

EVALUASI PENYULUHAN NUTRISI SEIMBANG DAN PENGENALAN SARIAWAN PADA SISWA DI SDN 1 TEMPURAN KARAWANG

Nanan Nur'aeny¹, Indah Suasani Wahyuni¹, Harmonisa Sheilla Witadiana², Indah Widya Panoramawati², Dzulfikar Djalil Lukmanul Hakim³, Fransisca Sri Susilaningih⁴, Dewi Marhaeni Diah Herawati⁵, Iis Rosita⁶, Dida Akhmad Gurnida³

¹Departemen Ilmu Penyakit Mulut, Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Padjadjaran

²Mahasiswa S1, Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Padjadjaran

³Departemen Ilmu Kesehatan Anak, Fakultas Kedokteran, Universitas Padjadjaran

⁴Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

⁵Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Padjadjaran

⁶Instalasi Gizi Rumah Sakit Dr. Hasan Sadikin, Bandung

E-mail: nanan.nuraeny@fkg.unpad.ac.id

ABSTRAK,

Kondisi saat ini di Indonesia, khususnya pada anak-anak, masih mengalami masalah nutrisi ganda (*double burden*), yaitu kekurangan dan kelebihan nutrisi. Banyak faktor terlibat dalam masalah nutrisi di Indonesia. Salah satu usaha yang menunjang pencegahan masalah nutrisi adalah melalui sosialisasi langsung pada anak dengan memberikan informasi mengenai nutrisi seimbang sehingga diharapkan dapat mengedukasi sejak dini terutama dalam pemilihan jenis makanan yang baik bagi kesehatan dan pengenalan kondisi tubuh terkait gangguan nutrisi. Tujuan penelitian ini adalah agar siswa di SDN 1 Tempuran Karawang mendapatkan tambahan edukasi mengenai nutrisi seimbang dan sekaligus pengenalan sariawan sebagai salah satu contoh penyakit yang dapat disebabkan oleh adanya gangguan nutrisi. Metode penyuluhan berupa ceramah, dan permainan pada akhir sesi, serta untuk evaluasi penyuluhan dilakukan dengan disain *pre test* dan *post test*. Hasilnya dari total 87 siswa yang mengikuti penyuluhan, sebanyak 59 siswa (67%) mengalami peningkatan nilai pada hasil *post test* nya, dan sebanyak 100% siswa kelas 6 mengalami peningkatan, hal ini menunjukkan bahwa materi penyuluhan dapat diserap dengan baik oleh sebagian besar siswa. Proses penyuluhan yang baik memerlukan beberapa faktor pendukung diantaranya persiapan yang seksama dan saat pelaksanaan diperlukan teknik penyampaian materi yang interaktif, serta koordinasi tim yang baik. Perlu dilakukan kegiatan berkelanjutan untuk memantau penerapan ilmu yang didapat dari hasil penyuluhan sehingga diharapkan terjadi peningkatan kualitas kesehatan anak Indonesia.

Kata Kunci: Penyuluhan, nutrisi seimbang, sariawan, siswa, sekolah dasar

ABSTRACT,

Double burden problems in children includes undernutrition and overnutrition still as current conditions in Indonesia. Many factors are involved in nutritional problems in Indonesia. One effort that supports the prevention of nutritional problems is through direct socialization of children by providing information about balanced nutrition so that they could be educated early on, especially in the selection of foods that are good for health and recognition of body conditions related to nutritional disorders. The purpose of this study is so that elementary school students at SDN 1 Tempuran Karawang can get additional education about balanced nutrition and the introduction of canker sores as an example of a disease that can be caused by nutritional disorders. Information delivered in the form of lectures method, and games at the end of section, as well as for evaluation were carried out with the design of the pre test and post test. The result of 87 students who attended, 59 students (67%) experienced an increase in the value of the post test results and for students in 6th grade, their results were increased. This shows that information can be absorbed well by most of students. A good counseling process requires several supporting factors including careful preparation and interactive implementation of material delivery techniques, as well as good team coordination. Continuous activities need to be carried out to monitor the application of knowledge obtained from the results of counseling so that it is expected that there will be an increase in the quality of the health of Indonesian children's.

