



Pengembangan Media Poster “isi piringku” sebagai Alat Bantu Edukasi Gizi Ibu Hamil dalam Upaya Pencegahan Stunting

Developing “my plate” Poster as a Nutrition Education Media of Pregnant Women in Efforts to prevent Stunting

Hesti Atasasih¹, Alkausyari Aziz²

^{1,2} Poltekkes Kemenkes Riau

ABSTRACT

One of the nutritional problems experienced by toddlers is stunting which is a short or shortest body condition in children due to chronic malnutrition that occurs from pregnant women to 2-year-olds. Nutrition education is a method and effort to improve the knowledge of nutrition and eating behavior to create optimal nutritional status. Education poster “Isi Piringku” is important for pregnant women to implement a healthy diet so that it is expected to meet daily nutritional needs to prevent stunting. This research aims to develop poster media in the contents of my plate as a nutrition education tool in pregnant women to prevent stunting. This research is descriptive research with the qualitative method. Data retrieval through in-depth interviews. The population in this study is all pregnant women and health workers in the working area of Lima Puluh Health Center. The sampling method by purposive following the criteria that have been determined and can also represent each village. The sample consisted of TPG, Midwife, cadre, and pregnant women. The result of this study has been designed a poster “Isi Piringku-Ibu Hamil” as a medium of nutrition education. The conclusion of this study design and testing of poster media is done gradually and the results of implementation tests obtained posters the contents of my plate pregnant women are easy to understand.

ABSTRAK

Salah satu masalah gizi pada balita adalah stunting yaitu keadaan tubuh yang pendek atau sangat pendek pada anak akibat gizi buruk kronis yang terjadi sejak ibu hamil hingga anak berusia 2 tahun. Pendidikan gizi merupakan suatu metode dan upaya untuk meningkatkan pengetahuan gizi serta perilaku makan agar tercipta status gizi yang optimal. Edukasi poster “Isi Piringku” penting bagi ibu hamil untuk menerapkan pola makan yang sehat sehingga diharapkan dapat memenuhi kebutuhan gizi sehari-hari sebagai upaya untuk pencegahan stunting. Penelitian ini bertujuan untuk membangun media poster isi piringku sebagai alat bantu edukasi gizi pada ibu hamil dalam upaya pencegahan stunting. Penelitian ini adalah penelitian deskripsi dengan metode kualitatif. Pengambilan data dilakukan dengan cara wawancara mendalam. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil dan petugas kesehatan di wilayah kerja puskesmas lima puluh. Cara pengambilan sampel dilakukan dengan cara purposive sampling sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan dan juga dapat mewakili masing masing kelurahan. Sampel terdiri dari TPG, Bidan, kader dan ibu hamil. Hasil dari penelitian ini adalah telah dirancang sebuah poster “Isi Piringku-Ibu Hamil” sebagai media edukasi gizi. Kesimpulan dari penelitian ini perancangan dan pengujian media poster dilakukan secara bertahap dan hasil uji implementasi diperoleh poster isi piringku ibu hamil mudah dipahami.

Keywords : Nutriotion Education Poster, Pregnant Women, stunting.

Kata Kunci : ibu hamil, poster edukasi gizi, stunting .

Correspondence : Hesti Atasasih
Email : hesti@pkr.ac.id, 085278160920

• Received 08 Juli 2021 • Accepted 18 Juli 2021 • p - ISSN : 2088-7612 • e - ISSN : 2548-8538 •

DOI: <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol7.Iss2.937>

PENDAHULUAN

Seribu hari pertama merupakan periode penting dimana gangguan yang muncul pada masa ini akan berakibat secara menetap dan tidak dapat diperbaiki. Kekurangan zat gizi tertinggi terjadi pada 1000 hari pertama yaitu 70% dan 30% pada usia antara 2 dan 5 tahun (Prendergast and Humphrey, 2014).

Hasil Pantauan Status Gizi (PSG) tahun 2017, mencatat prevalensi balita yang mengalami stunting sebesar 29,6 persen, lebih tinggi dari tahun sebelumnya yaitu 27,5 persen. Target tahun 2019 adalah penurunan angka stunting menjadi 28%. Status gizi ibu sebelum dan selama hamil dapat mempengaruhi pertumbuhan janin yang sedang dikandung. Perubahan hormonal pada saat mulai hamil akan berakibat pada asupan zat gizi ibu, sebagai bagian dari intervensi gizi spesifik, sejak konsepsi ibu hamil harus mengonsumsi makanan bergizi dan sesuai dengan kebutuhan yang ditambahkan dengan konsumsi tablet besi folat / gizi mikro (Kemenkes RI, 2017).

