



PROGRAM GIZI PENANGANAN MASALAH GIZI LEBIH PADA ANAK USIA SEKOLAH SD NEGERI 1 SUMBER AGUNG DI PEKON SUMBER AGUNG KECAMATAN AMBARAWA KABUPATEN PRINGSEWU

Abdullah¹, Alifiyanti Muharramah², Meliana³, Nadya Soleha⁴, Linda Utami⁵

^{1,2,3} Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu

Penulis Korespondensi: uapchangdullah66@gmail.com

Abstrak

Status gizi lebih pada anak merupakan salah satu faktor risiko non communicable disease (NCDs) yang perlu mendapat perhatian serius karena berhubungan dengan berbagai komplikasi masalah kesehatan, termasuk diabetes dan penyakit jantung (WHO, 2013). Tujuan penelitian ini adalah untuk menangani permasalahan gizi lebih pada SDN 1 Sumber Agung di pekon Sumber Agung Kabupaten Pringsewu. Metode pengabdian Masyarakat dilakukan di pekon sumber agung kecamatan Ambarawa kabupaten Pringsewu selama 1 bulan dimulai 7 Januari - 8 Februari 2024. Hasil penelitian didapatkan status gizi underweight sebesar 3 orang dengan persentase 3,85 %, gizi Normal sebesar 64 dengan presentase 82,05%, gizi lebih sebesar 8 orang dengan persentase 10,25 % dan obesitas sebesar 3 orang dengan persentase 3,85 %. Hasil analisis pengetahuan gizi dapat dilihat bahwa anak sekolah dengan pengetahuan cukup sebesar 3 anak (3,85%), baik 75 anak (96,15%). Kesimpulan terdapat siswa yang paling banyak mendapat masalah yaitu gizi lebih. Siswa yang gizi lebih diberikan konseling untuk perubahan kondisi.

Kata kunci: Edukasi, Konseling, Gizi Lebih,

1. PENDAHULUAN

Anak usia sekolah mencakup individu yang berusia antara 6 hingga 12 tahun. Mereka merupakan kelompok usia muda yang memiliki potensi untuk aktif berpartisipasi dalam proses pembangunan di masa depan. Anak usia sekolah menjadi aset berharga bagi negara dan merupakan generasi penerus. Pada tahap ini, mereka sedang mengalami pertumbuhan yang cepat dan aktif, termasuk perkembangan biologis, psikososial, kepribadian, moral, spiritual, sosial, bahasa, seksual, konsep diri, dan khususnya perkembangan kognitif yang sangat penting. (Anggraini 2017). Secara global, prevalensi status gizi lebih pada dewasa mengalami peningkatan sebesar 27,5% antara

tahun 1980 dan 2013, sedangkan pada anak-anak, peningkatannya jauh lebih besar yaitu 47,1% (WHO, 2013). Di negara maju, prevalensi obesitas anak sebesar 23,8% pada laki-laki dan 22,6% pada perempuan dan di negara berkembang sebesar 12,9% pada laki-laki serta 13,4% pada perempuan (Marie Ng, dkk., 2013).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) pada tahun 2018 tentang status gizi (IMT/U) remaja umur 5-12 tahun. Menurut karakteristik pravelensi di provinsi Lampung sangat kurus 2,40 %, kurus 6,97 %, normal 71,75 %, gemuk 10,52%, dan obesitas 8,37%. Sedangkan pravelensi dari pringsewu sangat kurus 1,21%, kurus 6,01%, normal 75,76%, gemuk 10,42%, obesitas 6,60%.