Key words: Counseling, balance nutrition, canker sores, students, elementary school

PENDAHULUAN

Program pemerintah di bidang kesehatan untuk meningkatkan kesejahteraan dan kualitas kesehatan telah banyak dilakukan, termasuk untuk kesehatan anak. Kegiatan penyuluhan pada anak merupakan salah satu media promosi kesehatan. Promosi Kesehatan merupakan proses perubahan perilaku/proses belajar secara terencana pada diri individu, kelompok atau masyarakat dalam meningkatkan kemampuan (pengetahuan-sikap dan keterampilan) untuk mencapai derajat hidup sehat yang optimal.¹ Program sosialisasi gizi/nutrisi seimbang pada anak mendapat

perhatian karena makanan seimbang perlu dipenuhi sebagai asupan nutrisi yang dapat menjaga kesehatan tubuh. Masa usia anak merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang penting sehingga asupan nutrisi seimbang menjadi hal yang perlu diperhatikan. Kondisi saat ini, khususnya pada anak-anak, masih mengalami masalah gizi ganda (*double burden*), yaitu kekurangan gizi dan kelebihan gizi.^{2,3} Tanda dan gejala yang dapat ditemukan pada kondisi kekurangan nutrisi dapat terlihat secara fisik meliputi berat dan tinggi badan anak, serta termasuk kesehatan dalam rongga mulut. Kesehatan semua bagian tubuh merupakan hal yang penting untuk diperhatikan

selama masa tumbuh kembang anak. Perkembangan fisik anak berdasarkan pemeriksaan antropometri dapat menjadi tolak ukur pertumbuhan badan yang sesuai dengan usia. Kesehatan semua bagian tubuh merupakan hal yang penting untuk diperhatikan selama masa tumbuh kembang anak. Deteksi tanda dan gejala penyakit yang terkait dengan defisiensi nutrisi sejak usia anak juga dapat dilakukan terhadap kondisi rongga mulut yang meliputi jaringan keras dan lunak. Kesehatan gigi dan mulut sangat perlu mendapat perhatian karena sebagai bagian dari tubuh, rongga mulut memegang peranan penting diantaranya untuk pengunyahan, penelanan, dan bicara. Kondisi rongga mulut yang sering terjadi diantaranya adalah sariawan. Sariawan yang berulang dapat diturunkan dari orang tua sehingga seorang anak dapat mengalami sariawan dari usia dini. Sariawan yang dipicu oleh kurangnya asupan nutrisi seimbang dapat menjadi faktor yang menambah risiko seringnya kemunculan sariawan seperti stomatitis aftosa rekuren (SAR).⁴

Penyuluhan kesehatan adalah penambahan pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui tehnik praktek belajar atau instruksi dengan tujuan mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia secara individu, kelompok maupun masyarakat untuk dapat lebih mandiri dalam mencapai tujuan hidup sehat.⁵ *Pre* dan *post-test* dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengetahuan dasar siswa mengenai nutrisi seimbang dan sariawan sekaligus menilai efektivitas penyuluhan. Suatu tes dilakukan karena memegang peranan penting dalam pengajaran, tes digunakan sebagai dasar untuk mengukur dan menilai keberhasilan siswa, dan dengan menganalisa hasil tes yang baik dapat diperoleh suatu gambaran mengenai mutu.⁶ Hasil dari tes juga akan membantu siswa mengintegrasikan pengetahuan sebelumnya dengan informasi yang baru sehingga terjadi penyesuaian kognitif siswa ke dalam materi baru.⁷ Penelitian mengenai evaluasi penyuluhan mengenai nutrisi seimbang dan sariawan belum pernah dilakukan di SDN 1 Tempuran, sehingga peneliti bermaksud melakukan penelitian ini disamping memberikan materi penyuluhan yang diharapkan bermanfaat bagi pihak sekolah terutama para siswa.

METODE

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam tiga tahap, yaitu pemberian *pre test* sebelum penyuluhan, kemudian pemberian materi penyuluhan yang terdiri atas materi nutrisi seimbang dan pengenalan sariawan, kedua materi selalu diakhiri dengan sesi permainan, dan kegiatan terakhir adalah *post test*. Soal yang diberikan dalam *pre test* sama dengan *post test*. Pemberian informasi penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan alat bantu infokus proyektor dan layar, serta pengeras suara. Soal *pre* dan *post test* berupa soal pilihan (*multiple choice*). Soal mengenai nutrisi terdiri dari 8 pertanyaan (tabel 1) dan materi mengenai pengenalan sariawan terdiri dari 10 pernyataan

yang memerlukan respon siswa apakah pernyataan yang tertulis tepat atau tidak (tabel 2).

