

## PENDAMPINGAN SISWA SD KESATUAN BOGOR DENGAN PEMBIASAAN GIZI SEIMBANG UNTUK TUMBUH OPTIMAL

Sara Nurmala<sup>1\*</sup>, Yuyun Elizabeth<sup>2</sup>, Cantika Zaddana<sup>3</sup>, Dini Valdiani<sup>4</sup>

<sup>1,3</sup> Program Studi Farmasi Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Pakuan

<sup>2</sup> PGSD Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pakuan

<sup>4</sup> Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya, Universitas Pakuan

\*Korespondensi: sara.nurmala@unpak.ac.id

### ABSTRACT

**Introduction** *Balanced nutrition is a daily diet that contains nutrients in the type and amount according to the body's needs by taking into account the principles of diversity or variety of food, physical activity, cleanliness, and ideal body weight (BB). Consumption of food containing nutrients is needed for everyone to achieve optimal health. School-age children are included in the group that is still experiencing rapid growth and development, therefore optimal nutritional intake is needed to support the period of growth and development. During this period, children can determine the choice of food and drink they want. The variety of available food product information makes students exposed to information that sometimes leads them to have food products that are popular, attractive, but sometimes not good in terms of nutrition (does not contain balanced nutrients), health, and food safety. Based on this description, equipping students with good knowledge about nutrition, health, and food safety is very important to make nutrition and health behavior and choosing safe food a necessity and habit. Knowledge of the importance of consuming a balanced nutritious diet needs to be instilled from an early age.* **Methods** *This service activity is carried out with mentoring and counseling methods which are carried out virtually at the Bogor city unit school with the target of elementary school students and accompanying teachers. The material assistance is carried out by a team of three lecturers and two students and is carried out using zoom media.* **Results** *From this mentoring activity, students who participated in the activity gained increased knowledge regarding the understanding of the importance of paying attention to the nutritional content of the food consumed and knowing how to choose healthier and more nutritious foods on their plates.* **Discussion** *Mentoring activities with balanced nutrition habituation to grow optimally at Primary school Kesatuan in Bogor bring good benefits for students who take part in activities and teachers who accompany these activities because they can increase knowledge and understanding from childhood and recognize the food needed by the body for body development. optimal for their growth.*

**Keywords:** *Balanced Nutrition, Optimal Growth, Mentoring, Primary School Students.*

### ABSTRAK

**Pendahuluan** Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memerhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan (BB) ideal. Konsumsi pangan yang mengandung zat gizi sangat dibutuhkan bagi setiap orang untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal. Anak usia sekolah termasuk kedalam golongan yang masih mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, oleh karena itu asupan gizi yang optimal sangat diperlukan untuk menunjang periode tumbuh dan kembangnya. Dalam periode tersebut anak-anak sudah bisa menentukan pilihan makanan dan minuman yang mereka inginkan. Beragamnya informasi produk pangan yang ada membuat peserta didik terpapar informasi yang terkadang mengarahkan mereka untuk memiliki produk pangan yang populer, menarik, namun terkadang kurang baik dari segi gizi (tidak mengandung zat gizi yang seimbang), kesehatan, maupun keamanan pangannya. Berdasarkan uraian tersebut maka membekali peserta didik dengan pengetahuan yang baik tentang gizi, Kesehatan, dan keamanan pangan menjadi sangat penting dilakukan untuk menjadikan perilaku gizi dan kesehatan serta memilih pangan yang aman menjadi suatu kebutuhan dan kebiasaan. Pengetahuan akan pentingnya mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang

perlu ditanamkan sejak dini. **Metode** Kegiatan Pengabdian ini dilaksanakan dengan metode pendampingan dan penyuluhan yang dilakukan secara virtual pada sekolah kesatuan kota bogor dengan target siswa sekolah dasar dan guru yang mendampingi. Pendampingan materi dilakukan oleh tim dosen berjumlah tiga orang dan dua mahasiswa dan dilaksanakan menggunakan media zoom. **Hasil** Dari kegiatan pendampingan ini siswa yang mengikuti kegiatan mendapatkan peningkatan pengetahuan terkait pengertian pentingnya memperhatikan kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi dan mengetahui bagaimana cara memilih makanan yang lebih sehat dan bergizi pada piring mereka. **Pembahasan** Kegiatan pendampingan dengan pembiasaan gizi seimbang untuk tumbuh optimal pada SD Kesatuan kota Bogor membawa manfaat yang baik untuk siswa yang mengikuti kegiatan serta para guru yang mendampingi pada kegiatan tersebut karena dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman sedari kecil serta mengenal makanan yang dibutuhkan oleh tubuh untuk perkembangan tubuh yang optimal dalam masa pertumbuhan mereka.

