



PENINGKATAN GIZI ANAK SEKOLAH DENGAN GERAKAN ISI PIRINGKU PADA KELAS 5 SDN 82 KOTA BENGKULU

Febyona Jolest Puteri

Universitas Muhammadiyah Bengkulu, Indonesia



***Corresponding author**

Febyona Jolest Puteri

Email : febyonajolestp@gmail.com

HP: 087722126928

Kata Kunci:

Gizi Anak;
Isi Piringku;
Penyuluhan;
Perkembangan;
Pertumbuhan;

Keywords:

Child Nutrition;
Counseling;
Development;
Fill My Plate;
Growth;

ABSTRAK

Masalah gizi merupakan masalah penting karena berkaitan dengan proses tumbuh kembang anak dimasa yang akan datang. Asupan gizi yang kurang pada anak akan menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak selanjutnya. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada sasaran anak sekolah usia 10-11 tahun pada SD Negeri 82 Kota Bengkulu. Tujuan: untuk meningkatkan pengetahuan anak mengenai gizi seimbang dan "Isi Piringku". Metode: survey, penyuluhan, pretes posttes, intervensi. Hasil: sebelum penyuluhan mayoritas siswa yang kurang mengerti mengenai gizi seimbang sebanyak 10 Orang setelah diberi penyuluhan pengetahuan baik dan cukup meningkat sebanyak 23 Orang. Simpulan: Hampir semua siswa/i SD Negeri 82 Kota Bengkulu memiliki pengetahuan baik setelah diberi penyuluhan.

ABSTRACT

Nutritional problems are an important problem because they are related to the child's growth and development process in the future. Insufficient nutritional intake in children will hinder the child's subsequent growth and development. This community service was carried out targeting school children aged 10-11 years at SD Negeri 82 Bengkulu City. Goal: increase children's knowledge about balanced nutrition and "Fill My Plate". Methods: survey, counseling, pretest posttest, intervention. Results: before counseling was carried out, the majority of students who did not understand balanced nutrition were 10 people. After being given counseling, their knowledge was good and increased by 23 people. Conclusion: Almost all students at SD Negeri 82 Bengkulu City have good knowledge after being given counseling.



PENDAHULUAN

Anak-anak Indonesia adalah aset bangsa yang paling berharga dan penentu masa depan. Pilihan kebijakan dan investasi untuk anak yang diambil pada hari ini akan berdampak besar terhadap masa depan Indonesia. Gizi yang berkualitas adalah penentu keberlangsungan hidup, kesehatan, dan pertumbuhan anak. Anak yang bergizi baik dapat bertumbuh dan belajar, berpartisipasi dan bermanfaat bagi masyarakat, dan mampu bertahan saat menghadapi tantangan penyakit, bencana alam, dan bentuk lain dari krisis global (UNICEF, 2020). Keadaan gizi yang baik dapat dicapai dengan memperhatikan pola konsumsi makanan terutama energi, protein, dan zat gizi mikro. Hal tersebut dapat ditempuh dengan penyajian hidangan bervariasi dan kombinasi (Bahabol, 2013).

Kebutuhan gizi pada anak relative lebih besar, karena masih mengalami pertumbuhan dan melakukan aktivitas fisik yang tinggi sehingga diperlukan zat-zat yang lebih banyak seperti. Energi, Protein, Kalsium, Besi, Seng (Zinc) dan Vitamin adalah zat yang harus benar-benar terpenuhi (Ellis Mirawati, 2019). Anak usia sekolah merupakan salah satu kelompok umur yang rentan mengalami masalah gizi ganda. Salah satu penyebab langsung terjadinya masalah gizi adalah asupan makan yang tidak seimbang, karena makanan yang mengandung zat gizi seimbang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan khususnya masa anak-anak (Anugraheni, 2019).

Gizi yang baik sangat berpengaruh pada anak. Menurut penelitian (Muhammad, 2021), terdapat hubungan yang bermakna antara variabel status gizi lebih pada prestasi akademik kumulatif yaitu RR 6,29 (CI 95% 3,82-10,35). Energi, Protein, Kalsium, Besi, Seng (Zinc) dan Vitamin adalah zat yang harus benar-benar terpenuhi. Tingkat konsumsi *macronutrient* dan *micronutrient* tidak hanya berhubungan dengan status gizi tetapi juga dapat berhubungan dengan tingkat keparahan karies gigi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dan karies gigi pada anak di SDN 39 Tamalalang Kabupaten Pangkep (Ellis Mirawati, 2019).

