

PENDIDIKAN KESEHATAN GIZI SEIMBANG SEBAGAI PEDOMAN HIDUP SEHAT PADA ANAK SEKOLAH

Oktavina Permatasari^{1*}, Ariani Damayanti², Maria Dolorosa Peni Sogen³, Dian Lukmawati⁴, Sevia Tesalonika⁵

^{1,2,3,4,5} Prodi Gizi Program Sarjana, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Elisabeth Semarang

Article history

Received : 11 April 2022

Revised : 19 April 2022

Accepted : 25 Mei 2022

*Corresponding author

Oktavina Permatasari

Email : tataoktavinaa@gmail.com

Abstrak

Permasalahan gizi di Indonesia yang sering terjadi adalah gizi kurang antara lain Kurang Energi Protein (KEP), anemia zat besi. Upaya untuk meminimalisasi permasalahan gizi yaitu melalui perbaikan gizi pada anak usia Sekolah Dasar (SD). Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang adalah tingkat pengetahuan. SD Kristen Imanuel Semarang merupakan salah satu SD yang berada di lingkungan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Elisabeth Semarang. Berdasarkan dari studi pendahuluan, siswa belum pernah mendapatkan edukasi mengenai gizi seimbang dan banyak siswa yang belum paham mengenai konsep gizi seimbang. Berdasarkan hal tersebut, kegiatan ini bertujuan sebagai upaya peningkatan pengetahuan kepada anak usia sekolah tentang gizi seimbang sebagai pedoman hidup sehat untuk mengurangi permasalahan gizi pada usia sekolah. Metode pelaksanaan kegiatan adalah dengan 4 tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan yang dibantu dengan media powerpoint, poster, flyer, kartu gizi seimbang, cakram gizi, evaluasi (*pre-test* dan *post-test*), serta refleksi yang disesuaikan dengan usia anak sekolah dasar. Kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan secara *blended learning* yaitu kegiatan penyuluhan yang dilakukan *online* dan kegiatan konseling yang dilakukan secara *offline*. Berdasarkan dari hasil pengabdian masyarakat, dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan terhadap siswa peserta penyuluhan yang dapat dilihat dari hasil rerata nilai evaluasi *pre-test* peserta yaitu 65.0 mengalami peningkatan dengan hasil *post-test* dengan rerata nilai 88.0. Selain itu berdasarkan dari hasil evaluasi terhadap siswa, didapatkan jika 27.78% siswa peserta mulai aktif mengikuti pilar gizi seimbang dalam kegiatan sehari-hari.

Kata Kunci: Pendidikan Kesehatan, Anak Sekolah, Gizi Seimbang, Pedoman Hidup Sehat

Abstract

Nutritional problems in Indonesia are malnutrition, the protein-energy lack (KEP), and iron anemia. Efforts to minimize nutrition problems, namely by improving primary school children's nutrition. One of the factors that can affect a person's nutrition status is the level of knowledge. Immanuel Primary School Semarang is one of the primary schools in the Elisabeth Institute of Health Science, Semarang. Based on the preliminary research, students have never received an education, and many do not understand balanced nutrition. Based on this, efforts to increase school-age children's education about balanced nutrition are a guide to a healthy life to reduce nutritional problems. The method of implementing the activity is in 4 stages planning, implementation with PowerPoint media, posters, flyers, balanced nutrition cards, evaluation (*pretest* and *posttest*), and reflection that is adjusted to the age of primary children. This community service activity is carried out using *blended learning*: counseling activities carried out *online* and counseling activities carried out *offline*. Based on the results of community service, an increase in knowledge of learning students can be achieved, which can be seen from the results of the average *pretest* evaluation score of participants, which is 65.0, which has increased with *posttest* results with an average evaluation value of 88.0. In addition, based on the results of students, it is found that 27.78% of the participating students began to actively follow the pillars of balanced nutrition in their daily activities.

