

Membangun kebiasaan Makan Sehat sesuai dengan Kebutuhan Gizi Pada Anak Usia Sekolah Dasar Negeri 1 Menteng Palangka Raya

Annisa^{1*}, Tanti Apriani², Khairunnisa³, Kirana Isabella Solekan⁴

^{1,2}Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Palangka Raya

*Corresponding author Email: fjnrsyahanisa@gmail.com

Abstrak

Pemenuhan gizi pada anak sekolah sangat penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan agar peserta didik mengetahui pentingnya makanan dan minuman yang bergizi dan yang harus dihindari. Metode yang digunakan adalah sosialisasi yang meliputi penyampaian materi, diskusi dan tanya jawab, permainan quiz, serta makan dan minum bersama. Jumlah peserta didik yang hadir sebanyak 44 peserta didik. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini peserta didik menunjukkan partisipasi yang aktif dengan sikap antusias berdiskusi dan mengikuti sesi tanya jawab, serta tingginya minat dan semangat menandakan bahwa materi yang disampaikan berhasil menarik perhatian mereka dan memotivasi mereka untuk mempelajari lebih lanjut lagi tentang gizi dan kesehatan.

Kata kunci : Gizi, Makanan sehat, Kesehatan anak

1. PENDAHULUAN

Pada usia ini, anak sekolah memiliki sifat yang tidak konsisten terhadap makanan. Anak mulai menentukan keputusannya sendiri dalam memilih makanan dan cenderung dapat memilih makanan yang disukai atau tidak disukai. Hal tersebut sangat memungkinkan anak memilih makanan yang salah apabila tidak dalam bimbingan dan pengawasan orang tua (Setyaningtyas, 2021).

Pendidikan kesehatan pada anak sekolah dasar (SD) merupakan komponen penting dalam membentuk generasi yang sehat dan memiliki pengetahuan lebih akan kesehatan tubuhnya. Pada usia ini, anak-anak berada dalam fase kritis perkembangan fisik dan psikologisnya, sehingga penanaman nilai-nilai kesehatan menjadi begitu penting untuk dipelajari. Pendidikan kesehatan tidak hanya berfokus pada pemahaman tentang tubuh dan kebiasaan hidup sehat saja, tetapi juga mencakup aspek-aspek seperti fungsi gizi, apa saja jenisnya, penerapan gizi seimbang sesuai dengan slogan 4 sehat 5 sempurna, tips makan sehat sesuai dengan kebutuhan anak serta efek samping apabila gizi anak tidak tercukupi dengan baik.

Pengetahuan kesehatan yang diajarkan sejak dini dapat membentuk pola pikir dan kebiasaan anak hingga dewasa yang pada akhirnya dapat mengurangi potensi terserangnya penyakit dimasa depan seperti obesitas atau kondisi tubuh/fisik yang kurang baik dimana hal tersebut bermula dari kurangnya asupan gizi harian yang terjadi dalam jangka waktu lama. Selain itu, pendidikan kesehatan yang efektif di tingkat SD dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan di lingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat.

Pemenuhan gizi pada anak sekolah sangat penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah. Gizi yang diperoleh seorang anak melalui konsumsi makanan setiap

hari berguna untuk kebutuhan tubuhnya, jika terjadi kekurangan atau kelebihan konsumsi zat gizi akan berpengaruh pada aspek fisik dan mental anak, hal ini berpengaruh pada status gizi pada anak (Nasriyah, 2021).

Pendidikan gizi sebaiknya diberikan sedini mungkin karena anak-anak umumnya mempunyai keinginan tinggi untuk mengetahui dan mempelajari sesuatu lebih jauh. Sekolah Dasar dapat dijadikan akses untuk mendapatkan pengetahuan baru, sikap, dan praktik dimasyarakat tentang gizi seimbang. Usia anak yang sesuai untuk diberikan pendidikan gizi adalah anak yang berada pada periode usia 6-14 tahun karena pada usia ini anak mulai matang dan dirasa mampu untuk belajar karena merupakan periode intelektual. Anak Indonesia pada umumnya belum memiliki sikap kritis dan hati-hati dalam memilih makanan (Weni Kurdanti, 2019).

