

Edukasi Gizi Seimbang pada Anak Sekolah Dasar di SDN 3 Kasongan Lama

Denni Suhendie¹, Erliantie¹, Tanrisa Norliana¹, Siti Nur Aisyah¹ dan Fathul Zannah²

¹Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palangkaraya, Indonesia

²Pendidikan Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palangkaraya, Indonesia

*Corresponding author Email: zannah@umpr.ac.id

Abstrak

Pemenuhan gizi merupakan salah satu hal yang perlu mendapatkan perhatian oleh berbagai pihak, salah satunya pemenuhan gizi pada siswa di SDN 3 Kasongan Lama. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan kegiatan edukasi kepada para siswa di SDN 3 Kasongan Lama khususnya mengenai pemenuhan gizi. Metode yang dilaksanakan pada kegiatan ini berupa kegiatan sosialisasi yang diterapkan kepada 21 orang siswa kelas IV di SDN 3 Kasongan Lama. Kegiatan dilaksanakan pada bulan April-Mei 2024 yang dilaksanakan secara offline. Materi yang disampaikan pada kegiatan ini adalah mengenai gizi seimbang yang diselingi dengan kegiatan permainan supaya peserta kegiatan tetap semangat mengikuti kegiatan secara keseluruhan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa para siswa mulai memahami mengenai pemenuhan gizi harian dan kegiatan serupa perlu untuk terus dilaksanakan baik pada siswa lain di SDN 3 Kasongan Lama maupun di sekolah lain.

Kata kunci: Gizi Seimbang; Sekolah Dasar; Kalimantan Tengah

PENDAHULUAN

Transisi gizi menyebabkan prevalensi gizi lebih meningkat di banyak negara berkembang. Transisi gizi memicu negara berkembang mengalami beban ganda masalah gizi yaitu gizi kurang dan gizi lebih (Popkin, Adair, & Ng, 2012). Tentunya, kemiskinan merupakan salah satu faktor risiko yang mempengaruhi status gizi seseorang terutama kejadian gizi kurang. Meskipun demikian, data skining gizi pada sekolah dasar di SDN 3 Kasongan Lama menunjukkan bahwa anak sekolah dasar tidak hanya mengalami gizi kurang namun juga gizi lebih.

Gizi lebih mempengaruhi kesehatan fisik dan mental serta kualitas kesehatan (Dixon, 2010). Sementara itu, gizi kurang mampu meningkatkan risiko penyakit infeksi, memperlambat pertumbuhan dan perkembangan serta menurunkan tingkat kecerdasan (Sjarif, 2004). Secara bersama-sama, baik gizi kurang maupun gizi lebih mampu mengganggu proses pertumbuhan dan perkembangan anak, meningkatkan risiko penyakit serta meningkatkan pengeluaran untuk biaya rumah sakit.

Adapun berbagai faktor yang mempengaruhi gizi lebih antara lain faktor genetik, demografi, social ekonomi, rendahnya tingkat pengetahuan, lokasi tempat tinggal, gaya hidup, dan gizi (Rachmi, Li, & Baur, 2017). Sementara faktor yang mempengaruhi gizi kurang adalah social ekonomi, lokasi tempat tinggal, hygiene sanitasi dan tingkat pengetahuan yang rendah. Untuk mengatasi permasalahan malnutrisi pada anak sekolah dasar di SDN 3 Kasongan Lama, maka berdasarkan pertemuan bersama pihak sekolah, kami menyarankan siswa – siswi di sekolah dasar tersebut perlu diberikan intervensi gizi. Salah satu bentuk intervensi gizi yang bisa diberikan adalah edukasi gizi. Edukasi gizi yang kami berikan terkait gizi seimbang. Gizi seimbang adalah

susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kasingku & Lumoindong, 2023; Novitasari et al., 2020).

Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang sehingga diharapkan melalui edukasi gizi seimbang ini, anak sekolah dasar memahami bagaimana pola makan yang sehat. Mereka dapat mengatur pola makan seimbang supaya tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular (PTM) terkait gizi. Sejauh ini, masih belum ada edukasi gizi pada siswa siswi tersebut, sehingga pemberian edukasi gizi seimbang diharapkan mampu mengatasi permasalahan gizi di sekolah tersebut. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah memberikan pemahaman kepada anak usia sekolah dan pihak sekolah mengenai gizi seimbang. Sementara itu, tujuan khusus kegiatan edukasi ini adalah untuk memberikan pemahaman kepada para peserta didik kelas IV SDN 3 Kasongan Lama mengenai kebutuhan gizi harian.