**Kata Kunci :** Gizi Seimbang, Tumbuh Optimal, Pendampingan, Siswa Sekolah Dasar.

## PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan merupakan salah satu upaya dari pembangunan nasional yang diselenggarakan disemua bidang kehidupan. Salah caranya adalah dengan sadar akan kebutuhan gizi untuk tubuh. Tujuan dari kesadaran akan kebutuhan gizi dan membiasakan mengkonsumsi makanan yang bergizi merupakan proses untuk mencapai hidup sehat bagi setiap Masyarakat, serta untuk mewujudkan derajat kesehatan yang optimal. Semakin berkembangnya ilmu pengetahuan dunia kesehatan dan dengan bermunculannya berbagai macam virus yang mengancam dewasa ini, maka dengan menjaga imunitas tubuh dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi setiap harinya merupakan bagian yang dapat dilakukan oleh masyarakat. Kesadaran mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi dapat dimulai dari sejak dini, dengan tujuan agar menanamkan pemahaman sejak dini dengan harapan ketika dewasa mereka dapat terus membiasakan kebiasaan baik dalam mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi.

Sebagai sarana Peningkatan Kesadaran sedini mungkin terkadap pentingnya mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang di situasi Pandemi seperti saat ini, serta memberikan pengetahuan terkait contoh makanan yang mengandung gizi yang sehat sedari kecil sehingga diharapkan dari saat ini anak-anak dapat memilih makanan yang sehat untuk

dikonsumsi sehari-hari untuk memenuhi gizi tiap harinya maka dilakukannya kegiatan PKM ini dengan target peserta adalah anak-anak SD Kesatuan Kota Bogor. Perlunya pendampingan anak-anak SD Kesatuan Kota Bogor dengan memberikan pengetahuan dan meningkatkan kesadaran anak-anak untuk lebih memilih makanan yang sehat dan bergizi untuk dikonsumsi agar keperluan gizi harian dapat terpenuhi dan anak-anak dapat tumbuh dengan optimal dan sehat walaupun dimasa Pandemi seperti saat ini. Sehingga diharapkan menjadi kebiasaan baru dalam hal mengkonsumsi makanan sehat yang kaya akan zat gizi. Pendampingan ini dilakukan kepada anak-anak SD sehingga diharapkan pembiasaan memakan makanan yang sehat dan bergizi ini akan terus dilakukan sampai mereka dewasa nanti dan menjadi bentuk usaha untuk melahirkan bangsa Indonesia yang sehat dan kuat.

Anak merupakan investasi sumber daya manusia (SDM) yang memerlukan perhatian khusus untuk kecukupan status gizinya sejak lahir, bahkan sejak dalam kandungan. Ketika masih dalam kandungan dikatakan: apa yang dimakan ibu itulah yang dimakan janin, kemudian setelah lahir, apa yang dimakan oleh bayi sejak usia dini merupakan fondasi yang penting bagi kesehatan dan kesejahteraan di masa depan. Anak akan sehat jika sejak awal kehidupannya sudah diberi makanan sehat dan seimbang sehingga kualitas SDM yang dihasilkan optimal. Indonesia memiliki kesepakatan tanda anak sehat bergizi baik yang terdiri dari 10 kriteria, yaitu:

1. Bertambah umur, bertambah padat, bertambah tinggi. Anak dengan asupan gizi baik akan mempunyai tulang dan otot yang sehat dan kuat karena konsumsi protein dan kalsiumnya cukup. Jika kebutuhan protein dan kalsium terpenuhi, massa tubuh pun akan bertambah dan anak akan bertambah tinggi.