Makan makanan yang bergizi merupakan perilaku yang penting untuk kesehatan dan perkembangan anak, lebih dari sepertiga kematian bayi dan anak, serta 11% beban penyakit di dunia disebabkan karena kekurangan gizi pada ibu hamil dan anak, bukan hanya itu, kekurangan gizi pada ibu hamil dapat mengganggu perkembangan fisik, mental dan kecerdasan anak dikemudian hari. Bayi yang dilahirkan dalam keadaan pendek dan sangat kurus, rata-rata akan tumbuh di bawah normal dan dapat menjadi orang dewasa dengan tubuh pendek serta dikhawatirkan mempunyai kecerdasan yang dapat mempengaruhi penghasilan (Program Keluarga Harapan Kementerian Sosial RI, 2018).

Pedoman Gizi Seimbang (PGS) adalah pedoman yang berisi susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan. PGS menganjurkan empat pilar terkait perilaku gizi untuk diterapkan setiap hari antara lain mengonsumsi aneka ragam pangan, berperilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), melakukan aktivitas fisik, dan memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal (Kementerian Kesehatan, 2014). Masalah konsumsi pangan yang belum sesuai dengan PGS tersebut dapat dipengaruhi oleh pengetahuan dan praktik gizi yang masih rendah.

Salah satu upaya promosi kesehatan adalah pendekatan melalui pendidikan dengan media promosi. Media promosi kesehatan adalah alat bantu untuk menampilkan pesan atau informasi dan menggunakan alat-alat pendukung. Penggunaan media dapat dikatakan efektif ketika komunikasi dengan media juga dapat mengubah atau mempengaruhi perilaku seseorang. Tanggal 27 Januari 2014 PGS mengalami pembaharuan dengan penambahan media promosi "Tumpeng" dan "Isi Piringku" (Kementerian Kesehatan, 2014).

Isi Piringku merupakan panduan konsumsi makanan sehari-hari, dalam panduan tersebut membagi piring menjadi 3 bagian dan mengisinya dengan makanan bergizi seimbang, yaitu 50% diisi dengan buah dan sayur, 50% nya lagi dibagi menjadi 2 yaitu 1 bagian untuk lauk pauk kaya protein dan 1 bagian untuk karbohidrat (Kementerian Kesehatan, 2014). Pedoman gizi seimbang ini dikemas dalam kampanye "Isi Piringku" yang menggambarkan porsi makan yang dikonsumsi dalam satu piring (Eka Satriani Sakti, 2020)

Edukasi sajian "Isi Piringku" penting bagi ibu hamil untuk menerapkan pola makan sehat dan mencukupi kebutuhan nutrisi harian dan mencegah terjadinya stunting, yaitu kondisi gagal tumbuh pada anak yang disebabkan kurang gizi kronis yang terjadi sejak ibu mengandung hingga anak usia 2 tahun. Mencegah stunting dimulai sejak janin dalam kandungan.

Puskesmas Lima puluh merupakan salah satu puskesmas yang ada di wilayah Kota Pekanbaru, dengan prevalensi stunting sebesar 19,6%, angka ini meningkat dari tahun sebelumnya yaitu 14,33%. Intervensi pencegahan stunting terutama pada ibu hamil merupakan hal yang perlu diperhatikan karena masa kehamilan adalah masa emas pertumbuhan mulai periode 1000 hari pertama kehidupan, karena apabila dibiarkan bisa berdampak buruk bagi individu maupun masyarakat. Seribu hari pertama kehidupan telah disepakati oleh para ahli di seluruh dunia sebagai saat yang terpenting dalam hidup seseorang. Sejak saat perkembangan janin di dalam kandungan, hingga ulang tahun yang kedua menentukan kesehatan dan kecerdasan seseorang. Makanan selama kehamilan dapat mempengaruhi fungsi memori, konsentrasi, pengambilan keputusan, intelektual, mood, dan emosi seorang anak di kemudian hari (Mubasyiroh and Aya, 2018).

Berdasarkan hal tersebut di atas maka peneliti tertarik melengkapi alat edukasi gizi di posyandu yang sudah ada, khususnya untuk mendukung program penyuluhan gizi di posyandu, dengan melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengembangkan media poster isi piringku sebagai alat bantu edukasi gizi pada ibu hamil dalam upaya pencegahan stunting di wilayah kerja puskesmas Lima Puluh.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif, dengan metode kualitatif, teknik pengambilan data dilakukan dengan cara wawancara mendalam. Jumlah informan dalam penelitian ini adalah 13 orang yang terdiri dari 1 orang TPG (tenaga Pelaksana Gizi), 4 orang bidan, 4 orang kader posyandu dan 4 orang ibu hamil. Uji kelayakan difokuskan pada poster yaitu berupa komentar, saran, kritik dan masukan. Perbaikan dari TPG, bidan dan kader terhadap gambar, warna, tulisan, isi maupun tampilan poster, selanjutnya poster tersebut diimplementasikan kepada ibu hamil untuk melihat penerimaan

terhadap poster yang sudah diperbaiki sebelumnya.

