



Balanced Nutrition Education For School Age Children In The Mizan Amanah Ciputat Orphanage Dormitory

Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak Usia Sekolah Di Asrama Panti Asuhan Mizan Amanah Ciputat

Inne Indraaryani Suryaalamasyah ¹

Naisa Amini²

^{1,2}Prodi Gizi, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta, Indonesia

Email korespondensi : naisaamini2@gmail.com

Article History:

Received : 14 januari 2022

Revised form : 19 januari 2022

Accepted : 27 januari 2022

Keywords:

Education;

Balanced nutrition;

Elementary School Age Children;

Kata kunci:

Edukasi;

Gizi Seimbang;

Anak Usia Sekolah Dasar;

Abstract

School-age children experience very fast physical, intellectual, mental and emotional growth. In Indonesia, nutritional problems in school-age children occur due to low energy intake (carbohydrates, protein, and fat) indirectly caused by low knowledge, especially knowledge about balanced nutrition. Based on this, community service was carried out by providing education about balanced nutrition to school-age children. Community service through providing education related to balanced nutrition was carried out offline in July 2021 at the Mizan Amanah Orphanage Dormitory, Ciputat Tangerang. The target of this community service activity is school-age children who live in dormitories with an age range of around 7-12 years totaling 11 people. The material presented contained the importance of implementing the "4 pillars of balanced nutrition" and "Tumpeng of balanced nutrition". This community service activity in the form of educational activities aims to provide an understanding to school-age children regarding the importance of balanced nutrition needs for school-age children which are visualized in the balanced nutrition plan. (TGS) and Guidelines for Balanced Nutrition. This community service activity is carried out with the help of the media in the form of posters and a challenge game for courage. To evaluate educational activities, pre-test and post-test were carried out before and after being given balanced nutrition education, there was an increase in target knowledge of 37.2%. Tangerang. This education is expected not only to increase children's knowledge but also to change behavior so that the knowledge gained can be applied in everyday life.

Abstrak

Anak usia sekolah mengalami pertumbuhan fisik, kecerdasan, mental, serta emosional yang sangat cepat. Di Indonesia, masalah gizi pada anak usia sekolah terjadi karena rendahnya asupan energi (karbohidrat, protein, dan lemak) secara tidak langsung disebabkan oleh rendahnya pengetahuan terutama pengetahuan tentang gizi seimbang. Berdasarkan hal tersebut, maka dilakukan pengabdian kepada masyarakat dengan pemberian edukasi tentang gizi seimbang kepada anak usia sekolah. Pengabdian kepada masyarakat melalui pemberian edukasi terkait gizi seimbang dilaksanakan secara luring pada bulan Juli 2021 di Asrama Panti Asuhan Mizan Amanah Ciputat Tangerang. Sasaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah anak usia sekolah yang tinggal di asrama dengan rentang usia sekitar 7-12 tahun berjumlah 11 orang. Materi yang disampaikan berisi pentingnya penerapan “4 pilar Gizi Seimbang” dan “Tumpeng Gizi Seimbang”. Kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk kegiatan edukasi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman pada anak usia sekolah terkait pentingnya kebutuhan gizi seimbang pada anak usia sekolah yang divisualisasikan dalam Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) dan Pedoman Gizi Seimbang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan bantuan media dalam bentuk poster dan adanya permainan tantangan untuk keberanian. Untuk mengevaluasi kegiatan edukasi, maka dilakukan pre-test dan post-test sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi seimbang terdapat peningkatan pengetahuan sasaran sebesar 37.2%. Hasil yang diperoleh setelah diberikan edukasi yaitu adanya peningkatan pengetahuan pada anaka usia sekolah di asrama panti asuhan Mizan Amanah Ciputat Tangerang. Edukasi ini diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan anak tetapi juga adanya perubahan perilaku sehingga pengetahuan yang diperoleh dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.



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

PENDAHULUAN

Mengenalkan manfaat pentingnya mengonsumsi gizi seimbang kepada anak-anak usia sekolah agar mereka terhindar dari terjadinya masalah gizi dan kesehatan. memvariasikan beragam jenis makanan hidangan untuk sarapan, makan siang, dan makan malam setiap harinya untuk memenuhi kebutuhan gizi anak usia sekolah.