Masalah gizi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang penanggulangannya tidak dapat ditanggulangi dengan pendekatan medis dan pelayanan masyarakat saja. Banyak faktor yang dapat menyebabkan masalah gizi, oleh karena itu pendekatan penanggulangannya harus melibatkan berbagai sektor yang terkait. Menurut Depkes RI status gizi adalah tingkat keadaan gizi seseorang yang dinyatakan menurut jenis dan beratnya keadaan gizi; contohnya gizi lebih, gizi baik, gizi kurang, dan gizi buruk. Sedangkan menurut Jellife dan Beck status gizi adalah keadaan yang seimbang antara kebutuhan zat gizi dan konsumsi makanan. Menurut Waspadji yang dikatakan status gizi optimal adalah adanya keseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi. (sodikin, 2014).

Faktor penyebab gizi kurang dapat dikarenakan sistem imun yang tidak baik (Muchtart 2022). Faktor penyebab gizi lebih disebabkan oleh 2 faktor yaitu endogen dan faktor estrogen. Faktor Endogen terjadi gangguan pada metabolisme tubuh sedangkan faktor Estrogen kelebihan konsumsi dan kurangnya aktivitas fisik. (suharsa.2016). Dampak yang sangat berbahaya jika mengalami gizi lebih antara lain adalah munculnya penyakit degeneratif seperti diabetes melitus, penyakit jantung koroner, hipertensi, gangguan ginjal. (suharsa.2016) sedangkan gizi kurang sebab dari sistem imun yang kurang baik dapat berdampak resiko stunting atau tubuh pendek sehingga mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan (octavia 2020).

Tujuan penelitian ini yaitu pemberian program gizi serta melaksanakan edukasi dan konseling gizi untuk mencegah masalah gizi lebih pada anak usia sekolah SD Negeri 1 Sumber Agung di pekon Sumber Agung Kecamatan Ambarawa Kabupaten Pringsewu.

2. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN

Kegiatan ini kepada masyarakat dilakukan di Pekon Sumberagung Kecamatan Ambarawa Kabupaten Pringsewu selama 1 bulan dimulai tanggal 7 Januari – 8 februari 2024 di Pekon sumber agung Kecamatan Ambarawa Kabupaten

Pringsewu. Sasaran kegiatan adalah anak sekolah SDN 1 Sumber Agung. Bahan dan alat yang digunakan yaitu; materi bentuk power point, Leaflet, puzzle, foto makanan, sound, proyektor, microtoise, timbangan. Adapun mekanisme kegiatan yang dilaksanakan yaitu, 1) Analisis Situasi, 2) Musyawarah Masyarakat Pekon/Pekon (MMD/MMP), 3) Edukasi Gizi, dan 4) Konseling Gizi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelaksanaan praktik kerja lapangan bidang gizi masyarakat dilakukan oleh tim anak usia sekolah yang sebelumnya mahasiswa gizi angkatan 2020 yang berjumlah 39 telah dibagi kelompok, dengan masing-masing kelompok berjumlah 3 orang. Rincian kelompok terdiri dari satu ketua tim dan dua orang anggota tim.

Hasil penelitian kegiatan praktik kerja lapangan bidang gizi masyarakat dapat disampaikan sebagai berikut;

1. Gambaran Lokasi Penelitian

SDN 1 Sumber Agung secara keseluruhan memiliki 282 anak sekolah yang terdiri dari 130 anak laki-laki, 139 anak perempuan serta 18 orang guru. Di SDN 1 Sumber Agung terdapat fasilitas sekolah seperti cuci tangan terdapat 5 tempat cuci tangan, toilet ada 3 tempat didepan 1 toilet dibelakang ada 2 tempat yang terdiri dari masing masing 2 toilet. Untuk sampah di SDN 1 Sumber Agung dibakar, untuk sumber air yaitu dari sumur, selain itu ada fasilitas lainnya seperti lapangan yang digunakan untuk aktivitas anak-anak, ada Gudang yang berisi bangku dan meja, ada mushola, ada perpustakaan.

