



PENINGKATAN GIZI ANAK SEKOLAH DENGAN GERAKAN ISI PIRINGKU

Septika Yani Veronica¹, Nila Qurniasih², Iis Tri Utami³, Hellen Febrianti⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Kebidanan Prrogram Sarjana Terapan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

E-mail : nilaqurniasih278@gmail.com

ABSTRAK

Gizi pada anak masih menjadi isu yang penting dalam masalah kesehatan ibu dan anak di Indonesia. Data yang diperoleh dari Riskesdas Tahun 2018 menyebutkan bahwa proporsi status Gizi kurang dan buruk pada balita di Indonesia masih tinggi (17,7%) jika dibandingkan dengan Target rencana pembangunan jangka menengah nasional 2019 yaitu 17%. Hal ini dikuatkan dengan adanya peningkatan masalah status gizi ditinjau dari satus gizi pendek yang meningkat sebanyak 1% dibandingkan pada tahun 2013. Masalah gizi merupakan masalah penting karena berkaitan dengan proses tumbuh kembang anak dimasa yang akan datang. Asupan gizi yang kurang pada anak akan menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak selanjutnya, hal ini juga mengakibatkan terhambatnya perkembangan kognitif dan intelegensi serta beresiko terhadap masalah kesehatan lainnya (Santoso, 2009). Pengabdian mayarakat ini dilaksanakan pada sasaran anak sekolah usia 8-9 tahun pada SD Negeri 2 Way Urang. Tujuan: untuk meningkatkan pengetahuan anak mengenai gizi seimbang dengan intervensi isi piringku, tujuan khusus: sebagai upaya dalam meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan kognitif dan intelegensi yang baik di usianya. Metode: survey, wawancara, penyuluhan, pretes posttes, intervensi. Hasil: sebelum penyuluhan mayoritas siswa belum mengerti mengenai gizi seimbang (58,13%) setelah diberi penyuluhan pengetahuan meningkat sebesar (34,89%). Simpulan: hampir semua siswa (93,02%) memiliki pengetahuan baik setelah diberi penyuluhan.

Kata kunci: Gizi seimbang, isi piringku, peningkatan kognitif dan intelegensi

1. PENDAHULUAN

Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) bidang Kesehatan 2015-2019 telah ditetapkan salah satu sasaran pembangunan yang akan dicapai adalah menurunkan prevalensi gizi kurang menjadi setinggi-tingginya 17% dan menurunkan prevalensi balita pendek menjadi setinggi-tingginya 28%. Data yang diperoleh dari Riskesdas Tahun 2018 menyebutkan bahwa proporsi status Gizi kurang dan buruk pada balita di Indonesia masih tinggi (17,7%) jika dibandingkan dengan Target rencana pembangunan jangka menengah nasional 2019 yaitu 17%. Hal ini juga dikuatkan dengan adanya peningkatan masalah status gizi ditinjau dari status gizi pendek yang meningkat sebanyak 1% dibandingkan pada tahun 2013. Disisi lain proporsi balita gizi gemuk justru mengalami penurunan pada beberapa provinsi (Riskesdas, 2018). Salah satu peran badan dalam mendukung pembangunan kesehatan nasional adalah aktif dalam kegiatan di kebidanan komunitas. Sasaran dari kebidanan komunitas adalah individu, keluarga dan kelompok masyarakat. Tujuan dari kebidanan komunitas salah satunya adalah terwujudnya keluarga sejahtera dan berkualitas.

Salah satu cara untuk mewujudkan keluarga sejahtera dan berkualitas adalah dengan memperhatikan kesehatan dan asupan nutrisi bagi anak. Pemenuhan gizi bagi anak sekolah menjadi hal yang penting dan harus diperhatikan oleh berbagai pihak terutama orang tua. Masa sekolah antara usia 8-9 tahun merupakan masa aktif bermain dan berlarian sehingga mereka membutuhkan asupan gizi yang lebih banyak. Di lain hal anak usia sekolah juga membutuhkan nutrisi guna menunjang perkembangan motorik, kognitif dan intelegensinya. (Sutomo, 2010).

Peran orang tua di usia anak sekolah sangat penting untuk menentukan pola makan anak. Pada masa sekolah anak harus mulai diperkenalkan dengan beragam jenis makanan agar anak dapat mengikuti pola makan keluarga. Mengonsumsi beragam jenis bahan makanan sangat dibutuhkan untuk memenuhi beragam asupan gizi (Sutomo, 2010). Masalah gizi pada anak merupakan salah satu hal yang harus diperhatikan oleh berbagai pihak karena asupan gizi menjadi barometer untuk perkembangan anak. Gizi sangat berperan untuk perkembangan sel-sel otak individu yang dapat menentukan kecerdasan seseorang (Sulistiyowati, E. (2018).

