



EDUKASI GIZI SEIMBANG PADA ANAK USIA SEKOLAH DI SD N 2 WONOSARI KECAMATAN GADINGREJO KABUPATEN PRINGSEWU TAHUN 2019

Yuni Sulistiawati¹, Amali Rica Pratiwi², Fitriana³

¹*Program Studi Kebidanan Prrogram Sarjana Terapan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia*

²*Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia*

³*Dinas Kesehatan Kabupaten Pringsewu*

E-mail : yuni.sulistiawati@aisyahuniversity.ac.id

Abstrak

Masalah gizi pada anak usia sekolah dasar saat ini masih cukup tinggi. Berdasarkan data Riskesdas 2013 prevalensi pendek pada anak umur 5 – 12 tahun sebanyak 30,7 %, kurus sebesar 11,2 % dan kegemukan mencapai 18,8 %. Anak usia sekolah dasar berisiko mengalami masalah gizi yang berhubungan dengan pola makan dan tumbuh kembang. Berdasarkan studi pendahuluan dari beberapa Sekolah Dasar yang berada di Kecamatan Gadingrejo, didapatkan hasil bahwa siswa siswi belum mengkonsumsi makanan sesuai dengan pola gizi seimbang dan belum pernah ada edukasi gizi sebelumnya. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan pemahaman kepada pihak sekolah dan siswa siswi terkait pentingnya kebutuhan gizi seimbang pada anak usia sekolah. Metode yang digunakan ceramah. Persiapan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan Oktober 2019 yaitu perizinan lokasi kegiatan, pengembangan media edukasi serta sosialisasi kegiatan pengabdian masyarakat. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada bulan September 2019. Pada saat edukasi berlangsung, peserta sangat antusias menyimak, dan banyak juga peserta yang mengajukan pertanyaan sehingga terjalin komunikasi dua arah yang aktif antara penyuluh dan peserta. Pemberian edukasi gizi metode ceramah cukup efektif meningkatkan tingkat pengetahuan siswa siswi SDN 02 Wonosari.

Kata kunci : Edukasi, Gizi Seimbang, Anak Usia Sekolah Dasar.

1. PENDAHULUAN

Masalah gizi pada anak usia sekolah dasar saat ini masih cukup tinggi. Masalah gizi yang umumnya ditemukan pada anak usia sekolah di Indonesia adalah pendek, sangat kurus, obesitas/ kegemukan dan anemia. Berdasarkan data Riskesdas 2013 menunjukkan bahwa prevalensi pendek pada anak umur 5 – 12 tahun adalah 30,7 % (12,3% sangat pendek dan 18,4% pendek), prevalensi kurus (menurut IMT/U) pada anak umur 5 – 12 tahun adalah 11,2 %. Sedangkan masalah gemuk pada anak umur 5 – 12 tahun masih tinggi yaitu 18,8 %.¹

Kesehatan dan gizi pada anak usia sekolah merupakan isu yang sangat penting saat ini.² Anak usia sekolah dasar berisiko mengalami masalah gizi yang berhubungan dengan pola makan dan tumbuh kembang. Status gizi yang baik akan mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan anak salah satunya dapat meningkatkan kemampuan intelektual yang berpengaruh terhadap daya konsentrasi dan kecerdasan anak, sehingga fase anak usia sekolah merupakan fase dimana anak sangat membutuhkan asupan makanan yang bergizi untuk menunjang masa pertumbuhan dan perkembangan.^{3,4}

Peran tenaga kesehatan, sekolah, guru dan orang tua sangat penting dalam menyiapkan lingkungan yang dapat mempengaruhi perilaku pemenuhan gizi seimbang bagi anak usia sekolah.⁵ Gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip bukan terfokus pada besarnya jumlah yang dikonsumsi namun lebih pada nilai nutrisi yang dikonsumsi keanekaragaman atau variasi yang terbebas dari bahan pengawet, pewarna, dan pemanis buatan, serta di pertimbangkan pula aktivitas fisik, kebersihan dan berat badan ideal.⁶

Berdasarkan studi pendahuluan dari beberapa Sekolah Dasar yang berada di Kecamatan Gadingrejo, didapatkan hasil rata – rata siswa belum mengkonsumsi makanan sesuai dengan pola gizi seimbang. Sejauh ini, siswa siswi di sekolah dasar tersebut belum pernah mendapatkan edukasi terkait gizi seimbang untuk anak usia sekolah. Sehingga diharapkan melalui edukasi gizi seimbang ini anak usia sekolah dasar mampu memahami bagaimana gizi seimbang. Oleh karena itu, tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan pemahaman kepada pihak sekolah dan siswa siswi tentang pentingnya kebutuhan gizi seimbang pada anak usia sekolah.

2. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah, dengan media dalam bentuk leaflet. Persiapan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan Oktober 2019 yaitu perizinan lokasi kegiatan, pengembangan media edukasi serta sosialisasi kegiatan

pengabdian masyarakat. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada bulan September 2019. Pada tahap ini dilakukan edukasi gizi seimbang. Materi yang disampaikan “Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah”. Alur kegiatannya terbagi menjadi dua yaitu 1) skrining gizi dengan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan 2) dilakukan edukasi gizi yang berisi pentingnya gizi seimbang anak usia sekolah dasar. Lokasi pengabdian masyarakat dilakukan di SD Negeri 02 Wonosari Kec. Gadingrejo. Sementara itu pada bulan Desember dilakukan penulisan laporan. Alat yang dibutuhkan yaitu leaflet yang bertujuan agar dapat di baca orang tua wali murid, konsumsi, dan *reward* diberikan kepada siswa siswi yang aktif dalam kegiatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 4 Mahasiswa dan 3 orang Dosen Program Studi Kebidanan dan Dosen Program Studi Gizi. Kegiatan edukasi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada pihak sekolah terkait pentingnya kebutuhan gizi seimbang pada anak usia sekolah dan memberikan pengetahuan kepada anak usia sekolah mengenai gizi seimbang.

