



## Nutrition Literacy with Balanced Nutrition Principle to Overcome Food Insecurity in School-Age Children during a Pandemic

### *Literasi Gizi dengan Prinsip Gizi Seimbang Untuk Mengatasi Kerawanan Pangan Pada Anak Usia Sekolah di Masa Pandemi*

Putri Ronitawati<sup>1</sup>

Rachmanida Nuzrina<sup>2</sup>

Laras Sitoayu<sup>3</sup>

Intan Dwi Asmarani<sup>4</sup>

Wuwung Ramadhan<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,5</sup>Prodi Pendidikan Profesi Dietisien, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul

<sup>4</sup>Prodi Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul

Email korespondensi: putri.ronitawati@esaunggul.ac.id

#### Article History:

Received : 21 Januari 2022

Revised form : 25 Januari 2022

Accepted : 27 Januari 2022

#### Keywords:

Balanced nutrition,  
Nutrition Education;  
School children

#### Kata kunci:

Gizi seimbang;  
Edukasi gizi;  
Anak sekolah;

#### Abstract

*The Covid-19 pandemic has had a significant impact on the lives of most families in Indonesia, causing many changes in their daily lives. Fulfilling the need for healthy food is needed by children to grow and develop properly, one of which is implementing balanced healthy nutrition guidelines. Unbalanced or excessive nutritional intake and activities can cause impaired physical growth, physical endurance and learning abilities of school children. During the pandemic, each individual needs to maintain health and make constant efforts to increase body resistance. Factors that have not been considered are the lack of attention to the availability of materials and the use of existing food to make a balanced food menu. The purpose of this educational activity is to provide education about the knowledge about the importance of eating using balanced nutrition principles, as well as planning menus by utilizing available food ingredients. This activity is carried out online. The implementation of activities includes providing education using posters, magazines, and discs (containing a balanced nutrition menu plan). The activity was carried out for one month and was attended by 19 school-age children assisted by their parents with good enthusiasm during education and held question and answer sessions and evaluations every week. The activity went well and needed further observation.*

#### Abstrak

Pandemi Covid-19 memberikan dampak yang signifikan pada kehidupan sebagian besar keluarga di Indonesia yang menyebabkan banyak perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Pemenuhan kebutuhan makanan sehat sangat diperlukan oleh anak untuk tumbuh dan berkembang dengan baik, salah satunya menerapkan pedoman gizi sehat seimbang. Asupan

gizi dan aktivitas yang tidak seimbang atau berlebihan bisa menyebabkan gangguan pertumbuhan fisik, ketahanan fisik serta kemampuan belajar anak sekolah. Pada saat pandemi, masing-masing individu perlu menjaga kesehatan dan melakukan upaya yang tetap agar meningkatkan daya tahan tubuh. Faktor yang belum diperhatikan yaitu kurang memperhatikan ketersediaan bahan dan pemanfaatan makanan yang ada untuk membuat menu makanan yang seimbang. Tujuan kegiatan edukasi ini adalah untuk memberikan edukasi mengenai pengetahuan tentang pentingnya makan dengan menggunakan prinsip gizi seimbang, serta melakukan perencanaan menu dengan memanfaatkan bahan pangan yang tersedia. Kegiatan ini dilakukan secara daring. Pelaksanaan kegiatan meliputi pemberian edukasi menggunakan poster, majalah, serta cakram (berisi perencanaan menu gizi seimbang). Kegiatan dilaksanakan selama satu bulan dan diikuti oleh 18 anak usia sekolah dibantu oleh orang tua mereka dengan antusiasme yang baik pada saat edukasi dan dilakukan sesi tanya jawab serta evaluasi setiap minggunya. Kegiatan berjalan dengan baik dan perlu adanya observasi lebih lanjut.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License Publ

## PENDAHULUAN

Dalam masa pandemi seperti ini untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan dengan cara menjaga pola makan yang seimbang. Pada era pandemi Covid-19 menjaga pola makanan seimbang merupakan suatu hal yang penting selama pandemi sebab pola makan seimbang dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh, meskipun tidak ada makanan atau suplemen tertentu yang dapat mencegah terjadinya penularan covid-19 (Kemenkes RI, 2020).