Jumlah anak sekolah yang diukur dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Jumlah Anak Sekolah SDN 1 Sumber Agung

Kelas	Jumlah Anak sekolah yang Diukur	%
IV a	15	19,25
IV b	19	24,35
V a	14	17,94
V b	14	17,94
V c	16	20,52
Total	78	100

Pada Tabel 1 menunjukkan jumlah anak yang diukur dalam kegiatan praktik kerja lapangan di SD Negeri 1 Sumber Agung yaitu kelas IV a sebanyak 15 (19,25%), kelas IV b sebanyak 19 (24,35%), kelas V a dan V b sebanyak 14 (17,94%), dan kelas V c sebanyak 16 (20,53%) dengan jumlah total 78 anak yang diukur.

2. Analisis Situasi

Status Gizi Anak usia sekolah (IMT/U)

Gambaran status gizi anak usia sekolah berdasarkan indikator indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) dikategorikan dalam empat kategori yaitu berat badan sangat kurang, berat badan kurang, berat badan normal, dan risiko berat badan lebih (Kementerian Kesehatan RI., 2020). Hasil analisis data disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Status Gizi Anak usia sekolah (IMT/U)

Kategori	Jumlah	Persentase (%)
<i>Underweight</i>	3	3,85
Gizi Normal	64	82,05
Gizi lebih	8	10,25
Obesitas	3	3,85
Total	78	100

Pada Tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 78 anak usia sekolah yang diukur, mengalami masalah gizi sebanyak 8 (10,25%) anak dengan status gizi lebih (*overweight*), dan 3 (3,85%) anak dengan status gizi *underweight* dan *obesitas*.

Pemaparan materi hasil analisis situasi disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Pemaparan Materi

Pada Gambar 1 terlihat mahasiswa sedang menyampaikan pemaparan materi hasil analisis situasi status gizi di Pekon Parerejo.

3. Musyawarah Masyarakat Pekon/ Pekon (MMD/MMP),

Kegiatan Musyawarah Masyarakat Desa (MMD) dilaksanakan pada hari Jum,at, 23 Januari 2024. Kegiatan MMD tersebut melibatkan Kepala Pekon, Bayan. Kegiatan MMD menyajikan data Hasil survey yang sudah dilakukan oleh mahasiswa selama 15 hari serta membahas masalah gizi yang ada di SD Negeri 1 Sumber Agung dengan memberikan intervensi pemecahan masalah gizi dan memperoleh hasil saat kegiatan MMD. Evaluasi kegiatan adalah menjalankan proses intervensi Siswa di SD Negeri 1 Sumber Agung yang mengalami Gizi Lebih dan pemberian saran untuk proses penanganan gizi lebih pada siswa SD Negeri 1 Sumber Agung.

Dokumentasi kegiatan MMD dapat terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Kegiatan Pertemuan MMD

4. Edukasi Gizi

Tujuan edukasi yaitu untuk menambah pengetahuan siswa terkait pentingnya memilih dan mengonsumsi makanan yang sehat dan seimbang guna untuk memberikan nutrisi yang cukup sehingga tercapainya status gizi normal. Edukasi dilakukan pada hari Senin, 25 Januari 2024 dengan tema “Gizi Seimbang”. Edukasi dilaksanakan didalam ruang kelas V A, melihat kondisi tempat yang tidak memungkinkan untuk pelaksanaan secara keseluruhan sehingga saat

