

SOSIALISASI PEDOMAN GIZI SEIMBANG DI SEKOLAH DASAR SWASTA AISYIYAH, KOJA, JAKARTA UTARA

Firzayafi Hidajat Putra^{1,*}, Nurannisa Sawitri², Putri Wedhatami³, Dihartawan⁴

¹Ilmu Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Kec. Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan, Banten 15419

²Ilmu Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Kec. Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan, Banten 15419

³Gizi, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. Cempaka Putih Tengah XXVII, Cempaka Putih, DKI Jakarta 10510

*Email: putriwedhatami13@gmail.com

ABSTRAK

Gizi Seimbang merupakan susunan asupan makanan sehari-hari dalam jenis dan jumlah zat gizi yang sesuai kebutuhan harian tubuh, dengan melihat prinsip aneka jenis pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memonitor berat badan secara teratur untuk menjaga berat badan normal serta mencegah masalah gizi. permasalahan gizi yaitu melalui perbaikan gizi pada anak usia Sekolah Dasar Aisyiyah Koja. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang adalah tingkat pengetahuan. Berdasarkan observasi, siswa belum pernah mendapatkan edukasi mengenai gizi seimbang dan banyak siswa yang belum paham mengenai konsep gizi seimbang. Berdasarkan hal tersebut, kegiatan ini bertujuan sebagai upaya peningkatan pengetahuan kepada anak usia sekolah tentang gizi seimbang sebagai pedoman hidup sehat untuk mengurangi permasalahan gizi pada usia sekolah. Metode pelaksanaan kegiatan adalah dengan pemaparan materi dengan powerpoint dan edukasi secara langsung melalui bekal makanan sehat yang dibawa oleh masing-masing siswa/siswi, serta diiringi dengan ice breaking dan games yang dapat dipahami serta dianggap menarik oleh anak-anak.

Kata kunci: Anak Sekolah, Gizi Seimbang, Edukasi

ABSTRACT

Balanced Nutrition is the arrangement of daily food intake in the type and amount of nutrients that suit the body's daily needs, by observing the principles of various types of food, physical activity, clean living behavior and monitoring body weight regularly to maintain normal body weight and prevent nutritional problems. nutritional problems, namely through improving nutrition in children of Aisyiyah Koja Elementary School age. One of the factors that can affect a person's nutritional status is the level of knowledge. Based on observations, students have never received education about balanced nutrition and many students do not understand the concept of balanced nutrition. Based on this, this activity aims to increase knowledge among school-aged children about balanced nutrition as a guide to healthy living to reduce nutritional problems at school age. The method of implementing the activity is by presenting the material using PowerPoint and direct education through healthy food supplies brought by each student, accompanied by ice breaking and games that the children can understand and find interesting.

Keywords: Primary School Children, Balanced Nutrition, Education

1. PENDAHULUAN

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan (BB) ideal (Hasdianah dan Suprpto, 2014). Salah satu upaya untuk meminimalisasi permasalahan gizi dapat dilakukan melalui perbaikan gizi yang dimulai dari masa kehamilan, bayi, balita, pra sekolah anak sekolah usia dasar, remaja dan dewasa, sampai usia lanjut (Mardiyanto et al., 2019).

Anak sekolah merupakan salah satu populasi yang paling rentan dalam hal gizi. Kekurangan dan kelebihan gizi pada anak akan berdampak negatif terhadap potensi pertumbuhan ekonomi negara. Anak yang tidak mendapatkan gizi yang cukup akan tertinggal dalam perkembangan fisik, mental, dan intelektualnya. Kurangnya asupan makanan dan tingginya penyakit infeksi merupakan dua penyebab langsung gizi buruk yang dipengaruhi oleh banyak faktor dan cukup kompleks (Amalia & Putri, 2022).

Anak membutuhkan zat gizi yang cukup sesuai dengan usianya agar tidak terjadi penyimpangan pada pertumbuhan dan perkembangannya (Latifa, 2017). Usia anak sekolah dasar (SD) merupakan usia seseorang memiliki aktivitas yang tinggi dengan kebiasaan makan tidak teratur yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan asupan dan kecukupan gizi yang dapat menimbulkan permasalahan gizi (Permatasari et al., 2022). Pola makan yang seimbang sesuai dengan kebutuhan disertai pemilihan bahan makanan yang tepat akan melahirkan status gizi yang baik. Asupan makanan yang melebihi kebutuhan tubuh akan menyebabkan kelebihan berat badan dan penyakit lain yang disebabkan oleh kelebihan zat gizi. Sebaliknya, asupan makanan kurang dari yang dibutuhkan akan menyebabkan tubuh menjadi kurus dan rentan terhadap penyakit (Panjaitan et al., 2019).