METODE

Persiapan Sosialisasi ini dilakukan pada bulan April 2024 yaitu perijinan lokasi kegiatan, pengembangan media edukasi serta sosialisasi kegiatan Edukasi Gizi Seimbang. Metode yang digunakan pada kegiatan ini yaitu berupa metode ceramah untuk memberikan pemahaman mengenai gizi (Permadi & Zannah, 2022).

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada bulan April-Mei 2024. Pada tahap ini dilakukan edukasi gizi seimbang. Materi terdiri dari “Tumpeng Gizi Seimbang” dan “10 Pesan Gizi Seimbang”. Alur kegiatannya terbagi menjadi dua yaitu 1) seluruh peserta diberikan pertanyaan terbuka sebagai pre-test, apakah selama ini mereka pernah belajar tentang gizi seimbang, dan kemudian 2) dilakukan edukasi gizi yang berisi pentingnya gizi semasa usia sekolah dasar, “Tumpeng Gizi Seimbang” dan “10 Pesan Gizi Seimbang”. Lokasi penelitian dilakukan di satu kelas Sekolah Dasar yaitu SDN 3 Kasongan Lama. Sementara itu pada bulan Mei-Juni dilakukan penulisan laporan. Alat yang dibutuhkan yaitu banner “Tumpeng Gizi Seimbang” (Gambar 1) dan “10 Pesan Gizi Seimbang” (Gambar 2).



Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang



Gambar 2. 10 Pesan Gizi Seimbang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program Studi PGSD. Acara sosialisasi dimulai sejak pagi pukul 08.30 hingga selesai. Satu kelas dimasuki oleh 4 penyuluh gizi dari Mahasiswa. Edukasi dilakukan mengenai “Tumpeng Gizi Seimbang” dan “10 Pesan Gizi Seimbang”. Sebelum edukasi gizi dilakukan, penyuluh memberikan pertanyaan terbuka tentang Gizi Seimbang. Namun, masih banyak peserta yang belum bisa menjelaskan dengan baik definisi gizi seimbang dan komponennya. Saat edukasi berlangsung, peserta sangat antusias menyimak. Selama proses edukasi penyuluh juga melontarkan pertanyaan sehingga ada interaksi antara penyuluh dan peserta. Edukasi Tumpeng Gizi Seimbang membantu setiap anak sekolah dasar memilih makanan dengan jenis dan jumlah yang tepat. Kebutuhan asupan gizi divisualisasikan dalam bentuk tumpeng yang terdoro atas potongan-potongan tumpeng. Luasnya potongan menunjukkan porsi yang harus dikonsumsi setiap hari.

Gizi seimbang sendiri merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan dan berat badan (BB) ideal. Jika seseorang mengalami kekurangan gizi, yang terjadi akibat asupan gizi di bawah kebutuhan, maka ia akan lebih rentan terkena penyakit dan kurang produktif. Sebaliknya, jika memiliki kelebihan gizi akibat asupan gizi yang melebihi kebutuhan, serta pola makan yang padat energy (kalori) maka ia akan beresiko terkena berbagai penyakit seperti diabetes, tekanan darah tinggi, penyakit jantung dsb. Karena itu, pedoman gizi seimbang disusun berdasarkan kebutuhan yang berbeda pada setiap golongan suai, status kesehatan dan aktivitas fisik. Pada bagian bawah tumpeng terdapat prinsip gizi seimbang yang lain seperti menjalankan pola hidup bersih, aktivitas fisik dan olahraga teratur serta senantiasa menjaga dan memantau berat badan.



