Jurnal GEMBIRA (Pengabdian Kepada Masyarakat)
Vol. 2, No. 3, Juni 2024
E-ISSN 2985-3346

PENGENALAN KONSEP GIZI SEIMBANG PADA ANAK USIA SEKOLAH DI SDN 100 KOTA KENDARI

INTRODUCING THE CONCEPT OF BALANCED NUTRITION TO SCHOOL-AGE CHILDREN AT SDN 100 KENDARI CITY

Febriana Muchtar
Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia
Email: febrianamuchtar9@uho.ac.id

Article History:
Received: May 04th, 2024
Revised: June 14th, 2024
Published: June 15th, 2024

Abstract: *School-age children require sufficient and balanced nutritional intake to optimize their growth and development. At this age, children have developed food preference, thereby it is necessary to teach basic concept of healthy and balanced diet. Introducing the basics of healthy diet is also essential in addressing nutritional problems among school-age children. This community service project was performed to introduce and educate children about the importance of balanced nutrition intake from food at SD Negeri 100 Kendari City. Counseling sessions using engaging PowerPoint presentations with comprehensible materials were administered. Based on the results of the evaluation, this project was considered effective in introducing children to the knowledge about balanced nutrition and diet. Follow up educational activities should be conducted to further enhance their knowledge and encourage them to adopt healthy lifestyle.*

Keywords: *Balanced Nutrition, Growth and Development, School-Age Students*

Abstrak

Anak usia sekolah membutuhkan asupan zat gizi yang cukup dan seimbang untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangannya. Seiring dengan kemampuan anak usia sekolah dalam memilih makanan yang dikonsumsi maka konsep dasar tentang konsumsi makanan yang sehat dan seimbang perlu diberikan. Status gizi baik sangat dipengaruhi oleh konsumsi pangan sehingga untuk mendukung penurunan masalah gizi anak sekolah perlu dilakukan pengenalan tentang dasar-dasar konsumsi pangan. Tujuan kegiatan pengabdian untuk mengenalkan dan memberikan informasi tentang gizi seimbang untuk konsumsi makan sehari-hari. Kegiatan pengabdian dilakukan di SD Negeri 100 Kota Kendari. Metode kegiatan dengan penyuluhan menggunakan media powerpoint yang dibuat menarik disertai materi yang mudah dipahami oleh anak usia sekolah dasar. Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan bahwa kegiatan pelatihan dapat dipahami dan memberikan pengetahuan tentang gizi seimbang. Perlu dilakukan kegiatan edukasi lainnya untuk menambah pengetahuan anak usia sekolah dasar sehingga dapat bertindak dan berperilaku berdasarkan konsep hidup sehat.

Kata Kunci: Anak Usia Sekolah, Gizi Seimbang, Pertumbuhan dan Perkembangan

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah adalah periode kehidupan dengan rentang usia 5-14 tahun. Kelompok usia sekolah masih terus tumbuh dan berkembang sehingga asupan gizi harus terpenuhi untuk mendukung kedua proses tumbuh kembang anak usia sekolah. Pertumbuhan fisik, mental dan emosional disertai aktivitas fisik membutuhkan asupan makanan untuk memenuhi kecupukan zat gizi yang dibutuhkan (Humairah & Anggraini, 2023). Asupan gizi dibutuhkan untuk mempertahankan kesehatan, imunitas tubuh serta mengoptimalkan kecerdasan (Fitriana *et al.*, 2022).

Periode pertumbuhan dan perkembangan merupakan tahap dimana kebutuhan zat gizi perlu terpenuhi untuk mencegah terjadinya masalah gizi. Anak usia sekolah termasuk kelompok yang mudah mengalami masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi. Aulia menyatakan bahwa anak yang mengalami kekurangan gizi dapat berdampak pada kemampuan belajar dan berpikir sehingga mempengaruhi prestasi belajar di sekolah (Aulia, 2022). Kekurangan gizi pada anak usia sekolah berakibat pada kekuatan fisik yang lemah dan mudah lelah, juga mempengaruhi daya tahan tubuh terhadap penyakit sehingga dapat menyebabkan anak sekolah mudah mengalami penyakit infeksi, kekurangan gizi juga mempengaruhi tingkat kecerdasan yang dampak jangka panjangnya adalah rendahnya kualitas sumber daya manusia (Abdullah & Norfai, 2019). Tidak hanya kekurangan gizi, kelebihan gizi dapat menyebabkan anak mengamali kelebihan berat badan maupun obesitas. Gizi lebih akan memberikan dampak pada tingginya risiko berbagai jenis penyakit tidak menular, seperti diabetes, hipertensi, jantung dan penyakit yang berhubungan dengan kardiovaskular (Wirakesuma *et al*., 2022).