HASIL

Pengembangan materi pendidikan gizi dilakukan dengan menganalisis data awal (baseline data) terlebih dahulu. Pengambilan baseline data ditujukan untuk mengetahui materi pesan yang akan disampaikan dalam pembuatan poster isi piringku ibu hamil. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam tentang media poster, ada tidaknya makanan pantangan, makanan yang bergizi dan bersumber dari berbagai bahan makanan yaitu karbohidrat (nasi, talas, singkong, ubi dan kentang), protein hewani (ikan selais, ikan patin, ikan gabus dan ikan yang banyak terdapat di Pekanbaru, selain itu tetap dimasukan jenis makanan hewani yang bukan musiman seperti daging ayam, daging sapi dan telur). Protein nabati (Ttempe, tahu, dan kacang kacangan). Sayuran juga disesuaikan dengan sayuran yang ada di Pekanbaru misalnya daun singkong, kacang panjang, bayam, wortel dan daun katuk. Buah buahan yang dimasukan kedalam poster diantaranya adalah buah matoa, pisang dan buah buahan lain yang selalu ada.

Berdasarkan hasil wawancara mendalam mengenai media poster 1, informan menyatakan bahwa media poster merupakan media yang sering digunakan dalam promosi kesehatan seperti kutipan berikut :

"Setahu saya media poster ini banyak digunakan sebagai media promosi kesehatan termasuk gizi karena sifatnya lebih praktis dan mudah dipahami oleh audien" (Informan 1)

Selain itu, media poster lebih sederhana, simpel dan mudah dipahami, karena ada perpaduan gambar dan pesan dalam bentuk tulisan, seperti kutipan berikut :

"Poster lebih mudah dipahami karena informasi yang disampaikan biasanya lebih simpel, dilengkapi gambar yang menarik dengan pesan yang singkat namun mudah dimengerti" (Informan 2 dan informan 3)

Berdasarkan hasil wawancara mendalam mengenai makanan pantangan bagi ibu hamil, informan menyatakan bahwa sebenarnya ibu hamil boleh mengkonsumsi makanan apa saja, asal saja sesuai dengan satuan penukarnya seperti kutipan berikut :

"Sebenarnya tidak ada jenis makanan pantangan buat ibu hamil, semua jenis makanan baik buat ibu hamil asal tetap sesuai dengan satuan penukarnya" (Informan 1)

Hal yang berbeda disampaikan oleh informan yang lain yang menyatakan ada beberapa jenis makanan pantangan yang tidak boleh dikonsumsi oleh ibu hamil diantaranya durian, nenas, tape, dan daging kambing, seperti kutipan berikut :

"Saya pernah dengar Ibu hamil tidak boleh mengkonsumsi durian" (Informan 2)

"Buah nenas dan durian" (Informan 3)

"Setahu saya ibu hamil tidak boleh minum air es dan makan durian" (Informan 4)

"Secara turun-temurun, kami sudah mempercayai makanan yang tidak boleh buat ibu hamil seperti tape, durian, daging kambing"(Informan 6 dan 8)

Berdasarkan hasil wawancara mendalam mengenai makanan yang bergizi bagi ibu hamil, informan menyatakan bahwa secara umum ibu hamil harus mengkonsumsi makanan yang terdiri dari karbohidrat dan serat, protein, lemak sehat, vitamin dan mineral (kalsium, yodium, zat besi, asam folat), dan minum air putih yang cukup, seperti kutipan berikut :

"Seorang ibu hamil harus memperhatikan gizinya untuk kesehatan ibu dan janinya/bayinya. Untuk itu ibu hamil haruslah mengkonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat dan serat, protein, lemak sehat, vitamin dan mineral (kalsium, yodium, zat besi, asam folat), dan minum air putih yang cukup" (Informan 1)

Hal yang sama juga disampaikan oleh informan lain, yang menyatakan bahwa ibu hamil harus memperhatikan makanannya, ditambah dengan mengkonsumsi susu dan minum air putih yang cukup, seperti kutipan berikut :

"Seorang ibu hamil harus mengkonsumsi makanan yang bergizi setiap hari untuk kesehatan ibu dan bayinya" (Informan 2 dan 3)

"Selain makanan yang biasa dikonsumsi, sebaiknya ditambah dengan minum susu selama hamil" (Informan 7 dan 9)

Berdasarkan hasil wawancara mendalam mengenai isi piringku bagi ibu hamil, informan menyatakan bahwa slogan isi piringku sudah disosialisasikan, namun masih bersifat umum dan belum pernah ada yang dikhususkan untuk ibu hamil, seperti kutipan berikut :

"Kami sudah sosialisasikan tentang isi piringku kepada masyarakat baik diposyandu maupun di puskesmas, tapi masih yang umum, sedangkan untuk khusus ibu hamil belum ada" (Informan 1)

Jawaban yang sama disampaikan oleh informan lain, bahwa pihak puskesmas sudah mensosialisasikan tentang isi piringku secara umum, seperti kutipan berikut ;

