

**MENJAGA POLA MAKAN SERTA EDUKASI GIZI
PADA ANAK SEKOLAH DASAR**

Rizik Habibullah Nuruyaikha¹, Siti Rokmanah², Nana Hendracipta³

^{1,2,3}PGSD FKIP Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

¹rizikhabibullah21@gmail.com, ²sitirokmanah@untirta.ac.id

³nanahendracipta@untirta.ac.id

ABSTRACT

Indonesia is currently facing two different nutrition crises due to shifting nutrition. Based on the findings of nutrition screening conducted in a number of elementary schools in Cilincing Subdistrict, North Jakarta, malnutrition occurs in 28% of the population, with the prevalence of obesity being three times greater than underweight. Malnutrition can interfere with normal growth and development of children, increase the risk of disease, and increase hospital costs. After a meeting with the school, it was decided that nutrition education was needed for elementary school students as they had never received nutrition teaching before. The aim of this study was to improve knowledge about balanced nutrition among school-age children and school administrators. In SD Rorotan 03 and SD Rorotan 07, Cilincing sub-district, North Jakarta, the nutrition education was conducted in April 2018 after preparation in March 2018. "Tumpeng Gizi Balang" (TGS), "10 Messages of Balanced Nutrition," and a Santing Decline Chart" were among the education resources. The research findings show that raising primary school students' awareness of balanced nutrition can be achieved through lecture-style nutrition teaching. Education participants know the types of foods that make up the staple diet, as well as fruits, vegetables, and protein sources. Therefore, nutrition education is a successful program to improve primary school students' knowledge, attitudes and behaviours regarding balanced nutrition.

Keywords: nutrition, diet, health.

ABSTRAK

Indonesia saat ini sedang menghadapi dua krisis gizi yang berbeda akibat pergeseran gizi. Berdasarkan temuan skrining gizi yang dilakukan di sejumlah sekolah dasar di Kecamatan Cilincing, Jakarta Utara, malnutrisi terjadi pada 28% penduduk, dengan prevalensi obesitas sebanyak tiga kali lebih besar dibandingkan kurus. Pertumbuhan dan perkembangan normal seorang anak dapat terganggu oleh kekurangan gizi, yang juga meningkatkan risiko penyakit dan meningkatkan biaya rumah sakit. Setelah pertemuan dengan pihak sekolah, diputuskan bahwa pendidikan gizi diperlukan bagi siswa sekolah dasar karena mereka belum pernah menerima pengajaran gizi sebelumnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan pemahaman pengelola sekolah dan anak mengenai gizi seimbang. Di SD Rorotan 03 dan SD Rorotan 07 Kecamatan Cilincing Jakarta Utara, pendidikan gizi dilaksanakan pada bulan April 2018 setelah dilakukan persiapan pada bulan Maret 2018. "Tumpeng Gizi Balang" (TGS), "10 Pesan Gizi Seimbang," dan a Grafik Penurunan Santing" adalah salah satu sumber pendidikan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa meningkatkan kesadaran siswa sekolah dasar tentang gizi seimbang dapat dicapai melalui

pengajaran gizi gaya ceramah. Peserta pendidikan mengetahui jenis-jenis makanan yang menjadi makanan pokok, serta buah-buahan, sayur-sayuran, dan sumber protein. Oleh karena itu, pendidikan gizi merupakan program yang sangat efektif untuk meningkatkan pemahaman siswa sekolah dasar tentang gizi seimbang dan untuk meningkatkan sikap dan perilaku mereka dalam bidang ini.

Kata Kunci: gizi, pola makan, kesehatan

A. Pendahuluan

Pendidikan Gizi seimbang merupakan program promotif yang dinilai sangat efektif dalam mengubah kehidupan masyarakat menjadi lebih sehat. Data RISKESDAS tahun 2018 yang menampilkan angka kejadian wasting, stunting, obesitas, serta penyakit menular dan degeneratif semakin mencerminkan situasi krisis gizi di Indonesia (Kementerian Kesehatan RI 2018). Salah satu landasan untuk mencapai gaya hidup sehat adalah pola makan seimbang (Akbar dan Aidha 2020). Penting untuk menjaga kesehatan tubuh, meningkatkan fungsi mental, dan menjaga sistem kekebalan tubuh yang sehat (Sambo, Ciuantasari, dan Maria 2020). Genetika, demografi, status sosial ekonomi, kurangnya pendidikan, tempat tinggal, cara hidup, dan gizi merupakan beberapa variabel yang mungkin berkontribusi terhadap gizi lebih (Rachmi, Li, & Baur, 2017). Sementara itu, status sosial ekonomi, tempat tinggal, standar sanitasi, kebersihan, dan

