

Penyuluhan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Pada Siswa-Siswi SD Negeri 27 Kartiasa Kabupaten Sambas

Counseling On Balanced Nutrition For School-Age Children To Students At Sd Negeri 27 Kartiasa Sambas District

Mega Fitri^{1*}, Tasya¹, Sri Yuliani¹, Leni¹, Maria Felixia Randong¹, Pegi Aryasari¹, Adi Putra Ramdani¹

¹Agroindustri Pangan, Jurusan Agribisnis, Politeknik Negeri Sambas

*Email korespondensi: fmega5709@gmail.com

ABSTRACT

Indonesian faces various health-related problems, one of which is the lack of balanced nutrition. Nutrients can affect the level of health, intelligence, and high work productivity. Counseling at SD Negeri 27 Kartiasa, Sambas Regency aims to increase the knowledge of elementary school children about balanced nutrition intake patterns. The method used in this activity is lecture and question and answer. The process of this activity lasts for ± 1 hour. The results of this activity showed that students at SD Negeri 27 Kartiasa were very enthusiastic in participating in counseling activities. The students listen well when delivering the material, so that there is interaction between one another. With this balanced nutrition education counseling, it is hoped that students can apply a healthy lifestyle and consume healthy food and drinks according to their needs. Through this activity, students can find out a balanced nutritional intake that should be consumed according to their age and body condition.

Keywords: *Counseling, Balanced Nutrition, Elementary School*

ABSTRAK

Indonesia menghadapi berbagai masalah yang berhubungan dengan kesehatan salah satunya yaitu kurang terpenuhinya gizi seimbang. Zat gizi dapat mempengaruhi tingkat kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas kerja yang tinggi. Penyuluhan di SD Negeri 27 Kartiasa Kabupaten Sambas bertujuan untuk menambah pengetahuan anak sekolah dasar tentang pola asupan gizi seimbang. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu ceramah dan tanya jawab. Proses kegiatan ini berlangsung selama ± 1 jam. Hasil dari kegiatan ini didapatkan bahwa siswa-siswi di SD Negeri 27 Kartiasa begitu antusias dalam berpartisipasi pada kegiatan penyuluhan. Siswa-siswi menyimak secara baik saat penyampaian materi, sehingga adanya interaksi antara satu dengan lainnya. Dengan adanya penyuluhan edukasi gizi seimbang ini diharapkan siswa-siswi dapat menerapkan pola hidup sehat serta mengkonsumsi makanan dan minuman sehat sesuai dengan kebutuhannya. Melalui kegiatan ini siswa-siswi dapat mengetahui asupan gizi yang seimbang yang seharusnya di konsumsi sesuai dengan usia dan kondisi tubuhnya.

Kata kunci: Penyuluhan, Gizi Seimbang, Sekolah Dasar

Cara sitasi: Fitri, M., Tasya, Yuliani, S., Leni, Randong, M. F., Aryasari, P., & Ramdani, A. P. (2022). Penyuluhan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Pada Siswa-Siswi SD Negeri 27 Kartiasa Kabupaten Sambas. Hippocampus: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(1), 11-15. <https://doi.org/10.47767/hippocampus.v1i1.352>



PENDAHULUAN

Edukasi gizi seimbang merupakan program promotif yang dapat dikatakan cukup baik dalam mengubah pola hidup menjadi sehat. Permasalahan gizi di Indonesia saat ini semakin mengkhawatirkan hal ini dilihat dari data RISKESDAS 2018 yang menjelaskan tingginya obesitas, wasting, stunting, dan kondisi penyakit degenerative dan infeksi (Kementerian Kesehatan RI 2018). Gizi seimbang menjadi salah satu kunci dalam pemenuhan pola hidup sehat (Akbar dan Aidha 2020). Gizi seimbang mempunyai peranan penting yang berpengaruh dalam menopang kesehatan tubuh manusia, mempertahankan kekebalan tubuh, dan meningkatkan kinerja otak (Sambo, Ciuantasari, dan Maria 2020).