"Rasanya saya pernah dengar tentang isi piringku dari ahli gizi puskesmas, ada juga posternya" (Informan 3 dan 4)

"Saya pernah lihat posternya, tapi masih secara umum, untuk ibu hamil, saya belum pernah temui" (Informan 8 dan 9)

Berdasarkan hasil wawancara mendalam mengenai perlunya dikembangkan poster isi piringku bagi ibu hamil, informan menyatakan bahwa poster tentang isi piringku khusus ibu hamil perlu dikembangkan karena dapat memberikan manfaat yang besar terhadap kesehatan ibu hamil, seperti kutipan berikut :

"Ya, sangat perlu, karena kondisi hamil tentu berbeda dengan kondisi wanita normal, jadi bentuk posternya juga harus berbeda" (Informan 1)

“Saya sangat setuju jika dibuat poster isi piringku khusus ibu hamil, membantu para bidan dalam memberikan penyuluhan ” (Informan 2 dan 3)

“Kalau menurut saya, dengan dikembangkannya poster isi piringku untuk ibu hamil, bisa meningkatkan kesehatan ibu hamil ” (Informan 7 dan 9)

Berdasarkan hasil wawancara diatas, maka dibuat perancangan poster isi piringku untuk ibu hamil dengan hasil seperti gambar berikut :



Gambar 1. Poster 1

Uji Kelayakan Poster Isi Piringku Ibu Hamil

Setelah dilakukan pengumpulan data melalui wawancara mendalam, maka dilakukan penyusunan dan perancangan poster isi piringku bagi ibu hamil. Data yang sudah dikumpulkan dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk perancangan poster isi piringku bagi ibu hamil

Selanjutnya dilakukan uji kelayakan poster isi piringku ibu hamil. Informan yang diikutkan dalam uji kelayakan ini adalah TPG, bidan dan kader posyandu. Poster yang sudah dirancang, dibagikan kepada masing-masing informan. Pada saat uji coba, setiap informan diminta memberikan komentar/masukan untuk perbaikan poster yaitu terhadap pemahaman materi pada media poster, ukuran tulisan pada media poster, komposisi warna pada media poster, gambar pada media poster, pesan yang disampaikan pada media poster. Tahapan uji coba kelayakan poster antara lain : 1) Uji coba kelayakan poster pada Tenaga Pelaksana Gizi, 2) Uji coba kelayakan poster pada bidan kelurahan, 3) Uji coba kelayakan poster pada kader posyandu, 4) Rancangan poster baru diuji cobakan pada seluruh informan secara bersamaan 5) Finalisasi poster.

Uji coba kelayakan poster pada Tenaga Pelaksana Gizi

Berdasarkan hasil wawancara mendalam mengenai poster isi piringku bagi ibu hamil, informan Memberikan saran dan masukan , seperti kutipan berikut :

“Secara keseluruhan poster terlihat cukup menarik, namun perlu dicantumkan jumlah kebutuhan kalori tambahan selama hamil, makanan yang ditampilkan sebaiknya sumber protein tinggi zat besi, sayuran tinggi Fe dan buah-buahan yang kaya serat ” (Informan 1)

Uji coba kelayakan poster pada bidan kelurahan

Berdasarkan hasil wawancara mendalam mengenai poster isi piringku bagi ibu hamil, informan Memberikan saran dan

masukan , seperti kutipan berikut :

“Kalau bisa, warna posternya dibuat warna pink seperti buku KIA agar lebih mudah diingat ” (Informan 2)

“Untuk aktivitas fisik pada poster sebaiknya disesuaikan dengan aktivitas fisik ibu hamil, seperti senam hamil ” (Informan 3)

“Perlu ditambahkan makanan sumber zat besi agar tidak terjadi pendarahan ” (Informan 4)

“Sayuran dipilih yang berwarna hijau ” (Informan 5)

Uji coba kelayakan poster pada kader posyandu

Berdasarkan hasil wawancara mendalam mengenai poster isi piringku bagi ibu hamil, informan memberikan saran dan masukan , seperti kutipan berikut :

“Saya sarankan agar menampilkan makanan lokal setempat, agar mudah diperoleh dan harganya terjangkau seperti ikan patin, ikan gabus, dll ” (Informan 6)

“Mungkin gambar ibu hamilnya bisa dipilih yang lebih menarik lagi ” (Informan 7)

“Menurut saya, kalau makanan yang sudah matang ditampilkan, akan lebih menarik lagi ” (Informan 8)

“Saya lebih cenderung untuk ditampilkan jenis makanan yang ada disekitar tempat tinggal/pasar agar mudah diperoleh dan harganya pun murah” (Informan 9)



Gambar 2. Poster 2

Rancangan poster baru diujicobakan pada seluruh informan secara bersamaan

Setelah mendapat saran dan masukan dari informan maka dilakukan perbaikan/ revisi poster disesuaikan dengan kritikan dan saran yang sudah diberikan oleh informan. Adapun tahap berikutnya adalah seluruh informan diundang untuk memberikan komentar atau masukan terhadap poster yang sudah diperbaiki. Saran dari informan dapat dilihat dari kutipan berikut :