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang adalah tingkat pengetahuan dan

pendidikan. Seseorang yang memiliki pengetahuan tinggi mengenai gizi akan berpengaruh terhadap perilaku dan sikap dalam memilih makanan yang memenuhi angka kecukupan gizi. Kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang juga berpengaruh terhadap kebiasaan konsumsi dan aktivitas sehari-hari (Maharani et al., 2019).

Berdasarkan hal tersebut, untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang yang penting untuk anak usia sekolah dasar diperlukan upaya pendidikan gizi berupa peningkatan pengetahuan kepada anak usia sekolah dasar. Maka dari itu pendidikan atau pengetahuan gizi sebaiknya diberikan sedini mungkin karena anak-anak umumnya mempunyai keinginan tinggi untuk mengetahui dan mempelajari sesuatu lebih jauh. Usia anak yang sesuai untuk diberikan pendidikan gizi adalah anak yang berada pada usia 6 sampai 14 tahun. Usia tersebut ideal dilakukan edukasi karena pada usia ini anak mulai matang untuk belajar. Anak Indonesia pada umumnya belum memiliki sikap kritis dan hati-hati dalam memilih makanan. Oleh karena itu, perlu adanya peningkatan pendidikan gizi melalui kegiatan penyuluhan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) untuk anak usia sekolah dasar (Kurdanti et al., 2019).

Gizi yang kurang pada anak-anak menyebabkan sistem imun anak menjadi lemah. Aktivitas anak yang cukup berat serta tidak teraturnya pola makan dapat mengakibatkan ketidakseimbangan antara asupan dan kecukupan gizi pada anak. Hal tersebut dapat menyebabkan masalah gizi ganda seperti gizi lebih dan gizi kurang pada anak. Anak usia sekolah dasar merupakan sasaran yang tepat untuk memperbaiki gizi. Hal ini dikarenakan fungsi organ otak pada masa anak-anak mulai terbentuk sehingga dengan cepat mengalami perkembangan sehingga agar tidak terjadi penyimpangan pada masa tumbuh kembang anak khususnya anak usia sekolah, maka sangat dibutuhkan gizi yang cukup (Rahmiwati et al., 2018).

Edukasi tentang Pedoman Gizi Seimbang (PGS) untuk anak sekolah dalam masa pertumbuhan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan mengubah

sikap anak-anak yang sebelumnya tidak mengetahui tentang gizi seimbang. Hal ini juga tidak jauh dari dukungan keluarga, terutama dari para ibu yang sering memberi makan seluruh keluarganya (Sofianita et al., 2018). Kurangnya pengetahuan tentang gizi merupakan salah satu variabel yang mempengaruhi gizi seseorang. Kemampuan seseorang untuk menerapkan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari juga terhambat oleh kurangnya pengetahuan.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan yang digunakan oleh kelompok kami awalnya dilakukan dengan observasi terhadap anak-anak Sekolah Dasar Aisyiyah Koja. Kebanyakan anak-anak Sekolah Dasar Aisyiyah Koja belum paham mengenai konsep gizi seimbang. Seperti halnya memiliki pola makan yang tidak baik dan sehat. Maka dari itu, kami ingin membuat sebuah Program Kerja yang berguna untuk mengedukasi anak-anak tentang Pedoman Gizi Seimbang. Serta ingin memberikan hiburan sekaligus sebagai refreshing untuk anak-anak Sekolah Dasar Aisyiyah Koja.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan sosialisasi pedoman gizi seimbang yang dilakukan dengan sasaran siswa/iSD Aisyiyah Koja berjumlah 46 siswa yang terbagi menjadi kelas rendah dan kelas tinggi. Partisipasi dan kesungguhan siswa/i dalam mengikuti sosialisasi dapat dikatakan baik yang terlihat dari antusias dan keaktifan siswa/i selama kegiatan berlangsung.

Kegiatan ini diawali dengan edukasi secara langsung melalui sarapan pagi bersama yaitu membawa makanan sehat sesuai dengan pedoman gizi seimbang, kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi terkait pedoman gizi seimbang dalam bentuk slide powerpoint yang dilanjutkan dengan sesi diskusi dan bermain games setelah selesai pemaparan dan sesi diskusi.



Gambar 1. Sarapan bersama



Gambar 2. Pemaparan Materi



Gambar 3. Sesi Games

Hasil observasi yang dapat dilihat dari kelompok kami ialah kebanyakan murid-murid SD Aisyiyah masih kurang dalam pengetahuan terkait pola makan yang sehat sesuai pedoman gizi seimbang. Masih banyak anak-anak yang jajan sembarangan, membawa bekal dan konsumsi makanan yang tidak beragam dan pola makannya pun masih tidak teratur.