kegiatan edukasi hanya dilakukan kepada 25 siswa di ambil 5 orang di setiap kelas yang di jadikan sampel dengan mengutamakan anak-anak yang memiliki masalah gizi lebih dan gizi kurang. Kondisi edukasi kondusif dilakukan secara langsung di ruang kelas serta antusias siswa saat edukasi cukup baik dan sebelum edukasi dilaksanakan terdapat pretest pengetahuan yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengetahuan siswa sebelum diberikan edukasi dan setelah pelaksanaan edukasi dilakukan post test untuk melihat keberhasilan edukasi terkait pengetahuan. Kegiatan edukasi gizi di SD Negeri 1 Sumber Agung Posyandu diawali dengan pengisian pretest terkait materi gizi seimbang serta masalah gizi lebih dan gizi kurang oleh anak siswa siswi. Dari 25 anak yang hadir, semua terlihat antusias untuk mengisi dan didapatkan hasil rata-rata pengetahuan anak terkait gizi seimbang sebelum diberikan edukasi cukup baik. Edukasi gizi memiliki rincian materi yaitu pengertian gizi seimbang, pengertian gizi lebih, pengertian gizi kurang, dampak, pencegahan serta penjelasan isi piringku. Setelah kegiatan edukasi gizi seimbang dilaksanakan terdapat perubahan terkait pengetahuan dari hasil posttest yang sudah diberikan setelah kegiatan edukasi. Pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi cukup baik dan setelah mendapatkan edukasi terdapat peningkatan

pengetahuan. Hasil pretest menunjukkan dari 25 anak sebanyak 16 (64%) anak dengan kategori pengetahuan yang baik, kemudian hasil posttest kategori pengetahuan baik bertambah sebanyak 22 (88%).

Dokumen pelaksanaan edukasi gizi dapat terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2 Eduksi Gizi

5. Konseling Gizi

Koseling Gizi pada siswa/I SD Negri 1 Sumber Agung untuk Melakukan konseling gizi terkait gizi lebih dan memantau terkait status gizi dan diharapkan adanya perubahan status gizi, Kondisi setelah dilakukannya konseling gizi tahap 1 terdapat perubahan terkait pola asupan makan dan pengetahuan siswa SD Negeri 1 Sumber Agung terkait gizi seimbang dan gizi lebih.

Kegiatan konseling diawali dengan salam dan meminta izin untuk ketersediaan waktu dan tempat pelaksanaan konseling pada dewan guru, kemudian dilanjutkan dengan pengukuran antropometri yang meliputi tinggi badan dan berat badan siswa.. Leaflet yang digunakan sebagai media konseling gizi disajikan pada Gambar 3.

MENU SEHAT SEHARI

Pagi

- Nasi putih (3 cntng sdg)
- Sayur pelangi: wortel (2sdm) - jagung (2 sdm) - buncis (2 sdm) • Kernet tahu (1 bh bsr) • Pisang (1 bh)

Selingan

- Semangka (1 ptg)

Siang

- Nasi putih (3 cntng sdg)
- Cah bayam (2 sdm)
- Telur dadar (1 bh)
- Tempe goreng (1 ptg)
- Jeruk (2 bh kecil)

Selingan

- Pepaya (1 ptg bsr)

Malam

- Nasi putih (3 cntng sdg)
- Nugget tahu (1 bh bsr)
- Cah kangkung (2 sdm)
- Salak (2 bh sdg)

3. POLA HIDUP BERSIH

Cuci Tangan dengan sabun

Membuang sampah pada tempat nya

Tidak merokok

Olahraga dengan teratur

1. POLA MAKAN

- Sesuai dengan kebutuhan
- Tidak jajan sembarangan
- Konsumsi buah dan sayur
- Konsumsi protein hewani : Ikan, telur
- 3x makan utama 2x selingan
- Sesuai dengan isi piringku

2. POLA AKTIVITAS FISIK

- Melakukan aktifitas fisik yaitu olahraga minimal 30 menit / hari seperti, bersepeda, jogging, senam.

TABEL ANGIKA KEKUKUPAN GIZI (AKG)

Indikator	Tinggi	berat	lingkar	tekanan
100 orang	100	100	100	100
10 orang	100	100	100	100
1 orang	100	100	100	100



Gambar 3 Leaflet Konseling Gizi

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan Praktek Kerja Lapangan (PKL) bidang gizi masyarakat di SD Negeri 1 Sumber Agung Kabupaten Pringsewu. Terdapat masalah gizi yaitu gizi lebih, obesitas, gizi kurang. Di bulan januari yaitu dari siswa yang tervalidasi gizi lebih 7 siswa (8,98%), obesitas 4 siswa (5,12%) dan yang tervalidasi gizi kurang ada 3 siswa (3,85%) dan 64 siswa (82,05%) status gizi normal. Siswa yang paling banyak mendapat masalah yaitu gizi lebih. Siswa yang gizi lebih diberikan konseling untuk perubahan pengetahuan.

