

PAPARAN KEGIATAN GEMA CETING PERIGA

PKH KAPANEWON KASIHAN

A. LATAR BELAKANG GEMA CETING PERIGA

Nutrisi merupakan kebutuhan yang sangat penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan balita. Nutrisi sangat bermanfaat bagi tubuh dalam membantu proses pertumbuhan dan perkembangan anak serta mencegah berbagai penyakit akibat kurang nutrisi dalam tubuh, seperti kekurangan energi dan protein, anemia, defisiensi yodium, defisiensi seng (Zn), defisiensi vitamin A, defisiensi tiamin, defisiensi kalium, dan lain-lain yang dapat menghambat proses tumbuh kembang anak. Apabila kebutuhan nutrisi terpenuhi, diharapkan anak dapat tumbuh dengan cepat sesuai dengan usia tumbuh kembang dan dapat meningkatkan kualitas hidup serta mencegah terjadinya morbiditas dan mortalitas. Kebutuhan nutrisi dapat membantu dalam aktivitas sehari-hari karena nutrisi merupakan sumber tenaga yang dibutuhkan berbagai organ dalam tubuh serta sumber zat pembangun dan pengatur dalam tubuh. Sumber tenaga nutrisi dapat diperoleh dari karbohidrat sebesar 50-55%, dari lemak sebanyak 30-35%, dan dari protein sebanyak 15%. Pemenuhan nutrisi pada anak harus seimbang dan mengandung semua zat gizi yang diperlukan oleh tubuh.¹ Zat gizi merupakan unsur yang penting dalam nutrisi. Kebutuhan nutrisi tidak akan berfungsi secara optimal jika tidak mengandung beberapa zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Komponen zat gizi² pada anak jumlahnya berbeda-beda untuk setiap usia. Secara umum zat gizi dibagi menjadi dua golongan, yaitu golongan makro dan golongan mikro. Zat gizi makro terdiri atas kalori (berasal dari karbohidrat, lemak, dan protein) serta air, sedangkan zat gizi mikro terdiri atas vitamin dan mineral. Gizi yang baik dikombinasikan dengan kebiasaan makan yang sehat selama masa balita akan menjadi dasar bagi kesehatan yang bagus di masa yang akan datang. Pengaturan makanan yang seimbang menjamin terpenuhinya kebutuhan gizi untuk energi dan pertumbuhan anak. Pengaturan makan yang baik juga dapat melindungi anak dari penyakit dan infeksi serta membantu perkembangan mental dan kemampuan belajar anak. Pengaturan makanan yang sehat untuk balita tidak sama dengan orang dewasa.

Hasil penelitian mengenai hubungan antara pengetahuan ibu tentang gizi seimbang dengan status gizi balita (1-5 tahun) didapatkan hasil bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu tentang gizi seimbang dengan status gizi balita. 6 Hasil penelitian mengenai pengaruh tingkat pengetahuan, pendidikan, pendapatan, dan perilaku ibu terhadap status gizi buruk di Kabupaten Bantul juga didapatkan hasil bahwa tingkat pengetahuan sangat berpengaruh terhadap status gizi balita. Balita yang ibunya memiliki tingkat pengetahuan yang rendah mempunyai kemungkinan 3 terkenanya gizi buruk 30,30 kali dibandingkan dengan balita dengan ibu yang pengetahuannya baik. 7 Masa balita merupakan tahap perkembangan yang pesat bagi anak. Pada usia ini, anak harus mendapatkan gizi yang cukup dan seimbang sehingga kebutuhan gizi anak bisa terpenuhi dengan baik dan anak tidak mengalami kekurangan gizi. Kekurangan gizi disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain kemiskinan, kurangnya persediaan pangan, adanya daerah miskin gizi (iodium), serta kurangnya pengetahuan ibu tentang gizi seimbang.3 Kurangnya pengetahuan ibu tentang pengolahan makanan yang baik untuk anak, konsumsi anak, keragaman bahan dan keragaman jenis masakan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi balita. Diperlukan pengetahuan mengenai bahan makanan dan zat gizi, kebutuhan gizi seseorang serta pengetahuan hidangan dan pengolahannya untuk dapat menyusun menu. Umumnya menu makanan disusun oleh ibu.4 Tingkat pengetahuan ibu terhadap gizi akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan untuk balita. Selanjutnya, hal ini akan berpengaruh terhadap keadaan gizi anak yang bersangkutan. Ketidaktahuan tentang bahan makanan akan menyebabkan pemilihan makanan yang kurang tepat dan rendahnya pengetahuan tentang gizi akan menyebabkan sikap tidak peduli terhadap makanan tertentu. Keadaan gizi yang rendah akan menentukan angka prevalensi kurang gizi secara nasional. 4 Berdasarkan Pemantauan Status Gizi (PSG) tahun 2016 yang dilaksanakan di 514 kabupaten dan kota di 34 provinsi di Indonesia, terdapat 38,9% balita di Indonesia yang mengalami masalah gizi, terutama balita dengan tinggi badan dan berat badan sebesar 23,4% yang berpotensi akan mengalami kegemukan. Prevalensi gizi buruk dan gizi kurang pada balita terdapat 3,4% balita dengan gizi buruk dan 14,4% gizi kurang. Prevalensi balita pendek cenderung tinggi, dimana terdapat 8,5% balita