Salah satu upaya untuk mencegah timbulnya masalah gizi pada anak sekolah adalah dengan pemberian edukasi tentang gizi seimbang yang terdiri dari 4 prinsip yaitu keanekaragaman pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik dan memantau berat badan secara teratur. Keanekaragaman pangan saat setiap makan di visualisasikan dengan Isi Piringku yang terdiri dari 1/3 piring makanan pokok, 1/3 piring sayur, 1/3 lauk pauk dan buah. Pedoman Gizi Seimbang adalah susunan makanan dan minuman sehari-hari dengan jenis dan jumlah yang sesuai kebutuhan

tubuh dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman makanan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah gizi kurang dan gizi lebih.



Gambar 4. Penjelasan terkait Isi Piringku

Pengetahuan gizi merupakan salah satu penyebab tidak langsung kekurangan gizi. Peningkatan pengetahuan melalui edukasi gizi dapat mencegah kekurangan gizi serta memperbaiki perilaku seseorang untuk mengonsumsi pangan sesuai dengan kebutuhan gizinya. Masalah konsumsi pangan yang belum sesuai dengan PGS tersebut dapat dipengaruhi oleh pengetahuan dan praktik gizi yang rendah.

Oleh karena itu, sosialisasi PGS untuk anak sekolah ini diperlukan untuk mengatasi permasalahan tersebut. Anak sekolah menjadi sasaran kelompok masyarakat yang mudah dalam menerima dan menerapkan informasi baru. Kegiatan sosialisasi PGS yang diberikan sejak dini akan memberikan dampak yang besar pada kesehatan anak di masa yang akan datang.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami sekelompok KKN Universitas Muhammadiyah Jakarta mengucapkan banyak terima kasih kepada pihak Sekolah Dasar Aisyiyah Kecamatan Koja, Rawabadak Utara, Jakarta Utara yang telah membantu kami selama sebulan dalam kerja sama yang cukup baik sehingga kami dapat menjalankan kegiatan KKN kami dengan sebaik-baiknya. Serta para murid Sekolah Dasar Aisyiyah yang kami sayangi, karena kerja samanya juga kami dapat melakukan kegiatan dari awal hingga akhir dengan lancar. Selain itu tak kalah penting, kami mengucapkan terima kasih kepada

pihak LPPM UMJ yang telah merangkai seluruh kegiatan KKN UMJ 2023.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, J. O., & Putri, T. A. (2022). Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak-Anak Di Desa Bawuran, Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul. *Jurnal Pasopati*, 4(1), 65–70. <http://ejournal2.undip.ac.id/index.php/pasopati>
- Hasdianah dan Suprpto, SHASDIANA dan dr. SENTOT IMAM SUPRAPTO, M. (2014). Patologi dan Patofisiologi Penyakit. In Nuha Medika (CETAKAN 1)
- Kurdanti, W., Khasana, T. M., & Fatimah, A. S. (2019). Pengaruh Media Promosi Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar. *Journal of The Indonesian Nutrition Association*, 42(2). <https://doi.org/10.36457/gizindo.v42i2.378>
- Latifa, U. (2017). Perkembangan pada Anak Sekolah Dasar: Masalah dan Perkembangannya. Aspek Perkembangan Pada Anak Sekolah Dasar: Masalah Dan Perkembangannya, 1(factoryang mempengaruhi perkembangan), 191.
- Maharani, M., Wahyuni, S., & Fitrianti, D. (2019). Tingkat pengetahuan dan sikap ibu terkait makanan tambahan dengan status gizi balita di Kecamatan Woyla Barat. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 4(2), 81. <https://doi.org/10.30867/action.v4i2.78>
- Mardiyanto, R. T., A. N. L., & Putri, A. A. (2019). Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang sebagai Pedoman Hidup Sehat pada Masyarakat di Sekitar Kelurahan Pondok Jagung Kecamatan Serpong Utara Kota Tangerang Selatan. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*, September, 1–5. <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat>
- Permatasari, O., Damayanti, A., Sogen, M. D. P., Lukmawati, D., & Tesalonika, S. (2022). Pendidikan Kesehatan Gizi

Seimbang Sebagai Pedoman Hidup Sehat Pada Anak Sekolah. *RESWARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 534–539. <https://doi.org/10.46576/rjpkm.v3i2.1908>

Rahmiwati, A., Sitorus, R. J., Arinda, D. F., & Utama, F. (2018). Determinan Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 25–34. <https://doi.org/10.23917/jk.v11i2.7537>

Sofianita, N. I., Meiyetriani, E., & Arini, F. A. (2018). Intervensi Pendidikan Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Anak-Anak Sekolah. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 14(2), 54–64. <https://doi.org/10.24853/jkk.14.2.54-64>