Pemahaman materi pada media poster

Berdasarkan hasil wawancara mendalam mengenai pemahaman materi pada media poster, informan menyatakan bahwa materi di dalam poster sudah bisa dipahami oleh informan, seperti kutipan berikut :

“Saya rasa untuk materi sudah cukup mewakili” (Informan 1)

“Materi mudah dipahami” (Informan 2 dan informan 3)

“Saya melihat materi yang disampaikan sudah lumayan bagus” (Informan 4)

Ukuran tulisan pada media poster

Berdasarkan hasil wawancara mendalam mengenai ukuran tulisan pada media poster, informan menyatakan bahwa perlu diperbesar lagi agar mudah dibaca, seperti kutipan berikut:

"Menurut saya, tulisannya mungkin disesuaikan lagi ukurannya, seperti tulisan Trimester, menurut saya itu terlalu besar" (Informan 3)

"Tulisannya isi piringku susah untuk dibaca, barangkali bisa diganti" (Informan 2 dan informan 5)

"Saya melihat ukuran makanan mungkin bisa lebih disesuaikan dan lebih proporsional lagi" (Informan 1)

Jawaban berbeda disampaikan oleh informan yang lain, yang menyatakan bahwa tulisan sudah cukup bagus, seperti kutipan berikut:

"Untuk ukuran tulisan sudah cukup bagus, bisa dibaca" (Informan 3 dan informan 8)

Komposisi warna pada media poster

Berdasarkan hasil wawancara mendalam mengenai komposisi warna pada media poster, informan menyatakan bahwa komposisi warna dibuat lebih kontras lagi, seperti kutipan berikut:

"Untuk warna, bisa dibuat lebih kontras agar lebih menarik lagi" (Informan 1)

"Warnanya menurut saya agak gelap, bisa dicari warna-warna yang agak terang" (Informan 2,3 dan 4)

"Untuk warna, bisa dibuat yang lebih soft lagi" (Informan 6)

Jawaban berbeda disampaikan oleh informan yang lain, yang menyatakan bahwa warna sudah cukup menarik, seperti kutipan berikut:

"Menurut saya warnanya sudah cantik" (Informan 9)

Gambar pada media poster

Berdasarkan hasil wawancara mendalam mengenai gambar pada media poster, informan menyatakan bahwa perlu gambarnya perlu diganti, terutama gambar orang dan ibu hamil, seperti kutipan berikut:

"Gambarnya sudah bagus" (Informan 1)

"Gambar piringnya dibuat agak besar lagi agar jenis makanannya bisa dilihat" (Informan 3)

"Gelasnya terlalu besar" (Informan 5)

"Gambar orang yang sedang berolah raga diganti dengan yang menutup aurat" (Informan 7)

Pesan yang disampaikan pada media poster

Berdasarkan hasil wawancara mendalam mengenai pesan yang disampaikan pada media poster, semua informan menyatakan bahwa pesan yang disampaikan dalam poster sudah sesuai dan mudah dipahami, seperti kutipan berikut:

"Pesan-pesan yang disampaikan sudah sesuai dan mudah dipahami dan dimengerti"



Gambar 3 Poster 3

Finalisasi poster

Pada tahap ini dilakukan penyempurnaan terhadap masukan dan saran terhadap poster sebelumnya. Seluruh informan kembali diundang untuk masukan dan saran terhadap poster yang sudah disempurnakan. Seluruh informan sudah menyatakan bahwa poster yang sudah disempurnakan, sudah layak untuk dijadikan sebagai poster isi piringku ibu hamil dan sudah bisa untuk diimplementasikan kepada ibu hamil.



Gambar 4. Poster 4

Implementasi Poster Isi Piringku Ibu Hamil

Setelah proses uji coba kelayakan dilakukan, semua kritik saran dan masukan dari informan direkap dan menjadi bahan untuk perbaikan media poster. Poster yang sudah diperbaiki selanjutnya diuji implementasinya di lapangan. Uji coba dilakukan terhadap ibu hamil untuk menilai penerimaan terhadap pesan/informasi yang disampaikan pada poster, dan kemudahan dalam memahami isi pesan yang disampaikan.