Data dari surveilans gizi di Indonesia menyebutkan bahwa pada tahun 2011 anemia pada anak 2-5 tahun sebesar 17,6%, tahun 2013 balita pendek sebesar 19,2%, kurang gizi dan gizi buruk sebesar 5,7% dan tahun 2013 kegemukan di usia 5-12 tahun pada anak perempuan sebesar 17,3% dan pada anak laki-laki sebesar 20,5% (Surveilans Gizi, 2017). Kementerian

Kesehatan mulai memperkenalkan slogan “Isi Piringku” sebagai pengganti slogan “4 Sehat 5 Sempurna” untuk pedoman makan sehari-hari guna memenuhi gizi seimbang. Konsep Isi Piringku adalah satu piring makan yang terdiri dari 50 persen buah dan sayur, dan 50 persen sisanya terdiri dari karbohidrat dan protein. Dengan demikian, masyarakat diharapkan dapat membatasi konsumsi karbohidrat serta lebih banyak mengonsumsi serat dan vitamin, sehingga risiko masalah kesehatan, seperti diabetes dan obesitas pun bisa berkurang.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berjudul peningkatan gizi anak sekolah dengan gerakan isi piringku.

2. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN

Bahan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ke masyarakat ini adalah leaflet, materi tentang gizi seimbang dan isi piringku, laptop, LCD dan pengeras suara. Penulis melakukan penyuluhan kepada siswa/i SD Negeri 2 Way Urang. Penyuluhan tersebut dilakukan dengan komunikasi dua arah antara pemateri dengan siswa/i untuk membangun interaksi aktif dari siswa/i. Selain siswa/i, pemateri juga mengikutsertakan guru atau wali kelas dalam kegiatan penyuluhan. Pemateri juga membagikan materi tentang gizi seimbang dan isi piringku kepada siswa/i yang nantinya materi tersebut diberikan kepada orang tua siswa/i di rumah dengan tujuan agar orang tua atau wali juga mengetahui tentang gizi seimbang dan isi piringku.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di SD Negeri 2 Way Urang pada hari Jumat, 22 November pukul 08.30-selesai. Jumlah seluruh siswa/i di SD Negeri 2 Way Urang adalah 263 orang. Jumlah siswa/i di setiap kelas dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 1
Data siswa/i SD Negeri 2 Way Urang

Kelas	Jumlah Siswa
Kelas 1	45
Kelas 2	51
Kelas 3	31
Kelas 4	45
Kelas 5	49
Kelas 6	42
Jumlah	263

Dari 263 siswa/i tersebut, penulis hanya mengambil sampel siswa/i yang ada di kelas 4 saja. Sehingga responden pada kegiatan penyuluhan ini adalah sejumlah 43 siswa/i karena ada 2 siswa yang izin sekolah pada saat dilakukan penyuluhan. Pengambilan responden difokuskan hanya pada kelas

4 karena penulis berasumsi bahwa siswa/i kelas 4 tingkat penalaran terhadap suatu materi baru sudah lebih baik dibandingkan dengan kelas 1, 2 dan 3. Penulis tidak memberikan penyuluhan pada kelas 5 dan 6 karena mereka sudah memiliki jadwal kegiatan yang lain.

Hasil dari penyuluhan didapatkan data bahwa dari 43 siswa/i rata-rata belum mengetahui tentang gizi seimbang dan istilah isi piringku. Data tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

a. Tabel Pretes Pengetahuan Siswa/i sebelum diberikan penyuluhan dan intervensi isi piringku.

Tabel 2
Pretest Pengetahuan siswa/i tentang gizi seimbang

Tingkat Pengetahuan	Jumlah
Baik	5 (11,63%)
Cukup	12 (27,91%)
Kurang	25 (65,11%)
Total	43

Tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar siswa/i memiliki pengetahuan yang kurang tentang gizi seimbang yaitu sebanyak 25 orang (58,13%). Dari hasil wawancara dengan seluruh siswa/i yang hadir pada saat penyuluhan, didapatkan hasil bahwa ada 4 siswa/i yang tidak mau mengonsumsi sayur atau buah. Setiap hari mereka hanya makan nasi dengan lauk yang kering saja. Mereka tidak diperkenalkan untuk makan makanan beragam dalam satu piring.

Siswa/i yang memiliki pengetahuan baik tentang gizi seimbang sebanyak 5 orang (11,62%) kemudian kami lakukan wawancara. Mereka sudah mengetahui tentang gizi seimbang dari kedua orang tua dan media televisi. Selain itu, dari kesehariannya, mereka makan makanan yang sama dengan yang orang tua mereka makan tanpa memilih2 makanan. Siswa/i yang memiliki pengetahuan yang cukup dan kurang tentang gizi seimbang sebenarnya juga tidak memilih-milih makanan setiap harinya, namun mereka belum mengerti bahwa yang mereka makan (nasi, lauk pauk, sayur dan buah) merupakan gizi seimbang.

Berdasarkan hasil wawancara dan diskusi dengan pihak sekolah yang telah dilakukan juga menunjukkan rata-rata siswa yang memiliki pengetahuan baik terhadap pola makan gizi seimbang memiliki daya ingat dan daya fikir lebih baik,

meskipun beberapa siswa yang memiliki tingkat pengetahuan cukup juga memiliki daya ingat dan daya fikir yang sama.

