

EDUKASI GIZI SEIMBANG PADA ANAK TUNAGRAHITA DI SDLB-C DHARMA ASIH PONTIANAK

Iit Fitrianingrum¹⁾, Agustina Arundina Triharja Tejoyuwono²⁾, Desriani Lestari³⁾, Wiwik Windarti³⁾

¹ Departemen Bioetika, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura

² Departemen Kedokteran Komunitas, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura

³ Departemen Anak, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura

email: iit.fitrianingrum@medical.untan.ac.id

Diserahkan: 10 Desember 2023 | Direvisi: 23 Maret 2025 | Diterima: 10 Juni 2025

Abstract

The quality of life for children is largely determined by fulfilling balanced nutrition during the process of growth and development. Nutritional problems in children with special needs who have intellectual limitations tend to be obese. From the results of previous research on SDLB-C Dharma Asih children, it was found that the majority of children had over-nutritional status and were obese. Therefore, parents need a good understanding regarding the fulfillment of balanced nutrition. One method that can be used is through educational seminars regarding the fulfillment of balanced nutrition. To determine the level of knowledge of respondents, pre and posttest questionnaires were filled out. The results of the questionnaire show that there is a difference in parents' knowledge before and after providing education regarding balanced nutrition for children with special needs at SDLB-C Dharma Asih ($p=0.040$). The method used is felt to be beneficial for parents. In the future, it is hoped that more parents will be able to participate in educational activities. Another solution that can be implemented is providing education indirectly to parents through distributing leaflets or sticking up posters related to balanced nutrition and caring for children with special needs.

Keywords: *Balanced Nutrition; Children with Special Needs; Education; Parents.*

PENDAHULUAN

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar diketahui bahwa angka penyandang disabilitas anak usia 5-17 tahun di Indonesia sebesar 3,3% dan Provinsi Kalimantan Barat menyumbang sebesar 2,73% dan spesifik pada kota Pontianak terhitung sebanyak 2,31% (Balitbangkes, 2018). Tunagrahita termasuk dalam kategori anak berkebutuhan khusus yang memiliki keterbatasan atau terhambatnya perkembangan mental secara optimal, keterbatasan ini pada kemampuan bahasa, kognitif, motorik dan sosial maupun intelektual (Syarfaini *et al.*, 2022).

Tumbuh kembang yang baik pada anak dengan tunagrahita akan menentukan kualitas hidup anak. Anak dengan tunagrahita seringkali memiliki permasalahan dalam pencernaannya, yang dikaitkan dengan perilaku makan serta jenis makanan yang dikonsumsi (Batra, 2020). Pada anak

tunagrahita ditemukan beberapa kondisi gangguan seperti makan terlalu sedikit atau terlalu banyak, intoleransi makanan, mempunyai selera makan tertentu, memilih-milih makanan dan efek samping obat (Amanullah, 2022). Permasalahan tersebut dapat berdampak pada status gizi anak dengan tunagrahita. Asupan makanan yang kurang tentu akan menyebabkan gizi kurang sedangkan asupan makanan yang berlebih juga akan menyebabkan gizi berlebih bahkan obesitas (Bening & Putro, 2022). Pada anak-anak dengan keterbatasan intelektual memiliki kecenderungan untuk mengalami obesitas (Burhaein *et al.*, 2022).

Masalah gizi dapat diatasi dengan penerapan pada pola makan, status gizi, aktivitas fisik, dan kesehatan anak serta ekonomi keluarga. Mengacu pada pedoman gizi seimbang, terdapat 4 pilar yang mendukung kecukupan gizi pada anak yakni keanekaragaman pangan, perilaku hidup

bersih, aktivitas fisik dan berat badan normal (Wardhani, 2023). Pola asuh orangtua sangat penting dalam perkembangan kemandirian anak dengan merubah perilaku anak. Membentuk lingkungan makan di rumah, dimana orangtua turut mempengaruhi bagaimana anak berpikir tentang makan dan mulai membentuk preferensi makanan dan perilaku makan mereka sendiri (Syarfaini et al., 2022).

