



Jurnal Inovasi Terapan Pengabdian Masyarakat

Terbit Online pada laman <https://jurnal.pcr.ac.id/index.php/jiter-pm>

| e- ISSN : 2986-1519 (Online) |

DOI: 10.35143/jiter-pm.v1i2.6010

Edukasi Gizi Seimbang Untuk Anak Usia Sekolah Di SDN 014 Pekanbaru

Adisti Qamahadlina Larasati¹, Shelly Puspa Anggraini², Anugrah Humairah³

^{1,2,3}STIKes Pekanbaru Medical Center, S1 Gizi, email: adistiql@gmail.com

Abstrak

Anak usia sekolah adalah salah satu populasi yang rentan mengalami masalah gizi. Asupan gizi yang baik akan memengaruhi tumbuh kembang anak. Konsumsi makanan bergizi cukup baik secara kuantitas maupun kualitas akan membuat anak tumbuh sehat, sehingga dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan baik, berprestasi dan tumbuh menjadi sumber daya yang berkualitas. Kurangnya pengetahuan tentang gizi merupakan salah satu penyebab masalah gizi. Sehingga perlu dilakukan edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan dan memperbaiki perilaku terkait asupan gizi. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan edukasi terkait gizi seimbang kepada anak sekolah, yaitu siswa-siswi SDN 014 Kota Pekanbaru. Metode yang digunakan adalah ceramah langsung dengan menggunakan media berupa lembar balik. Kegiatan edukasi diawali dengan tanya jawab pertanyaan seputar gizi sebagai landasan awal untuk mengetahui tingkat pengetahuan dasar siswa-siswi. Setelah diberikan edukasi, kegiatan dilanjutkan dengan permainan tanya jawab interaktif terkait gizi kepada siswa-siswi. Hasil dari kegiatan ini adalah pemahaman siswa-siswi terhadap gizi seimbang semakin meningkat, dibuktikan dengan ketepatan siswa-siswi menjawab pertanyaan yang diberikan setelah edukasi. Edukasi ini diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan siswa-siswi terhadap gizi seimbang tetapi juga ada perubahan perilaku sehingga pengetahuan gizi yang diperoleh dapat diterapkan dalam keseharian.

Kata kunci: Anak Sekolah, Edukasi Gizi, Gizi Seimbang

Abstract

Children are more vulnerable to nutritional problems. Good nutrition intake will affect the children growth and development. Adequate consumption of nutritious food both in quantity and quality will make children grow healthy, so they can do their daily activities well and grow healthy. Lack of knowledge about nutrition is related to nutritional problems. It is necessary to expose children to nutrition education so they can have better knowledge and improve nutrition related behavior. The purpose of this activity is to provide education related to balanced nutrition targeted to school children, namely students of SDN 014 Pekanbaru City. The method used is direct lectures using leaflet as media of education. The nutritional education began with giving questions about nutrition to the students as an initial basis the level of basic knowledge of students. After the nutritional education given, the students were given interactive questions and answers game. The result of this activity is that students' understanding of balanced nutrition is increasing, as evidenced by the accuracy of students answering questions given after education. This education was expected to not only increase students' knowledge of balanced nutrition but also change their daily behavior especially those that related with nutrition knowledge.

Keywords: Balanced Nutrition Intake, Nutritional Education, School-Age Children

1. Pendahuluan

Anak usia sekolah yaitu anak dengan rentang usia 5-14 tahun merupakan salah satu populasi yang rentan mengalami permasalahan gizi. Pada masa ini, anak mengalami pertumbuhan fisik, kecerdasan, mental dan emosional yang sangat cepat. Asupan gizi yang cukup, baik dari kuantitas maupun kualitas sangat dibutuhkan agar tumbuh kembang anak dapat optimal [1] Konsumsi makanan cukup gizi secara teratur akan berdampak pada pertumbuhan anak, membuat anak tumbuh sehat, sehingga mampu mencapai prestasi belajar yang tinggi dan kebugaran untuk mengikuti semua aktivitas sehingga menjadi sumber daya manusia yang berkualitas [2].

Pola makan yang bergizi seimbang yang sesuai dengan kebutuhan, serta pemilihan bahan makanan yang tepat akan berdampak pada status gizi yang baik. Jika asupan makanan melebihi kebutuhan tubuh, akan menyebabkan kelebihan berat badan dan penyakit lain. Sebaliknya, kurang asupan makanan akan menyebabkan kurang gizi yang juga berdampak pada penyakit lain [3]. Berdasarkan Riskesdas 2018, permasalahan gizi anak di Indonesia masih cukup tinggi. Sebanyak 23,6% anak diidentifikasi pendek, dan 9,6% anak Indonesia termasuk dalam kategori kurus. Hal ini menunjukkan bahwa masalah gizi pada anak di Indonesia harus ditangani dengan serius.