Gizi merupakan peranan penting yang perlu menjadi perhatian, sebab dapat berdampak pada sistem pertumbuhan dan perkembangan sumber daya manusia dan berisiko menghambat pembangunan suatu negara. Sehat jasmani adalah impian semua orang, untuk mendapatkan jasmani yang sehat diperlukan asupan makanan yang sehat juga, terutama pada usia anak sekolah dimana pada usia ini perlu mendapat perhatian dalam hal gizi dan kesehatan. Gizi yang baik akan sejalan dengan kesehatan yang baik. Maka dari itu, diperlukan asupan makanan yang sehat dan 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 (Kemenkes RI, 2014).

Menurut *Global Nutrition Report* tahun 2018 menyebutkan praktik pemilihan bahan makanan pada anak usia sekolah di seluruh dunia masih buruk. Di Indonesia sendiri Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 menunjukkan proporsi kelompok umur 10-14 tahun memiliki kebiasaan konsumsi makanan berisiko. Kebiasaan ini jika berlangsung secara terus menerus akan mengakibatkan risiko terjadinya penyakit degeneratif dikemudian hari. Edukasi gizi dapat

mendorong siswa untuk meningkatkan pengetahuan gizi sehingga mereka bisa bersikap dan menentukan perilakunya dalam memilih makanan yang bergizi. Memenuhi kebutuhan tubuh dengan mengonsumsi gizi seimbang menjadi sangat penting bagi anak-anak sekolah untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan serta berbagai aktivitas di sekolah (Wiarto, 2013). Ketersediaan bahan makanan dan pemanfaatan makanan yang ada merupakan peranan yang penting diperhatikan untuk membuat menu makanan yang seimbang.

Tujuan kegiatan edukasi ini adalah untuk memberikan edukasi mengenai pengetahuan tentang pentingnya makan dengan menu yang seimbang, kemudian dilanjutkan dengan pembinaan terkait pedoman gizi seimbang, pentingnya setiap makan dengan menerapkan prinsip gizi seimbang, serta perencanaan menu yang sehat dan bergizi untuk anak usia sekolah. Melalui kegiatan pengabdian ini juga diharapkan bisa meningkatkan pengetahuan gizi terhadap para siswa dan juga peran orang tua untuk memberikan makanan yang sehat dan juga bisa membuat perilaku siswa mengenai pemilihan makanan menjadi lebih baik.

## **METODE**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan secara *daring* untuk menghindari terjadinya kerumunan karena situasi pandemi. Metode pelaksanaan yang diterapkan untuk mencapai tujuan dari kegiatan ini adalah dimulai dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Tahap persiapan dilakukan dengan meminta izin kepada para tokoh yang terlibat dan mengobservasi serta analisis situasi masalah kesehatan yang terjadi kemudian merencanakan bentuk dan waktu kegiatan. Persiapan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan September 2021 yaitu pengembagangan media edukasi serta sosialisasi kegiatan pengabdian masyarakat. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada bulan Oktober 2021.

Tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan di Kebayoran Lama secara *daring*, khususnya pada anak sekolah serta peranan orang tua dan keluarga terutama ibu mereka. Alur kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan *pre test* lalu melakukan intervensi selama satu bulan dengan pendekatan yang digunakan berupa edukasi menggunakan media poster, majalah, *leaflet* serta cakram (berisi perencanaan menu gizi seimbang) lalu melakukan sesi tanya jawab dan evaluasi setiap minggu dan diakhiri dengan *post test*.

Edukasi dilakukan untuk menambah atau meningkatkan pengetahuan anak usia sekolah dan orang tua beserta keluarga mereka tentang edukasi gizi dengan prinsip gizi seimbang serta memanfaatkan pangan yang ada untuk membuat menu yang sehat dan bergizi pada masa pandemi sebagai upaya pencegahan kerawanan pangan dan peningkatan kualitas gizi keluarga di masa pandemi pada wilayah Kebayoran Lama.

Tahapan evaluasi dilakukan melalui respon para anak usia sekolah beserta orang tua dan keluarga mereka setelah pemberian materi yaitu melalui sesi diskusi dan tanya jawab terkait bagaimana pemahaman terhadap materi yang disampaikan melalui media pembelajaran yang digunakan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Kebayoran Lama, dengan sasaran para anak usia sekolah bersama ibu mereka yang berjumlah 18

orang. Kegiatan dimulai dengan tahapan persiapan. Pada tahap ini dilakukan koordinasi yang membahas tentang peserta, lokasi pengabdian, dan waktu pelaksanaan serta hal-hal yang perlu disiapkan (termasuk bahan/ materi yang diperlukan). Setelah itu, tim pengabdian mempersiapkan bahan dan peralatan yang diperlukan seperti media edukasi meliputi poster, majalah, dan cakram yang akan digunakan pada saat pemberian edukasi, serta hal lain yang diperlukan. Selanjutnya tahap pelaksanaan kegiatan ini adalah edukasi menggunakan poster (tentang pedoman gizi seimbang), majalah (berisi pemilihan makanan terutama



sarapan yang aman dan bergizi) serta cakram (berisi contoh perancangan menu sehari). Kegiatan dimulai dengan *pre test* dihari pertama lalu setelah itu memberikan poster peserta edukasi seperti yang terlihat pada Gambar 1.

