



PROMOSI KESEHATAN ANAK SEHAT DENGAN GIZI SEIMBANG MI PONDOK PESANTREN DARUSSA'ADAH MOJOAGUNG SEPUTIH JAYA, GUNUNG SUGIH LAMPUNG TENGAH

Nopi Anggista Putri¹, Dian Cristi Monitasari², Titik setiawati³, Fitriana⁴

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

*Email: nopianggista@aisyahuniversity.ac.id

Abstrak

Pengetahuan gizi merupakan salah satu penyebab langsung kekurangan gizi. Peningkatan pengetahuan melalui pendidikan gizi dapat mencegah kekurangan gizi serta memperbaiki perilaku seseorang untuk mengkonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhannya termasuk pada anak usia sekolah. Pengetahuan yang baik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang. Salah satu kegiatan promosi kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan agar dapat mengubah perilaku seseorang tentang gizi adalah melalui edukasi gizi. Peserta berasal dari MI Pondok Pesantren Darussa'adah Mojoagung Kel. Seputih Jaya, Kec. Gunung Sugih, Kab. Lampung Tengah. Materi yang telah disampaikan bahwa 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. Dengan menggunakan metode penyuluhan secara langsung terbukti efektif dan anak-anak juga lebih paham terbukti saat dilakukan sesi tanya jawab anak-anak banyak yang sudah mengerti tentang materi yang sudah disampaikan.

Kata kunci : Penyuluhan gizi, pengetahuan gizi

Abstract

Knowledge of nutrition is one of the direct causes of malnutrition. Increased knowledge through nutrition education can prevent malnutrition and improve a person's behavior to consume food according to his nutritional needs, including school-age children. Good knowledge is one of the factors that influence a person's attitude and behavior. One of the health promotion activities that aims to increase knowledge in order to change a person's behavior about nutrition is through nutrition education. Participants came from MI Darussa'adah Islamic Boarding School Mojoagung Kel. Seputih Jaya, Kec. Mount Sugih, Kab. Central Lampung. The material that has been conveyed is that balanced nutrition is a daily diet that contains nutrients in the type and amount according to the body's needs, taking into account the principles of food diversity, physical activity, clean living

behavior and maintaining a normal weight to prevent nutritional problems. By using the direct counseling method, it proved to be effective and the children also understood better, it was proven that when the question and answer session was held, many children already understood the material that had been conveyed.

Keywords: nutrition education, nutrition knowledge

1. PENDAHULUAN

Anak sekolah merupakan salah satu kelompok rentan gizi. Kekurangan gizi dan kelebihan gizi pada anak akan memberikan dampak negatif terhadap potensi pertumbuhan ekonomi bangsa. Anak yang kekurangan makan bergizi akan tertinggal pertumbuhan fisik, mental dan intelektual. Masalah gizi dipengaruhi oleh banyak faktor dan begitu kompleks, asupan makan yang kurang dan tingginya penyakit infeksi merupakan dua faktor langsung penyebab gizi. Di samping itu faktor lainnya seperti pengetahuan individu dan orang tua yang kurang, pola asuh yang salah, sanitasi dan higienis perumahan yang buruk, dan pelayanan kesehatan yang juga ikut berperan dalam masalah gizi. Hal lain yang tak kalah penting adalah faktor budaya, ekonomi, pendidikan dan politik dan gaya hidup yang mempunyai peran besar terjadinya masalah gizi (Hardiansyah dan Supriasa, 2016).

Gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dan

memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan dan berat badan. (Iliana, 2017). Anak sekolah mengalami pertumbuhan fisik, kecerdasan mental, dan emosional yang sangat cepat. Makanan yang mengandung unsur gizi sangat diperlukan untuk proses tumbuh kembang. Dengan mengonsumsi makanan yang cukup gizi secara teratur, anak akan tumbuh sehat sehingga mampu mencapai prestasi belajar yang tinggi. Di Indonesia, masalah gizi pada anak usia sekolah terjadi karena kurangnya zat gizi tingkat berat. Hal ini disebabkan rendahnya konsumsi energi (karbohidrat, protein dan lemak) dalam makanan sehari-hari dan atau disertai dengan penyakit infeksi, sehingga tidak terpenuhinya Angka Kecukupan Gizi (AKG). Pencegahan masalah gizi pada anak usia sekolah perlu dilakukan untuk menjaga anak tetap sehat, berprestasi di sekolah, dan menjadi agen perubahan perilaku sehat bagi keluarga dan masyarakat. Orang tua, guru, dan pengelola sekolah lainnya memiliki peran dalam pencegahan masalah gizi pada anak ini (Kemendikbud, 2016).

Salah satu untuk mencegah

timbulnya masalah gizi pada anak sekolah adalah dengan pemberian edukasi tentang gizi seimbang yang terdiri dari 4 prinsip yaitu keaneragaman pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik dan memantau berat badan secara teratur. Keaneragaman panagn saat setiap makan di visualisasikan dengan Isi Pring ku yang terdiri dari 1/3 piring makanan pokok, 1/3 piring sayur, 1/3 lauk pauk dan buah. Dalam satu hari, kita dianjurkan untuk makan sumber karbohidrat 3-4 porsi, makan sayur 3-4 porsi, buah 2-3 porsi, makanan sumber protein hewani dan nabati 2-4 porsi. Selain itu, kita perlu membatasi jumlah gula dan garam dalam makanan kita, dan rutin mengkonsumsi air putih. Jangan lupa mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan. Secara rutin, lakukanlah aktivitas fisik 30 menit setiap hari ya. (kemenkes, 2014).