Acara pengabdian masyarakat dimulai sejak pagi pukul 08.00 hingga selesai. Masing – masing kelas diisi oleh penyuluh baik dari mahasiswa maupun dosen. Edukasi yang disampaikan yaitu tentang “Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Dasar” sebelum edukasi gizi dilakukan penyuluhan memberikan pertanyaan terbuka tentang gizi seimbang dan makanan sehat. Ternyata sebagian besar peserta belum bisa menjelaskan dengan baik tentang gizi seimbang dan jenis-jenis makanan yang sehat dan baik untuk pertumbuhan masa sekolah. Selama proses edukasi berlangsung, peserta sangat antusias menyimak, dan banyak juga peserta yang mengajukan pertanyaan sehingga terjalin komunikasi dua arah yang aktif antara penyuluh dan peserta. Edukasi Gizi Seimbang Anak usia sekolah Dasar dimaksudkan agar dapat memberikan peserta gambaran dan wawasan tentang jenis – jenis makanan sehat serta jumlah yang tepat. Sesuai dengan kebutuhan gizi yang divisualisasikan dalam bentuk gambar animasi dan leaflet. Setelah kegiatan berlangsung pada saat evaluasi siswa siswi dapat menjelaskan tentang gizi seimbang pada anak usia sekolah dasar.

Gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip bukan terfokus pada besarnya jumlah yang dikonsumsi namun lebih pada nilai nutrisi yang dikonsumsi keanekaragaman atau variasi yang terbebas dari bahan pengawet, pewarna, dan pemanis buatan, serta di pertimbangkan pula aktivitas fisik, kebersihan dan berat badan ideal. Kandungan makanan dengan gizi yang

seimbang menjamin terpenuhinya kebutuhan tubuh beserta aktivitasnya. Anak usia sekolah mengalami pertumbuhan fisik, kecerdasan, mental dan emosional yang sangat cepat. Makanan yang mengandung unsur zat gizi sangat diperlukan untuk proses tumbuh kembang. Sedangkan jika anak yang menderita kurang gizi tidak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal sehingga dapat menurunkan kecerdasan anak. Sedangkan pada anak yang menderita gizi lebih dapat menyebabkan penyakit degenerative seperti diabetes mellitus, jantung koroner, hipertensi, osteoporosis dan kanker.

Dengan mengonsumsi makanan yang cukup gizi secara teratur, anak akan tumbuh sehat sehingga mampu mencapai prestasi belajar yang tinggi dan kebugaran untuk mengikuti semua aktivitas sehingga menjadi sumberdaya manusia yang berkualitas.



Gambar 1.
Pemberian Edukasi Gizi dengan metode ceramah



Gambar 2.
Pengukuran Skining Status Gizi siswa



Gambar 3.
Pemberian Reward Pada Siswa Yang Aktif



Gambar 4.
Foto Bersama Setelah Kegiatan

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di SDN 2 Wosari Kecamatan Gadingrejo dengan tema “Edukasi Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Dasar” berjalan dengan lancar dan cukup efektif, sehingga dapat meningkatkan pemahaman baik siswa siswi maupun guru di sekolah tersebut, sebaiknya perlu adanya upaya tindak lanjut terkait tentang penerapan mengonsumsi gizi seimbang sehari-hari oleh siswa siswi. Sehingga dapat mengukur tingkat efektifitas dari kegiatan ini.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada pihak sekolah yaitu SDN 2 Wonosari yang telah memberikan izin kepada kami untuk melkaukana pengabmas. Terima kasih disampaikan kepada LPPM Universitas Aisyah Pringsewu yang telah memberikan dukungan beserta pihak-pihak yang telah membantu pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Departemen Kesehatan RI, 2013. Laporan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI. Jakarta.
2. Nuryanto,dkk. 2014. Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi anak

- usia sekolah Dasar .Jurnal Gizi Indonesia. Vol. 3, No. 1.
3. Sa'adah Rosita Hayatus, Herman Rahmatina B, Sastri Susila. 2014. Hubungan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Guguk Malintang Kota Padangpanjang. Jurnal Kesehatan Andalas. 3 (3), 460 – 461.
 4. Utari Lintang Dwi, 2016. Gambaran Status Gizi Dan Asupan Zat Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar Kecamatan Sungai Sembilan Kota Dumai. Jom Fk Volume 3 No. 1 Februari.
 5. Wiradnyani Luh Ade Ari, dkk. 2016. Gizi dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar. Jakarta; SEAMEO RECFON, Kemendikbud RI.
 6. Palupi Khairizka Citra, Sa'pang Mertien, Swasmilaksmi Prita Dhyani, 2018. Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak usia sekolah Dasar Di Kecamatan Cilincing Jakarta Utara. Jurnal Abdimas Volume 5 Nomor 1