Keywords: Health Education, Primary School Children, Balanced Nutrition, Healthy Life

Copyright © 2022 Oktavina Permatasari, Ariani Damayanti, Maria Dolorosa Peni Sogen, Dian Lukmawati, Sevia Tesalonika

PENDAHULUAN

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan (BB) ideal (Hasdianah dan Suprpto, 2014). Permasalahan gizi yang banyak terjadi di Indonesia adalah gizi kurang antara lain Kurang Energi Protein (KEP), anemia zat besi, angguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY), kekurangan vitamin A, dan defisiensi zat gizi mikro.

Salah satu upaya untuk meminimalisasi permasalahan gizi dapat dilakukan melalui perbaikan gizi yang dimulai dari masa kehamilan, bayi, balita, pra sekolah anak sekolah usia dasar, remaja dan dewasa, sampai usia lanjut (Mardiyanto et al., 2019). Anak usia sekolah di Indonesia memiliki masalah gizi yang cukup kompleks yaitu sangat kurus, kurus, gemuk, dan obesitas (Latifa, 2017). Anak membutuhkan zat gizi yang cukup sesuai dengan usianya agar tidak terjadi penyimpangan pada pertumbuhan dan perkembangannya (Latifa, 2017). Usia anak sekolah dasar (SD) merupakan usia seseorang memiliki aktivitas yang tinggi dengan kebiasaan makan tidak teratur yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan asupan dan kecukupan gizi yang dapat menimbulkan permasalahan gizi. Anak usia sekolah dasar memiliki karakteristik yang berbeda dengan anak usia lain dimana dalam menerima pembelajaran atau pendidikan kesehatan diperlukan metode yang tepat dan menarik (Lestari et al., 2020).

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang adalah tingkat pengetahuan dan pendidikan. Seseorang yang memiliki pengetahuan tinggi mengenai gizi akan berpengaruh terhadap perilaku dan sikap dalam memilih makanan yang memenuhi angka kecukupan gizi. Kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang juga berpengaruh terhadap kebiasaan konsumsi dan aktivitas sehari-hari (Maharani et al., 2019).

Berdasarkan hal tersebut, untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang yang penting untuk anak usia sekolah dasar diperlukan upaya pendidikan gizi berupa peningkatan pengetahuan kepada anak usia sekolah dasar. SD Kristen Imanuel Semarang merupakan salah satu SD yang berada di lingkungan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Elisabeth Semarang. Berdasarkan dari studi pendahuluan, masih banyak ditemukan siswa dengan berat badan kurang, berat badan berlebih, dan tinggi badan tidak sesuai dengan standar, selain itu siswa SD Kristen Imanuel Semarang belum pernah mendapatkan edukasi mengenai gizi seimbang. Dari permasalahan mitra tersebut, diperlukan adanya edukasi dan penyuluhan mengenai gizi seimbang sebagai pedoman hidup sehat pada siswa guna meningkatkan derajat kesehatan siswa dan mampu merubah pola hidup sehat pada siswa.

Metode edukasi yang akan digunakan adalah *peer education* yaitu pendidikan pada kelompok sebaya dengan menggunakan metode transfer informasi atau model promosi perilaku yang disampaikan melalui interaksi peserta kelompok yang sebaya dengan karakteristik yang sama misalnya usia, jenis kelamin, atau budaya (Astuti & Suryani, 2020).

Dari hasil kegiatan peningkatan informasi ini diharapkan seluruh peserta SD Kristen Imanuel Semarang yang mengikuti memahami pilar gizi seimbang yang dapat dijadikan sebagai pedoman hidup sehat guna mengurangi permasalahan gizi pada anak usia sekolah dasar.