Banyaknya aktivitas balita jika tidak diimbangi dengan *intake* yang bergizi maka akan berpengaruh pada kesehatan dan perkembangan dan pertumbuhan fisiknya (Wirjatmadi, B., & Adriani, M. (2012). Sikap terhadap pola makan gizi seimbang diartikan sebagai kebiasaan makan yang dipengaruhi atas faktor budaya, masyarakat, kepercayaan, dan pengetahuan terhadap pemilihan makanan yang bermanfaat bagi tubuh. Orang tua dalam hal ini ibu memiliki kewenangan untuk memberikan jenis asupan makanan yang diberikan kepada balita setiap harinya, sehingga pengetahuan ibu tentang gizi makanan harus dilengkapi agar memiliki sikap yang tepat dalam memberikan asupan kepada anak-anaknya.

Nutrisi merupakan dasar bagi tubuh dalam menjalankan fungsinya sehingga akan berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak selanjutnya. Santoso (2009) juga menjelaskan bahwa gizi merupakan faktor utama dalam perkembangan anak. Tanpa gizi yang adekuat anak akan gagal tumbuh dan berkembang secara memuaskan dan tubuh pun tidak dapat ditunjang secara efektif. Anak usia sekolah memiliki kegiatan dan interaksi yang banyak sehingga memerlukan zat-zat gizi yang tinggi disetiap Kg berat badannya.

Menurut Santoso (2009) Pada anak-anak yang tidak mendapat makanan cukup baik didapatkan kecerdasan otaknya akan berkurang atau lambat. Telah diketahui bahwa pada anak-anak yang memiliki zat pembangun yang cukup dalam masa ini sangat berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan otaknya. Kekurangan zat ini bisa sangat fatal, kemungkinan besar mereka akan menjadi tidak kreatif, tidak berinisiatif, bukan pasif.

b. Tabel Pretes Pengetahuan Siswa/i sebelum diberikan penyuluhan dan intervensi isi piringku.

Tabel 3
Postest Pengetahuan Gizi seimbang siswa/SD

Tingkat Pengetahuan	Jumlah
Baik	40 (93,02%)
Cukup	3 orang (6,98%)
Kurang	Kurang 0 orang (0%)
Total	43

Data pada tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar siswa/i pada saat posttest memiliki pengetahuan yang baik yaitu sebanyak 40 orang (93,02%).

Dari data hasil pretest posttest diatas dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan tentang gizi seimbang dapat meningkatkan pengetahuan siswa/i SD Negeri 2 Way Urang. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Santoso (2009) dimana dalam penelitiannya mengemukakan bahwa gizi pada anak akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan otak.

Sama halnya kelompok anak prasekolah, pada kelompok anak sekolah juga membutuhkan zat gizi makro (karbohidrat, protein dan lemak) relatif lebih besar. Sebagai manifestasi /perwujudan produktivitas pada kelompok usia anak sekolah, yaitu ketahanan fisik/stamina tubuh dalam mengikuti setiap aktivitas. Selain banyak membutuhkan zat gizi makro juga sangat banyak membutuhkan zat gizi mikro(mineral) terutama zat besi (Fe). Beberapa penelitian di Amerika, Guatemala, Mesir dan Indonesia menunjukkan bahwa anemia kekurangan gizi pada anak dapat mengakibatkan anak mengalami anemia, selanjutnya berpengaruh negatif terhadap perilaku dan prestasi anak, (SugengW,1994:2 dalam Santoso 2009)



Gambar 1. Penyuluhan Gizi Seimbang

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan dan intervensi isi piringku berhasil meningkatkan pengetahuan anak usia sekolah 8-9 tahun di SD Negeri 2 Way Urang. Pengetahuan anak dengan kategori baik meningkat menjadi (93,02%). Kegiatan ini

juga menunjukkan antusiasme anak untuk belajar mengenai ragam sayur dan buah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Universitas Aisyah Pringswu yang memfasilitasi kegiatan PKM ini. Terima kasih kepada LPPM yang telah mensupport dan mendukung berlangsungnya kegiatan PKM ini, tidak lupa saya ucapkan kepada SD Negeri 2 Way Urang yang sudah memfasilitasi tempat serta sarana dan prasarana hingga kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Riskesdas, (2018), *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018*, Jakarta: Kepmenkes RI.
- Santoso, (2009). *Perkembangan dan Pertumbuhan anak*. Jakarta: Bumi A.ksara
- Sutomo,B dan Anggraini,DY. 2010. Menu Sehat Alami Untuk Balita & Batita. Jakarta : PT. Agromedia Pustaka
- Wirjatmadi, B., & Adriani, M. (2012). *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Sulistyowati, E. (2018). Peningkatan Praktik Mandiri Ibu dalam Pemantauan Status Gizi Balita melalui Pendampingan Aktivitis Dasa Wisma. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(4), 418–428. [h_ps://doi.org/10.30597/mkmi.v14i4.5233](https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i4.5233) Sari, D.