Gizi seimbang ialah rangkaian asupan pangan dalam sehari-hari yang akan dikonsumsi dan mengandung zat gizi dalam jenis yang beragam serta jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh masing-masing (D. Damayanti, Pritasari, dan Lestari 2017). Gizi seimbang menjadi pola asupan makanan yang baik untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Di dalam gizi seimbang terdapat pola susunan makanan yang berbentuk piramida yaitu mengerucut ke atas. Dimana setiap komponennya adalah porsi makanan yang paling penting sebagai asupan yang akan dikonsumsi (Jayanti dan Novananda 2017; Pratami, Widajanti, dan Aruben 2016). Pada tingkat paling bawah terdapat makanan pokok, kemudian sayuran dan buah, protein (baik nabati ataupun hewani), dan konsumsi gula, garam serta minyak (Nuzrina 2020).

Dalam gizi seimbang juga terdapat 4 pilar utama yaitu konsumsi makanan yang beraneka ragam, menerapkan pola hidup sehat, pentingnya melakukan aktivitas fisik, dan menjaga berat badan ideal. Keempat pilar diatas merupakan pedoman penting untuk membiasakan hidup sehat dan memiliki asupan gizi yang baik dalam pertumbuhan atau perkembangan tubuh seperti anak-anak usia sekolah (A. Y. Damayanti, Fathimah, dan Setyorini 2018). Dalam penerapan gizi seimbang perlu dilakukan pendampingan terkait penerapan tersebut dan menjadi salah satu strategi untuk mengajak anak-anak untuk

mengubah pola hidup menjadi sehat dan menjadi bekal ketika mereka tumbuh besar.

Dalam melanjutkan perjuangan dan cita-cita bangsa, generasi muda seperti anak-anak memiliki peranan penting untuk membangun dan memajukan bangsa ini. Oleh karena itu, perlu peningkatkan sumber daya manusia seperti halnya pemahaman mengenai gizi seimbang sehingga dapat meminimalkan rentannya terkena penyakit (Asiyah 2021). Untuk meningkatkan sumber daya manusianya perlu strategi dalam mengoptimalkan status gizi baik dan konsumsi pangan yang sehat (Utari, Rohmani, dan Prabasiwi 2022). Hal ini penting dilakukan karena seseorang tidak dapat mengembangkan kapasitas dirinya secara maksimal apabila yang bersangkutan tidak memiliki status gizi dan kesehatan yang baik (Thamaria 2017).

Kesehatan yang baik dapat tercipta dari pemenuhan gizi yang baik juga (Laswati 2019). Kebutuhan zat gizi sangat dibutuhkan bagi tubuh karena setiap kandungan gizi yang kita konsumsi dapat berguna (Mardalena dan Suyani 2016). Kebutuhan zat gizi yang di konsumsi dapat mempengaruhi tingkat kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas kerja yang tinggi (Sambo, Ciuantasari, dan Maria 2020). Jika seseorang kekurangan gizi maka dapat mengganggu sistem pertumbuhan dan perkembangan tubuh (Papotot, Rompies, dan Salendu 2021).

Kesehatan individu perlu dikembangkan mulai dari usia dini bagi anak-anak khususnya pada usia sekolah dasar (Sulastri et al. 2022; Wahyuni 2013). Oleh karena itu, dilakukannya penyuluhan ke Sekolah Dasar Negeri 27 Kartiasa di Kecamatan Sambas, Kabupaten Sambas, Kalimantan Barat diharapkan dapat menambah pengetahuan anak-anak tentang belajar hidup sehat dan juga mengajarkan anak untuk menjalankan hidup yang lebih sehat sejak dini sangat bermanfaat bagi anak.

METODE

Proses pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini dibagi menjadi beberapa tahapan antara lain: 1) proses perizinan, 2) pembentukan tim, 3) pemilihan tema penyuluhan, 4) agenda pembagian tugas, 5) penentuan waktu



penyuluhan, 6) konfirmasi penyuluhan, dan 7) kegiatan pelaksanaan.