Masalah gizi pada anak usia sekolah merupakan masalah global yang juga terjadi pada anak usia sekolah di Indonesia. Data survei kesehatan Indonesia Tahun 2023 menunjukkan status gizi anak usia 5-12 tahun di Indonesia berdasarkan indeks tinggi badan menurut umur (TB/U) adalah 18,7% dan di Sulawesi Tenggara 24,3%. Untuk masalah gizi berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) dengan kategori kurus sebesar 11% di Indonesia dan 13,6% di Sulawesi Tenggara. Adapun status gizi lebih sebesar 12,4% di Sulawesi Tenggara dan 19,7% di Indonesia (Kebijakan Pembangunan et al., 2023) . Data tersebut menunjukkan bahwa upaya dalam mencegah masalah gizi perlu dilakukan mengingat target penurunan belum tercapai. Berdasarkan target yang ditetapkan oleh Pemerintah Indonesia terkait penanganan masalah gizi khususnya stunting dan wasting dengan mengikuti kesepakatn internasional *World Health Assembly* menargetkan <5% pada tahun 2025 dan <3% pada tahun 2030 (United Nations Children's Fund & Kementerian kesehatan RI, 2023).

Pencegahan dan penanganan masalah gizi dapat dilakukan melalui perbaikan pola makan. Pedoman konsumsi makan sehari-hari telah ditetapkan oleh Kementrian Kesehatan melalui Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Status gizi baik dapat diperoleh dari pola makan yang sesuai kebutuhan dan seimbang. Pola makan ini dapat diterapkan kepada anak usia sekolah dengan memperkenalkan konsep pedoman gizi seimbang. Edukasi gizi dapat diberikan sedini mungkin

khususnya pada anak usia sekolah yaitu pada usia 6 sampai 14 tahun, dimana pada rentang usia tersebut anak telah memasuki usia yang matang untuk belajar (Amalia & Putri, 2022).

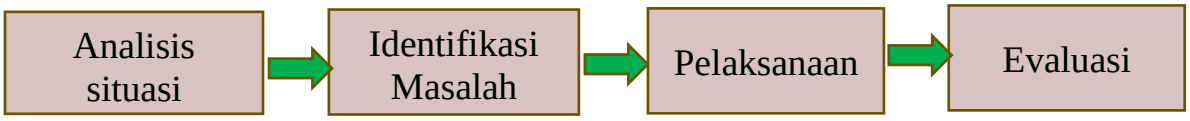
Edukasi gizi yang dilakukan oleh Rahman dkk., di SDN 99 Kampung Beru, menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan anak usia sekolah (S. N. Rahman *et al*., 2024). Rizik dkk., melakukan penelitian edukasi gizi dengan metode ceramah di SD Rorotan 03 dan Rorotan 07 menunjukkan terjadinya peningkatan kesadaran siswa tentang gizi seimbang. Selanjutnya edukasi gizi yang dilakukan oleh Astuti dkk., dengan menggunakan media food model diperoleh peningkatan pengetahuan siswa sebesar 24% (Nurusyaikha *et al.,* 2023). Rini dkk., melakukan edukasi gizi di SDN 232 Koro, Sinjai Selatan diperoleh peningkatan pengetahuan siswa dari 55% menjadi 85% disertai perubahan sikap dan perilaku dalam memilik makan sehat dan menerapkan pola makan sehat (Jusriani, 2023).