Tabel 1. Daftar Pertanyaan Mengenai Nutrisi Seimbang

No.	Pertanyaan	Pilihan Jawaban
1	Disebut apakah makanan yang beranekaragam yang mengandung semua unsur zat-zat gizi yang diperlukan tubuh?	a. Makanan optimal b. Makanan seimbang c. Makanan baik d. Makanan pendamping
2	Apa saja zat yang terdapat dalam pedoman gizi seimbang ?	a. Zat mineral, zat gizi, dan zat tenaga b. Zat tenaga, zat mineral, zat pengatur c. Zat tenaga, zat pengatur, dan zat pembangun d. Zat gizi seimbang, zat pembangun, dan zat pengatur
3	Manakah di bawah ini bahan makanan yang termasuk sumber zat tenaga?	a. Kacang-kacangan, tempe, ikan b. Wortel, ikan, tahu c. Telur, daging sapi, apel d. Mie, nasi dan kentang
4	Manakah di bawah ini yang termasuk ke dalam menu seimbang ?	a. Nasi, tempe, dan sayur bayam b. Nasi, telur, tahu, sayur bayam dan buah pisang c. Telur, tahu, dan buah pisang d. Nasi, sayur bayam, dan buah pisang
5	Apa yang harus dipilih saat memilih jajanan ?	a. Padat nilai gizi dan bersih b. Padat nilai gizi dan tanpa kemasan c. Bersih dan berwarna cerah d. Berwarna cerah dan enak
6	Buah apel, pisang dan sayuran hijau merupakan sumber makanan yang mengandung apa?	a. Mengandung protein hewani b. Mengandung karbohidrat c. Mengandung zat gizi lengkap d. Mengandung vitamin dan mineral
7	Manakah di bawah ini bahan makanan yang termasuk sumber zat pembangun ?	a. Daging ayam, buah pisang, sayuran hijau b. Daging ayam, tempe, telur c. Telur, nasi, dan tahu d. Nasi, wortel dan tempe
8	Manakah di bawah ini contoh jajanan yang sehat ?	a. Roti, snack ringan b. Roti, biskuit, lontong ayam c. Biskuit, bakso dengan saus berwarna merah d. Snack ringan, es dengan warna mencolok

Tabel 2. Daftar Pernyataan Mengenai Sariawan

No.	Pernyataan	Pilihan Respon
1	Sariawan adalah penyakit atau luka di dalam mulut	a. Ya b. Tidak
2	Mulut tidak sehat apabila ada sariawan	a. Ya b. Tidak
3	Sariawan jumlahnya selalu satu	a. Ya b. Tidak
4	Sariawan dapat terjadi karena tergigit saja	a. Ya b. Tidak
5	Sariawan selalu menular ke orang lain	a. Ya b. Tidak
6	Saya rajin sikat gigi agar tidak sariawan	a. Ya b. Tidak
7	Saya banyak makan jeruk agar tidak sariawan	a. Ya b. Tidak

8	Saya pergi ke dokter apabila sariawan saya tidak kunjung sembuh	a. Ya b. Tidak
9	Saya menggunakan obat sariawan agar sariawan cepat sembuh	a. Ya b. Tidak
10	Saat sariawan saya harus banyak minum, makan buah, dan istirahat agar cepat sembuh	a. Ya b. Tidak

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan di SDN 1 Tempuran Karawang diikuti oleh siswa kelas 4,5,dan 6 dengan jumlah total sebanyak 87 siswa. (Tabel 1) Hasil *post test* pada kelompok siswa kelas 6 sebanyak 100% menunjukkan peningkatan nilai. (tabel 2)

Tabel 3. Karakteristik Responden

Karakteristik	Total (n = 87)
Usia (tahun), n (%)	
9	15 (17)
10	29 (33)
11	30 (35)
12	13 (15)
Jenis kelamin, n (%)	
Laki-laki	41 (47)
Perempuan	46 (53)

Tabel 4. Hasil Pre Test dan Post Test

Hasil <i>Post Test</i> dibanding <i>Pre test</i>	Kelas 4	kelas 5	kelas 6	Total
Menurun	10	3	0	13
Tetap	8	7	0	15
Meningkat	18	11	30	59
Total	36	21	30	87

Hasil *post test* pada kelompok siswa kelas 4 memperlihatkan terjadinya penurunan nilai yaitu sebanyak 10 siswa (28%) dari total 36 siswa kelas 4, hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor usia yang lebih muda berada dalam kelompok siswa kelas 4. Faktor usia mempengaruhi kesiapan seseorang ketika menerima informasi. Jika seseorang itu memiliki umur yang cukup maka akan memiliki pola pikir dan pengalaman yang matang pula. Umur akan berpengaruh terhadap daya tangkap sehingga pengetahuan diperolehnya semakin baik.¹ Hasil penelitian yang dilakukan Fitria (2013) mengenai perkembangan kognitif anak usia sekolah dengan status nutrisi belum menunjukkan hasil bermakna secara statistik tetapi hasil menunjukkan bahwa perkembangan kognitif saat usia anak dapat ditingkatkan dengan cara memperhatikan faktor nutrisi anak dan meningkatkan hubungan interpersonal antara orang tua dan anak.⁷