Ada penyebab masalah gizi siswa di SD Negeri 1 sumber agung yaitu Penyebab langsung



Gambar 4. Foto Bersama

DAFTAR PUSTAKA

Academy of Nutrition and Dietetics. 2012. International Dietetics & Nutrition Terminology (IDNT) Reference Manual

(Asupan makan, aktivitas fisik, jajan) dan Penyebab tidak langsung ekonomi.

Berdasarkan hasil intervensi dan monitoring gizi yang dilakukan selama 11 hari, dapat disimpulkan bahwa adanya perubahan tingkat pengetahuan siswa yang telah diberikan edukasi terkait edukasi gizi seimbang dan Aksi Tanam Tumbuhan, tidak adanya perubahan status gizi siswa setelah intervensi selama 11 hari, dikarenakan untuk kategori gizi lebih waktu 11 hari belum bisa mendapatkan hasil, dan Pola asupan siswa yang perlahan membaik dengan penerapan pedoman gizi seimbang atau isi piringku.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Rektor Universitas Aisyah Pringsewu yang telah memberikan izin penelitian pengabdian kepada masyarakat. Terima kasih juga kami sampaikan kepada Kepala Pekon Sumber agung dan kepala sekolah SD Negeri 1 Sumber Agung Kecamatan Ambarawa Kabupaten Pringsewu yang telah mengizinkan dan bersedia menjadi lokasi penelitian sehingga kegiatan dapat berjalan lancar. Tak lupa juga kami sampaikan kepada adik-adik dan dewan guru yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan ini. Para pihak yang berpartisipasi dalam kegiatan praktik kerja lapangan bida gizi masyarakat ini diabadikan melalui foto bersama yang dapat dilihat pada Gambar 4.

4th Ed. Chicago: American Dietetic Association.

Anggraini et all. 2017. *Sarapan Meningkatkan Prestasi Belajar pada Anak Usia sekolah*. Majority Vol 6 No 2

Almatsier, Sunita.2008. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT. Gramedia Pustaka Utama Jakarta.

Marie Ng, dkk.2013. "Global, Regional, and National Prevalence of Overweight and Obesity in Children and Adults during 1980–2013: A Systematic Analysis for the Global Burden of Disease Study 2013". Lancet 2014; 384: 766–81

Muchtar F et all. 2022. *Pengukuran status gizi remaja putri sebagai upaya pencegahan masalah gizi di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe*. Vol 4(1)

A Octavia, Silphy. (2020). *Model Model Pembelajaran*. Yogyakarta:Deepublish

Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Hasil Riset*

- Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta:Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Rosyidah, Zia. 2015. *Jumlah Uang Saku dan Kebiasaan Melewatkan Sarapan Berhubungan Dengan Status Gizi Lebih Anak Sekolah Dasar*. *Media Gizi Indonesia*. 10(1) 1-6.
- Sodikin.2014. *Hukum Pemilu, Pemilu Sebagai Praktek Ketatanegaraan*, Bekasi: Grameta Publising
- Suharsa, H., & Sahnaz. (2016). *Status Gizi Lebih dan Faktor-faktor lain yang Berhubungan pada Siswa Sekolah Dasar Islam Tirtayasa Kelas IV dan V di Kota Serang Tahun 2014*. *Jurnal Lingkar Widyaaiswara*, 3(1), 53-76.
- Thamaria, N. *Penilaian Status Gizi*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2017. *Academy of Nutrition and Dietetics*. 2012. *International Dietetics & Nutrition Terminology (IDNT) Reference Manual 4th Ed*. Chicago: American Dietetic Association.