Secara umum anak usia sekolah cenderung memilih makanan jajanan khususnya saat di sekolah dan kurang konsumsi sayur dan buah. Untuk itu perlu diperkenalkan konsep tentang pedoman konsumsi makan yaitu gizi seimbang sekaligus memberikan informasi bahwa gizi seimbang merupakan pedoman makan yang menggantikan slogan 4 sehat 5 sempurna. Berdasarkan uraian yang dijelaskan maka dilakukan kegiatan pengabdian dengan tujuan untuk memperkenalkan dan memberikan informasi tentang gizi seimbang pada anak usia sekolah dengan menggunakan metode ceramah.

METODE

Kegiatan pengabdian dilakukan dengan beberapa tahap, yaitu:

1. Analisis situasi: tahap ini dilakukan untuk mengetahui keadaan yang terjadi di lokasi kegiatan pengabdian.
2. Identifikasi masalah: menemukan masalah yang terdapat pada lokasi berdasarkan hasil analisis situasi yang dilakukan
3. Pelaksanaan: tahap ini melakukan kegiatan yang bertujuan untuk memecahkan masalah yang ditemukan di lokasi kegiatan
4. Evaluasi: tahap evaluasi dilakukan untuk mengetahui dampak kegiatan yang dilakukan



Gambar 1. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di SDN 100 Kota Kendari. Sasaran kegiatan pada anak usia sekolah khususnya kelas V dan VI. Usia siswa siswi kelas V dan VI telah mampu menerima materi edukasi. Kegiatan telah mendapatkan izin dari pihak sekolah yaitu Kepala

Sekolah SDN 100 Kota Kendari. Dilaksanakan pada jam istrahat sehingga tidak mengganggu jalannya proses belajar anak usia sekolah. Metode yang dipilih adalah dengan cara ceramah menggunakan aplikasi powerpoint yang dibuat dengan tema berwarna dan bergambar sehingga menarik bagi anak usia sekolah. Gambar berikut menunjukkan proses berlangsungnya kegiatan pengabdian dengan memperkenalkan dan memberikan informasi terkait konsep gizi seimbang, seperti pada Gambar 1 berikut ini:

Gambar 2. Penyampaian Materi Gizi Seimbang

Kegiatan dilakukan dalam kelas dan diikuti oleh anak usia sekolah sebagai peserta. Dengan antusias anak usai sekolah mengikuti kegiatan hingga selesai. Pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi secara kualitatif dengan cara diskusi. Untuk mengetahui pemahaman terkait materi yang telah diberikan maka pemateri memberikan beberapa pertanyaan yang dijawab dengan tepat dan benar oleh anak usia sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa adanya pemahaman terkait gizi seimbang. Tahap diskusi dalam bentuk tanya jawab seperti pada Gambar 3 berikut:

Gambar 3. Anak Usia Sekolah Aktif saat Tahap Diskusi

PEMBAHASAN

Konsumsi makan anak usia sekolah pada umumnya sering memilih makanan dan hanya mengonsumsi makanan yang hanya disukai. Sebagian besar mengonsumsi makanan jajanan saat berada di sekolah. Menurut Rahman dkk., bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi konsumsi makan anak sekolah adalah makanan jajanan. Pengetahuan anak usia sekolah tentang makanan dan kesehatan merupakan dasar yang perlu diberikan untuk memahami tentang makanan yang berizi dan seimbang (M. F. Rahman *et al*., 2022). Masalah gizi pada anak usia sekolah dapat terjadi karena kesalahan pola makan. Keterbatasan pengetahuan anak tentang pola makan gizi seimbang menyebabkan anak mengonsumsi jajanan yang tidak sehat sehingga berdampak pada asupan gizi dan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah (Angga & Mussadat, 2024). Berikut gambar pedoman gizi seimbang sebagai panduan konsumsi makanan sehari-hari.

Gambar 4. Pedoman Gizi Seimbang

Anak usia sekolah masih terus bertumbuh kembang sehingga asupan gizi harus terpenuhi sesuai kebutuhannya. Asupan gizi dapat diperoleh dari konsumsi makanan setiap hari dan untuk asupan gizi yang baik maka seharusnya berdasarkan panduan makan gizi seimbang. Oleh sebab itu pengetahuan terkait pedoman makan gizi seimbang perlu dilakukan untuk membentuk sumberdaya manusia berkualitas. Oktarina dkk., menyatakan bahwa pengetahuah anak usia sekolah tentang gizi seimbang dapat diberikan melalui pendidikan gizi. Melalui edukasi gizi dapat mempengaruhi sikap anak usia sekolah dan mampu menerapkan gizi seimbang dalam konsumsi makanan sehari-hari (Oktarina *et al*., 2023).