Berdasarkan PMK No. 41 tentang pedoman 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 memantau berat badan secara teratur dalam rangka memertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Pada anak usia sekolah, gizi seimbang penting untuk memenuhi kebutuhan asupan gizi yang tinggi untuk mendukung tumbuh kembangnya. [4].

Pengetahuan gizi adalah salah satu penyebab tidak langsung dari masalah gizi. Terjadinya permasalahan gizi dan sikap perilaku terhadap gizi yang kurang baik khususnya pada anak sekolah dasar disebabkan karena kurangnya pengetahuan terkait gizi. Upaya untuk meningkatkan pengetahuan anak terhadap gizi dan membentuk sikap positif terhadap gizi dapat dilakukan dengan memberikan edukasi gizi[5].Peningkatan pengetahuan melalui pendidikan gizi dapat mencegah masalah gizi serta memperbaiki perilaku seseorang untuk mengkonsumsi pangan sesuai dengan kebutuhannya [6]. Anak-anak memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, sehingga edukasi gizi seimbang sebaiknya diberikan sedari kecil, terutama pada anak usia 6-14 tahun. Pada rentang usia ini, anak-anak berada pada periode intelektual dimana anak mulai mengerti dan cukup umur untuk menerima informasi[7]

Pendidikan gizi di lingkungan sekolah akan berdampak positif terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku anak-anak. Metode dan media yang digunakan dalam edukasi gizi akan menjadi faktor penting dalam kesuksesan program edukasi gizi. Media membantu stimulasi penglihatan, sedangkan alat bantu berfungsi membantu dan memeragakan sesuatu dalam proses pendidikan agar anak dapat lebih mudah memahami edukasi yang diberikan[8].

Dalam melakukan edukasi gizi untuk anak sekolah dasar, harus dilakukan dengan media yang menarik agar penyampaian materi dapat lebih diterima dengan mudah [9]. Media promosi kesehatan adalah semua sarana atau upaya yang digunakan untuk menampilkan pesan atau informasi yang disampaikan oleh komunikator, dapat berupa media cetak, elektronika dan media luar ruang, sehingga sasaran dapat meningkat pengetahuannya yang akhirnya dapat berubah perilaku ke arah positif terhadap kesehatan. Penggunaan media dapat memudahkan siswa sasaran untuk menerima materi edukasi yang diberikan [10]. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah, memberikan pengetahuan terkait gizi seimbang kepada anak usia sekolah dengan memanfaatkan lembar balik sebagai media. Setelah diberikan edukasi gizi, diharapkan pengetahuan dan pemahaman anak sekolah terkait gizi seimbang akan meningkat, dan bisa menerapkan pola makan gizi seimbang dalam kesehariannya.

2. Metode

Kegiatan edukasi gizi pada dilakukan pada bulan Februari 2023, bertempat di SDN 014 Pekanbaru. Target audiens pada edukasi ini adalah siswa-siswi kelas 3,4, dan 5 SD. Rangkaian acara yang dilakukan dilakukan dengan pengenalan dan memberikan kuis sebagai *pre-test* kepada siswa-siswi untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal siswa-siswi terhadap gizi. Kegiatan dilanjutkan dengan edukasi gizi menggunakan media berupa lembar balik dan penyuluhan gizi dengan melakukan ceramah langsung. Penyuluhan diakhiri dengan memberikan permainan berupa kuis interaktif dengan siswa-siswi untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa-siswi setelah diberikan edukasi gizi.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan edukasi dilakukan di SD Negeri 014 Pekanbaru yang bertempat di Jl.Cempaka, Pulau Karam, Sukajadi, Pekanbaru dengan melibatkan mahasiswa dan dosen dari program studi S1 Gizi STIKes PMC. Target dari kegiatan edukasi ini adalah siswa-siswi kelas 3, 4, dan 5 SD, dengan total peserta kurang lebih 70 siswa-siswi. Tujuan dari kegiatan edukasi ini adalah memberikan pemahaman dan informasi terkait gizi seimbang, pesan khusus gizi seimbang, dan masalah gizi pada anak.

Edukasi gizi seimbang pada siswa-siswi SDN 014 dilaksanakan dari jam 9 pagi hingga selesai. Sebelum dilakukan penyuluhan, siswa-siswi diberikan pertanyaan terlebih dahulu tentang gizi seimbang. Pada saat diberikan pertanyaan, banyak siswa yang belum dapat menjawab dengan tepat. Selanjutnya, diberikan edukasi dengan menggunakan media lembar balik yang didesain semenarik mungkin untuk anak-anak. Materi edukasi gizi seimbang disampaikan dengan ceramah secara langsung. Lembar balik yang digunakan pada edukasi ini didesain semenarik mungkin untuk anak. Karena, dalam memberikan edukasi gizi pada anak, media berperan penting untuk membantu penyampaian pesan secara tepat kepada sasaran. Penggunaan media yang tepat dapat menumbuhkan semangat belajar sehingga meningkatkan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran [7].