METODE PELAKSANAAN

Rancangan mekanisme pelaksanaan kegiatan pendidikan kesehatan dilakukan dengan mengacu langkah-langkah *action research* yaitu perencanaan, tindakan, observasi dan evaluasi, dan refleksi. Sasaran peserta yang mengikuti sosialisasi dan penyuluhan ini sejumlah 36 siswa usia sekolah di SD Kristen Imanuel Semarang. Kegiatan ini dilakukan oleh 3 orang Dosen Prodi Gizi yang dibantu oleh mahasiswa Prodi Gizi Program Sarjana Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Elisabeth Semarang. Kegiatan ini dilakukan secara *blended learning* yaitu dilakukan secara *online* dan *offline*. Kegiatan secara *online* dilakukan pada Hari Kamis 17 Februari 2022 dengan metode ceramah menggunakan *googlemeet*. Sedangkan kegiatan secara *offline* berupa

konsultasi gizi yang dilakukan pada hari Rabu, 02 Maret 2022 di Aula SD Kristen Imanuel Semarang dengan tujuan untuk memberikan konsultasi pada siswa setiap individu sesuai dengan kebutuhannya dan mampu memaksimalkan pengetahuan siswa. Tahap observasi dan evaluasi dilakukan terhadap seluruh peserta untuk mengetahui penerapan gizi seimbang dalam pengaplikasian sehari-hari sebagai pedoman hidup sehat. Instrumen yang digunakan berupa slide *powerpoint*, poster, flyer, kartu gizi seimbang, cakram gizi dan catatan lapangan. Evaluasi dilakukan terhadap indikator keberhasilan program jika skor *post-test* mengalami peningkatan dibanding skor *pre-test*. Hal ini sejalan dengan penelitian (Nuryanto et al., 2014) dengan penggunaan evaluasi sebelum dan setelah kegiatan untuk mengetahui pengaruh Pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi anak sekolah dasar. Selain itu berdasarkan dari hasil evaluasi dan wawancara 2 minggu setelah pelaksanaan Pendidikan kesehatan dan konsultasi diperoleh jika 25% siswa sudah mulai peduli dengan pola hidup sehat seperti mulai melakukan aktivitas fisik, dan membiasakan sarapan serta konsumsi makanan seimbang dan beragam.

HASIL PEMBAHASAN

Pelaksanaan pendidikan kesehatan berupa implementasi program pendidikan kesehatan dan konseling gizi yang dilakukan dengan sasaran siswa SD Kristen Imanuel Semarang berjumlah 36 siswa. Kegiatan ini dilakukan secara *blended learning (online dan offline)* karena mempertimbangkan situasi dan kondisi pandemi COVID-19 sehingga disarankan dari pihak puskesmas untuk dilaksanakan secara *blended learning*. Partisipasi dan kesungguhan peserta dalam mengikuti penyuluhan dan konseling dapat dikatakan baik yang terlihat dari antusias dan keaktifan peserta selama kegiatan berlangsung. Keaktifan dapat dilihat dari banyaknya pertanyaan yang disampaikan peserta dalam sesi diskusi dan peserta mau untuk menjawab setiap pertanyaan yang disampaikan oleh pemateri yang disampaikan.

Pelaksanaan pendidikan kesehatan ini diawali dengan pemaparan secara *online* terkait gizi seimbang dan prinsip gizi seimbang, dan pilar gizi seimbang dalam bentuk slide yang dilanjutkan dengan sesi diskusi. Selain pemaparan, siswa juga mendapat penyuluhan berupa konseling gizi yang dilakukan secara *offline* terkait Indeks Masa Tubuh (IMT) siswa, pola konsumsi makan, aktifitas fisik, dan kendala yang dialami oleh siswa dengan menggunakan kartu gizi seimbang dan cakram gizi sebagai media edukasi sekaligus permainan yang dapat dilakukan dengan peserta anak Sekolah Dasar yang bertujuan untuk memaksimalkan pengetahuan siswa. Pada gambar 1 dan gambar 2 disajikan pendidikan kesehatan yang dilakukan secara *online* dengan media *googlemeet* dan secara *offline* di aula SD Kristen Imanuel Semarang.