2. Postur tubuh tegap dan otot padat. Anak yang memiliki massa otot yang padat dan tubuh tegap didapat adalah ciri anak yang tidak kekurangan protein dan kalsium. Mengonsumsi susu dapat membantu anak mencapai postur ideal kelak.

3. Rambut berkilau dan kuat. Protein dari daging, ayam, ikan dan kacang-kacangan dapat membuat rambut menjadi lebih sehat dan kuat. Rambut yang sehat dapat melindungi kepala si anak.

4. Kulit dan kuku bersih dan tidak pucat. Kulit dan kuku bersih pada anak menandakan asupan vitamin A,C,E dan mineralnya terpenuhi. Makanan yang kaya mineral didapatkan dari kangkung, bayam, jambu buji, jeruk, mangga dan lainnya.

5. Wajah ceria, mata bening dan bibir segar. Mata yang sehat dan bening didapat dari konsumsi vitamin A dan C seperti tomat dan wortel. Bibir segar didapat dari vitamin B, C dan E seperti yang terdapat dalam wortel, kentang, udang, mangga, jeruk.

6. Gigi bersih dan gusi merah muda. Gigi dan gusi sehat dibutuhkan untuk membantu mencerna makanan dengan baik. Untuk itu, asupan kalsium dan vitamin B pun diperlukan.

7. Nafsu makan baik dan buang air besar teratur. Nafsu makan baik dilihat dari intensitas anak makan, idealnya yaitu 3 kali sehari. Buang air besar pun harusnya setiap hari agar sisa makanan dalam usus besar

tidak menjadi racun bagi tubuh yang dapat mengganggu nafsu makan.

8. Bergerak aktif dan berbicara lancar sesuai umur. Anak aktif atau mungkin cerewet dan banyak bertanya sebenarnya adalah tanda yang baik. Namun sebaiknya perhatikan setiap ucapannya, apakah sesuai umurnya atau tidak.

9. Penuh perhatian dan bereaksi aktif. Fokus pada satu hal adalah hal yang sulit dilakukan anak, terutama anak yang aktif. Tapi jika dia sudah bisa menyelesaikan sesuatu, itu tandanya ia sudah bisa melatih perhatian dan kemampuan fokusnya.

10. Tidur nyenyak. Setelah beraktivitas sepanjang hari, tubuh anak perlu istirahat (tidur) selama 8 jam sehari. Tidur dibutuhkan agar tubuh dapat berkembang dengan baik. Untuk membuatnya tidur nyenyak, buatlah perutnya kenyang terlebih dahulu.

## TUJUAN

Kegiatan pendampingan Siswa SD Kesatuan Bogor Dengan Pembiasaan Gizi Seimbang Untuk Tumbuh Optimal memiliki beberapa tujuan antara lain :

1. Siswa SD Kesatuan Bogor mendapatkan pengetahuan mengenai makanan yang bergizi sehingga diharapkan siswa dapat mulai pembiasaan memilih untuk makan makanan yang sehat dan bergizi untuk tumbuh optimal sedari kecil.
2. Guru sekolah SD Kesatuan Bogor yang mengikuti kegiatan ini dapat menjadi pendamping dalam aplikasinya di lapangan dan pembiasaan di sekolah dalam memilih dan memakan makanan yang bergizi seimbang untuk siswa SD Kesatuan Bogor.
3. Orangtua yang ikut dalam kegiatan ini juga dapat ikut berperan dalam pemilihan makanan / bekal sekolah anak yang akan disiapkan dari rumah.

## METODE

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan secara virtual/daring bersama Siswa Sekolah Dasar Kesatuan Kota Bogor berjumlah 53 Siswa, 5 Orang Guru SD, 4 Orang Dosen dan 2 Orang Mahasiswa. Pertemuan dilaksanakan melalui online meeting. Online meeting dilaksanakan dengan menggunakan zoom meeting. Diawal acara siswa diminta untuk mengisi kuis lewat media Kahoot agar lebih menyenangkan dan siswa lebih tertarik mengerjakan kuis, kemudian setelah kuis dilanjutkan dengan pemberian materi setelah itu diskusi. Setelah diskusi dilakukan kuis kembali pada akhir acara dan untuk siswa yang menjawab dengan cepat dan benar diberikan reward kenang-kenangan dari tim pelaksana kegiatan pengabdian. Pertanyaan questioner dalam kahoot terdiri dari 10 pertanyaan (Quiz) :

