

Penyuluhan Kesehatan Tentang Pedoman Gizi Seimbang dan Isi Piringku di SD Inpres Tello Baru

Mansur Sididi^{1*}, Andi Nurlinda¹, Vadih Syahrani¹, Een Kurnaesih²

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

²Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

Korespondensi: mansur.sididi@umi.ac.id

Abstract:

One of the indirect causes of malnutrition is a lack of knowledge about nutrition. Prevention of malnutrition and improving eating habits, especially in school-aged children, can be done by increasing awareness about nutrition. A person's attitude and behavior is influenced by his level of education. The purpose of community service activities is to give or increase the knowledge and understanding of the students of SD Inpres Tello Baru about balanced nutrition guidelines and the implementation of "Isi Piringku". Counseling on balanced nutrition is one of the health promotion actions intended to increase knowledge to improve people's eating habits. activities are carried out by utilizing poster media for a lecture approach. In addition to counseling, games are also used to measure the level of knowledge of children. Nutrition education can increase students' knowledge about balanced nutrition and what's on the plate. The continuing education offered is designed to increase knowledge and ultimately influence students' attitudes and actions to adopt a lifestyle that is consistent with recommended balanced diets and what's on the plate. it is necessary to hold regular training on balanced nutrition and to evaluate the improvement of eating attitudes and nutritional status of elementary school children.

Keywords : Balanced nutrition, Community Service, Counseling

Abstrak:

Salah satu penyebab tidak langsung gizi buruk adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi. Pencegahan gizi buruk dan peningkatan kebiasaan makan terutama pada anak usia sekolah dapat dilakukan dengan meningkatkan kesadaran tentang gizi. Sikap dan perilaku seseorang dipengaruhi oleh tingkat pendidikannya. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah untuk memberi atau menambah pengetahuan dan pemahaman siswa/i SD Inpres Tello Baru tentang pedoman gizi seimbang dan implementasi "isi piringku". Penyuluhan tentang gizi seimbang merupakan salah satu tindakan promosi kesehatan yang dimaksudkan untuk menambah pengetahuan guna memperbaiki kebiasaan makan masyarakat. kegiatan dilakukan dengan memanfaatkan media poster untuk pendekatan ceramah. Selain penyuluhan, permainan juga digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan anak-anak. Pendidikan gizi dapat menambah pengetahuan siswa tentang gizi seimbang dan apa yang ada di piring. Pendidikan berkelanjutan yang ditawarkan dirancang untuk meningkatkan pengetahuan dan pada akhirnya mempengaruhi sikap dan tindakan siswa untuk mengadopsi gaya hidup yang konsisten dengan anjuran diet seimbang dan apa yang ada di piring. Sebagai saran dalam kegiatan ini adalah perlu diadakan pelatihan-pelatihan tentang gizi seimbang secara berkala dan perlu dievaluasi perbaikan sikap makan serta status gizi anak sekolah dasar.

Kata Kunci : Gizi seimbang, Pengabdian Masyarakat, Penyuluhan

PENDAHULUAN

Anak sekolah merupakan kelompok rentan terhadap masalah gizi. Potensi anak untuk pertumbuhan ekonomi lebih sering terkena dampak negatif dari kekurangan gizi dan gizi buruk. Pola makan yang tidak tepat akan menghambat perkembangan fisik, mental, dan intelektual anak. Hasil penelitian Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa pada anak usia 5 hingga 12 tahun, prevalensi sesak sekitar 30,7%, kurus sekitar 11,2%, dan obesitas sekitar 18,8%.¹ Perlunya pendidikan gizi karena tingginya prevalensi masalah gizi pada anak usia sekolah.

Perbaikan status gizi penting untuk meningkatkan kesehatan, menurunkan angka kematian, meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak, keterampilan fisik, mental dan sosial, produktivitas kerja dan prestasi sekolah. Salah satu penyebab permasalahan status gizi dan kurangnya sikap gizi yang baik dari anak sekolah ialah karena rendahnya pengetahuan². Hasil penelitian dari Kartini (2019) menunjukkan adanya pengaruh pengetahuan dan praktik gizi seimbang pada anak sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi seimbang³. Penelitian lain oleh Indraswari (2019) menunjukan terdapat pengaruh pemberian pendidikan gizi kepada anak melalui penggunaan poster dan kartu gizi terhadap pengetahuan dan sikap anak mengenai gizi seimbang⁴.