Proses perizinan ke sekolah dimulai dengan peninjauan lokasi langsung dengan jarak dari Politeknik Negeri Sambas ke SD Negeri 27 Kartiasa menempuh waktu \pm 15 menit dengan menggunakan kendaraan bermotor. Peninjauan lokasi dilakukan oleh 3 orang perwakilan tim dengan membawa surat izin. Tim penyuluhan dibentuk sesuai dengan kesepakatan bersama di kelas yang terbagi menjadi 5 kelompok besar. Satu kelompok terdiri dari 4-5 orang yang akan mendampingi setiap kelas yang ada di sekolah dari jumlah 23 orang. Setelah pembentukan tim selesai, selanjutnya menentukan tema atau topik yang akan disampaikan saat penyuluhan. Topik ini ditentukan berdasarkan voting dari 23 orang dan masing-masing orang memberikan satu ide, didapatkanlah salah satu judul dengan voting terbanyak yaitu gizi seimbang.

Pembagian tugas saat penyuluhan terdiri dari dokumentasi, penyampaian materi 4 pilar utama dan tumpeng gizi seimbang. Dalam melaksanakan tugas tersebut ditunjuk satu orang mengambil satu bagian tugas yang sudah disepakati tim masing-masing. Pemilihan waktu pelaksanaan kegiatan penyuluhan ditentukan berdasarkan kesepakatan dari sekolah dan jadwal kelas. Berdasarkan kesepakatan tersebut pelaksanaan kegiatan dilakukan pada bulan April 2022. Dua hari sebelum pelaksanaan penyuluhan, tim melakukan konfirmasi langsung secara tatap muka dengan pihak sekolah untuk memastikan waktu dan tempat. Kegiatan dilakukan secara ceramah juga tanya jawab selama \pm 1 jam dan diakhiri dengan foto bersama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gizi seimbang ialah rangkaian asupan pangan dalam sehari-hari yang akan dikonsumsi dan mengandung zat gizi dalam jenis yang beragam serta jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh masing-masing (D. Damayanti, Pritasari, dan Lestari 2017; Silalahi et al. 2020). Kegiatan penyuluhan tentang gizi seimbang memiliki tujuan untuk memberikan dan meningkatkan pemahaman siswa-siswi mengenai pentingnya penerapan gizi seimbang

pada anak usia sekolah dasar dalam kehidupan sehari-hari.

Sebelum penyuluhan dilakukan, tim memberikan gambaran sedikit tentang gizi seimbang dan beberapa pertanyaan terbuka. Tetapi, banyak dari anak-anak yang belum paham apa itu gizi seimbang dan komponen-komponen dasarnya. Banyak dari mereka lebih mengingat atau menjelaskan tentang empat sehat lima sempurna. Materi penyuluhan yang disampaikan yaitu tentang prinsip-prinsip gizi seimbang yang terdapat 4 pilar utama dan tumpeng gizi seimbang.

Poin yang terdapat dalam 4 pilar gizi seimbang ialah mengenai mengkonsumsi makanan sehat dengan beraneka ragam, menerapkan pola hidup sehat, pentingnya pola hidup aktif dan berolahraga, dan menjaga berat badan ideal (Fitria dan Puspa 2021). Penyampaian materi didampingi juga dengan mengajak anak-anak untuk mempraktikkan tujuh langkah cuci tangan yang benar dan menggambarkan makanan apa saja yang mereka makan saat sarapan, makan siang dan makan malam (Ervira et al. 2021). Pada saat materi ini disampaikan anak-anak juga diminta untuk menggambar makanan atau minuman yang paling mereka sukai dan tidak sukai. Banyak anak-anak lebih menyukai makanan seperti ikan atau daging tapi tidak dengan buah dan sayur. Oleh sebab itu, perlu dilakukan pemahaman tentang konsumsi buah dan sayur serta mengubah pola pikir anak-anak tentang ketidaksukaan terhadap buah dan sayur (Rostinah dan Nelly 2022).