8. yang baik untuk dilakukan dirumah adalah. (post test 87% dari pre test 82% menjawab benar).
9. 4 pilar gizi seimbang adalah? (post test 87% dari pre test 50% menjawab benar).
10. Prinsip ke 5 dari konsep 4 sehat dan 5 sempurna? (post test 83% dari pre test 68% menjawab benar).
11. 4 komponen dari prinsip 4 sehat dan 5 sempurna adalah. (post test 78% dari pre test 64% menjawab benar).

Dari seluruh pertanyaan dan jumlah peserta yang mengikuti kuis didapatkan peningkatan pemahaman materi dari hasil pre test keseluruhan hanya 40% peserta menjawab benar menjadi 85% peserta menjawab benar dari hasil post test.

Diagram alir pelaksanaan kegiatan bisa dilihat pada gambar 1 berikut ini:

1. Contoh menu untuk mencapai gizi seimbang adalah. (post test 65% dari pre test 59% menjawab benar).
2. Yang termasuk ke dalam buah-buahan adalah. (post test 96% dari pre test 86% menjawab benar).
3. Yang termasuk ke dalam sayur-sayuran adalah. (post test 91% dari pre test 82% menjawab benar).
4. Yang termasuk ke dalam lauk pauk adalah. (post test 83% dari pre test 59% menjawab benar).
5. Yang termasuk ke dalam makanan pokok adalah. (post test 70% dari pre test 45% menjawab benar).
6. Aktivitas fisik yang bisa kita lakukan untuk mendukung pilar gizi seimbang adalah. (post test 91% dari pre test 73% menjawab benar).
7. Contoh aktivitas fisik



**Gambar 1.** Diagram Alir Pelaksanaan Kegiatan

Pendampingan siswa dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan pembiasaan siswa di rumah dan sekolah tentang pentingnya mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang dan apa saja yang dapat dilakukan ketika pembelajaran dari rumah dilakukan dengan upaya tersebut diharapkan siswa dapat tumbuh dengan optimal di masa pandemi covid19. Kegiatan melalui media zoom dimulai pada

pukul 09.00 pagi, dibuka dengan doa dan pembukaan, kemudian dilanjutkan dengan menyayikan lagu Indonesia raya, sambutan dari kepala sekolah SD kesatuan kota bogor yaitu Bapak Joko Priambodo, S.Pd, dilanjutkan sambutan dari pihak tim pengabdian yaitu diwakili oleh Ibu Dr. Yuyun Elizabeth P, M.Pd. Setelah itu dilanjutkan oleh KUIS (pretest) yang dilakukan menggunakan media Kahoot, dilanjutkan dengan materi kemudian diskusi, lalu setelah itu dilakukan kembali KUIS (posttest) dengan pertanyaan yang sama sehingga terlihat apakah ada peningkatan pemahaman siswa. Acara diakhiri pada pukul 11.00 dengan pengumuman pemenang KUIS. Setelah acara selesai tim pengabdian berdiskusi dengan guru sekolah kesatuan dan pihak mitra memberikan pendapat bagaimana setelah pendampingan tersebut berlangsung dan memberikan masukan yang baik untuk tim pengabdian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini didapatkan hasil yang baik yaitu terdapat peningkatan pengetahuan siswa SD tentang mengkonsumsi makanan yang bergizi untuk tumbuh optimal. Kegiatan PKM ini dihadiri oleh 53 Orang Peserta, 4 Orang Dosen Pelaksana PKM dibantu 2 Orang Mahasiswa. pertumbuhan otak (intelegensia) dan pertumbuhan fisik. Untuk mengetahui status gizi dan kesehatan anak secara menyeluruh badan dan tinggi badan), tanda-tanda fisik, motorik, fungsional, emosi dan kognisi anak.

Gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang disarankan mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh anak, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik anak, kebersihan, dan berat badan ideal anak. Berikut dokumentasi saat pelaksanaan kegiatan PKM di Sekolah Dasar Kesatuan Bogor :

Dari hasil kuis didapatkan hasil 60% peserta yang mengikuti sudah menjawab kuis dengan benar sehingga diharapkan dengan hasil kuis ini seluruh peserta kegiatan PKM sudah memahami dan mengerti terkait materi kegiatan yaitu pentingnya memilih makanan yang bergizi untuk pertumbuhan yang optimal bagi siswa dalam hal ini siswa SD Kesatuan Bogor.

Zat gizi dari makanan merupakan sumber utama untuk memenuhi kebutuhan anak sehingga tercapai tumbuh kembang anak yang optimal dan dapat mencapai kesehatan yang paripurna, yaitu sehat fisik, sehat mental, dan sehat sosial. Hasil dari kegiatan PKM ini diharapkan dapat menekan masalah gizi pada anak, khususnya anak yang masih dalam masa pertumbuhan dan juga meningkatkan kesadaran anak serta pendampingnya dalam hal ini orangtua dan guru untuk senantiasa memberikan pilihan makanan yang bergizi dan sehat.

Anak yang masih dalam masa pertumbuhan setiap harinya membutuhkan gizi seimbang yang terdiri dari asupan karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral. Asupan kandungan gizi tersebut dapat diperoleh dari makanan yang dikonsumsi yang berguna untuk

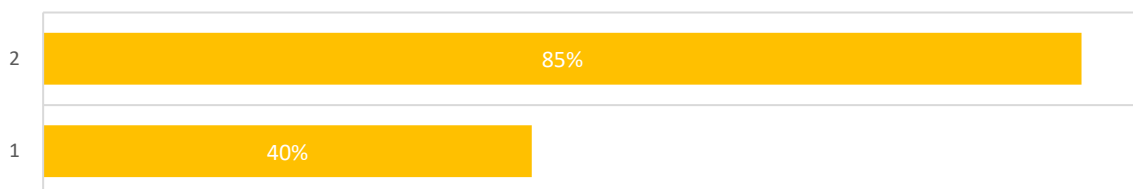
dapat dilihat mulai dari penampilan umum (berat





### HASIL ANALISIS ANGKET PENINGKATAN PENGETAHUAN

#### PENINGKATAN PEMAHAMAN SISWA MENGENAI PENTINGNYA MENGONSUMSI MAKANAN YANG BERGIZI UNTUK TUMBUH OPTIMAL



Keterangan :

1 = Pretest

2 = Posttest

## SIMPULAN

Telah Terjadi Peningkatan Pemahaman Siswa Sekolah Dasar dari hasil KUIS yang dilakukan dari hasil pretest 40% menjadi 85% pada hasil posttest. dari total 53 Siswa. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan, terlihat bahwa pendampingan mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan Siswa Sekolah Dasar Kesatuan kota Bogor dalam hal Peningkatan Pemahaman Siswa Mengenai Pentingnya Mengonsumsi Makanan yang Bergizi untuk Tumbuh Optimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dedeh Kurniasih, Hilman Hilmansyah, Marfuah Panji Astuti dan Saeful Imam. (2010). Sehat & Bugar Berkat Gizi Seimbang. Nakita dan Yayasan Institut Danone. Penerbit PT Gramedia. Jakarta.
- Jamal Ma'mur Asamani. (2009). Manajemen Strategis Pendidikan Anak Usia Dini. Diva Press: Yogyakarta.
- Lusi Nuryati. (2008). Psikologi Anak. Jakarta: Indeks Mary E Barasi. 2007. Ilmu Gizi. Erlangga.
- Persatuan Ahli Gizi Indonesia. (2009). Tabel Komposisi Pangan Indonesia. Jakarta: Gramedia.
- Nurul Ulfah. (2009). <http://health.detik.com>. Kenali 10 Ciri Anak Bergizi Baik. Diakses tanggal 21 Januari 2022.
- Ratna Sari Widiastuti. (2004). Skripsi: Pola Makan Anak Usia 2-3 tahun di Desa Banaran Kulon Progo.
- Toeti Soenardi. (2006). Hidup Sehat Gizi Seimbang dalam Siklus Kehidupan Manusia. Ranch Market. Penerbit PT Primamedia Pustaka. Jakarta.