**Gambar 1. Pembagian poster gizi seimbang**

Kegiatan edukasi dilaksanakan pada minggu pertama dengan materi mengenai pentingnya gizi seimbang dan makanan sumber zat gizi yang penting untuk dikonsumsi. Rincian materi yang diberikan pada poster gizi seimbang berisi prinsip gizi seimbang yang terdiri dari 4 pilar yaitu (1) mengonsumsi aneka ragam pangan, hal ini dilakukan karena tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatannya, kecuali air susu ibu (ASI) untuk bayi yang baru lahir sampai berusia 6 bulan. Misalnya, nasi merupakan sumber utama kalori, tetapi kurang vitamin dan mineral; sayuran dan buah-buahan pada umumnya kaya akan vitamin, mineral dan serat, tetapi miskin protein; ikan merupakan sumber utama protein tetapi sedikit kalori. Selain harus mengonsumsi makanan yang beranekaragam, kita juga perlu memperhatikan porsi. Yang dimaksud dengan beranekaragam dalam prinsip ini yaitu keanekaragaman jenis proporsi makanan yang seimbang dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur. (2) membiasakan perilaku hidup bersih, seseorang yang menderita penyakit infeksi akan mengalami penurunan nafsu makan sehingga

jumlah dan jenis zat gizi yang masuk ke tubuh berkurang. Hal-hal yang perlu dilakukan untuk mencegah penyakit infeksi salah satu hal yang penting ialah mencuci tangan dengan 6 langkah menggunakan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, sebelum menyiapkan makanan dan minuman, dan setelah buang air besar dan kecil, sehingga hal ini akan menghindarkan terkontaminasinya tangan dan makanan dari kuman penyakit antara lain kuman penyakit *typhus* dan disentri. Menutup makanan yang disajikan akan menghindari makanan dihinggapi lalat dan binatang lainnya serta debu yang membawa penyakit, selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit kecacingan juga merupakan hal penting untuk mencegah penyakit infeksi. (3) melakukan aktivitas fisik yang meliputi berbagai macam kegiatan tubuh termasuk olahraga untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanya sumber energi didalam tubuh. Aktivitas fisik berperan penting dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dan masuk kedalam tubuh, dengan aktivitas fisik bisa memperlancar sistem metabolisme zat gizi. (4) memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan yang optimal. Pemantauan BB normal merupakan hal yang harus menjadi bagian dari "Pola Hidup' dengan 'Gizi Seimbang' sehingga dapat mencegah penyimpangan berat badan normal.



Gambar 2. Pembagian majalah kepada peserta

Kegiatan edukasi dilaksanakan pada minggu kedua dengan materi mengenai pentingnya pemilihan makanan terutama pada saat sarapan untuk memulai aktivitas. Rincian materi yang diberikan yaitu terkait pentingnya memilih bahan makanan yang baik terutama pada saat sarapan. Dan juga menjelaskan bahwa sarapan pagi memiliki banyak manfaat sebelum memulai aktivitas. UU Kesehatan No. 36/2009 serta UU No. 18/2012 tentang pangan mengamanatkan untuk mewujudkan gizi seimbang dan salah satu pesan dalam "Pedoman Gizi Seimbang" yaitu biasakan makan pagi atau sarapan yang perlu terus disosialisasikan dan ditingkatkan. Makan 3 kali sehari terdiri dari makan pagi, siang dan malam adalah kunci dari gaya hidup sehat. Apabila asupan makanan tidak dipenuhi maka dapat membuat tubuh tidak bersemangat dan sulit untuk

berkonsentrasi. Dengan mengonsumsi sarapan dapat meningkatkan kemampuan anak untuk belajar. Makanan yang harus dikonsumsi sewaktu sarapan sebetulnya tidak perlu yang khusus, tetapi justru merupakan bagian dari menu diet seimbang (Titis, 2015).



