pemberian makan pada Balita Keluarga Petani di Desa Srimartani, Kecamatan Piyungan, Kabupaten Bantul, Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Farwati, L. (2020). HUBUNGAN PENGASUHAN, ASI EKSKLUSIF, DAN PENGETAHUAN IBU DENGAN PICKY EATING ANAK PRA-SEKOLAH. *Jurnal Pembangunan Kesehatan Indonesia* , 2 (3), 145-153.
- Rohmasari, A. (2013). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Sulit Makan pada Balita di Kelurahan Tonatan, Kecamatan Ponorogo, Kabupaten Ponorogo. Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- Saraswati, Dian Putri Mumpuni. (2012). Gambaran Perilaku Picky Eater dan Faktor yang Melatarbelakanginya pada Siswa PAUD Kasih Ananda Bekasi TAHUN 2012. Universitas Indonesia, 1–111. Diambil dari [http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20320481-S-PDF-Dian Putri Mumpuni Saraswati.pdf](http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20320481-S-PDF-Dian%20Putri%20Mumpuni%20Saraswati.pdf)
- Sriwahyuni. (2011). Peran Ibu dalam Mengatasi Masalah Makan pada Balita di Desa Kaba Utara RT 07 RW X Kelurahan Tandang, Kecamatan Tembalang Semarang. Unimus.
- Wijayanti, E. (2010). Peran Ibu terhadap Pemberian Gizi pada Anak Usia 1-5 Tahun di Desa Sumurgeneng Wilayah Kerja Puskesmas Jenu Kabupaten Tuban. Stikesnu
- Kajjura, B Richard. Frederick J. Veldman, Sussana M. Kassier. (2019). *Effect of Nutrition Education on Knowledge, Complementary Feeding, and Hygiene Practices of Mothers With Moderate Acutely Malnourished Children in Uganda*. Sage Journal.