

## PENYULUHAN GIZI PADA ANAK DI YAYASAN SAHABAT YATIM RMJ TAHUN 2022

Mutiara Hijriyah Eve<sup>1</sup>, Faridah Hayatun Nufus<sup>2</sup>, Joandrival Agista<sup>3</sup>, Anis Setiyanti<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cireundeu, Kec. Ciputat Tim., Kota Tangerang Selatan, Banten 15419

<sup>2</sup>Pendidikan Agama Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cireundeu, Kec. Ciputat Tim., Kota Tangerang Selatan, Banten 15419

<sup>3</sup>Teknik Kimia, Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jalan Cempaka Putih Tengah XXVII, Jakarta

<sup>4</sup>Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cireundeu, Kec. Ciputat Tim., Kota Tangerang Selatan, Banten 15419

\*E-mail : [anissetiyanti@umj.ac.id](mailto:anissetiyanti@umj.ac.id)

### ABSTRAK

Kuliah Kerja Nyata (KKN) adalah bentuk suatu pengabdian mahasiswa terhadap masyarakat dan merupakan salah satu bagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi. Dengan diadakannya KKN diharapkan seorang mahasiswa semakin matang dengan disiplin keilmuannya. KKN juga berupaya mewujudkan pendidikan yang lebih efektif yaitu pendidikan yang langsung dialami oleh mahasiswa, jadi tidak hanya sekedar materi, tetapi yang lebih penting adalah aplikasi dari teori-teori yang telah diperoleh dibangku kuliah yang harus diterapkan didalam lingkungan masyarakat. Gizi merupakan salah satu penentu kualitas sumber daya manusia. Makanan yang diberikan sehari-hari harus mengandung zat gizi sesuai kebutuhan, sehingga menunjang pertumbuhan yang optimal dan dapat mencegah penyakit - penyakit defisiensi, mencegah keracunan, dan juga membantu mencegah timbulnya penyakit - penyakit yang dapat mengganggu kelangsungan hidup menggunakan metode kualitatif deskriptif yang dilakukan dengan cara penyuluhan yaitu dilakukan dengan menyampaikan materi kepada para penyimak dalam bentuk kata-kata. Dalam penyuluhan gizi menjelaskan tentang pengertian gizi umum, pedoman umum gizi seimbang dan IMT (Indeks Masa Tubuh) serta cara menghitung angka normal IMT (Indeks Masa Tubuh). Dari pemaparan program yang ada pada program penyuluhan gizi dapat disimpulkan bahwa program KKN Universitas Muhammadiyah Jakarta di Yayasan Sahabat Yatim RMJ yang telah dijalankan antara lain meliputi program penyuluhan materi gizi dan pemberian Vitamin C pada anak dan Yayasan yang Alhamdulillah dapat diikuti oleh 24 peserta dari anak-anak Yayasan Sahabat Yatim RMJ dan acaranya berjalan sesuai dengan konsep yang telah kita rancang dan juga mendapatkan respon yang baik dari peserta yang ada di Yayasan Sahabat Yatim RMJ.

**Kata kunci:** *Penyuluhan, Gizi, IMT (indeks masa tubuh).*

### ABSTRACT

Real Work Lecture (KKN) is a form of student service to the community and is one part of the Tri Dharma of Higher Education. By holding KKN, it is hoped that a student will be more mature with his scientific discipline. KKN also seeks to realize a more effective education, namely education that is directly experienced by students, so it is not just material, but what is more important is the application of theories that have been obtained in college which must be applied in the community. Nutrition is one of the determinants of the quality of human resources. Food given daily must contain nutrients as needed, so as to support optimal growth and can prevent deficiency diseases, prevent poisoning, and also help prevent diseases that can interfere with survival using descriptive qualitative methods carried out by Counseling is done by conveying material to the listeners in the form of words. In nutrition counseling, he explained about general nutrition, general guidelines for balanced nutrition and BMI (Body Mass Index) and how to calculate normal numbers for BMI (Body Mass Index). From the presentation of the existing programs in the nutrition counseling program, it can be concluded that the KKN program at the Muhammadiyah University of Jakarta at the Sahabat Yatim RMJ Foundation that has been carried out includes, among others, the nutrition material counseling program and the provision of Vitamin C to children and the Alhamdulillah Foundation which was attended by 24 participants from young children. the RMJ Friends Yatim Foundation and the event went according to the concept that we had designed and also received a good response from the participants at the RMJ Friends Yatim Foundation.