Berdasarkan hasil wawancara mendalam mengenai pesan yang disampaikan pada poster, informan menyatakan bahwa pesan yang disampaikan sangat berguna bagi ibu hamil dan ada informasi baru yang didapat, seperti kutipan berikut:

Pengembangan "Isi piringku untuk ibu hamil ini, ini sangat berguna bagi ibu hamil" (Informan 6)

"Pesan yang disampaikan sangat menarik dan bisa diterapkan untuk seluruh ibu hamil yang ada" (Informan 7)

"Ini sangat bagus, ibu hamil bisa mengerti tentang gizi dan makanan yang baik untuk kehamilan" (Informan 8)

"Saya sangat senang mendapat info terbaru tentang gizi ibu hamil, agar saya dan bayi saya sehat" (Informan 9)

Berdasarkan hasil wawancara mendalam mengenai kemudahan dalam memahami isi pesan yang disampaikan pada poster, informan menyatakan bahwa pesan yang disampaikan mudah dipahami dan dapat dijadikan panduan makan setiap hari bagi ibu hamil, seperti kutipan berikut:

“Posternya cukup menarik sehingga mudah dipahami”
(Informan 6)

“Pesan-pesan yang disampaikan mudah dimengerti”
(Informan 7)

“Ini bisa dijadikan pedoman dalam memilih makanan yang terbaik bagi ibu hamil” (Informan 8)

“Cukup mudah dimengerti dan diterapkan oleh semua ibu hamil” (Informan 9)

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Limapuluh Kota Pekanbaru, yang meliputi kelurahan Tanjung Rhu, Kelurahan Pesisir, Kelurahan Sekip dan Kelurahan Rintis. Masing-masing kelurahan diambil satu posyandu yang mewakili, di setiap posyandu dipilih kader, bidan kelurahan dan ibu hamil, selain itu dari puskesmas diwakili oleh bidan koordinator dan Tenaga Pelaksana Gizi (TPG).

Karakteristik pendidikan informan adalah, dari puskesmas adalah S1 gizi dan Diploma tiga kebidanan, sedangkan pendidikan kader dan ibu hamil lebih beragam yaitu Sekolah Menengah Atas (SMA), Diploma tiga dan Sarjana. Informan memiliki rentang usia 27-58 tahun.

Saat ini masalah kesehatan ibu dan anak telah menjadi prioritas penanggulangan masalah kesehatan masyarakat di Indonesia. Masa 1000 hari pertama kehidupan merupakan masa yang sangat penting dalam pencegahan stunting, karena apabila gizi yang didapat anak dalam kandungan tidak mencukupi dapat menyebabkan kekurangan gizi akan menghambat pertumbuhan bayi dan bisa terus berlanjut setelah kelahiran. Pencegahan stunting sudah bisa dilakukan sejak dini semenjak masa kehamilan. Sejalan dengan penelitian (Mitra, Nurlisis and Destriyani, 2014) perlu untuk meningkatkan pemberian edukasi gizi kepada ibu melalui penyuluhan, penyebaran poster dan konseling gizi pada waktu hamil dan menyusui agar ibu dapat memantau tumbuh kembang anak secara normal.

Kuncinya tentu dengan meningkatkan asupan gizi ibu hamil dengan makanan yang berkualitas baik. Oleh karena itu ibu hamil sebagai salah satu sasaran edukasi gizi diharapkan lebih dapat diterima dan merespon dengan baik materi sajian isi piringku yang disampaikan oleh kader penyuluhan di posyandu dengan adanya bantuan alat peraga berupa poster sehingga sangat membantu para kader untuk melakukan penyuluhan gizi di posyandu.

Program yang sudah dilakukan oleh pemerintah selama ini adalah penyuluhan gizi, yaitu salah satu metode penyampaian materi pengetahuan gizi secara massal atau dihadapan publik. Media pendidikan gizi yang digunakan untuk penyuluhan yang dilakukan pemerintah pada saat ini sangat beragam diantaranya adalah poster.

Dalam penelitian ini dilakukan beberapa tahap kegiatan yaitu

perancangan poster, uji kelayakan poster dan implementasi poster. Tahap awal dalam penelitian ini adalah perancangan poster isi piringku. Poster dibuat dan dirancang berdasarkan informasi yang diperoleh dari hasil wawancara mendalam dan hasil analisis data studi pada tahap awal. Informan yang dilibatkan dalam perancangan poster ini adalah TPG, bidan, kader posyandu dan ibu hamil. Penyuluhan gizi tidak terlepas dari media yang digunakan, dalam menggunakan media pendidikan gizi perlu dipertimbangkan karakteristik dan selera sasaran penyuluhan sehingga pesan gizi yang disampaikan dapat diterima secara efektif.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan perancangan media poster isi piringku pada ibu hamil berguna untuk media promosi kesehatan yang isinya mudah dipahami oleh pembaca. Hasil wawancara mendalam, informan memberikan saran dan masukan untuk perancangan poster yaitu di dalam poster yang akan disajikan terdapat makanan yang bergizi untuk ibu hamil yang terdiri dari karbohidrat dan serat, protein, lemak sehat, vitamin dan mineral (kalsium, yodium, zat besi, asam folat), dan minum air putih yang cukup. Menurut (Kemenkes, 2014b), ibu hamil perlu mengonsumsi aneka ragam pangan yang lebih banyak untuk memenuhi kebutuhan energi, protein dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral) karena digunakan untuk pemeliharaan, pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan serta cadangan selama masa menyusui. Zat gizi mikro penting yang diperlukan selama hamil adalah zat besi, asam folat, kalsium, yodium dan zinc.