Soal yang diberikan berupa pilihan berganda (*Multiple Choice Test*). Terdapat 8 soal mengenai nutrisi seimbang dengan empat pilihan jawaban setiap soalnya, dan 10 kalimat pernyataan mengenai sariawan dekat dua pilihan jawaban sebagai respon dari setiap pernyataan yaitu ya atau tidak. Pengukuran pengetahuan seseorang dapat dilakukan dengan menggunakan instrumen berupa pertanyaan pilihan berganda (*Multiple Choice Test*), hal ini merupakan bentuk tes yang sangat baik untuk mengetahui dampak dari intervensi penyuluhan terkait perubahan pengetahuan seseorang.¹

Kegiatan yang dilakukan di SDN 1 Tempuran Kabupaten Karawang ini merupakan bagian dari kegiatan pengabdian pada masyarakat (PPM) Universitas Padjadjaran di tahun 2018 dengan tujuan memberi informasi yang berguna khususnya dibidang kesehatan masyarakat. Sasarannya tidak hanya kesehatan anak tetapi seluruh kelompok usia, tetapi khusus kegiatan yang kelompok kecil kami lakukan berfokus pada kelompok anak usia 9-12 tahun. Promosi kesehatan pada tatanan sekolah sebetulnya memiliki sasaran yaitu, guru karena guru menjadi pengganti orang tua pada waktu sekolah, tetapi yang menjadi sasaran pada kegiatan ini adalah para siswa dengan maksud untuk mengedukasi para siswa secara langsung, disamping materi yang disampaikan juga dapat diterima oleh para guru yang turut hadir selama proses kegiatan berjalan. Sekolah merupakan tempat untuk memberikan perilaku kesehatan kepada anak. Sekolah dan lingkungan sekolah yang sehat sangat tepat untuk berperilaku sehat bagi anak.¹

Penyuluhan sebagai salah satu media promosi kesehatan yang kami lakukan dengan menggunakan alat bantu audio/verbal dan visual, karena dapat memberikan efektivitas sebanyak 6x lebih tinggi dalam penyerapan informasi oleh responden dibanding hanya verbal atau visual saja, dan efeknya terhadap daya ingat akan informasi yang diterima dapat bertahan lebih lama pula.¹ Para siswa selain mendapat informasi secara verbal dan visual, juga saat akhir kegiatan mendapatkan *hands out*/ modul materi untuk dibawa pulang sehingga harapannya informasi dapat dibaca dan terus diingat serta akhirnya dapat dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat yang dilakukan pada tahun 2018 di SDN 1 Tempuran telah dapat memberi hasil yang positif berupa peningkatan pengetahuan para siswa mengenai kesehatan terutama mengenai nutrisi seimbang dan pengenalan informasi mengenai sariawan dengan ditunjukkan adanya peningkatan hasil *post test* yang bermakna. Diharapkan kegiatan ini bisa berkelanjutan untuk memonitor perilaku para siswa pasca penyuluhan dan pengaruhnya dalam peningkatan kualitas kesehatannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih tim peneliti sampaikan kepada

Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat serta Inovasi (DRPMI) Universitas Padjadjaran yang telah memberikan dukungan pembiayaan untuk kegiatan pengabdian pada masyarakat ini melalui dana Hibah Internal Unpad (HIU) PPM skema *Academic Leadership Grant* (ALG) Tahun 2018.

DAFTAR PUSTAKA

1. Susilowati D. Promosi Kesehatan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Ed. 1. Jakarta Selatan: Pusdik SDM Kesehatan. 2016; 210 hal
2. Almatsier S. Direktorat Standarisasi Produk Pangan. Jakarta: Penerbit Swadaya Beard, J J Nutr Am J Nutr Bertalina Bobak, dkk Jakarta EGC Briawan, D Jakarta EGC Brody, T Nutr Biochem London Acad Press Cahya, A [Internet]. 2011;130(41):440–2. Available from: http://standarpangan.pom.go.id/dokumen/pedoman/Buku_Pedoman_PJAS_untuk_Pencapaian_Gizi_Seimbang_Pengawas_dan-atau_Penyuluh_.pdf
3. Indonesia K kesehatan republik. Pedoman Gizi Seimbang. 2014
4. Ślebioda Z, Szponar E, Kowalska A. Etiopathogenesis of Recurrent Aphthous Stomatitis And The Role of Immunologic Aspects: Literature Review. Arch Immunol Ther Exp (Warsz). 2014;62(3):205–15.
5. Departemen Kesehatan RI. 2002
6. Effendi I, 2016. Pengaruh Pemberian Pre-Test dan Post-Test Terhadap Hasil Belajar Mata Diklat HDW. DEV.100.2.A Pada Siswa SMK Negeri 2 Lubuk Basung. Padang.
7. Sudjono A. 2001. Pengantar Evaluasi Pendidikan. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
8. Fitria, Alam TS. Status nutrisi dan perkembangan kognitif anak usia sekolah di Kecamatan Kuta Baro Aceh Besar. Idea Nursing Journal. 2013;IV(1):35-44.