Anak usia sekolah mengalami pertumbuhan fisik, kecerdasan, mental, serta emosional yang sangat cepat. Makanan yang mengandung zat gizi sangat dibutuhkan dalam proses tumbuh kembang anak usia sekolah sehingga anak akan tumbuh sehat dan mampu mencapai prestasi belajar yang tinggi. Di Indonesia, masalah gizi pada anak usia sekolah terjadi karena rendahnya asupan energi

(karbohidrat, protein, dan lemak) pada makanan sehari-hari serta atau disertai adanya penyakit infeksi, sehingga tidak terpenuhinya Angka Kecukupan Gizi (AKG). Berdasarkan data Riskesdas tahun 2010 menunjukkan bahwa sebesar 41,2% anak usia sekolah di Indonesia mengonsumsi energi di bawah kebutuhan minimal, yaitu <70% AKG. Masalah gizi anak usia sekolah secara tidak langsung disebabkan oleh rendahnya pengetahuan terutama pengetahuan tentang gizi seimbang. Hasil penelitian Fatima AS, dkk (2017) di Sleman menunjukkan bahwa 56,92% responden termasuk dalam kategori pengetahuan gizi “kurang”.

Pencegahan masalah gizi pada anak usia sekolah perlu dilakukan agar anak dapat tumbuh sehat, berprestasi di sekolah, serta menjadi agen perubahan perilaku sehat bagi keluarganya. Orang tua, guru, serta pengelola sekolah lainnya memiliki peran dalam pencegahan masalah gizi anak usia sekolah. Oleh sebab itu sebagai upaya dalam mencegah masalah gizi anak usia sekolah salah satunya dengan meningkatkan pengetahuan melalui edukasi gizi. Usia yang tepat untuk anak diberikan edukasi terkait gizi adalah 6-14 tahun, hal ini dikarenakan rentang usia tersebut adalah periode intelektual dimana anak mulai mengerti dan cukup umur dalam menerima informasi (Hapsari II & Suminar DR, 2003)

Berdasarkan hal tersebut, maka dilakukan pengabdian kepada masyarakat dengan pemberian edukasi tentang gizi seimbang kepada anak usia sekolah. Edukasi bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi anak usia sekolah khususnya gizi seimbang agar bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

METODE

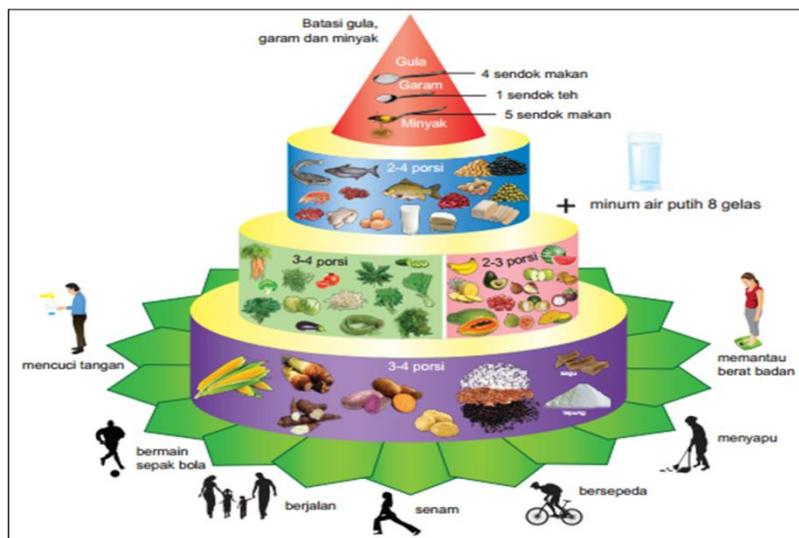
Pengabdian kepada masyarakat melalui pemberian edukasi terkait gizi seimbang dilaksanakan secara luring pada bulan Juli 2021 di Asrama Panti Asuhan Mizan Amanah Ciputat Tangerang. Sasaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah anak usia sekolah yang tinggal di asrama dengan rentang usia sekitar 7-12 tahun berjumlah 11 orang. Kegiatan pertama adalah pemberian *pre-test* sebanyak 10 soal, setelah itu dilanjutkan dengan edukasi gizi tentang pentingnya gizi seimbang pada anak usia sekolah dengan metode ceramah. Media edukasi yang digunakan berupa poster.