Penyuluhan konsep dasar gizi seimbang dapat memberikan informasi kepada murid-murid tentang 4 pilar yang terdapat dalam pedoman gizi seimbang serta komponen zat gizi dan jumlah yang disarankan untuk dikonsumsi setiap hari. Jumlah asupan zat gizi digambarkan berdasarkan

bentuk tumpeng. Dengan menerapkan pedoman gizi seimbang, maka status gizi normal dapat tercapai. Palupi dkk., menyatakan bahwa prinsip gizi seimbang terdiri dari konsumsi makanan yang beraneka ragam, melakukan aktivitas fisik, menerapkan pola hidup bersih dan sehat serta melakukan pemantauan berat badan untuk mancapai berat badan ideal. Pola makan yang tidak sesuai dapat menyebabkan masalah gizi, baik kekurangan gizi maupun kelebihan gizi *(Palupi et al.*, 2018).

Keterbatasan dalam memenuhi asupan gizi yang dibutuhkan oleh anak usia sekolah dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak dan berdampak pada status kesehatannya (Ariawan *et al*., 2021). Masalah gizi yang mengarah pada kekurangan gizi berhubungan dengan status kesehatan, khususnya dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit infeksi (Morales *et al*., 2023). Masalah gizi tidak hanya kekurangan gizi, namun kelebihan gizi merupakan suatu masalah yang saat ini masih tetap menjadi masalah gizi global. Anak usia sekolah yang mengalami kelebihan gizi memberikan risiko kematian serta beberapa penyakit tidak menular (Desalegn *et al*., 2023). Kelebihan gizi pada anak yang berlanjut pada usia dewasa akan menjadi faktor risko beberapa penyakit yaitu, diabetes, kanker dan penyakit kardiovaskuler, bahkan kecacatan dan kematian (Wirakesuma *et al*., 2022). Masalah gizi pada anak-anak ditandai dengan ketidakcukupan asupan zat gizi penting sehingga menyebabkan kekurangan gizi. Bentuk lain masalah gizi adalah kelebihan gizi dengan karakterisitk khas akibat kelebihan konsumsi makanan sehingga menyebabkan terjadinya obesitas yang berkaitan dengan berbagai penyakit (Amoadu *et al*., 2024).

KESIMPULAN

Anak usia sekolah dapat memahami dengan baik materi tentang konsep gizi seimbang sebagai pedoman makan sehari-hari. Sebagai kelompok usia yang berisiko mengalami masalah gizi, pengetahuan dasar perlu diberikan agar dapat bertindak dan menerapkan pola makan gizi seimbang untuk mencapai status gizi normal dan mencapai status kesehatan yang baik. Kegiatan edukasi perlu dilakukan secara periodik dan konsisten untuk meningkatkan pengetahuan anak usia sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan dapat berjalan dengan baik dan sesuai dengan rencana jadwal kegiatan dengan melibatkan berbagai pihak, untuk itu ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak-pihak yang berpartisipasi pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, diantaranya mahasiswa yang memberikan materi gizi seimbang, sasaran kegiatan yaitu anak usia sekolah SDN 100 Kendari kelas V dan VI, rekan sejawat serta pihak sekolah yang telah memberikan izin serta fasilitas dalam melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR REFERENSI

Abdullah, A., & Norfai, N. (2019). Nutritional Analisis Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Di SDN Mawar 8 Kota Banjarmasin. Jurnal Kesehatan Indonesia, 9(2), 53–58.

Amalia, J. O., & Putri, T. A. (2022). Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak-Anak Di Desa Bawuran, Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul. Jurnal Pasopati, 4(1).

Amoadu, M., Abraham, S. A., Adams, A. K., Akoto-Buabeng, W., Obeng, P., & Hagan Jr, J. E. (2024). Risk Factors of Malnutrition among In-School Children and Adolescents in Developing Countries: A Scoping Review. Children, 11(4), 476.