Pengetahuan orang tua mengenai asupan gizi seimbang penting untuk memastikan tumbuh kembang optimal pada anak berkebutuhan khusus. Akan tetapi program pelayanan gizi dan kesehatan anak berkebutuhan khusus di sekolah masih jarang dilakukan dan terkadang materi yang diberikan tidak disesuaikan dengan kebutuhan anak-anak berkebutuhan khusus (Bening & Putro, 2022). Pada pemberian edukasi ini, diberikan oleh tenaga ahli yang menjelaskan mengenai kondisi klinis yang dialami anak-anak dengan berkebutuhan khusus dan pemberian materi gizi seimbang yang memanfaatkan media cetak dan media presentasi interaktif disertai dengan simulasi penyusunan menu makanan seimbang, frekuensi makan anak, jenis makanan bernutrisi, dan fungsi dari kandungan makanan akan sangat berpengaruh pada status gizi anak dengan kebutuhan khusus.

MASALAH, TARGET DAN LUARAN

Dari studi pendahuluan tahun 2019 yang telah dilakukan di SDLB Dharma Asih dengan melakukan penilaian status gizi secara langsung didapatkan hasil bahwa sebagian besar anak mengalami gizi berlebih hingga obesitas sebesar 50,9% dan hanya sebagian kecil yang memiliki status gizi normal. Hal ini didukung oleh hasil wawancara dengan pihak pengelola yayasan dan sekolah, dimana hasil pengukuran antropometri siswa/i secara rutin setiap semester, didapatkan hasil bahwa rata-rata siswa masuk dalam kategori gizi berlebih dan obesitas. Hal ini mendasari perlunya upaya untuk menyelesaikan masalah

kesehatan pada siswa/i SDLB Dharma Asih Pontianak melalui edukasi penerapan gizi seimbang pada anak.

Target pada kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan orangtua mengenai penerapan gizi seimbang pada anak tunagrahita yang menjadi peserta edukasi mengenai gizi seimbang. Orangtua memiliki pemahaman yang baik mengenai pemenuhan gizi pada anak. Luaran dari kegiatan ini berupa hasil pengukuran tingkat pengetahuan orangtua sebelum dan setelah pemberian edukasi melalui pengisian kuesioner. Luaran lain yaitu publikasi media massa di Tanjungpura Times serta publikasi berupa video edukasi pada *youtube* Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah edukasi interaktif yang diberikan dalam bentuk ceramah dan tanya jawab. Kegiatan dilakukan pada tanggal 31 Agustus 2023 dengan melibatkan peserta kegiatan yaitu orang tua siswa SDLB-C sebanyak 18 orang. Materi yang diberikan yaitu mengenai perawatan anak dengan kebutuhan khusus yang disampaikan oleh dokter spesialis anak dan gizi seimbang oleh mahasiswa kedokteran tingkat akhir didampingi ahli gizi dan dokter umum.



Gambar 1. Pelaksanaan Pengisian Kuesioner

Evaluasi pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan memberikan kuesioner pengetahuan gizi yang terdiri dari 20 pertanyaan. Setiap orang tua mengisi kuesioner sebelum dan setelah pelaksanaan edukasi (*pre-posttest*). Analisa statistik dengan Uji Wilcoxon

digunakan untuk mengetahui perbedaan pengetahuan antar sebelum dan sesudah edukasi.

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan ini sejak awal diikuti oleh 21 orang tua siswa SDLB-C, namun pada saat pengisian post-test, 3 orang tua meninggalkan lokasi kegiatan lebih awal. Sehingga jumlah peserta yang hadir dan mengisi kuesioner sebanyak 18 orang tua.

Materi ceramah yang pertama diberikan adalah tentang perawatan anak berkebutuhan khusus. Materi ini mengangkat topik mengenai pentingnya pola asuh yang tepat sesuai dengan kondisi fisik, klinis dan psikologis anak.