Hasil penelitian menurut (Fitrah Ernawati, 2019) disimpulkan bahwa lebih dari 50 persen anak usia 6 bulan-9 tahun dan 38 persen anak usia 10-12 tahun mengonsumsi lemak ≥ 100 persen AKG. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat asupan lemak dengan status gizi menurut indikator IMT/U ($p < 0,05$) dan asupan lemak dengan status gizi TB/U ($p < 0,05$). Asupan lemak anak yang tinggal di kota lebih tinggi dari pada di perdesaan ($p < 0,05$) dan asupan lemak anak laki-laki lebih tinggi dari anak perempuan ($p < 0,05$). Hasil penelitian ini memberikan bukti tentang pentingnya memberikan edukasi kepada siswa sekolah dasar tentang makanan gizi seimbang dan mengurangi asupan lemak, karena kegemukan pada usia dini akan terbawa hingga usia dewasa.

SD Negeri 82 Kota Bengkulu adalah Sekolah Dasar yang terletak di Kelurahan Sidomulyo Kota Bengkulu. Kelurahan Sidomulyo adalah lokasi kelompok Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Muhammadiyah Bengkulu tahun 2023. SD Negeri 82 Kota Bengkulu adalah Sekolah Dasar yang memiliki akreditasi A dan sudah menggunakan Kurikulum 2013. Berdasarkan survey pendahuluan di lokasi pengabdian yaitu di SD Negeri 82 Kota Bengkulu dengan cara observasi sekaligus mewawancarai guru setempat menyatakan bahwa sebagian besar siswa tersebut tidak terbiasa dengan

membawa bekal makanan dari rumah sendiri, kebiasaan siswa pada umumnya lebih banyak mengonsumsi jajanan di sekolah, yang artinya siswa tersebut mempunyai kecenderungan kurangnya mengonsumsi makanan yang sehat.

Menyadari pentingnya pencegahan kekurangan gizi pada anak, pengabdian kepada masyarakat mengenai “Isi Piringku” ini ditujukan kepada siswa-siswi kelas 5 SD Negeri 82 Kota Bengkulu untuk memberi edukasi kepada siswa-siswi agar dapat mengetahui, memahami, dan mampu mengimplementasikan materi dan praktek yang diberikan pada kehidupan sehari-hari.

METODE PELAKSANAAN

Mekanisme sebelum pelaksanaan penyuluhan terdiri dari tahap persiapan yaitu mempersiapkan media penyuluhan dan materi yang akan diberikan. Bahan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ke masyarakat ini adalah materi tentang gizi seimbang dan isi piringku. Metode penyuluhan yang dilaksanakan yaitu dengan menggunakan media tempel kertas, siswa diminta untuk menempelkan kertas yang berbentuk makanan di “piring” yang mereka punya. Piring tersebut berbentuk bulat yang sudah diberi porsi karbohidrat, protein, sayuran, dan buah-buahan pada selembar kertas. Sebelum memulai penyuluhan, dilakukan kegiatan pretest. Penulis melakukan penyuluhan kepada siswa/i SD Negeri 82 Kota Bengkulu. Penyuluhan tersebut dilakukan dengan komunikasi dua arah antara pemateri dengan siswa/i untuk membangun interaksi aktif dari siswa/i. dalam bentuk observasi dari kegiatan tanya jawab sebelum diberi materi untuk mengukur dan mengetahui sejauh mana pengetahuan siswa mengenai zat gizi dan “Isi Piringku”. Proses penyuluhan dilaksanakan dengan metode ceramah, metode diskusi serta proses tanya jawab, pemateri juga membagikan materi tentang gizi seimbang dan isi piringku kepada siswa/i yang nantinya materi tersebut diberikan kepada orang tua siswa/i di rumah dengan tujuan agar orang tua atau wali juga mengetahui tentang gizi seimbang dan isi piringku kemudian setelah diberikan penyuluhan, siswa diberi kertas berbentuk piring yang sudah disediakan dan dibuat kelompok untuk menempel makanan yang sesuai dengan kandungan gizinya. Kegiatan ini diberi waktu kemudian kelompok yang tercepat dan paling benar akan diberi hadiah. Setelah kegiatan ini dilakukan diskusi dan tanya jawab untuk mengetahui keefektifan metode penyuluhan yang telah disampaikan.