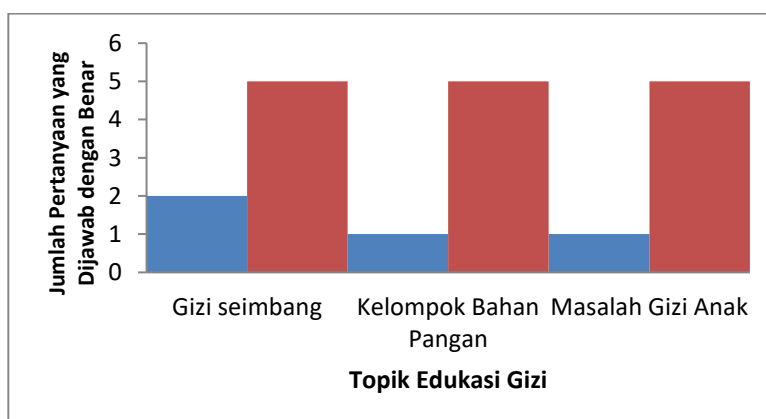
Gambar 1. Lembar balik edukasi gizi seimbang untuk anak sekolah



Gambar 2. Lembar balik edukasi gizi seimbang untuk anak sekolah

Pada edukasi ini, materi yang disampaikan adalah gizi seimbang untuk anak dan pesan khusus gizi seimbang untuk anak sekolah, dan masalah gizi untuk anak sekolah. Media edukasi yang digunakan adalah lembar balik gizi seimbang. Dengan menggunakan lembar balik ini, siswa-siswi diajak mengenali berbagai kelompok bahan pangan, seperti sumber karbohidrat, protein nabati, hewani, serta sayur dan buah. Siswa-siswi juga diajarkan mengenai porsi makan yang tepat, dan pemahaman tentang masalah gizi anak sekolah, serta pesan khusus gizi seimbang. Penggunaan lembar balik yang didesain menarik sebagai media edukasi gizi dirasa sangat sesuai dengan tujuan kegiatan ini. Media edukasi gizi diharapkan dapat membantu penyampaian materi kepada siswa-siswi. Hal ini terbukti pada saat pelaksanaan kegiatan, siswa-siswi terlihat antusias dan aktif selama kegiatan edukasi, ditunjukkan dengan ketertarikan mereka mendengarkan ceramah edukasi gizi yang disampaikan dengan media lembar balik.

Sebelum diberikan edukasi, siswa-siswi diberikan beberapa pertanyaan sederhana terkait gizi. Seperti “tahukah kalian kelompok-kelompok bahan pangan?”, “pernah dengar tentang karbohidrat dan protein?”, “menurut kalian makanan bergizi itu apa?”. Masing-masing topik edukasi diberikan lima pertanyaan. Pada saat pertanyaan awal, tidak banyak siswa-siswi yang dapat memberikan jawaban yang tepat. Bahkan di saat awal pertanyaan, siswa-siswi belum mengetahui apa itu gizi seimbang, dan jenis-jenis kelompok bahan pangan. Pertanyaan ini digunakan sebagai dasar atau permulaan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan siswa-siswi terkait gizi sebelum kegiatan edukasi dilakukan. Dari pertanyaan awal ini, diketahui bahwa pengetahuan gizi siswa-siswi masih cukup rendah.



Gambar 3. Grafik Gambaran Peningkatan Pengetahuan Gizi Siswa-sisw SDN 014 Pekanbaru Setelah Diberikan Edukasi

Setelah diberikan edukasi, siswa-siswi dibagi menjadi beberapa kelompok besar dan dilibatkan dalam permainan berupa tanya jawab interaktif dengan mahasiswa, dimana siswa diberikan pertanyaan seputar gizi. Kelompok yang dapat menjawab dengan tepat akan diberikan hadiah. Sesi tanya jawab interaktif ini berjalan dengan lancar. Siswa-siswi terlihat aktif dan antusias menjawab pertanyaan yang diberikan. Pertanyaan yang diberikan tidak jauh berbeda dengan pertanyaan awal sebelum edukasi. Setelah diberikan edukasi, siswa-siswi dapat menjawab dengan tepat. Tidak hanya dapat menjawab berbagai jenis kelompok bahan pangan, siswa-siswi dapat mengelompokkan berbagai bahan pangan sesuai dengan kelompoknya. Siswa-siswi juga dapat menjelaskan tentang gizi seimbang dan mengetahui masalah gizi yang dapat terjadi pada anak seperti obesitas dan stunting, sesuai dengan yang disampaikan saat edukasi gizi di awal. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi gizi dengan menggunakan media yang menarik, cukup efektif dalam memberikan edukasi dan meningkatkan pengetahuan gizi kepada siswa-siswi sekolah dasar.