Gambar 2. Pemberian Materi Perawatan Anak Berkebutuhan Khusus

Materi kedua yang diberikan adalah mengenai gizi seimbang. Materi berisi mengenai pengenalan jenis-jenis zat gizi dan bahan makanannya, pengenalan tumpeng gizi seimbang, pilar gizi seimbang, 10 pedoman gizi seimbang dan isi piringku. Pemberian materi juga disertai dengan pemberian leaflet sebagai bentuk edukasi secara tidak langsung kepada peserta.



Gambar 3. Pemberian Materi Gizi Seimbang



Gambar 4. Leaflet Gizi Seimbang

Evaluasi kegiatan diberikan dengan pemberian kuesioner sebelum dan setelah kegiatan. Pengisian kuesioner dipandu secara terarah sehingga setiap peserta mengerti isi pertanyaan.

Tabel 1. Gambaran Perubahan Pengetahuan Sebelum dan Setelah Edukasi

Kriteria Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
	N	%	N	%
Baik	9	50	12	66.7
Cukup	7	38.9	6	33.3
Kurang	2	11.1	0	0
Total	18	100	18	100

Berdasarkan tabel 1 didapatkan 5 orang peserta (27,8%) mengalami peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah pemberian materi. 2 (11,1%) orang peserta tidak mengalami peningkatan pengetahuan dari kategori kurang menjadi cukup dan 3 (16,7%) orang peserta mengalami peningkatan dari cukup ke baik. Berdasarkan nilai rata-rata, nilai *post-test* 73,61 dan nilai *post-test* 79,72, sehingga nilai rata-rata peserta naik sebanyak 6,11 poin. Hal ini dinilai cukup baik dan cukup berhasil untuk meningkatkan pengetahuan peserta mengenai penerapan gizi seimbang.

Berdasarkan uji beda *pre-test* dan *post-test* dengan menggunakan uji Wilcoxon didapatkan nilai signifikansi $p=0.04$ ($p<0.05$), yang memiliki makna bahwa ada perbedaan pengetahuan orang tua sebelum dan setelah pemberian edukasi mengenai gizi seimbang pada anak dengan kebutuhan khusus di SDLB-C Dharma Asih.

Anak dengan kebutuhan khusus memiliki keterbatasan dalam hal intelektual, mental dan

perilaku. Dalam pemenuhan kebutuhan nutrisinya sangat membutuhkan pendampingan, agar daya tahan tubuhnya dapat terjaga dan proses perkembangannya bisa optimal. Pengetahuan ibu sangat dibutuhkan dalam memberikan variasi sajian makanan yang diperlukan untuk anak berkebutuhan khusus.

Pola makan anak berkebutuhan khusus yang berbeda dengan anak normal, menyebabkan mereka memiliki kecenderungan untuk obesitas dan tidak terkontrol dalam nafsu makannya. Mengatasi permasalahan ini peran orangtua sangat diperlukan dalam pengaturan menu sehari-hari yang dapat berdampak pada status gizi seimbang pada anak. Status gizi anak sangat dipengaruhi oleh asupan makanan harian dan keadaan infleksi anak. Pengetahuan orang tua yang baik dalam perawatan anak berkebutuhan khusus, merupakan faktor tidak langsung untuk merubah kebiasaan makan anak dan mengatur emosi terhadap keterbatasan anak menerima makan (Permanisuci & Soeyono, 2021).

Perubahan sikap seiring dengan perubahan pengetahuan. Karena dimulai dari mengetahui terlebih dahulu akan informasi gizi seimbang, pesan-pesan dalam pedoman gizi seimbang, dan makanan seperti apa yang masuk dalam kategori gizi seimbang. Hasil dari kegiatan edukasi mengenai penerapan gizi seimbang ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian materi. Peningkatan pengetahuan orang tua mengenai gizi yang baik juga dapat meningkatkan kemampuan orang tua untuk melakukan refleksi terhadap kebiasaan makan yang diberikan pada anak dengan kebutuhan khusus (Pratiwi & Adi, 2023).