Oleh karena itu, berdasarkan pernyataan diatas perlu adanya peningkatan pendidikan gizi melalui kegiatan sosialisasi mengenai gizi dan kesehatan untuk anak sekolah dasar, Tujuannya agar peserta didik mengetahui pentingnya makanan dan minuman yang bergizi dan yang harus dihindari.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sosialisasi, karena kegiatan ini dirasa efektif untuk menyampaikan informasi secara langsung kepada peserta didik. Pada kegiatan sosialisasi ini peserta didik diharapkan dapat memperoleh edukasi atau informasi terkait pengertian gizi, hubungan gizi untuk kesehatan, fungsi gizi, jenis zat gizi, materi tentang piring sehat, tips makanan sehat untuk anak SD, dan akibat gizi tidak terpenuhi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Banyaknya peserta yang hadir dalam kegiatan sosialisasi ini sebanyak 44 orang yang terdiri dari peserta didik kelas V (A) , V (B) , dan V (C). Kegiatan sosialisasi dilakukan dengan penyampaian materi terkait gizi dan kesehatan, bermain *game quiz* dan makan dan minum bersama. Materi yang disampaikan pada kegiatan sosialisasi ini adalah pengertian gizi, hubungan gizi untuk kesehatan, fungsi gizi, jenis zat gizi (karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, air, dan serat), materi tentang piring sehat (4 sehat 5 sempurna) , tips makanan sehat untuk anak SD, apa yang terjadi apabila gizi tidak terpenuhi.

Kegiatan sosialisasi dilakukan sebanyak 1 kali pertemuan yang terbagi menjadi beberapa kegiatan yaitu pendamping melakukan sesi penyampaian materi, bermain *game quiz*, makan dan minum bersama. Sebelum dilaksanakannya kegiatan sosialisasi pendamping telah meminta izin kepada pihak sekolah yang dapat dilihat pada gambar 1. Foto kegiatan penyampaian materi dapat dilihat pada gambar 2. Foto kegiatan diskusi dan tanya jawab dapat dilihat dari gambar 3. Foto kegiatan permainan *quiz* dapat dilihat dari gambar 4. Foto kegiatan makan dan minum bersama dapat dilihat dari gambar 5. Dan Foto bersama Peserta didik bersama guru pendamping dapat dilihat pada gambar 6.

Jadwal pelaksanaan kegiatan dapat dilihat pada tabel:

Tabel 1
Jadwal Pelaksanaan Kegiatan

No	Hari/Tanggal	Waktu	Kegiatan
1.	Rabu, 22 Mei 2024	08.30-09.00	Meminta izin untuk melaksanakan sosialisasi tentang Kesehatan dan Gizi.
2	Selasa, 4 Juni 2024	08.00-08.40	Penyampaian Materi.
		08.41-09.10	Diskusi dan Tanya Jawab.
		09.11-09.45	Quiz permainan sambil belajar.
		09.46-10.20	Makan dan Minum bersama peserta didik.
		10.21-Selesai	Foto bersama dan Penutup.



Gambar 1.
Kegiatan Meminta Izin Kepada Kepala Sekolah



Gambar 2.
Kegiatan Penyampaian Materi



Gambar 3.
Kegiatan Diskusi dan Tanya Jawab



Gambar 4.
Kegiatan Permainan Quiz



Gambar 5.
Kegiatan Makan dan Minum Bersama



Gambar 6.