**Keywords:** *Counseling, Nutrition, BMI (body mass index)*

## 1. PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) adalah bentuk suatu pengabdian mahasiswa terhadap masyarakat dan merupakan salah satu bagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi. Dengan diadakannya KKN diharapkan seorang mahasiswa semakin matang dengan disiplin keilmuannya. KKN juga berupaya mewujudkan pendidikan yang lebih efektif yaitu pendidikan yang langsung dialami oleh mahasiswa, jadi tidak hanya sekedar materi, tetapi yang lebih penting adalah aplikasi dari teori-teori yang telah diperoleh dibangku kuliah yang harus diterapkan didalam lingkungan masyarakat. Selain itu terkadang teori-teori yang telah kita dapat dibangku kuliah ternyata tidak sama dengan kenyataan yang ada didalam lingkungan masyarakat. Sebagai peserta KKN kita harus bisa menyesuaikan dengan kenyataan yang ada. Kita tidak hanya paham tentang teori saja, melainkan kita harus bisa menerapkan dan belajar dari pengalaman-pengalaman yang telah kita dapat didalam lingkungan masyarakat dari pengalaman tersebut kita dapat menjadikan pemikiran kita menjadi lebih dewasa (Syardiansah, 2019).

KKN UMJ merupakan bagian dari proses pembelajaran mahasiswa melalui berbagai kegiatan langsung ditengah-tengah masyarakat, dan mahasiswa berupaya untuk menjadi bagian dari masyarakat serta secara aktif dan kreatif terlibat dalam dinamika yang terjadi di masyarakat. Keterlibatan mahasiswa bukan saja sebagai kesempatan mahasiswa belajar dari masyarakat, namun juga memberi pengaruh positif dan aktif terhadap pengembangan masyarakat, sehingga memberi warna barudalam pembangunan masyarakat secara positif (Syardiansah, 2019).

Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Nasional tahun 2013 menyatakan bahwa, kesehatan masyarakat dipengaruhi oleh perilaku menjaga kondisi kesehatan, apabila kesehatan tidak dijaga maka banyak penyakit yang muncul terutama masalah kebersihan yang masih banyak dialami oleh remaja (Pradana et al., 2021).

Gizi merupakan salah satu penentu kualitas sumber daya manusia. Makanan yang diberikan sehari-hari harus mengandung zat gizi sesuai kebutuhan, sehingga menunjang pertumbuhan yang optimal dan dapat mencegah penyakit - penyakit defisiensi, mencegah keracunan, dan juga membantu mencegah timbulnya penyakit - penyakit yang dapat mengganggu

kelangsungan hidup anak (Hidayanti et al., 2015). Masalah gizi pada hakekatnya adalah masalah kesehatan masyarakat. Masalah gizi di Indonesia pada umumnya masih di dominasi oleh masalah Kurang Energi Protein (KEP), masalah anemia besi, masalah Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY), masalah kurang Vitamin A (KVA) dan masalah obesitas. Prevalensi nasional status gizi anak usia sekolah berdasarkan Riskesdas 2010 ditinjau dari indikator indeks massa tubuh menurut umur, status gizi kurang 12,2%. Sementara dilihat dari jenis kelamin, anak laki-laki usia sekolah kurus adalah 13,2% sedangkan anak perempuan 11,2%.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia disebutkan bahwa gizi adalah zat makanan yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan badan. Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi. Kata gizi merupakan kata yang relatif baru dikenal sekitar tahun 1857. Kata gizi berasal dari Bahasa Arab *ghidza* yang berarti makanan. Dalam Bahasa Inggris, *food* menyatakan makanan, pangan, bahan makanan (Hughes, 2008). 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 (Ayu et al., 2015).

Proses pertumbuhan dan perkembangan baik secara psikologis maupun intelektual yang pesat terjadi pada masa remaja. Rasa ingin tahu yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung risiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang menjadi sifat khas dari kelompok usia remaja. Dalam menghadapi suatu konflik atau masalah kesehatan fisik dan psikososial jika menggunakan keputusan yang tidak tepat, maka akan masuk ke dalam perilaku berisiko serta menerima akibatnya baik jangka pendek maupun jangka panjang. Sehingga diperlukan ketersediaan pelayanan kesehatan peduli remaja untuk dapat memenuhi kebutuhan kesehatan kelompok tersebut

(Meylina et al., 2021).