ketidaktahuan merupakan faktor yang mempengaruhi terjadinya gizi buruk. Setelah berkonsultasi dengan pihak sekolah, kami mengusulkan agar intervensi gizi diberikan kepada anak-anak sekolah dasar di Kec. Cilincing dalam rangka mengatasi masalah gizi buruk dikalangan pelajar. Salah satu jenis intervensi gizi yang dapat ditawarkan adalah pendidikan gizi. Sebagai bagian dari program pendidikan gizi, kami mengajarkan gizi seimbang. Melalui program pendidikan gizi seimbang diharapkan siswa sekolah dasar dapat mengetahui apa yang dimaksud dengan pola makan sehat karena pola makan seseorang merupakan salah satu faktor paling signifikan yang dapat mempengaruhi status gizinya. Agar tetap sehat dan terhindar dari sejumlah penyakit kronis dan penyakit tidak menular (PTM) terkait gizi, mereka dapat menjaga pola makan seimbang.

Gizi yang baik sangat penting untuk menjaga kesehatan masyarakat, khususnya bagi generasi

muda yang masih dalam tahap tumbuh kembang. Kekurangan atau kelebihan gizi akan menghambat pertumbuhan dan perkembangan yang terbaik. Masalah gizi buruk dapat menimbulkan dampak buruk seperti gangguan fungsi kognitif, terhambatnya pertumbuhan fisik, menurunnya sistem kekebalan tubuh, dan postur tubuh bungkuk. Sebaliknya, peningkatan kelainan gizi akan berdampak buruk, termasuk peluang terjadinya penyakit degeneratif yang lebih tinggi.

Pola makan yang tidak konsisten dapat menyebabkan tubuh anak mengalami kekurangan nutrisi penting dan protein, Karinta (2022) menyatakan bahwa untuk menurunkan produksi sel otak dan mengganggu kapasitas sel otak untuk berkomunikasi satu sama lain, maka yang juga menambahkan penelitian berdasarkan Urban Child Institute pada tahun 2020. Untuk mempengaruhi pertumbuhan kognitif anak-anak, perkembangan fisik, dan masalah-masalah lain yang sedang berlangsung, anak-anak harus mendapatkan jumlah protein dan nutrisi yang tepat. Tingginya persentase pertumbuhan anak stunting (35,6%) menunjukkan adanya kondisi gizi buruk di

Indonesia. Oleh karena itu, besar kemungkinan salah satu anak akan tumbuh dengan stunting. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menganggap gizi baik jika angka kekurangan berat badan kurang dari 5% populasi.

B. Metode Penelitian

Dalam penelitian semacam ini, metodologi yang digunakan adalah tinjauan terhadap beberapa penelitian dengan tema tertentu. Tema sumber data baik penelitian dalam negeri maupun internasional diubah berdasarkan judul peneliti. Desain penelitian tinjauan naratif digunakan. Format PICO menjadi landasan metodologi yang digunakan untuk meninjau literatur ini (Masalah, Intervensi, Perbandingan dan Hasil).

Penelitian ini memiliki desain penelitian deskriptif dan menggunakan metodologi penelitian survei. Penelitian survei adalah metode pengumpulan data kuantitatif yang dapat digunakan untuk menguji sejumlah hipotesis tentang sampel yang diambil dari populasi tertentu, kepercayaan, pendapat, sifat, perilaku, dan hubungan antar variabel serta variabel sosiologis dan psikologis. Temuan penelitian biasanya bersifat generalisasi karena

pengumpulan data melalui observasi (wawancara atau kuesioner) tidak menyeluruh (Sugiyono, 2013). Data kebiasaan makan, status gizi, dan prestasi akademik siswa dikumpulkan untuk penelitian ini, dengan fokus pada siswa kelas III dan IV.