sangat pendek dan 19,0% balita pendek. Masalah balita pendek di Indonesia merupakan masalah kesehatan masyarakat masuk dalam kategori masalah kronis (menurut WHO masalah balita pendek sebesar 27,5%). Prevalensi balita kurus cukup tinggi dimana terdapat 3,1% balita yang sangat kurus dan 8,0% balita yang kurus.

Berdasarkan data statistik 2016, penduduk Kabupaten Bantul sebagian besar bekerja sebagai Petani dan Sektor Formal dengan tingkat pendidikan yang bervariasi mulai dari lulus SD sampai Sarjana. Dengan tingkat pendidikan yang bervariasi maka tingkat pengetahuan yang dimiliki juga bervariasi. Data menunjukkan dari sepuluh pertanyaan mengenai makanan gizi seimbang kepada sepuluh ibu. Jawaban yang diberikan ibu saat diwawancarai berbeda-beda. Saat ditanya mengenai pengertian makanan gizi seimbang, lima ibu menjawab makanan gizi seimbang adalah makanan yang mengandung empat sehat lima sempurna, dua ibu menjawab makanan yang beragam dan mengandung zat gizi, dan 5 tiga ibu mengatakan tidak mengetahui tentang makanan gizi seimbang. Enam dari sepuluh ibu yang diwawancarai belum mengetahui jenis makanan dan kandungan zat gizi yang ada di dalamnya dan kebutuhan zat gizi anak. Ibu hanya memberikan makanan yang disukai anaknya seperti telur, sosis, tempe dan lain-lain, ibu tidak memberikan makanan yang beragam dan bervariasi. Lima dari sepuluh responden juga tidak mengetahui manfaat makanan bergizi bagi balita.

Makanan yang disediakan oleh ibu sudah baik, memenuhi berbagai macam zat gizi, hanya saja proses masaknya yang tidak disesuaikan dengan cara masak yang baik untuk makanan anak (misal tidak pedas, disayur, dikukus) sehingga anak kurang tertarik dengan makanan yang disediakan tersebut. Apabila ditinggal ibu bekerja, anak biasanya juga dibebaskan untuk jajan apa saja di warung sesuai kesukaan anak seperti chiki-chiki, permen, coklat. Jajanan seperti itu kurang baik untuk anak karena jika dikonsumsi secara terus-menerus bisa menyebabkan masalah kesehatan pada anak seperti radang dan karies gigi.

Kegiatan *gema ceting periga* merupakan kependekan dari “gerakan bersama cegah stunting dan pemenuhan nutrisi keluarga”. Gagasan kegiatan ini muncul dengan mengadaptasi inovasi Kapanewon Kasihan yaitu Kelas Eling

Tahan Banting (Kapanewon Layak Anak Sinergi Eliminasi Stunting, Tata Kelola Sampah Menjadi Tabungan Bersama Kapanewon Kasihan Menuju Trending).