Gambar 4. Foto bersama dengan siswa-siswi SDN 014 Pekanbaru

4. Kesimpulan

Edukasi gizi seimbang yang dilakukan di SDN 014 Kota Pekanbaru terlaksana dengan baik dan lancar serta mendapat respon antusias dari siswa-siswi yang terlibat. Penggunaan leaflet sebagai media edukasi gizi pada anak sekolah cukup efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman anak-anak terkait gizi seimbang. Hal ini dibuktikan ketika sesi tanya jawab interaktif, siswa-siswi sangat antusias menjawab pertanyaan, dan berhasil memberikan jawaban yang tepat. Edukasi ini diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga memperbaiki sikap dan perilaku terhadap gizi. Pengukuran status gizi anak dapat dilakukan nanti sebagai tindak lanjut dari kegiatan edukasi ini.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada seluruh pihak yang terlibat dalam kegiatan ini, terutama kepada guru serta siswa-siswi SDN 014 Kota Pekanbaru yang sudah berpartisipasi aktif dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Daftar Pustaka

- [1] H. Ahmad, A. Antoni, and Z. Muhamad, “Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak di SD Negeri Pijorkoling Kota Padangsidempuan,” vol. 1, no. 1, pp. 1–6, 2023.
- [2] L. A. A. Wiradnyani *et al.*, “Gizi dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar,” *SEAMEO RECFON - Kemendikbud RI*, pp. 1–149, 2019.
- [3] Amalia and Putri, “Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak - Anak Di Desa Bawuran Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul,” *J. Pasopati*, vol. 1, no. 2, pp. 28–33, 2019.
- [4] N. Juni, A. Ariska, A. F. Puspita, M. Talia, and N. P. Kurniawati, “HIPPOCAMPUS : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Sosialisasi Tentang Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 12 Sungai Pinang Kecamatan Sambas Socialization about Balanced Nutrition in State Elementary School Children 12 Sungai Pinang , Sambas Distr,” vol. 1, no. 1, pp. 16–20, 2022.
- [5] Y. L. Safitri, E. Sulistyowati, and R. Ambarwati, “Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Puzzle Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Sayur Dan Buah Pada Anak Sekolah Dasar,” *J. Nutr. Coll.*, vol. 10, no. 2, pp. 100–104, 2021, doi: 10.14710/jnc.v10i2.29139.
- [6] H. A. Rahmy, N. Prativa, R. Andrianus, and M. putri Shalma, “EDUKASI GIZI PEDOMAN GIZI SEIMBANG DAN ISI PIRINGKU PADA ANAK SEKOLAH DASAR NEGERI 06 BATANG ANAI KABUPATEN PADANG PARIAMAN Hafifatul Auliya Rahmy , Nurul Prativa , Rahmania Andrianus , dan Mesa Putri Shalma PENDAHULUAN Anak sekolah merupakan salah satu k,” *Bul. Ilm. Nagari Membangun Website. <http://buletinnagari.lppm.unand.ac.id> E-ISSN*, vol. 3, no. 2, pp. 162–172, 2020.
- [7] R. Yuningsih and R. Kurniasari, “Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Bergambar Dan Permainan Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar (Suatu Pendekatan Studi Literature Review),” *Hearty*, vol. 10, no. 1, p. 1, 2021, doi: 10.32832/hearty.v10i1.4786.
- [8] W. Priawantiputri, M. Rahmat, and A. I. Purnawan, “Efektivitas Pendidikan Gizi dengan Media Kartu Edukasi Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Makanan Jajanan Anak Sekolah Dasar,” *J. Kesehat.*, vol. 10, no. 3, p. 374, 2019, doi: 10.26630/jk.v10i3.1469.
- [9] T. Kartini, Manjilala, and S. E. Yuniawati, “Media Gizi Pangan, Vol. 26, Edisi 2, 2019 Penyuluhan, Pengetahuan, Praktik Gizi Seimbang,” *Media Gizi Pangan*, vol. 26, pp. 201–208, 2019.
- [10] D. U. Purnamasari, E. Dardjito, and K. Kusnandar, “Perilaku Gizi Seimbang Anak Sekolah Diperbaiki dengan Edukasi Gizi Anak dan Orangtua,” *J. Gizi dan Pangan Soedirman*, vol. 1, no. 01, p. 1, 2017, doi: 10.20884/1.jgps.2017.1.01.318.