Edukasi tentang gizi seimbang yang terdiri dari empat prinsip yakni variasi makanan, pola hidup bersih, aktivitas fisik, dan pengendalian berat badan secara teratur adalah salah satu usaha yang dicoba buat mencegah gangguan gizi pada anak sekolah. Isi piring yang terdiri dari 1/3 berisi masakan pokok, 1/3 piring sayuran, 1/3 lauk pauk, dan 1/3 berisi buah-buahan, membantu menggambarkan variasi makanan setiap kali makan⁵.

METODE

Metode pengabdian Masyarakat ini dengan metode penyuluhan, tanya jawab dan games isi piringku kepada anak SD Tello Baru kelas 3, berikut lampiran agenda kegiatan pengabdian.

Tabel 1 : *Planning of Action* (POA)

No	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1	5 menit	<p><i>Pembukaan :</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memberi salam 2. Menjelaskan tujuan pembelajaran. 3. Ice Breaking 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjawab salam 2. Mendengarkan dan memperhatikan
2	35 menit	<p><i>Pelaksanaan :</i></p> <p>Menjelaskan materi penyuluhan secara berurutan dan teratur.</p> <p>Materi :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pedoman Gizi Seimbang 2. Isi Piringku 	Menyimak, memperhatikan
3	20 menit	<p><i>Evaluasi :</i></p> <p>Meminta kepada siswa menjelaskan atau menyebutkan kembali tentang gizi seimbang</p> <p>Bermain games isi piringku menggunakan alat peraga dari kertas dimana siswa akan memilah makanan (makanan pokok, sayur, buah, lauk-pauk) sesuai porsi dalam satu piring ketika makan</p>	Bertanya dan menjawab pertanyaan
4	5 menit	<p><i>Penutup :</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengucapkan terimakasih atas peran peserta 2. Mengucapkan terima kasih dan mengucapkan salam. 	Menjawab salam

Kriteria Evaluasi

Evaluasi struktur

Siswa yang mengikuti penyuluhan gizi seimbang merupakan kelas 3 SD
Penyuluhan diberikan di SD Tello Baru
Konseling dijadwalkan tiga hari sebelumnya.

Evaluasi proses

Materi penyuluhan sangat disukai oleh siswa
Siswa tidak bisa meninggalkan tempat saat sebelum aktivitas berakhir
Siswa ikut serta aktif dalam aktivitas penyuluhan.

Evaluasi hasil

Siswa dapat memahami dengan baik tentang Pedoman Gizi Seimbang dan Isi piringku
Siswa dapat memahami mengenai bahaya malnutrisi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap Persiapan

Persiapan yang dilakukan seraya menjelaskan rencana kepada mitra, tim selanjutnya membuat Satuan Acara Penyuluhan (SAP) dan bersiap menggunakan alat dan bahan seperti perlengkapan game dan poster.

Tahap Pelaksanaan

Tim pengabdian datang ke lokasi penyuluhan kemudian diarahkan oleh guru yang berada disana menuju kelas 3 kemudian tim melakukan persiapan penyuluhan. Acara dibuka dengan melakukan *ice breaking*. *Ice breaking* yang dilakukan yaitu menyanyikan lagu gizi seimbang kemudian dilanjutkan dengan memberi kesempatan kepada beberapa anak yang terpilih menceritakan apa yang dia makan satu hari sebelumnya. Setelah *ice breaking* dilanjutkan dengan penyampaian materi pedoman gizi seimbang dan isi piringku menggunakan media poster dan leaflet.



Gambar 1 2 3 : Kegiatan Penyuluhan

Pengetahuan siswa masih kurang mengenai gizi seimbang dan isi piringku, terbukti saat proses penyuluhan ketika penyaji bertanya tentang gizi seimbang, kebanyakan siswa tidak menjawab dan terdapat beberapa siswa yang menjawab empat sehat lima sempurna, padahal pendidikan gizi yang dimulai sejak tahun 1952 dengan semboyan empat Sehat lima Sempurna, tidak lagi sejalan dengan kemajuan ilmu pengetahuan serta permasalahan gizi saat ini serta diperbaharui dengan jargon Pedoman Vitamin Seimbang dan Isi Piringku⁶.