Dalam perancangan poster informan juga memberi masukan agar diperhatikan juga makanan pantangan bagi ibu hamil yang meliputi durian dan nenas, hal ini juga sesuai dengan hasil penelitian (Praditama, 2013) yang menyatakan di Desa Bongkot memiliki pantangan makanan jenis buah-buahan seperti nangka, durian dan nenas yang dapat menyebabkan keguguran dan memperlambat proses penyembuhan pasca melahirkan, sedangkan informan lain memberikan pernyataan yang berbeda dimana dinyatakan bahwa tidak ada jenis makanan pantangan buat ibu hamil. Hal ini sesuai dengan menurut (Kemenkes, 2014a), makanlah dengan pola gizi seimbang dan bervariasi, 1 porsi lebih banyak dari sebelum hamil dan tidak ada pantangan makanan selama hamil, oleh karena itu maka dibuat poster yang telah disesuaikan. Informan juga menyatakan bahwa pembuatan poster isi piringku untuk ibu hamil penting dilakukan. Berdasarkan hal ini, dibuatlah poster I.

Poster yang dibuat selanjutnya dilakukan penilaian terhadap daya terima bidan dan kader sebagai penyampai edukasi gizi melalui tahapan uji kelayakan media. Dalam uji kelayakan media poster yang dibuat disampaikan secara terpisah untuk masing-masing informan, terlebih dahulu kepada TPG, dilanjutkan dengan bidan dan terakhir kepada ibu kader untuk mendapatkan komentar, saran, kritik dan masukan perbaikan poster sebelum

diimplementasikan kepada ibu hamil.

Berdasarkan hasil wawancara mendalam kepada informan, didapatkan beberapa komentar, saran dan masukan diantaranya perlu dicantumkan jumlah kebutuhan kalori tambahan selama hamil, makanan yang ditampilkan sebaiknya sumber protein tinggi zat besi, sayuran tinggi zat besi dan buah-buahan yang kaya serat, sayuran dipilih yang berwarna hijau, warna posternya dibuat warna pink seperti buku KIA, aktivitas fisik pada poster sebaiknya disesuaikan dengan aktivitas fisik ibu hamil, perlu ditambahkan makanan sumber zat besi. Hasil saran dan masukan dari informan ini dijadikan untuk dasar perancangan poster II.

Untuk tahap berikutnya, informan dikumpulkan di aula Puskesmas Limapuluh untuk kembali dimintakan komentar, saran dan masukan dari poster II yang sudah dibuat/dirancang. Poster II kembali diuji kelayakannya untuk mendapatkan kesempurnaan sehingga poster yang dihasilkan benar-benar telah sesuai dengan kondisi dan kebutuhan ibu hamil. Adapun komentar, saran dan masukan difokus kepada beberapa bagian yaitu pemahaman terhadap materi, ukuran tulisan, komposisi warna, gambar dan pesan yang disampaikan pada media poster. Berdasarkan hasil wawancara mendalam kepada informan, informan menyatakan bahwa dilihat dari segi pemahaman materi sudah cukup bagus dan mudah dipahami, tulisan perlu disesuaikan ukurannya dan lebih proporsional, warna dibuat lebih kontras, gambar orang pada poster sebaiknya menggunakan gambar kartun (tidak berbentuk foto orang asli) dan gambar piring lebih diperbesar lagi, pesan yang disampaikan pada media poster sudah sesuai dan mudah dipahami. Menurut (Maruka, 2018) Poster merupakan salah satu media publikasi yang terdiri atas tulisan, gambar ataupun kombinasi antarkeduanya dengan tujuan memberikan informasi kepada khalayak ramai. Poster biasanya dipasang di tempat-tempat umum yang dinilai strategis.

Selanjutnya poster yang sudah diperbaiki digunakan sebagai alat bantu edukasi gizi oleh melalui uji implementasi media poster kepada ibu hamil. Dari hasil uji implementasi diperoleh bahwa poster isi piringku mudah dipahami oleh ibu hamil. Hal ini berarti pesan yang dikembangkan melalui media poster isi piringku, pada umumnya dapat dipahami dan disampaikan dengan baik oleh penyampai pesan, dan dapat dimengerti oleh sebagian besar sasaran edukasi. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Hermina and Prihatini, 2016) dalam Pengembangan Media Poster dan Strategi Edukasi Gizi untuk Pengguna Posyandu dan Calon Pengantin menunjukkan bahwa setelah penyampaian pesan Kadarzi oleh kader posyandu dengan bantuan alat edukasi gizi berupa media poster Kadarzi, terjadi perubahan pengetahuan Kadarzi pada sasaran edukasi menjadi lebih baik dari sebelumnya, yaitu sebanyak 76,9% (93 orang).