**Gambar 3. Pembagian cakram gizi contoh menu makan pagi dan siang**

Kegiatan edukasi dilaksanakan pada minggu ketiga dengan materi perencanaan menu. Menu seimbang bagi anak usia sekolah merupakan makanan yang mengandung cukup semua unsur zat gizi yang dibutuhkan. Pedoman untuk makanan bagi anak sekolah ialah makanan yang beraneka ragam dan mengandung zat gizi yang cukup yaitu karbohidrat, vitamin, mineral dan serta protein dan lemak yang terdapat pada lauk pauk terutama pada saat masa pandemi untuk mempertahankan sistem kekebalan tubuh.

Selama pemberian edukasi, peserta terlihat mengikuti kegiatan dengan memperhatikan semua penjelasan yang disampaikan seperti yang terlihat pada Gambar 4 berikut.

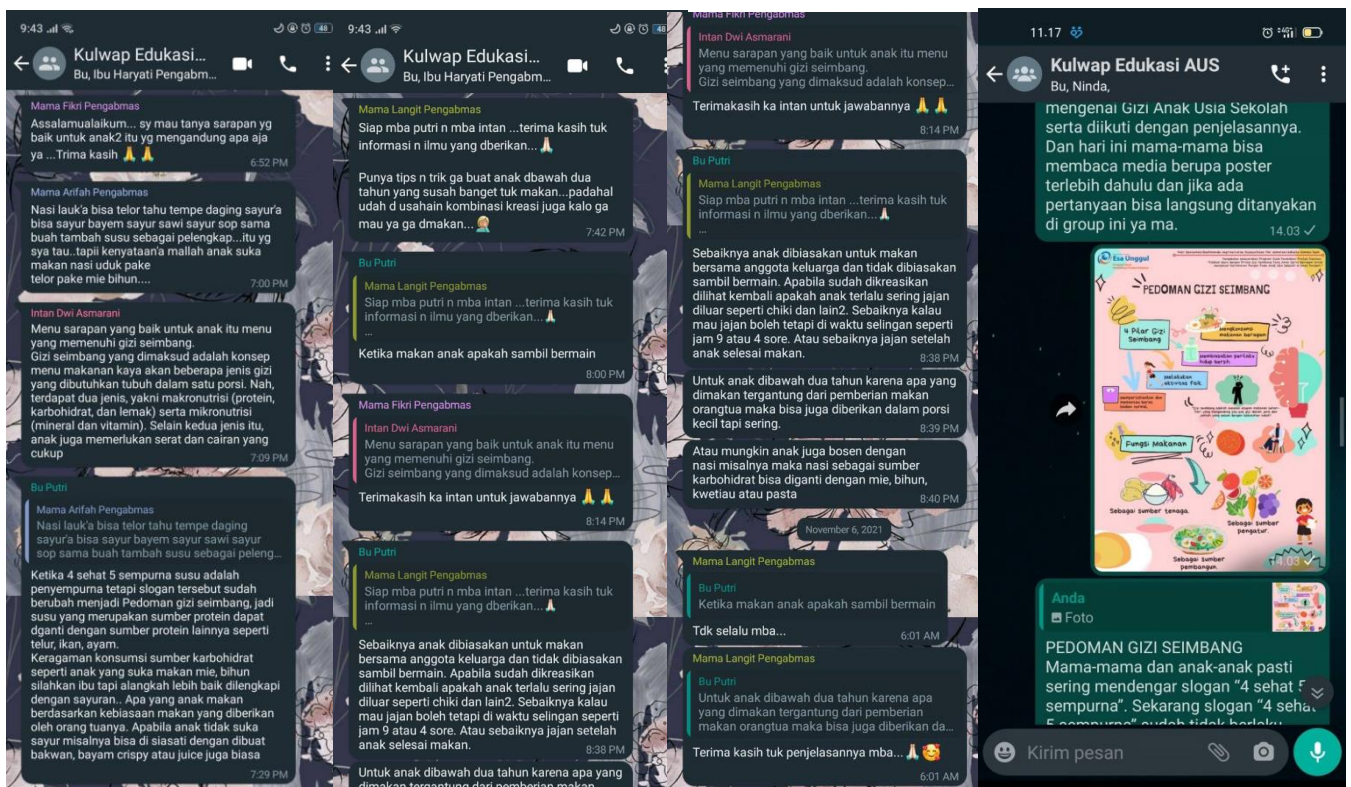


## Gambar 4. Pelaksanaan edukasi kepada peserta

Pada fase anak usia sekolah masalah gizi yang timbul antara lain berat badan rendah, defisiensi zat besi (kurang darah), dan defisiensi vitamin E. Masalah ini timbul karena pada umur-umur ini anak sangat aktif bermain dan banyak kegiatan di sekolah maupun di lingkungan rumahnya. Selain itu, anak kelompok ini kadang-kadang nafsu makan mereka menurun, sehingga konsumsi makanan tidak seimbang dengan energi yang dibutuhkan (Notoatmodjo, 2007). Gizi yang diperoleh setiap hari oleh seorang anak berperan besar untuk kehidupan anak tersebut. Gizi yang cukup memberikan peran yang penting selama masa sekolah untuk menjamin bahwa anak-anak mendapatkan pertumbuhan, perkembangan dan kesehatan yang maksimal. Pada saat kondisi pandemi seperti ini orangtua dianggap sebagai faktor yang mempengaruhi pengetahuan gizi siswa terutama ibu untuk mendukung dan menanamkan pengetahuan gizi kepada anaknya melalui konsumsi harian yang memperhatikan kandungan zat gizi. Ibu memiliki peranan penting dalam menyediakan dan menyajikan makanan bagi keluarga, khususnya anak. Sebanyak 40,4% ayah bekerja sebagai wiraswasta, sedangkan ibu tidak bekerja (75%). Ibu yang tidak bekerja memiliki waktu memadai untuk berinteraksi dengan anak, sehingga dapat meningkatkan kualitas pelayanan ibu (Pahlevi, 2012).

Perspektif orangtua terutama ibu perlu dilibatkan untuk pengembangan edukasi gizi yang dapat diterima baik orangtua maupun siswa.

Tahap terakhir yaitu tahap evaluasi dilakukan melalui sesi diskusi dan tanya tanya jawab tentang materi edukasi yang diberikan seperti yang terlihat pada Gambar 5.



Gambar 5. Sesi diskusi dan tanya jawab bersama peserta