Upaya dalam menanggulangi masalah gizi di MI Pondok Pesantren Darussa'adah Mojoagung Kel. Seputih Jaya, Kec. Gunung Sugih, Kab. Lampung Tengah, maka dilkukan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan kepada anak-anak mengenai gizi seimbang isi piringku dan 10 pesan gizi seimbang.

2. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN

Kegiatan dialkukan pada tanggal 28 Maret

2023 di di MI Pondok Pesantren Darussa'adah Mojoagung Kel. Seputih Jaya, Kec. Gunung Sugih, Kab. Lampung Tengah, target pada penyuluhan ini adalah anak kelas 5 dan 6 . metode yang di gunakan dalam kegiatan ini adalah dengan memberikan penyuluhan tentang gizi seimbang kepada anak-anak MI kelas 5 dan 6 yang meliputi isi piringku, anjuran minum air putih dalam sehari, dan vitamin yang terkandung pada sayuran dan buah buahan, kemudian menganjurkan untuk menjaga kebersihan seperti mencuci tangan dengan benar. Kemudian anak-anak diberikan kuis atau pertanyaan mengenai materi tentang gizi yang sudah disampaikan untuk memngetahui apakah anak-anak tersebut sudah mengerti dan paham tentang materi yang sudah disampaikan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini memiliki beberapa tahapan, yaitu dengan melakukan izin terlebih dahulu kepada kepala kepala sekolah untuk melakukan kegiatan penyuluhan di MI Pondok Pesantren Darussa'adah Mojoagung Kel. Seputih Jaya, Kec. Gunung Sugih, Kab. Lampung Tengah, pada tanggal 28 Maret 2023.

Kegitan pertama yang dilakukan yaitu dengan melakukan penyuluhan langsung kepada anak- anak kelas 5 dan 6 yang sudah

didalam satu ruangan dengan metode ceramah dan membagikan leafleat kepada naka –anak tentang gizi seimbang (Isi piringku), dan kandungan zat gizi seperti vitamin yang terdandung pada sayuran dan buah buahan, kemudian menganjurkan untuk mengkonsumsi air putih dalam sehari, dan menganjurkan untuk menjaga kebersihan dengan memcuci tangan secara benar, serta menganjurkan anak-anak untuk

kegiatan yang selanjutnya penyuluh melakukan sesi tanya jawab kepada anak-anak kelas 5 dan 6 mengenai materi penyuluhan yang sudah diberi untuk mengetahui apakah anka-anak memperhatikan dan paham dengan materi penyuluhan gizi seimbang yang sudah diberikan oleh penyuluh, ternyata pada saat sesi tanya jawab banyak anak- anak yang tanggap untuk menjawab pertanyaan yang di berikan, dan mereka bnayak yang sudah paham tentang gizi seimbang isi piringku dan kandungan gizi dan vitamin yang terkandung pada sayuran dan buah-buahan. Peserta yang mengikuti dalam kegiatan ini sejumlah 40 anak kelas 5-6 MI. Anak sekolah mengalami pertumbuhan fisik, kecerdasan mental, dan emosional yang sangat cepat. Makanan yang mengandung unsur gizi sangat diperlukan untuk proses tumbuh kembang.

Dengan mengkonsumsi makanan yang cukup gizi secara teratur, anak akan tumbuh sehat sehingga mampu mencapai prestasi belajar yang tinggi. Di Indonesia, masalah gizi pada

olahraga.



Gambar 1. Sesi Tanya jawab

anak usia sekolah terjadi karena kurangnya zat gizi tingkat berat. Hal ini disebabkan rendahnya konsumsi energi (karbohidrat, protein dan lemak) dalam makanan sehari-hari dan atau disertai dengan penyakit infeksi, sehingga tidak terpenuhinya Angka Kecukupan Gizi (AKG).

Peserta berasal dari MI Pondok Pesantren Darussa'adah Kec Gunung Sugih Kab. Lampung Tengah kelas 5-6 . dengan menggunakan metode penyuluhan secara langsung lebih efektif terbukti saat dilakukan sesi tanya jawab anak-anak banyak sudah mengerti dengan materi yang sudah di sampaikan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Dengan diadakan kegiatan penyuluhan ini anak anak MI Pondok Pesantren Darussa'adah Mojoagung Kel. Seputih Jaya, Kec. Gunung Sugih, Kab. Lampung Tengah, dapat memperoleh pengetahuan baru tentang gizi seimbang, dan setelah dilakukan sesi tanya jawab secara langsung banyak anak-anak yang tanggap untuk menjawab pertanyaan yang sudah

diberi oleh penyuluh, anak-anak tersebut bisa menjawab dengan benar. Setelah dilakukan penyuluhan tersebut diharapkan anak-anak mau menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari . dan tindak lanjut dari kegiatan ini sangat diperlukan agar kedepannya kegiatan ini semakin baik lagi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan ini yaitu pengabdian kepada masyarakat, ucapan terimakasih juga diucapkan kepada anak-anak kelas 5 dan 6 MI Pondok Pesantren Darussa'adah Mojoagung Kel. Seputih Jaya, Kec. Gunung Sugih, Kab. Lampung Tengah sebagai peserta penyuluhan.

DAFTAR PUSTAKA

Hardiansyah dan I Dewa Nyoman

Supariasa. 2016. *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Penerbit Buku Kedokteran ECG, Jakarta

Kemendikbud RI.2016. *Gizi dan Kesehatan Anak Sekolah Dasar: Buku Pegangan dan Kumpulan Rencana Ajar Untuk Guru Sekolah Dasar*. Seameo Recfon, Jakarta

Kementrian Kesehatan Ri. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Kementrian Kesehatan, Jakarta

Liana, A.E., Soharn0., dan panjaitan A. A. 2017. *Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang dengan Indeks Masa Tubuh pada Mahasiswa*. Jurnal Kebidanan Vol 7. No. 2