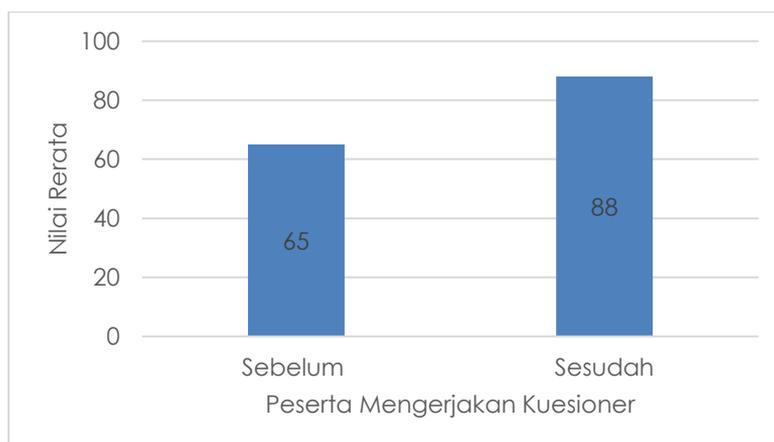


Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Pendidikan Kesehatan Secara Online



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Pendidikan Kesehatan Secara Offline

Dalam kegiatan ini, peserta diharuskan untuk mengisi e-kuesioner yang diberikan sebelum kegiatan dimulai dan setelah kegiatan selesai sebagai monitoring dan evaluasi yang bertujuan untuk mengetahui perubahan pengetahuan peserta dalam mengikuti kegiatan sosialisasi. Hal ini sejalan dengan penelitian Lestari et al., (2020) untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dan sikap pemilahan sampah pada anak sekolah dengan menggunakan penilaian evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan. Pada gambar 3 disajikan grafik penilaian pengetahuan peserta sebelum dan sesudah mengikuti penyuluhan serta konseling gizi.



Gambar 3. Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Sosialisasi dan Penyuluhan

Berdasarkan dari hasil evaluasi didapatkan rerata untuk nilai *pre-test* yaitu 65 dan mengalami peningkatan dengan hasil *post-test* dengan rerata nilai 88. Selain itu, dari hasil evaluasi terhadap siswa didapatkan jika 27.78% atau 10 siswa mulai aktif mengikuti pilar gizi seimbang dalam kegiatan sehari-hari. Pendidikan kesehatan yang diberikan adalah gizi seimbang sebagai pedoman hidup sehat pada anak sekolah. Penerimaan ini didukung dengan pemakaian metode yang tepat yaitu ceramah disertai dengan diskusi tanya jawab dan pemberian konsultasi atau konseling yang memudahkan dan meaksimalkan siswa dalam pemahaman. Berbagai penelitian tentang pendidikan gizi telah dilakukan di berbagai tempat dengan hasil yang positif dengan menggunakan metode ceramah maupun konsultasi atau konseling terhadap perubahan peserta. Hasil penelitian (Permatasari & Muhlishoh, 2020) di Wilayah Puskesmas Gambirsari Surakarta terjadi peningkatan pengetahuan pada peserta dengan pendidikan kesehatan metode ceramah dan leaflet. Penelitian (Yuliana & Sutisna, 2017) dengan judul Pengaruh Pendidikan Kesehatan Ceramah Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi di SMP Negeri 2 Tanjungsari Sumedang dapat disimpulkan jika penggunaan metode ceramah memberikan pengaruh dalam peningkatan pengetahuan remaja. Selain itu,

dari hasil penelitian (Asiah, 2016) menggunakan metode penyuluhan mengenai kesehatan reproduksi remaja efektif dalam meningkatkan pengetahuan responden.