Kegiatan edukasi gizi seimbang pada orang tua siswa berkebutuhan khusus penting dan terbukti memiliki manfaat untuk meningkatkan pengetahuan orang tua dalam jangka pendek. Jumlah orang tua yang berpartisipasi dalam kegiatan dirasakan masih

sedikit sehingga perlu dilakukan jenis pemberian media edukasi secara tidak langsung kepada orang tua yaitu dengan memberikan leaflet atau menempel poster-poster kesehatan di sekolah. Selain itu, kegiatan ini diharapkan dapat berlanjut dan diberikan tidak hanya pada orang tua siswa SD namun juga sampai tingkat SMA. Pemberian edukasi pada guru juga menjadi salah satu strategi untuk meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya pemantauan status gizi secara terus menerus dan mampu memberikan edukasi secara mandiri pada orang tua anak berkebutuhan khusus (Kurniati *et al.*, 2022).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi yang dilaksanakan dengan metode ceramah dan tanya jawab dengan melibatkan orangtua siswa berkebutuhan khusus ini mampu meningkatkan pengetahuan orangtua mengenai gizi seimbang. Orangtua memahami mengenai pemenuhan kebutuhan nutrisi pada anak guna meningkatkan perkembangan anak.

Kegiatan ini diharapkan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dengan disertai pengukuran status gizi anak dengan kebutuhan khusus guna mengetahui status gizi anak sebagai salah satu upaya mengoptimalkan tumbuh kembang anak.

REFERENSI

- Amanullah, A. S. R. (2022). Mengenal Anak Berkebutuhan Khusus: Tuna Grahita, Down Syndrom Dan Autisme. *ALMURTAJA: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 1(1), 1–14. <https://doi.org/10.58518/almurtaja.v1i1.1793>
- Balitbangkes. (2018). *Laporan Nasional Risesdas 2018*. <https://doi.org/978-602-373-118-3>
- Batra A, B. R. (2020). Recognising malnutrition in children with neurodisability. *Clinical Nutrition*,

- 39(2), 327–330.
<https://doi.org/10.1016/j.clnu.2019.08.011>
- Bening, T. P., & Putro, K. Z. (2022). Upaya Pemberian Layanan Pendidikan untuk Anak Berkebutuhan Khusus di PAUD Non-Inklusi. *Jurnal Basicedu*, 6(5), 9096–9104.
<https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i5.3401%0AIAISSN>
- Burhaein, E., Irfatoni, I., Rozak, R. A., Kusmiati, L., & Setiabudi, A. (2022). Analysis of nutritional status in children with intellectual disability during covid-19 pandemic Analisis status gizi pada anak dengan hambatan intelektual selama pandemi. *JPK (Jurnal Pendidikan Khusus)*, 18(1), 9–21.
<https://doi.org/10.21831/jpk.v18i1.48354>
- Kurniati, A. M., Husin, S., Arisman, M., Kurnianto, A., & Nuraini, D. L. (2022). Pemberdayaan Guru dan Orang Tua Dalam Penerapan Gizi Seimbang Pada Murid Sekolah Dasar. *J-Abdi Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(5), 5053–5058.
<https://doi.org/10.53625/jabdi.v2i5.3646>
- Permanisuci, P. I., & Soeyono, R. D. (2021). Asupan makanan, pengetahuan gizi ibu, dan status gizi siswa sekolah dasar inklusi galuh handayani. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Nusantara*, 1(02), 72–81.
- Pratiwi, E., & Adi, G. S. (2023). Intervensi Edukasi Penyuluhan Gizi Pada Orang Tua Anak dengan Kebutuhan Khusus di SLB Pembina 1. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 6(3), 181–186.
<https://doi.org/10.31596/jpk.v6i3.329>
- Syarfaini, Bujawati, E., & Aeni, S. (2022). Analisis Faktor Bio-sosial Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Tunagrahita. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(3), 253–260.
<https://doi.org/10.33221/jikm.v11i03.1435>
- Wardhani, R. D. K. (2023). Perawatan Kesehatan Untuk Anak Berkebutuhan Khusus. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research Volume*, 3(2), 2896–2907.