B. TUJUAN

Peningkatan Akses dan Konsumsi Pangan: Meningkatkan akses keluarga miskin terhadap pangan yang bergizi melalui program bantuan pangan, subsidi, atau distribusi makanan.

Peningkatan Pengetahuan dan Sikap: Memberikan edukasi tentang gizi seimbang, pentingnya ASI eksklusif, serta praktik pemberian makanan yang baik dan benar.

Peningkatan Akses Kesehatan: Memastikan keluarga miskin memiliki akses ke layanan kesehatan, termasuk pemeriksaan gizi, imunisasi, dan pengobatan penyakit terkait gizi.

Pemberian Suplemen: Memberikan suplemen gizi seperti vitamin A, zat besi, dan mikronutrien lainnya untuk mengatasi defisiensi gizi.

Pengembangan Keterampilan: Meningkatkan keterampilan keluarga dalam memasak dan mengolah makanan agar lebih bergizi.

Sehingga Tujuan diadakannya kegiatan gema ceting periga adalah agar terciptanya sarana prasarana KPM PKH dalam pencegahan stunting dan pemenuhan nutrisi keluarga untuk setiap KPM PKH di masing-masing rumah.

C. BENTUK KEGIATAN

Bentuk kegiatan gema ceting periga berupa kegiatan dimana KPM PKH menanam sayuran yang bisa di konsumsi oleh rumah tangga KPM PKH masing-masing dengan pemanfaatan sampah/barang bekas untuk media tanamnya seperti botol, galon, kaleng, kemasan minyak goreng bekas dan lain sebagainya. Sayuran yang akan di tanam KPM antara lain ada kangkung, bayam dan cabai. Harapan kedepannya adalah kegiatan ini bisa berkelanjutan dan KPM dapat melakukan panen hasil tanam secara berkala yang selanjutnya dapat di olah dalam bentuk makanan sehat guna pencegahan stunting dan pemenuhan nutrisi keluarga.

Kegiatan ini mendapatkan dukungan dari pihak Balai Penyuluhan Pertanian (BPP) Kismoraharjo Kasihan dalam penyediaan bibit sayuran dan penyuluhan yang diberikan serta Kelompok Wanita Tani (KWT) Tirtonirmolo

Kasih dalam penyediaan tanah yang akan digunakan untuk menanam sayurannya.

D. SASARAN dan MANFAAT

Untuk langkah awal kegiatan gema ceting periga, Tim Gema Ceting Periga mengajak KPM PKH dampingan untuk menggalakkan gerakan bersama menanam sayuran rumah tangga minimal 10 pot untuk setiap kelompok. Saat ini pendamping memiliki 10 kelompok wilayah dampingan yang terbagi menjadi 3 wilayah pedukuhan, yaitu Padokan Lor, Jogonalan Lor dan Jeblog. Rencana KPM PKH yang akan ikut andil dalam gema ceting periga adalah 3-4 orang perwakilan setiap kelompok PKH dampingan.

Sedangkan untuk langkah lanjutannya, pendamping berharap KPM PKH yang sudah ikut andil dalam kegiatan gema ceting periga ini bisa menerapkan di rumah tangga masing-masing, bahkan dapat menambah jumlah pot yang semula hanya 10 pot per kelompok serta mengajak anggota kelompoknya untuk turut serta menggalakkan gema ceting periga.

Program inovasi Gema Ceting Periga **berbagai manfaat**, antara lain:

Meningkatkan Kesehatan: Dengan pemenuhan gizi yang baik, anggota keluarga miskin memiliki sistem kekebalan tubuh yang lebih kuat dan lebih tahan terhadap penyakit.

Peningkatan Pertumbuhan dan Perkembangan: Anak-anak mendapatkan nutrisi yang cukup untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik serta mental yang optimal.

Peningkatan Produktivitas: Anggota keluarga yang sehat dan bugar dapat berkontribusi lebih baik dalam pekerjaan dan pendapatan keluarga.

Pencegahan Kekurangan Gizi: Program ini membantu mencegah masalah gizi seperti kurang gizi, anemia, dan kekurangan vitamin.