KESIMPULAN

Dari penelitian ini telah dibuat perancangan media edukasi gizi sebagai alat bantu berupa poster isi piringku untuk ibu hamil berdasarkan kondisi dan kebutuhan ibu hamil. Pengujian kelayakan media poster dilakukan bertahap untuk mendapatkan saran dan masukan terhadap pemahaman terhadap materi, ukuran tulisan, komposisi warna, gambar dan pesan yang disampaikan pada media poster. Adapun saran dan masukan yang disampaikan diantaranya menggunakan jenis makanan lokal, gambar disesuaikan dengan aktivitas fisik ibu hamil yaitu senam hamil, materi sudah cukup bagus dan mudah dipahami, tulisan perlu disesuaikan ukurannya dan lebih proporsional, warna dibuat lebih kontras, dan gambar piring lebih diperbesar lagi, Hasil uji implementasi diperoleh bahwa poster isi piringku mudah dipahami oleh ibu hamil.

Untuk penelitian lebih lanjut disarankan dilakukan media poster yang dikembangkan dapat dipergunakan di posyandu mana saja di Kota Pekanbaru sesuai dengan saluran edukasi dan peruntukannya, karena sudah disesuaikan dengan kondisi dan karakteristik masyarakat yang ada di Kota Pekanbaru dan peneliti selanjutnya agar diteliti tentang implementasi poster isi piringku untuk melihat daya terima ibu hamil dengan metode penelitian analitik kuantitatif.

Konflik Kepentingan

Tidak ada konflik kepentingan dalam penelitian ini

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih saya ucapkan kepada BPPSDM (Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia), Direktur Poltekkes Kemenkes Riau, Unit P3M, Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Riau, Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru, Puskesmas Lima Puluh, Kader Posyandu Puskesmas Lima Puluh, Ibu hamil di wilayah Puskesmas Lima Puluh dan Tim Peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Eka Satriani Sakti (2020) Hari Bawa Bekal. Jakarta: Kemenkes RI 2020.
- Hermina And Prihatini, S. (2016) 'Pengembangan Media Poster Sebagai Alat Bantu Edukasi Gizi Pada Remaja Terkait Keluarga Sadar Gizi (Kadarzi)', Penelitian Gizi Dan Makanan, 39(1), Pp. 15–26.
- Kemenkes (2014a) 'Kemenkes', Pp. 1–96.
- Kemenkes (2014b) 'PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 97 TAHUN 2014', Journal Of Sustainable Agriculture, 5(1–2), Pp. 171–185. Doi: 10.1300/J064v05n01_12.
- Kemenkes RI (2017) 'Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) Balita Tahun 2017', Buku Saku, Pp. 1–150.

- Kementerian Kesehatan (2014) 'Pedoman Gizi Seimbang', Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tentang Pedoman Gizi Seimbang, Pp. 1–96.
- Maruka, S. R. (2018) 'Poster Pada Majalah Dinding Universitas Tadulako', *Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra*, 3(1), P. 1.
- Mitra, M., Nurlisis, N. And Destriyani, R. (2014) 'Jenis Dan Keberagaman Makanan Pendamping Air Susu Ibu Dengan Kejadian Stunting Pada Anak Usia 6–24 Bulan', In. Jakarta: LIPI, P. 111. Available At: https://www.researchgate.net/profile/Zahra-Pratiwi/publication/335219622_Kerja_Sama_Perusahaan_Daerah_Perguruan_Tinggi_Dan_Kader_Kesehatan_Dalam_Program_Aksi_Mengatasi_Masalah_Gizi_Masyarakat_Studi_Kasus_Di_Sleman_DIY/Links/5d57a794299bf151bad9c501/Kerja-Sama-Perusahaan-Daerah-Perguruan-Tinggi-Dan-Kader-Kesehatan-Dalam-Program-Aksi-Mengatasi-Masalah-Gizi-Masyarakat-Studi-Kasus-Di-Sleman-DIY.Pdf#Page=124.
- Mubasyiroh, L. And Aya, Z. C. (2018) 'Hubungan Perilaku Ibu Dalam Pemenuhan Gizi Pada Anak 1000 Hari Pertama Kehidupan/ Golden Period Dengan Status Gizi Balita Di Desa Sitanggal Kecamatan Larangan Kabupaten Brebes Tahun 2018', *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 9(1), Pp. 18–27. Doi: 10.34305/Jikbh.V9i1.58.
- Praditama, A. D. (2013) 'Pola Makan Pada Ibu Hamil Dan Pasca Melahirkan Di Desa Tiripan Kecamatan Berbek Kabupaten Nganjuk', *Jurnal Unair*, 4(2), Pp. 1–14.
- Prendergast, A. J. And Humphrey, J. H. (2014) 'The stunting Syndrome In Developing Countries', *Paediatrics And International Child Health*, 34(4), Pp. 250–265. Doi: 10.1179/2046905514Y.0000000158.
- Program Keluarga Harapan Kementerian Sosial RI (2018) 'Modul Kesehatan Dan Gizi', Kementerian Sosial RI, Pp. 1–117.