KESIMPULAN

Kegiatan pendidikan kesehatan tentang gizi seimbang sebagai pedoman hidup sehat dengan sasaran anak sekolah dapat meningkatkan pengetahuan, pemahaman peserta tentang pola hidup sehat, pilar gizi seimbang, dan mampu meningkatkan kesadaran dan kepedulian peserta untuk memulai hidup sehat dalam beraktivitas sehari-hari berdasarkan dari hasil evaluasi terhadap peserta.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Elisabeth Semarang atas kesempatan yang diberikan untuk terlaksananya kegiatan pendidikan kesehatan ini sehingga dapat berjalan dengan baik dan lancar. Terimakasih kepada tim pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat dan SD Kristen Imanuel Semarang atas kerjasamanya sehingga terlaksana dengan lancar.

PUSTAKA

- Asiah, N. (2016). Pengaruh Penyuluhan Dalam Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja. *Arkesmas*, 1(2), 97–101. <https://journal.uhamka.ac.id/index.php/arkesmas/article/view/5111/260>
- Astuti, R. W., & Suryani, I. (2020). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Edukasi Kelompok Sebaya Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Gizi Besi Pada Remaja. *Jurnal Nutrisia*, 22(1), 32–38. <https://doi.org/10.29238/jnutri.v22i1.197>
- Hasdianah dan Suprpto, SHASDIANAH dan dr. SENTOT IMAM SUPRAPTO, M. (2014). Patologi dan Patofisiologi Penyakit. In *Nuha Medika* (CETAKAN 1).
- Latifa, U. (2017). Perkembangan pada Anak Sekolah Dasar: Masalah dan Perkembangannya. *Aspek Perkembangan Pada Anak Sekolah Dasar: Masalah Dan Perkembangannya*, 1(faktor yang mempengaruhi perkembangan), 191.
- Lestari, N. E., Purnama, A., Safitri, A., & Koto, Y. (2020). Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Pemilahan Sampah Pada Anak Usia Sekolah Melalui Metode Simulasi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Maju*, 1(2), 45–50. <http://journals.stikim.ac.id/index.php/JLS1/article/view/668/462>
- Maharani, M., Wahyuni, S., & Fitrianti, D. (2019). Tingkat pengetahuan dan sikap ibu terkait makanan tambahan dengan status gizi balita di Kecamatan Woyla Barat. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 4(2), 81. <https://doi.org/10.30867/action.v4i2.78>
- Mardiyanto, R. T., A, N. L., & Putri, A. A. (2019). Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang sebagai Pedoman Hidup Sehat pada Masyarakat di Sekitar Kelurahan Pondok Jagung Kecamatan Serpong Utara Kota Tangerang Selatan. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ, September*, 1–5. <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat>
- Nuryanto, N., Pramono, A., Puruhita, N., & Muis, S. F. (2014). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 3(1), 32–36. <https://doi.org/10.14710/jgi.3.1.121-125>
- Permatasari, O., & Muhlshoh, A. (2020). Pendidikan Kesehatan Tentang Asupan Diet Rendah Lemak Dan Kolesterol Di Wilayah Di Puskesmas Gambirsari Surakarta. *Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce)*, 2(1), 44–49. <https://doi.org/10.35473/ijce.v2i1.522>

Yuliana, D., & Sutisna, I. (2017). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Ceramah Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi Di Smp Negeri 2 Tanjungsari Sumedang. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 3(1), 45–51. <https://doi.org/10.33755/jkk.v3i1.84>

Format Sitasi: Permatasari, O., Damayanti, A., Sogen, M.D.P., Lukmawati, D. & Tesalonika, S. (2022). Pendidikan Kesehatan Gizi Seimbang Sebagai Pedoman Hidup Sehat Pada Anak Sekolah. *Reswara. J. Pengabd. Kpd. Masy.* 3(2): 534-539. DOI: <https://doi.org/10.46576/rjpkm.v3i2.1908>



Reswara: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat oleh Universitas Dharmawangsa Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan dengan Lisensi Internasional Creative Commons Attribution NonCommercialL ShareAlike 4.0 ([CC-BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/))