Gizi yang berlebih dalam jangka waktu yang lama akan mengakibatkan terjadinya berbagai penyakit degeneratif, seperti penyakit kardiovaskular (penyakit jantung koroner, hipertensi dan stroke), diabetes melitus, berbagai jenis kanker dan kandung empedu.

Permasalahan gizi pada remaja menyebabkan kurangnya rasa percaya diri pada



remaja dan menyebabkan gangguan psikologis. Gizi disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhinya yaitu faktor genetik, faktor lingkungan, faktor psikis, faktor kesehatan, obat-obatan, faktor perkembangan, aktifitas fisik dan pola makan. Salah satu faktor yang paling dominan yang mempengaruhi gizi adalah pola makan.

Upaya penyuluhan gizi akan berhasil sesuai dengan tujuan yang diharapkan jika didukung dengan alat peraga yang tepat untuk memperjelas pesan dan meningkatkan efektivitas proses penyuluhan gizi. Dalam penyuluhan gizi dilakukan dengan menggunakan alat peraga atau media berupa booklet, agar pesan yang disampaikan lebih mudah untuk dipahami.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan KKN kelompok 4 (Penyuluhan Gizi) Universitas Muhammadiyah Jakarta Tahun 2022, yang dilaksanakan di Yayasan Sahabat Yatim RMJ pada tanggal 6 Agustus 2022 menggunakan metode kualitatif deskriptif yang dilakukan dengan cara penyuluhan yaitu dilakukan dengan menyampaikan materi kepada para penyimak dalam bentuk kata-kata. Dalam penyuluhan gizi menjelaskan tentang pengertian gizi umum, pedoman umum gizi seimbang dan IMT (Indeks Masa Tubuh) serta cara menghitung angka normal IMT (Indeks Masa Tubuh).

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dimulai dengan sosialisasi materi ke adik-adik yayasan sahabat yatim dan dijelaskan pentingnya kesehatan gizi pada masa pertumbuhan. Kemudian dilakukan tanya jawab kepada peserta mengenai fungsi dari gizi dan sumber-sumber makanan yang bergizi.



Gambar 1 : Penyuluhan Materi Gizi

Kami mengedukasi bahwa Gizi adalah persediaan bahan-bahan atau makanan yang dibutuhkan organisme maupun sel-sel di dalam tubuh untuk bertahan hidup. Lalu di dalam ilmu gizi dikenal lima macam zat gizi, yaitu karbohidrat, lemak, protein, mineral dan vitamin. Secara umum fungsi dari zat-zat makanan tersebut adalah sebagai sumber energi atau tenaga.

Pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi individu. Semakin tinggi pengetahuan gizi seseorang diharapkan semakin baik pula keadaan gizinya (Latuihamallo et al., 2022).

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh kita. Pola makan yang tidak bergizi seimbang beresiko menyebabkan kekurangan gizi seperti anemia (kekurangan darah) dan berat badan yang kurang, dapat pula terjadi gizi berlebih (obesitas) yang dapat beresiko menimbulkan terjadinya penyakit degeneratif seperti hipertensi (darah tinggi), penyakit jantung koroner dan diabetes melitus.

Kami juga memberitahu bagaimana Cara memenuhi gizi seimbang, yaitu dengan cara :

- Makan sayur dan buah-buahan aneka warna sekitar 1/2 piring



- Makan sumber protein dan lemak sehat, seperti ayam, ikan, atau kacang-kacangan sekitar 1/4 piring
- Makanan sumber karbohidrat kompleks seperti biji-bijian utuh, nasi, cokelat, gandum, atau pasta sebanyak 1/4 piring
- Gunakan minyak sehat, seperti minyak zaitun, minyak kedelai, minyak jagung hingga minyak kanola
- Konsumsi air putih yang cukup

Adapula 4 pilar gizi seimbang sebagai berikut :

- Pentingnya pola hidup aktif dan berolahraga
- Menjaga berat badan ideal.
- Mengonsumsi makanan dengan beraneka ragam.
- Menerapkan pola hidup bersih dan sehat (Putri & Yuniarti, 2020).