Feeding Practices and Structure Questionnaire (FPSQ) digunakan untuk mengukur kebiasaan makan anak usia sekolah (Jansen, Mallan, Nicholson, & Daniels, 2014). Ada delapan dimensi pada instrumen tersebut: ketidakpercayaan terhadap kelaparan, insentif berperilaku, insentif makan, persuasi terhadap makanan, pembatasan yang tidak jelas dan terselubung, waktu makan yang terorganisir, dan pengaturan makan yang terstruktur. Terdapat 24 pernyataan dalam tes ini, dan masing-masing pernyataan mempunyai empat kemungkinan Jawaban : Sering, Kadang-kadang, Sangat Jarang, Tidak Pernah, dan Selalu. Setelah hasilnya dijumlahkan, dibuatlah indeks.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Anak-anak yang duduk di bangku sekolah dasar merupakan investasi bagi negara karena mereka adalah generasi penerus bangsa. Pemberian nutrisi atau asupan gizi pada anak

usia sekolah sangatlah penting agar mereka dapat tumbuh dan berkembang dengan sebaik-baiknya, namun hal ini tidak selalu memungkinkan. Pemberian makan yang tidak memadai dan tidak tepat menyebabkan sejumlah masalah. Banyak organ dan sistem dalam tubuh anak menjadi tidak teratur akibat penyimpangan tersebut (1). Membiasakan diri sarapan merupakan salah satu cara untuk mencapai status kesehatan dan gizi yang optimal. Sarapan yang sehat sangat penting (2).

Gizi seimbang sebagaimana didefinisikan oleh D. Damayanti, Pritasari, dan Lestari (2017) dan Silalahi dkk. (2020), adalah rencana makan sehari-hari yang mencakup nutrisi dalam berbagai bentuk dan jumlah untuk memenuhi kebutuhan setiap tubuh individu. Tujuan dari program penjangkauan gizi seimbang adalah untuk meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya memasukkan pola makan seimbang untuk anak usia sekolah dasar ke dalam kehidupan mereka sehari-hari. Anak-anak usia sekolah biasanya lebih banyak bermain sehingga dapat menguras energinya. Sebagian anak usia sekolah berisiko mengalami gizi buruk karena rendahnya

pengetahuan orang tua, asupan makanan yang tidak seimbang, dan status ekonomi orang tua. Seorang anak mungkin menjadi kurus karena ketidakseimbangan dalam asupan dan keluaran energinya. Oleh karena itu, Anda harus memantau waktu bermain untuk memastikan anak mendapat tidur yang cukup untuk mencegah hal tersebut. Pola makan yang teratur, memperhatikan komposisi jenis makanan yang berbeda, dan tidak berlebihan maupun kurang merupakan indikasi pola makan yang sehat dan bergizi seimbang. Banyak manfaat dari pola makan ini antara lain produksi energi, pemeliharaan kekebalan, perbaikan sel, pengaturan metabolisme, dan peningkatan perkembangan fisik (Kemdikbud, 2021).

Pemberian ceramah kepada siswa sekolah dasar tentang gizi telah terbukti dapat meningkatkan pemahaman, sikap, dan perilaku mereka (Sartika, 2012). Setelah penyampaian informasi dalam bentuk ceramah, peserta dilibatkan dalam permainan instruksional yang disebut permainan puzzle TGS. Banyak energi yang ditunjukkan para pemain selama proses live game. Hikmawati (2016) menyatakan bahwa penggunaan teka-teki untuk

mengajarkan gizi dapat meningkatkan pemahaman siswa tentang gizi seimbang serta sikap dan perilaku mereka di bidang tersebut (Hikmawati, Yasnani, & Sya'ban, 2016). Mendidik masyarakat melalui permainan membuat mereka bahagia dan puas. Anak-anak akan merasa kontennya lebih mudah dipahami dan lebih dinikmati. Hasil evaluasi teka-teki TGS menunjukkan bahwa pemahaman peserta mengenai gizi seimbang semakin berkembang. Peserta mengetahui makanan yang termasuk dalam golongan lemak, protein, dan karbohidrat. Permainan puzzle berakhir dan tahap pembagian doorprize pun dimulai. Peserta diminta untuk menanggapi serangkaian pertanyaan yang telah disiapkan instruktur. Para peserta juga cukup bersemangat saat ini.