Tahap ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana peserta telah memahami materi yang telah disampaikan sebelumnya. Peserta terlihat antusias saat mengikuti tanya jawab, mereka menjadi lebih mengetahui apa yang dimaksud gizi seimbang dan cara memilih bahan makanan dengan prinsip gizi seimbang sehingga menu makan yang dimakan sang anak bervariasi. Beberapa peserta menjadi tahu dan lebih sadar tentang pentingnya sarapan atau makan dengan gizi yang lengkap, menjaga kebersihan serta menjaga imun agar tetap sehat pada masa pandemi karena sebelumnya beberapa peserta belum mengetahuinya. Dari beberapa pertanyaan yang diajukan dalam *post test*, peserta mampu memberikan jawaban yang tepat sehingga terlihat ada peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi dibandingkan dengan sebelum diberikan edukasi.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat pada anak usia sekolah ini sebagai upaya peningkatan kualitas gizi di masa pandemi berupa kegiatan edukasi, di wilayah Kebayoran Lama secara daring terlaksana dengan baik. Hal ini terbukti dengan antusiasme pada saat edukasi dengan merespon dan bertanya pada saat diskusi terkait materi yang ditandai dengan hasil evaluasi berupa tanya jawab setelah edukasi selesai diberikan.

Untuk mempertahankan dan meningkatkan kesadaran masyarakat terutama pada anak sekolah, maka kegiatan edukasi seperti ini sebaiknya tetap dilakukan oleh petugas kesehatan yang dilanjutkan dengan pemantauan atau observasi yang berkelanjutan.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Depkes RI. 2009. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Depkes RI. 2012. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2012 tentang Pangan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Development Initiatives. 2018. *Global Nutrition Report*. Bristol, UK: Development Initiatives.
- Kementerian Kesehatan RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI; 2019.
- Notoatmodjo, S. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- Pahlevi, A.E. 2012. Determinan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar. *Kesmas*, 7(2), 122-126. Diakses dari [https://journal.unnes.ac.id/artikel\\_nju/kesmas/2807](https://journal.unnes.ac.id/artikel_nju/kesmas/2807).
- Prawitasari, Titis. 2015. *Sarapan? Gak ah...* Jakarta: IDAI
- Wiarso, G. 2013. *Budaya Hidup Sehat*. Yogyakarta: Penerbit Gosyen Publishing