Gambar 2. Prinsip Gizi Seimbang

Ciri anak dengan gizi kurang

- Kurang antusias dalam kesehariannya
- Tertinggal dalam belajar
- Kurang gesit dalam bergaul
- Kurang tanggap terhadap lingkungan sekitar
- Rendah indeks prestasinya

Pedoman gizi seimbang serta susunan menu sehari – hari pada anak usia sekolah



Gambar 3 : Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) untuk anak sekolah

- Biasakan sarapan pagi
- Biasakan minum air putih yang cukup dan aman
- Banyak makan sayur dan buah
- Biasakan membaca label pada kemasan makanan
- Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok
- Batasi konsumsi makanan manis, asin dan berlemak
- Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi
- Lakukan aktifitas yang cukup dan pertahankan berat badan ideal
- Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir
- Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan (Fauzi, 2012)

Kami juga menjelaskan terkait IMT atau Indeks massa tubuh yang artinya ukuran yang digunakan untuk mengetahui status gizi seseorang yang didapatkan dari perbandingan berat dan tinggi badan. Maka dari itu, setiap orang harus menghitung berapa nilai IMT-nya agar tahu status gizi tubuhnya normal atau tidak (Asih Anggraeni & Sudiarti, 2018).

Adapun kami menjelaskan cara menghitung IMT sebagai berikut :

$$IMT = \frac{BB \text{ (Berat badan dalam KG)}}{TB^2 \text{ (Tinggi Badan dalam m)}}$$

Setelah mulai menghitung nanti akan menghasilkan angka yang menjelaskan bahwa tubuh kita termasuk dalam IMT yang normal atau lainnya pada saat program dilaksanakan terdapat 2 anak yang menghitung indeks masa tubuhnya dan 1 anak masuk dalam kategori

IMT Normal dan 1 anak masuk dalam kategori IMT Underweight, berikut terdapat tabel penjelasan mengenai nilai IMT.

	Kategori	IMT
Kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat	<17,0
	Kekurangan berat badan tingkat ringan	17,0 – 18,4
Normal		18,5 – 25,0
Obesitas	Kelebihan berat badan tingkat ringan	25,1 – 27,0
	Kelebihan berat badan tingkat berat	>27,0

Tabel 1. Nilai Normal IMT

Tak lupa sebelum penyuluhan berakhir kami memberikan Tips menjaga indeks masa tubuh supaya tetap ideal

- Berolahraga secara rutin dan teratur
- Menerapkan pola makan sehat
- Memiliki waktu istirahat yang cukup

#### 4. KESIMPULAN

KKN atau Kuliah Kerja Nyata adalah salah satu bentuk pengabdian dari mahasiswa untuk masyarakat. KKN Universitas Muhammadiyah Jakarta tersebar atau terbagi dalam beberapa wilayah yang telah disiapkan oleh LPPM. Khususnya, untuk Kelompok 1 yang diterjunkan pada Hari Sabtu, 06 Agustus 2022 di Yayasan Sahabat Yatim RMJ, Kp. Ciater, Kel. Rawa Mekar Jaya, RT 04/03 No. 44B Kec. Serpong, Tangerang Selatan Banten. Mahasiswa KKN Universitas Muhammadiyah Jakarta yang diterjunkan di Yayasan Sahabat Yatim RMJ diharapkan bisa membantu mengembangkan potensi yang ada di Yayasan Sahabat Yatim RMJ dan dapat melaksanakan program kerjanya dengan baik sesuai dengan harapan. Dari pemaparan program yang ada pada program penyuluhan gizi dapat disimpulkan bahwa program KKN Universitas Muhammadiyah Jakarta di Yayasan Sahabat Yatim RMJ yang telah dijalankan antara lain meliputi program penyuluhan materi gizi dan pemberian Vitamin C pada anak dan Yayasan yang Alhamdulillah dapat diikuti oleh 24 peserta dari anak-anak Yayasan Sahabat Yatim RMJ dan acaranya berjalan sesuai dengan konsep yang telah kita rancang dan juga mendapatkan respon yang baik dari peserta yang ada di Yayasan Sahabat Yatim RMJ.

Kegiatan KKN UMJ ini merupakan kegiatan yang positif karena sangat terlihat manfaatnya bagi kami sebagai mahasiswa

maupun peserta dari anak – anak Yayasan Sahabat Yatim RMJ karena menambah pengetahuan bagi peserta dan kami selaku pelaksana agar dapat lebih bersosialisasi dan merangkai kegiatan lainnya bersama masyarakat. Dan karena itu menurut kami kegiatan ini sangat bagus dilakukan baik sebagai pengalaman maupun pelajaran dan dapat mengembangkan diri lebih luas lagi baik dalam lingkungan kampus maupun diluar lingkungan kampus.