Materi yang disampaikan berisi pentingnya penerapan “4 pilar Gizi Seimbang” dan “Tumpeng Gizi Seimbang”. Reward diberikan kepada anak asrama yang aktif dalam kegiatan. Sebagai evaluasi dari kegiatan edukasi, maka sasaran diminta untuk mengerjakan *pos-test* yang bertujuan melihat adanya peningkatan pengetahuan. Hasil *pre-test* dan *post-test* selanjutnya diolah dan dibandingkan secara deskriptif.

4 Pilar Gizi Seimbang



Gambar 1. 4 Pilar Gizi Seimbang



Gambar 2. Tumpeng Gizi Seimbang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk kegiatan edukasi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman pada anak usia sekolah terkait pentingnya kebutuhan gizi seimbang pada anak usia sekolah yang divisualisasikan dalam Tumpeng Gizi Seimbang (TGS). Tumpeng Gizi Seimbang dimaksudkan sebagai gambaran dan penjelasan sederhana tentang panduan porsi (ukuran) makanan dan minum serta aktifitas fisik sehari-hari, termasuk cuci tangan sebelum dan sesudah makan serta memantau berat badan. Dalam tumpeng Gizi Seimbang ada empat lapis berurutan dari bawah ke atas, dan semakin ke atas semakin kecil. Empat lapis artinya Gizi Seimbang didasarkan pada prinsip 4 pilar yaitu konsumsi beranekaragam pangan, aktifitas fisik, kebersihan diri, dan pemantauan berat

badan untuk mempertahankan berat badan normal. Semakin ke atas ukuran tumpeng semakin kecil berarti pangan pada lapis paling atas yaitu gula, garam, dan lemak dibutuhkan sedikit sekali atau perlu dibatasi (Kemenkes, 2014)

Pedoman Gizi Seimbang bertujuan untuk memberikan panduan konsumsi makanan sehari-hari dan berperilaku sehat berdasarkan prinsip konsumsi anekaragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal. Anak usia sekolah mengalami pertumbuhan fisik, kecerdasan, mental dan emosional yang sangat cepat. Anak yang menderita kurang gizi tidak dapat tumbuh serta berkembang secara optimal sehingga bisa menurunkan kecerdasan anak. Begitu pula anak yang menderita gizi lebih dapat mengakibatkan penyakit tidak menular seperti diabetes mellitus, jantung coroner, hipertensi, osteoporosis, dan kanker.



Gambar 3. Pemberian Edukasi 4 Pilar Gizi Seimbang dengan Metode Ceramah

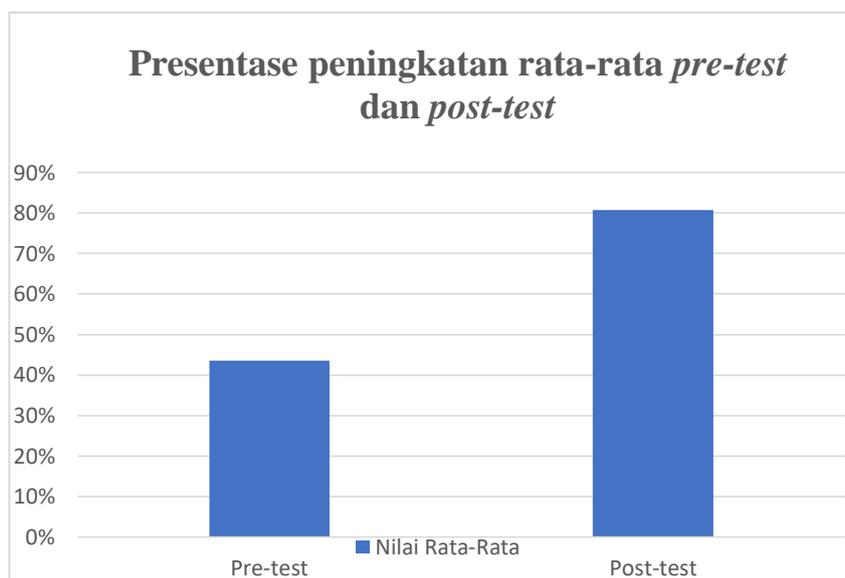


Gambar 4. Pembagian *Reward* kepada peserta yang aktif

Terdapat beberapa cara dalam meningkatkan pengetahuan anak salah satunya dengan pemberian edukasi. Edukasi pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan bantuan media dalam bentuk poster dan adanya permainan tantangan untuk keberanian. Selama proses edukasi berlangsung, peserta sangat antusias menimak, dan aktif mengajukan pertanyaan. Setelah proses penyampaian materi dengan metode ceramah, peserta memasuki permainan

unjuk keberanian dengan memberikan tantangan maju kedepan untuk mempraktikan cara mencuci tangan yang benar dan menyebutkan secara benar 4 pilar gizi seimbang. Anak akan memahami materi lebih mudah. Untuk mengevaluasi kegiatan edukasi, maka dilakukan *pre-test* dan *post-test* sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi seimbang terdapat peningkatan pengetahuan sasaran sebesar 37.2%. Pemberian edukasi gizi dengan metode ceramah mampu meningkatkan tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa sekolah dasar (sartika, 2012).