Delapan gelas air, tiga hingga delapan porsi karbohidrat, tiga hingga lima porsi sayur, dua hingga tiga porsi buah, dua hingga tiga porsi protein nabati, dan dua hingga tiga porsi yang berasal dari hewan merupakan salah satu pedoman harian gizi seimbang yang tercantum dalam lembar saran. Konsumsi 2-3 porsi setiap hari dan seperti pada gambar (1), tambahkan minyak, gula, dan garam seperlunya.



Gambar 1 Tumpeng Gizi Seimbang

Sementara itu, 10 Pesan Gizi Seimbang antara lain: menghargai dan menghargai keragaman pangan; makan banyak buah dan sayuran; terbiasa mengonsumsi lauk pauk berprotein tinggi; menjadi terbiasa mengonsumsi makanan pokok yang bervariasi; membatasi konsumsi makanan manis, asin, dan sejenisnya; menjadi terbiasa untuk sarapan; menjadi terbiasa minum air yang cukup; menjadi terbiasa membaca label makanan. Jaga berat badan yang sehat, cuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir, serta olahraga yang cukup.

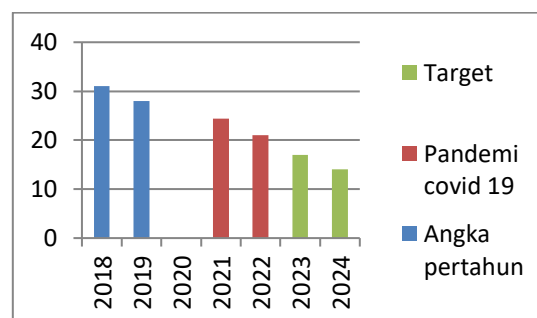
Sumber faktor langsung dan tidak langsung yang mempengaruhi status gizi antara lain:

1. Konsumsi makanan dan potensi infeksi merupakan contoh penyebab langsung.

2. Penyebab tidak langsung antara lain:

- a) Kemampuan setiap keluarga untuk memberi makan setiap anggota keluarga dengan jumlah dan mutu pangan yang cukup.
- b) Cara anak dibesarkan, mencakup sikap ibu atau pengasuh lainnya terhadap anak, serta perilaku pemberian makan, perhatian, kebersihan, dan kasih sayang.
- c) Sanitasi lingkungan dan layanan kesehatan: semakin kecil kemungkinan anak-anak menderita penyakit dan kekurangan gizi, semakin mudah bagi keluarga dan anak-anak untuk memperoleh dan membayar layanan kesehatan, dan semakin mudah pula memperoleh air bersih.

Stunting setiap tahunnya menurun, namun perlu percepatan untuk mencapai target 14% di tahun 2024.



Grafik 1% stanting tahun 2018-2022 dan target 2024 menurun 3,5 persen per tahun

D. Kesimpulan

Edukasi gizi seimbang dilaksanakan di SD Kec. Cilincing merupakan alat yang sangat berguna untuk meningkatkan pemahaman siswa sekolah dasar tentang pola makan seimbang. Namun untuk memperbaiki sikap dan perilaku, latihan ini harus dilakukan secara rutin. Pengukuran perilaku dan sikap juga harus dilakukan untuk memastikan seberapa sukses inisiatif pengabdian masyarakat ini. Pengukuran status gizi juga harus diulang. Banyak manfaat yang dapat diperoleh siswa dari melaksanakan inisiatif pendidikan gizi seimbang di SD Negeri 27 Kartiasa dalam hal pemahaman asupan gizi seimbang. Siswa dapat mempelajari asupan nutrisi apa yang sesuai dengan usia dan tipe tubuh melalui kegiatan ini. Anak kecil yang mendapat pengajaran atau pengetahuan tentang gizi seimbang akan berdampak pada keadaan tubuhnya dan menjadi landasan bagi perhatian di kemudian hari terhadap apa yang masuk ke dalam tubuhnya. Berkat pengetahuan sebelumnya, siswa juga