Angga, P. D., & Mussadat, S. (2024). TINGKAT PENGETAHUAN DAN POLA KONSUMSI JAJANAN SISWA SEKOLAH DASAR DI GUGUS I KECAMATAN PLAMPANG. Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 9(2), 4017–4034.

Ariawan, I. G. N., Prihayanti, N. K. T., Purnama, P. M. D. A., Susanti, I. A., Dharmayanti, N. M. S., Diastuti, N. N. P., & Devi, N. L. P. S. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Sekolah di SD 4 Penebel. Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan, 9(1), 16–28.

Aulia, J. N. (2022). Masalah gizi pada anak usia sekolah. Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada, 11(1), 22–25.

Desalegn, B. B., Diddana, T. Z., Daba, A. K., & Tafese, T. A. (2023). Overnutrition in adolescents and its associated factors in Dale district schools in Ethiopia: a cross-sectional study. PeerJ, 11, e16229.

Fitriana, V., Cahyanti, L., Yuliana, A. R., Holifah, Y. H., Cahyaningrum, Z., & Rusmiyati, E. (2022). PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG ANAK USIA SEKOLAH DASAR DALAM MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR. JABI: Jurnal Abdimas Bhakti Indonesia, 3(2), 114–122.

Humairah, A., & Anggraini, S. P. (2023). Edukasi Gizi Seimbang Untuk Anak Usia Sekolah Di SDN 014 Pekanbaru. JITER-PM (Jurnal Inovasi Terapan-Pengabdian Masyarakat), 1(2), 1–6.

Jusriani, R. (2023). EDUKASI GIZI SEIMBANG PADA ANAK SEKOLAH DASAR. Locus Penelitian Dan Abdimas, 1(1).

Kebijakan Pembangunan, B., Kementerian, K., & Ri, K. (2023). DALAM ANGKA TIM PENYUSUN SKI 2023 DALAM ANGKA KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA.

Kementerian Kesehatan RI. (2014). PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 41 TAHUN 2014.

Morales, F., Montserrat-de la Paz, S., Leon, M. J., & Rivero-Pino, F. (2023). Effects of malnutrition on the immune system and infection and the role of nutritional strategies regarding improvements in children's health status: A literature review. Nutrients, 16(1), 1.

Nurusyaikha, R. H., Cipta, N. H., & Rokmanah, S. (2023). MENJAGA POLA MAKAN SERTA EDUKASI GIZI PADA ANAK SEKOLAH DASAR. Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang, 9(5), 880–888.

Oktarina, N. D., Wijayanti, F., & Setyoningrum, U. (2023). Edukasi Pemenuhan Gizi Seimbang pada Anak Sekolah. Jurnal Pengabdian Perawat, 2(2), 37–41.

Palupi, K. C., Sa'pang, M., & Swasmilaksmita, P. D. (2018). Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Cilincing Jakarta Utara. Jurnal Abdimas, 5(1), 49–53.

Rahman, M. F., Prikhatina, R. A., & Mardiyah, S. (2022). FAKTOR YANG BERHUBUNGAN

DENGAN FREKUENSI KONSUMSI MAKANAN JAJANAN PADA SISWA SDN MEKASARI 03 TAMBUN SELATAN, KABUPATEN BEKASI TAHUN 2021. Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan, 10(1), 56–67.

Rahman, S. N., Bachtiar, I., Alam, N., & Asikin, A. M. (2024). Peningkatan Pengetahuan Melalui Edukasi Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 90 Kampung Beru Takalar. Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan, 7(1), 65–70.

United Nations children's Fund, & Kementerian kesehatan RI. (2023). MENUJU MASA DEPAN INDONESIA BEBAS MASALAH KEKURANGAN GIZI.

Wirakesuma, M. T., Desy, D., & Putri, O. B. (2022). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, POLA MAKAN, JENIS KELAMIN, TEMAN SEBAYA DAN UANG SAKU DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA ANAK DI SEKOLAH DASAR NEGERI 002 SEKUPANG KOTA BATAM TAHUN 2022. Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia, 2(2), 187–216.