Grafik 1. Terdapat Peningkatan Pengetahuan Pada *Pre-Test* Dan *Post-Test* Sebesar 37.2%



Gambar 5. Foto Bersama Setelah Kegiatan

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan pemberian edukasi gizi merupakan implementasi dari upaya peningkatan pengetahuan anak usia sekolah. Hasil yang diperoleh setelah diberikan edukasi yaitu adanya peningkatan

pengetahuan pada anaka usia sekolah di asrama panti asuhan Mizan Amanah Ciputat Tangerang. Perlu adanya upaya tindak lanjut terkait wacana penerapan mengkonsumsi gizi seimbang sehari-hari oleh peserta. Agar dapat mengukur tingkat efektifitas dari kegiatan ini.

Edukasi ini diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan anak tetapi juga adanya perubahan perilaku sehingga pengetahuan yang diperoleh dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Fatimah, A.S., Kurdanti, W. & Hartini, N.S. 2017. Efektivitas Penyuluhan Gizi Menggunakan Media PGS Cards Dibandingkan Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang Pada Siswa Sekolah Dasar. [Naskah Publikasi]. Yogyakarta: Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta.
- Hapsari, I.I. & sumnor, D.R. Efeektifitas Ludo Word Game Terhadap Peningkatan Kosakata Bahasa Inggris Pada Anak.
- Nuryanto,dkk. 2014. Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi anak usia sekolah Dasar .Jurnal Gizi Indonesia. Vol. 3, No. 1.
- Palupi Khairizka Citra, Sa'pang Mertien, Swasmilaksmita Prita Dhyani, 2018. Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak usia sekolah Dasar Di Kecamatan Cilincing Jakarta Utara. Jurnal Abdimas Volume 5 Nomor 1.
- Sulistiawati Yuni, 2019. Edukasi Gizi Seimbanh pada Anak Usia Sekolah di SDN 2 Wonosari Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu Tahun 2019. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU) Universitas Aisyah Pringsewu Volume 1 No. 1
- Utari Lintang Dwi, 2016. Gambaran Status Gizi Dan Asupan Zat Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar Kecamatan Sungai Sembilan Kota Dumai. Jom Fk Volume 3 No. 1 Februari.
- Wiradnyani Luh Ade Ari, dkk. 2016. Gizi dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar. Jakarta; SEAMEO RECFON, Kemendikbud RI.

LAMPIRAN

Table 1. Presentase hasil *pre-test* dan *post-test*

No.	Jenis Pertanyaan	Presentase Responden Menjawab Benar (Total 8 Responden) <i>Pre-Test</i> (%)	Presentase Responden Menjawab Benar (Total 8 Responden) <i>Post-Test</i> (%)	Peningkatan (%)
1.	Apakah kamu tahu pentingnya sarapan pagi?	100%	100%	0
2.	Tahu kah kamu tentang isi pesan 4 pilar gizi seimbang?	0%	54.5%	62.5
3.	Sebutkan jenis olahraga yang kamu sukai?	54.5%	100%	37.5
4.	Berapa kali kamu minum dalam sehari?	45.5%	100%	62.5
5.	Sebutkan contoh lauk pauk (protein) yang kamu ketahui?	72.7%	81.8%	12.5
6.	Sebutkan contoh makanan pokok (karbohidrat) yang kamu ketahui?	0%	72.7%	75
7.	Apa yang kamu lakukan jika asrama mu kotor?	100%	100%	12.5
8.	Bagaimana cara mencuci tangan yang benar?	45.5%	63.6%	12.5
9.	Kapan terakhir kali kamu mengukur tinggi badan dan menimbang berat badanmu?	18,2%	36%	0
10.	Ketika kamu makan, sebutkan Apa saja isi piringmu?	0%	100%	100
Rata-rata Presentase		43.6	80.8	37.2
Responden		11	11	11