Gambar 3. Pemberian Edukasi Gizi dengan Metode Ceramah

Didalam tumpeng gizi seimbang berisi anjuran konsumsi air 8 gelas per hari, sumber karbohidrat 3-8 porsi per hari, sayuran 3-5 porsi per hari, buah-buahan 2-3 porsi per hari, protein nabati 2-3 porsi per hari, protein hewani 2-3 porsi per hari dan konsumsi minyak, gula dan garam (Zannah, 2023; Zannah & Hidayati, 2022). Sementara itu, 10 Pesan Gizi Seimbang terdiri dari syukuri dan nikmati aneka ragam makanan, banyak makan sayur dan buah, biasakan konsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi, biasakan mengkonsumsi aneka ragam makanan pokok, batasi konsumsi manis, asin dan berlemak, biasakan sarapan, biasakan minum air putih yang cukup dan man, biasakan membaca label pada kemasan pangan, cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir, lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal (Azhari & Zannah, 2022)

Pemberian edukasi gizi dengan metode ceramah telah terbukti mampu meningkatkan tingkat pengetahuan, sikap dan perilaku siswa sekolah dasar (Sartika, 2012). Setelah proses penyampaian materi dengan metode ceramah, peserta memasuki edukasi permainan yaitu permainan puzzle TGS. Peserta sangat antusias selama proses permainan berlangsung. Menurut Hikmawati (2016)

edukasi gizi melalui puzzle mampu meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku siswa tentang gizi seimbang (Hikmawati, Yasnani, & Sya'ban, 2016). Pemberian edukasi melalui permainan memberikan kepuasan dan kebahagiaan. Anak akan memahami materi dengan lebih mudah dan menyenangkan. Hasil evaluasi dari puzzle TGS menunjukkan bahwa peserta mengalami peningkatan pengetahuan akan gizi seimbang. Peserta mengetahui apa saja makanan yang masuk dalam kelompok karbohidrat, protein dan lemak. Penyuluh menyiapkan beberapa pertanyaan dan peserta dipersilahkan untuk menjawab. Pada tahap ini peserta juga sangat antusias selama mengikuti kegiatan.



Gambar 4. Dokumentasi bersama Peserta Kegiatan

KESIMPULAN

Edukasi gizi seimbang yang dilakukan pada SDN 3 Kasongan Lama cukup efektif dalam meningkatkan pemahaman mengenai gizi seimbang. Namun kegiatan ini perlu dilaksanakan secara konsisten untuk meningkatkan dampak dari kegiatan yang dilaksanakan pada aspek yang lain yaitu apa aspek sikap dan perilakunya. Kedepannya, pengukuran terhadap sikap dan perilaku siswa juga perlu dilakukan untuk mengetahui efektifitas dari kegiatan pengabdian masyarakat ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditujukan kepada Pihak Sekolah SDN 3 Kasongan Lama yang telah berekenan memberikan ijin untuk pelaksanaan kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Azhari, Muh., & Zannah, F. (2022). Antibacterial activity of galam soap (*Melaleuca cajuputi*) against *Salmonella typhi* as a form of ethnoscience based learning. *BIO-INOVED : Jurnal Biologi-Inovasi Pendidikan*, 4(3), 315. <https://doi.org/10.20527/bino.v4i3.13768>
- Kasingku, J. D., & Lumoindong, B. (2023). Peran Penting Pendidikan Lewat Makanan Bergizi dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat akan Kesehatan Tubuh dan Pikiran: Studi Literatur. *Journal on Education*, 05(04), 16071–16080.
- Novitasari, A., Ali, M., Pendidikan, S., Pendidikan, G., Usia, A., Fkip, D., & Pontianak, U. (2020). *Pemberian Makanan Sehat Penunjang Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia 5-6 Tahun di TK Islam Mutiara Bunda*.
- Permadi, A. S., & Zannah, F. (2022). Pelatihan Tata kelola Desa Wisata Berbasis Media Branding Strategy di Desa Sungai Bakau Kabupaten Seruyan. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(3), 841. <https://doi.org/10.20527/btjpm.v4i3.5779>

Zannah, F. (2023). Sains: Kajian Tumbuhan dan Hewan berbasis Riset dan Al-Qur'an. In *2023* (Vol. 1). K-Media.

Zannah, F., & Hidayati, N. (2022). Exploration of the Potential of Local Plants of *Melastoma malabatchricum* Fruit for Food Fortification. *Journal of Tropical Life Science*, *12*(3).