Pengetahuan mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang dalam menjalankan pola makan seimbang dalam kehidupan tiap hari. Pengetahuan positif tentu juga akan membentuk perilaku yang positif pula, seperti penelitian Prihati dkk (2020) menunjukkan tingkat pengetahuan responden yang baik membuktikan bahwa sikap cukup positif dalam upaya mencegah COVID-19⁷. Pendidikan gizi terbukti dapat meningkatkan pengetahuan peserta didik⁸. Salah satu upaya peningkatan pengetahuan yaitu dengan melakukan penyuluhan dengan metode ceramah..

Metode komunikasi, informasi, dan instruksi yang digunakan memiliki dampak yang signifikan terhadap seberapa efektif pesan gizi seimbang disampaikan kepada masyarakat umum. Telah dibuktikan bahwa pengajaran pendidikan gizi melalui ceramah meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa⁹. Memberikan pendidikan dengan permainan membawa kepuasan dan kebahagiaan. Anak lebih mudah memahami materi dan lebih senang¹⁰. Hasil evaluasi dari games isi piringku siswa mengalami peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang dimana mereka dapat membedakan makanan pokok, sayur-sayuran, buah-buahan, dan lauk-pauk beserta porsi dalam satu piring.

KESIMPULAN

Pendidikan gizi dapat menambah pengetahuan siswa tentang gizi seimbang dan apa yang ada di piring. Pendidikan berkelanjutan yang ditawarkan dirancang untuk meningkatkan pengetahuan dan pada akhirnya mempengaruhi sikap dan tindakan siswa untuk mengadopsi gaya hidup yang konsisten dengan anjuran diet seimbang dan apa yang ada di piring. Sebaiknya diadakan pelatihan-pelatihan tentang gizi seimbang secara berkala dan perlu dievaluasi perbaikan sikap makan serta status gizi anak sekolah dasar.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kami haturkan kepada Pihak Sekolah Dasar Tello Baru serta semua orang yang ikut serta pada pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes RI. Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan 2021. Kementerian Kesehatan RI. 2021;23.
2. Notoatmodjo S. Kesehatan Masyarakat Ilmu & Seni. revisi 201. Jakarta: Rineka Cipta; 2011.
3. Kartini TD, Manjilala M, Yuniawati SE. Pengaruh Penyuluhan terhadap Pengetahuan dan Praktik Gizi Seimbang pada Anak Sekolah Dasar. Media Gizi Pangan. 2019;26(2):201–8.
4. Puspitasari AH. Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang dengan Media Piring Makanku terhadap Pengetahuan Siswa Sekolah Dasar. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta; 2018.
5. Kemenkes RI. Penilaian Status Gizi. 2018.
6. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia [Internet]. [cited 2023 Jan 20]. Available from: <https://kemkes.go.id/article/view/16051300001/inilah-perbedaan-4-sehat-5-sempurna-dengan-gizi-seimbang-.html>
7. Prihati DR, Wirawati MK, Supriyanti E. Analisis pengetahuan dan perilaku masyarakat di kelurahan baru Kotawaringin Barat tentang covid 19. Malahayati Nurs J. 2020;2(4):780–90.

8. Agnesia D. Peran Pendidikan Gizi Dalam Meningkatkan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Remaja Di Sma Yasmu Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. *Acad ACTION J Community Empower*. 2020;1(2):64.
9. Citra Palupi K, Sa'pang M, Swasmilaksmi PD. Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Cilincing Jakarta Utara. *J Abdimas [Internet]*. 2018;5(1):49–53. Available from: <https://www.esaunggul.ac.id/wp-content/uploads/2018/02/9.-Edukasi-Gizi-Seimbang-Pada-Anak-Sekolah-Dasar-Di-Kecamatan-Cilincing-Jakarta-Utara.pdf>
10. Rahmy HA, Prativa N, Andrianus R, Shalma MP. Nutritional Education of Balanced Nutrition Guidelines and My Plate in Elementary School Children 06 Batang Anai Padang Pariaman District. *Bul Ilm Nagari Membangun*. 2020;3(2):162–72.