Dilakukan edukasi 4 pilar gizi seimbang ini dapat membantu setiap anak sekolah dasar untuk menerapkan perilaku hidup sehat untuk meningkatkan kesehatan dan pertumbuhan bagi tubuh. Sedangkan edukasi tumpeng gizi seimbang membantu anak-anak untuk menerapkan panduan porsi makanan serta jenis makanan yang mengandung zat gizi. Di dalam tumpeng gizi seimbang terdapat beberapa komponen yaitu karbohidrat (seperti nasi dan roti), protein (seperti tempe dan telur), vitamin dan mineral (buah dan sayur), serta mengkonsumsi 2 liter atau setara dengan 8 gelas air putih setiap hari. Dianjurkan juga mengkonsumsi jenis makanan seperti gula, garam dan minyak seperlunya saja (Nuzrina



2020). Memperhatikan dan menjaga pola asupan atau porsi makan ini dapat bermanfaat untuk kesehatan tubuh manusia.



Gambar 1. Pendampingan Pembelajaran

Siswa-siswi SD Negeri 27 Kartiasa begitu antusias dalam berpartisipasi pada kegiatan penyuluhan tentang gizi seimbang. Hal ini bisa dilihat pada **Gambar 1**, dimana siswa-siswi menyimak secara baik saat penyampaian materi, sehingga adanya interaksi antara tim dengan audiensi yaitu adanya sesi tanya jawab. Interaksi yang berlangsung sangat baik dengan aktifnya siswa-siswi dan rasa keingintahuan yang tinggi mengenai materi atau topik yang disampaikan. Aktifnya siswa-siswi disini menunjukkan bahwa pertumbuhan mereka masih baik, meskipun begitu perlu adanya peningkatan yang lebih baik lagi.



Gambar 2. Dokumentasi Bersama Siswa-Siswi SD Negeri 27 Kartiasa

Setelah dilakukan penyuluhan tentang gizi seimbang pada SD Negeri 27 Kartiasa diharapkan siswa-siswi dapat menerapkan pola hidup yang bersih serta mengkonsumsi makanan dan minuman sehat sesuai dengan kebutuhannya masing-masing. Dengan adanya penyuluhan ini dapat memberikan gambaran kepada pihak sekolah untuk mengajarkan anak-anak berperilaku baik, bersih, sehat dengan menerapkan pola gizi seimbang dengan menjual makanan atau minuman yang bersih,

sehat dan bergizi di kantin sekolah serta menjaga lingkungan sekolah dengan baik



Gambar 3. Dokumentasi Bersama Tim dan Pihak Sekolah

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan gizi seimbang yang diadakan pada SD Negeri 27 Kartiasa dapat memberikan manfaat yang besar bagi siswa-siswi dalam pemahaman asupan gizi yang seimbang. Melalui kegiatan ini siswa-siswi dapat mengetahui asupan gizi yang seharusnya di konsumsi sesuai dengan usia dan kondisi tubuhnya. Anak-anak yang sejak dini di ajarkan atau di beri pemahaman mengenai gizi seimbang akan berpengaruh terhadap kondisi tubuh dan menjadi pondasi untuk kedepannya dalam memperhatikan asupan makanan yang masuk dalam tubuh, siswa-siswi juga dapat memilah-milah makanan yang baik untuk tubuh mereka karena sudah memiliki pemahaman yang sudah di dapat sebelumnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada kepala sekolah dan para guru SD Negeri 27 Kartiasa yang telah memberikan informasi dan sarana prasarana untuk kegiatan penyuluhan, beserta siswa-siswi-siswa-siswi yang sudah ikut serta dalam penyuluhan tentang gizi seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Dara Maulidini, dan Zuhrina Aidha. 2020. "Perilaku Penerapan Gizi Seimbang Masyarakat Kota Binjai Pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2020." *Jurnal Menara Medika* 3(1): 66–73.
- Asiyah, Siti. 2021. "Pengenalan Gizi Seimbang