Peningkatan Kualitas Hidup: Dengan gizi yang mencukupi, keluarga miskin dapat memiliki hidup yang lebih baik dan lebih sejahtera

E. ANGGARAN DANA

Anggaran yang digunakan demi kelancaran kegiatan gema ceting periga ini bersumber dari 3 tempat, yaitu dana pribadi pendamping, KAS PKH Kapanewon Kasihan dan KAS setiap kelompok PKH dampingan. Berikut rincian anggaran dana yang akan digunakan untuk kegiatan gema ceting periga:

1. PEMASUKAN

No	Keterangan	Total
1	Dana pribadi pendamping	Rp. 150.000,-
2	Kas PKH Kapanewon Kasihan	Rp. 150.000,-
3	Kas kelompok PKH dampingan	Rp. 300.000,-
Total Pemasukan		Rp. 600.000,-

2. PENGELUARAN

No	Keterangan	Jumlah	Frekuensi kelompok	Harga	Total
1	Paket bibit sayuran per kelompok, terdiri dari: 1.3 pot bibit kangkung 2.3 pot bibit bayam 3.4 pot bibit cabai	1	10	Rp. 16.000,-	Rp. 160.000,-
2	Tanah untuk menanam sayuran per kelompok	4	10	Rp. 11.000,-	Rp. 440.000,-
3	Barang bekas per kelompok (disediakan masing-masing kelompok)	10	10	-	-
Total Pengeluaran					Rp. 600.000,-

F. PELAKSANAAN

1. Hari, tanggal : Sepanjang Tahun 2024
2. Tempat : Masing-masing pedukuhan
3. Peserta : Perwakilan KPM PKH

G. RUNDOWN KEGIATAN

1. Progres persiapan pelaksanaan kegiatan

No	Tanggal	Kegiatan
1	Pertemuan I	Melakukan survei bibit sayuran dan media tanam
2	Pertemuan II	Melakukan koordinasi dengan pihak BPP Kasihan
3	Pertemuan III	Menyusun gambaran kegiatan singkat secara menarik menggunakan aplikasi canva
4	Pertemuan IV	Melakukan koordinasi dengan KPM PKH dampingan
5	Pertemuan V	Menyusun gambaran kegiatan dan rencana anggaran kegiatan
6	Pertemuan VI	Melakukan koordinasi dengan dukuh wilayah dampingan
7	Pertemuan VII	Mematangkan persiapan kegiatan gema ceting periga
8	Pertemuan VII	Pelaksanaan kegiatan gema ceting periga

2. Rundown kegiatan

No	Waktu	Keterangan	Petugas
-	07.30 – 08.00 10.00 – 10.30 13.00 – 13.30	Pengkondisian dan pengisian daftar hadir	Pendamping
1	08.00 – 08.05 10.30 – 10.35 13.30 – 13.35	Pembukaan	MC

No	Waktu	Keterangan	Petugas
2	08.05 – 08.15	Sambutan Dukuh Jogonalan Lor	Dukuh Jogonalan Lor Dukuh Padokan Lor Dukuh Jeblog
	10.35 – 10.45	Sambutan Dukuh Padokan Lor	
	13.35 – 13.45	Sambutan Dukuh Jeblog	
3	08.15 – 08.25	Sambutan Kapanewon Kasihan	Kapanewon Kasihan
	10.45 – 10.55	Kasihan	
	13.45 – 13.55		
4	08.25 – 08.35	Coffee Break	ALL
	10.55 – 11.05		
	13.55 – 14.05		
5	08.35 – 08.45	Penyuluhan tentang manfaat sayur yang ditanam, cara penanaman dan cara perawatan tanaman	BPP Kismoraharjo
	11.05 – 11.15		
	14.05 – 14.15		
6	08.45 – 09.30	Praktek penanaman	ALL
	11.15 – 12.00		
	14.15 – 15.00		
7	09.30 – 09.40	Foto bersama	ALL
	12.00 – 12.10		
	15.00 – 15.10		
8	09.40 – selesai	Penutupan	MC
	12.10 – selesai		
	15.10 - selesai		