HASIL PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dirincikan sebagai berikut:

Jenis Kegiatan	: Penyuluhan
Lokasi	: SD Negeri 82 Kota Bengkulu
Materi	: Peningkatan Gizi Anak Sekolah Dengan Gerakan “Isi Piringku”.

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di SD Negeri 82 Kota Bengkulu pada hari Kamis, 10 Agustus 2023 pukul 08.30-selesai. Jumlah seluruh siswa/i di kelas 5 SD Negeri 82 Kota Bengkulu yang akan dijadikan tempat penyuluhan adalah 25 orang. Pengambilan responden difokuskan hanya pada kelas 5 karena penulis berasumsi bahwa siswa/i kelas 5 tingkat penalaran terhadap suatu materi baru sudah

lebih baik dibandingkan dengan kelas 1, 2, 3, dan 4. Dari hasil observasi penulis diketahui bahwa siswa/i kelas 5 SD Negeri 82 Kota Bengkulu sudah belajar mengenai gizi seimbang dan zat gizi pada makanan sehingga penulis berasumsi bahwa responden dapat memahami materi yang diberikan. Penulis tidak memberikan penyuluhan pada kelas 6 karena mereka sudah memiliki jadwal kegiatan yang lain.

Tabel dan Gambar

Tabel 1. Tabel Pretest Pengetahuan Siswa/i Kelas 5 SD Negeri 82 Kota Bengkulu sebelum diberikan penyuluhan dan intervensi isi piringku

Tingkat Pengetahuan	Jumlah
Baik	7 Orang
Cukup	8 Orang
Kurang	10 Orang
Total	25 Orang

Tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar siswa/i memiliki pengetahuan yang kurang tentang gizi seimbang dan isi piringku yaitu sebanyak 10 orang. Hal ini tidak terlihat signifikan dibanding dengan yang memiliki pengetahuan cukup/baik. Dari hasil sebelum dilakukan penyuluhan, diketahui terdapat 7 orang siswa/i yang sudah baik memahami dan bisa mengklasifikasi makanan sesuai dengan gizi yang terkandung dalam makanan tersebut dan 8 orang yang cukup memahami dan bisa mengklasifikasi makanan sesuai dengan gizi yang terkandung dalam makanan tersebut. Sikap terhadap pola makan gizi seimbang diartikan sebagai kebiasaan makan yang dipengaruhi atas faktor budaya, masyarakat, kepercayaan, dan pengetahuan terhadap pemilihan makanan yang bermanfaat bagi tubuh. Gizi merupakan faktor utama dalam perkembangan anak. Tanpa gizi yang kuat anak akan gagal tumbuh dan berkembang secara memuaskan dan tubuh pun tidak dapat ditunjang secara efektif. Anak usia sekolah memiliki kegiatan dan interaksi yang banyak sehingga memerlukan zat-zat gizi yang tinggi. Pada anak-anak yang tidak mendapat makanan cukup baik didapatkan kecerdasan otaknya akan berkurang atau lambat. Telah diketahui bahwa pada anak-anak yang memiliki zat pembangun yang cukup dalam masa ini sangat berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan otaknya. Kekurangan zat ini bisa sangat fatal, kemungkinan besar mereka akan menjadi tidak kreatif, tidak berinisiatif, bukan pasif.

Tabel 2. Tabel Posttest Pengetahuan Siswa/i Kelas 5 SD Negeri 82 Kota Bengkulu sebelum diberikan penyuluhan dan intervensi isi piringku

Tingkat Pengetahuan	Jumlah
Baik	13 Orang
Cukup	10 Orang
Kurang	2 Orang

Total

25 Orang

Data pada tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar siswa/i pada saat posttest memiliki pengetahuan yang baik yaitu sebanyak 13 orang.

Dari data hasil pretest posttest diatas dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan tentang gizi seimbang dan “isi piringku” dapat meningkatkan pengetahuan siswa/i SD Negeri 82 Kota Bengkulu. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Santoso, 2009) dimana dalam penelitiannya mengemukakan bahwa gizi pada anak akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan otak.