#### 5. UCAPAN TERIMA KASIH

Kami dari kelompok Gizi sebagai pelaksana program KKN UMJ tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada:

Dosen Pembimbing Lapangan kami Ibu Anis Setiyanti, S.Pd., M.Pd. yang telah membimbing dan membantu sehingga program KKN ini dapat berjalan dengan lancar.

Terima kasih juga kami ucapkan kepada mitra kami yang telah bekerjasama dan membantu kami yaitu mitra Yayasan Sahabat Yatim RMJ Kp. Ciater, Kel. Rawa Mekar Jaya, Tangerang Selatan yang telah mensupport kami dalam melakukan program yang telah kami rencanakan.

Tak lupa juga kami sampaikan terimakasih kepada Semua pihak yang telah membantu Kelompok 1 KKN UMJ, selama melaksanakan kegiatan sehingga dapat selesai sesuai dengan waktu yang sudah ditentukan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Asih Anggraeni, N., & Sudiarti, T. (2018). Faktor Dominan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di SMPN 98 Jakarta. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(1), 18–32. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2018.005.01.3>
- Ayu, I., Bagian, I., Fakultas, P., Masyarakat, K., & Hasanuddin, U. (2015). *PERILAKU KONSUMSI SAYUR DAN BUAH ANAK PRASEKOLAH DI DESA EMBATAU KECAMATAN TIKALA KABUPATEN TORAJA UTARA Behavior of Vegetable and Fruit Consumption in Preschool Children at Embatau Village, Tikala Subdistrict, NorthToraja Regency*. 253–262.
- Fauzi, C. A. (2012). Analisis Pengetahuan Dan Perilaku Gizi Seimbang Menurut Pesan

- Ke-6, 10, 11, 12 Dari Pedoman Umum Gizi Seimbang (Pugs) Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 3(2), 91–105.
- Hidayanti, R. N., Riyanto, S., & Rahma, A. (2015). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Infeksi Kecacingan dengan Status Gizi Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Gambut Kabupaten Banjar Tahun 2015. *Jurkessia*, 6(1), 26–31.
- Hughes, R. (2008). pengaruh pemberian asupan gizi seimbang terhadap perkembangan kognitif anak usia dini di TK Budi Asih IX Desa Cipinang Kecamatan Rajagaluh Kabupaten Majalengka. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 287.
- Latuihamallo, A., Margawati, A., Mexitalia, M., Ediati, A., & Syauqy, A. (2022). Differences in Development and Diet of Stunting and Non-Stunting Children in the Rowosari Health Center Work Area, Semarang, Indonesia. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 10(2), 161–167. <https://doi.org/10.14710/jgi.10.2.161-167>
- Meylina, D., Aisyah, N., Nursheha, S., Setiyanti, A., Masyarakat, K., Masyarakat, F. K., Jakarta, U. M., Dahlan, A., Selatan, K. T., Islam, P. A., Islam, F. A., Jakarta, U. M., Dahlan, A., Selatan, K. T., Guru, P., Ibtidaiyah, M., Islam, F. A., Jakarta, U. M., & Selatan, K. T. (2021). Pembentukan Remaja Peduli Kesehatan Reproduksi di Era New Normal pada Remaja IPM Kota Bekasi. *Jurnal Umj*.
- Pradana, A., Hidayat, M., Alardo, R., & ... (2021). Meningkatkan Kesadaran Kebersihan Dan Kesehatan Melalui Germas (Gerakan Masyarakat Sehat) Pada Warga Jl. Menjangan 1 .... *Masyarakat LPPM UMJ*, 1–6. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat/article/view/10742>
- Putri, U. M., & Yuniarti, E. (2020). Knowledge of High School Students and Parents about Adolescent Reproductive Health. *Atrium Pendidikan Biologi*, 63–74. <http://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/pbio/article/view/6661>
- Syardiansah, S. (2019). Peranan Kuliah Kerja Nyata Sebagai Bagian Dari Pengembangan Kompetensi Mahasiswa. *JIM UPB (Jurnal Ilmiah Manajemen Universitas Putera Batam)*, 7(1), 57–68. <https://doi.org/10.33884/jimupb.v7i1.915>
- Winkel, W. . (2007). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan* (2nd ed.). PT Gramedia.