- Pada Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Di Raudlatul Athfal Muslimat Nu Kembaran Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas.”
- Damayanti, Amilia Yuni, Fathimah, dan Inma Yunita Setyorini. 2018. “Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Santriwati Remaja Putri Di Pondok Pesantren.” *Darussalam Nutrition Journal* 2(2): 1–5.
- Damayanti, Didit, Pritasari, dan Nugraheni Tri Lestari. 2017. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*.
- Ervira, Feby, Zulma Fara Panadia, Shieviana Veronica, dan Dadang Herdiansyah. 2021. “Penyuluhan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) Dan Pemberian Vitamin Untuk Anak-Anak.” *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)* Vol 4(No 1): 234–39.
- Fitria, Nila, dan Amalina Ratih Puspa. 2021. “Edukasi Gizi Seimbang Bagi Orang Tua Anak Usia Dini.” *SNPPM-3* 3: 271–78.
- Jayanti, Yunda Dwi, dan Nidya Elsa Novananda. 2017. “Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas Xi Akuntansi 2 (Di Smk PGRI 2 Kota Kediri).” *Jurnal Kebidanan Dharma Husada* 6(2): 100–108.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. 44 Laporan Nasional Riskesdas 2018 *Riskendas 2018*.
[http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK_No_57_Tahun_2013_tentang_PTRM.pdf).
- Laswati, Dyah Titin. 2019. “Masalah Gizi Dan Peran Gizi Seimbang.” *Agrotech : Jurnal Ilmiah Teknologi Pertanian* 2(1): 69–73.
- Mardalena, Ida, dan Eko Suyani. 2016. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia *Keperawatan Ilmu Gizi*.
<http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2017/08/Ilmu-Gizi-Keperawatan-Komprehensif.pdf>.
- Nuzrina, Rachmanida. 2020. “Upaya Peningkatan Pengetahuan Mengenai Gizi Seimbang Pada Penjamah Makanan Kantin Universitas Esa Unggul.” *Jurnal Abdimas* 6(2): 1–5.
- Papotot, Gianfranco S, Ronald Rompies, dan Praevilia M Salendu. 2021. “Pengaruh Kekurangan Nutrisi Terhadap Perkembangan Sistem Saraf Anak.” *Jurnal Biomedik* 13(3): 266–73.
- Pratami, Tessianika Juniar, Laksmi Widajanti, dan Ronny Aruben. 2016. “Hubungan Penerapan Prinsip Pedoman Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Mahasiswa S1 Departemen Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang.” *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 4(4): 561–70.
- Rostinah, dan Nelly. 2022. “Pengaruh Peran Orang Tua Dan Aksesibilitas Buah Dan Sayuran Terhadap Rendahnya Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak Pra Sekolah Di Kota Bima Nusa Tenggara Barat.” *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia* 10(1): 1–6.
- Sambo, Mery, Firda Ciuantasari, dan Godelifa Maria. 2020. “Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 11(1): 423–29.
- Silalahi, Vivi Cinthya Rotua, Dian Luthfiana Sufyan, Utami Wahyuningsih, dan Luh Desi Puspareni. 2020. “Pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang Dan Perilaku Pilihan Pangan Pada Remaja Putri Overweight: Studi Kualitatif.” *Journal of Nutrition College* 9(4): 222–27.
- Sulastri et al. 2022. “Sosialisasi Kesehatan Diri Pada Anak-Anak Di Sekolah Dasar Negeri 62 Lebong.” *Jurnal Dharma Pendidikan Dan Keolahragaan* 2(1): 28–34.
- Thamaria, Netty. 2017. *Penilaian Status Gizi*.
- Utari, Dewi, Ngatoyatu Rohmani, dan Anggita Prabasiwi. 2022. “Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Dengan Metode Isi Piringku.” 2(1): 19–28.
- Wahyuni, Ni Putu Dewi Sri. 2013. “Program Dokter Kecil Sebagai Upaya Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Siswa Sekolah Dasar.” *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA III*: 185–89.