mampu memilih makanan yang sehat bagi tubuhnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anna, Rizana. Azizah Nur, Restiana. (2023). GAMBARAN POLA MAKAN PADA ANAK USIA SEKOLAH DI SDN PONDOK KELAPA 086 JAKARTA TIMUR. MAHESA: MALAHAYATI HEALTH STUDENT JOURNAL, 3(11),3400-3418).
- Asmin. Arfah Is aini,, Arni. Arifin Fathiyyah, Arina. Safitri, Arini. Laddo, Nirwana. (2021). Hubungan Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak Sekolah Dasar. Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran,1(1),54-59.
- Aulia Nabila, Jinan. (2022). MASALAH GIZI PADA ANAK SEKOLAH. Jurnal Ilmiah Media Husada,11(1),21-27.
- Dewi Asri Made Ni, Luh. Primadewi Handika Nengah,Ni. (2020). KEJADIAN STUNTING PADA BALITA USIA 12-36 BULAN. Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat

- | | |
|--|--|
| <p>Nasional Indonesia, 9(1),55-60.</p> <p>Fitri, Mega. Tasya.Yuliani, Sri. Leni. Randong Felixia, Maria. Aryasari, Pegi. Ramdani Putra, Adi. (2022). Penyuluhan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Pada Siswa-Siswi SD Negeri 27 Kartiaa Kabupaten Sambas. HIPPOCAMPUS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat,1(1),11-15.</p> <p>Mitra. (2015). Permasalahan Anak Pendek (Stunting) dan Intervensi untuk Mencegah Terjadinya stunting (Suatu Kajian Kepustakaan). Jurnal Kesehatan Komunitas, 2(6), 254-261.</p> <p>Musnadi, Jun. Wati, Linda. (2022). HUBUNGAN ASUPAN GIZI DENGAN KEJADIAN STUNTING PADA ANAK DI DESA PADANG KECAMATAN MANGGENG KABUPATEN ACEH BARAT DAYA. Jurnal Biology Education, 10(1),44-52.</p> <p>Nadhiroh Rahayu, Siti. NNi'mah, Khoirun. (2015). FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN STUNTING PADA BALITA.</p> | <p>Media Gizi Indonesia, 10(1),13-19.</p> <p>Noviani, Kurnia. Afifah, Effatul. Astiti, Dewi. (2016). Kebiasaan Jajan dan pola makan serta hubungannya dengan status gizi anak usia sekolah di SD sonosewu Bantul Yogyakarta. JURNAL GIZI DAN DIETETIK INDONESIA, 4(2),97-104.</p> <p>Nugroho Ridho, Muhammad. Sasongko Nur, Rambat. Kristiawan, Muhammad. (2021). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stunting Pada Anak Usia Dini di Indonesia. Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 5(2), 2269-2276.</p> <p>Palupi Citra, Khairizka. Sa'pang, Mertien. Swasmilaksmita Dhyani, Prita. (2018). EDUKASI GIZI SEIMBANG PADA ANAK SEKOLAH DASAR DI KECAMATAN CLINCING JAKARTA UTARA. Jurnal Abdimas,5(1),49-53.</p> <p>Rahmadhita, Kinanti. (2020). Permasalahan Stunting dan Pencegahannya. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 11(1),225-229.</p> <p>Rahmawati, Afiyani. Marland Wurisetyaningrum, Carolina.</p> |
|--|--|

Wahyuni Putri, Eka.
Zulkarnaen Aliffa, Husnul.
Okasari, Meissy. Alfani Febri,
Nasyafia. Lusiana, Rizky.
(2020). ANALISIS POLA
MAKAN PADA ANAK USIA
SEKOLAH. JKKP: Jurnal
Kesejahteraan Keluarga dan
Pendidikan, 7(1),38-50.

Ruswati. Leksono Wulandar, Andihni.
Prameswary Kartika, Diendha.
Dkk. (2021). Risiko Penyebab
Kejadian Stunting Pada Anak.
Jurnal Pengabdian Kesehatan
Masyarakat: Pengmaskemas,
1(2), 34-38.

Seprianty, Vita. Thaha Athuf, M. Dkk.
(2015). Status Gizi Anak Kelas
III Sekolah Dasar Negeri 1
Sungalilin. JURNAL
KEDOKTERAN DAN
KESEHATAN, 2(1). 129-134.