Gambar 1. *Penyuluhan tentang gizi seimbang dan “isi piringku”*

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan dan intervensi isi piringku berhasil meningkatkan pengetahuan anak usia sekolah 10-11 tahun di SD Negeri 82 Kota Bengkulu. Pengetahuan anak dengan katagori baik meningkat menjadi 13 orang yang sebelumnya hanya 7 orang. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian di SD Negeri 82 Kota Bengkulu menunjukkan terdapat perbedaan pengetahuan yang bermakna antara sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan media tempel kertas berbentuk makanan ke kertas yang berbentuk piring, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode penyuluhan menggunakan media tersebut yang dilakukan di SD Negeri 82 Kota Bengkulu mampu dan berhasil meningkatkan pengetahuan siswa/i mengenai gizi seimbang dan “Isi Piringku”. Kegiatan ini juga menunjukkan antusiasme anak untuk belajar mengenai gizi seimbang dan mengklasifikasi gizi yang terkandung dalam suatu makanan yang nantinya akan membuat anak menjadi memahami makanan apa yang baik untuk mereka. Diharapkan adanya kegiatan rutin 1 hari dalam 1 bulan oleh pihak sekolah untuk melihat tumbuh kembang anak dan konsultasi gratis mengenai gizi anak setelah dilakukan pengukuran tumbuh kembang pada anak dan diharapkan para siswa/i selalu mengkonsumsi makanan bergizi sesuai komposisi yang direkomendasikan kesehatan yaitu “Isi Piringku”.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Bengkulu yang telah mensupport dan mendukung berlangsungnya kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini dan Kepala SD Negeri 82 Kota Bengkulu yang telah memberikan izin dan sudah memfasilitasi tempat serta sarana dan prasarana hingga kegiatan pengabdian masyarakat ini

berjalan dengan baik serta seluruh dewan guru yang telah membantu dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

(UNICEF), U. N. (2020). *Situasi Anak Di Indonesia – Tren, Peluang, dan Tantangan Dalam* . Jakarta: UNICEF Indonesia.

Anugraheni, D. D. (2019, Januari 14). *HUBUNGAN ASUPAN GIZI DAN KOMPOSISI MENU BEKAL MAKANAN DENGAN STATUS GIZI PADA ANAK SEKOLAH DASAR*. Retrieved from Universitas Airlangga: <http://repository.unair.ac.id/id/eprint/78567>

Bahabol, M. (2013, Mei 1). *Hubungan Asupan Makan dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar (studi kasus siswa SD kelas V Kecamatan Dekai Suku Momuna Kabupaten Yahukimo) Propinsi Papua*. Retrieved from Repository BKG (Brawijaya Knowledge Garden) is Developed by IT Library UB.: <http://repository.ub.ac.id/id/eprint/123491>

BKPK, H. (2023, Januari 25). *Angka Stunting Tahun 2022 Turun Menjadi 21,6 Persen*. Retrieved from Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/angka-stunting-tahun-2022-turun-menjadi-216-persen/>

Ellis Mirawati, L. Y. (2019). *Analisis Hubungan Status Gizi Dan Karies Gigi Pada Anak Usia 10-11 Tahun Di SDN 39 Tamalalang Kabupaten Pangkep*. Media Kesehatan Gigi, Vol. 18 No. 2.

Fitrah Ernawati, P. P. (2019). *Hubungan Asupan Lemak Dengan Status Gizi Anak Usia 6 Bulan - 12 Tahun Di Indonesia*. Jurnal Penelitian Gizi Dan Makanan, Vol. 42 No. 1.

Muhammad Hidayat Sahida, A. C. (2021). *Hubungan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas 1-3 Sekolah Dasar*. Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia, Volume 5 No. 2.

Ramadani, E. W. (2021, Oktober 16). *Angka Stunting Balita di Indonesia Masih Tinggi*. Retrieved from ITS NEWS: <https://www.its.ac.id/news/2021/10/16/angka-stunting-balita-di-indonesia-masih-tinggi/>

Santoso. (2009). *Perkembangan dan Pertumbuhan Anak*. Bumi Aksara.

Taqwin, T. R. (2020, Agustus 4). *Kejadian Stunting pada Anak Usia 10 Tahun di Indonesia*. Retrieved from Unair News: <https://news.unair.ac.id/2020/08/04/kejadian-stunting-pada-anak-usia-10-tahun-di-indonesia/?lang=id>