Foto bersama Peserta Didik dan Guru Pendamping

Dalam kegiatan sosialisasi ini peserta didik memberikan timbal balik yang baik pada saat pelaksanaan sosialisasi peserta didik menunjukkan partisipasi yang aktif dengan sikap antusiasme berdiskusi dan mengikuti sesi tanya jawab, serta tingginya minat dan semangat menandakan bahwa materi yang disampaikan berhasil menarik perhatian mereka dan memotivasi mereka untuk mempelajari lebih lanjut lagi tentang gizi dan kesehatan.

Selain mendengarkan dengan baik, peserta didik menunjukkan minat yang tinggi dengan mengajukan pertanyaan dan mendiskusikan secara aktif. Keberhasilan kegiatan ini dikarenakan kerja sama antara pemateri dan peserta didik yang dapat menciptakan lingkungan yang interaktif dan menyenangkan serta mendorong partisipasi aktif peserta didik.

Respon positif ini juga menunjukkan bahwa tujuan sosialisasi ini akan pentingnya gizi dan kesehatan pada peserta didik telah tercapai. Selain itu, dukungan pihak sekolah dan fasilitator yang sangat berkontribusi terhadap kelancaran dan keberhasilan pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini. Pelaksanaan sosialisasi ini memberikan kerja sama yang sangat banyak, baik dari Sekolah, Guru, peserta didik, serta mahasiswa.

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan ini sangat memberikan manfaat kepada peserta didik Sekolah Dasar Negeri 1 Menteng terutama pada kelas V (A,B, dan C) dalam membiasakan makan sehat sesuai dengan kebutuhan gizi yang seimbang. Dengan demikian, melalui sosialisasi gizi dan kesehatan ini diharapkan menjadi langkah awal dalam menciptakan generasi yang sehat dan berpengetahuan untuk masa depan yang lebih baik. Gizi yang baik adalah kunci untuk menjaga kesehatan yang optimal dan mencegah dari berbagai penyakit. Konsumsi makanan yang seimbang yang mengandung karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, serat dan mineral sangat penting untuk mendukung fungsi tubuh yang baik. Selain itu, kebiasaan makan yang sehat dapat membantu dalam pengendalian berat badan, meningkatkan energi, dan

memperkuat sistem kekebalan tubuh. Kemudian, dengan menghindari makanan olahan dan tinggi gula serta memilih makanan yang alami dan bergizi dapat memberikan dampak positif yang signifikan pada kesehatan jangka panjang. Maka dari itu dengan perencanaan pola makan yang sehat dan tepat serta pemahaman mengenai gizi sangat diperlukan untuk menca gaya hidup sehat dan seimbang.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih dari penulis kepada Dekan FKIP Universitas Muhammadiyah Palangka Raya yang telah memberikan surat tugas pelaksanaan kegiatan sosialisasi mengenai Kesehatan dan gizi kepada pihak Sekolah Dasar Negeri 1 Menteng Palangka Raya. Terima kasih juga kami sampaikan untuk seluruh guru dan peserta didik terutama di kelas V (A, B, dan C) Sekolah Dasar Negeri 1 Menteng Palangka Raya yang terlibat dalam kegiatan sosialisasi ini.

DAFTAR PUSTAKA

Nasriyah, U. K. (2021). PERILAKU KONSUMSI JAJANAN SEKOLAH DENGAN STATUS GIZI ANAK SEKOLAH DASAR DI DESA TUMPANGKRASAK KECAMATAN JATI KABUPATEN KUDUS. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 123-129.

Setyaningtyas, K. A. (2021). PENGARUH EDUKASI GIZI TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP ANAK SEKOLAH DASAR DALAM PEMILIHAN JAJANAN SEHAT: LITERATURE REVIEW. *Media Gizi Indonesia (National Nutrition Journal)*, 130–138 .

Weni Kurdanti, T. M. (2019). PENGARUH MEDIA PROMOSI GIZI TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN, SIKAP DAN PERILAKU GIZI PADA SISWA SEKOLAH DASAR. *Journal of The Indonesian Nutrition Association*, 61-70.