

PENINGKATAN PENGETAHUAN MENGENAI GIZI SEIMBANG PADA SISWA SD DI JATINANGOR

Hanna Goenawan, Fifi Veronica, Nova Sylviana, Titing Nurhayati
Department Ilmu Kedokteran Dasar, Fakultas Kedokteran, Universitas Padjadjaran.
Email: hanna@unpad.ac.id

ABSTRAK

Malnutrisi merupakan masalah kesehatan penting di Indonesia. Penderita malnutrisi seperti gizi kurang, gizi buruk dan obesitas meningkat setiap tahun. Peningkatan pengetahuan mengenai gizi seimbang sangat penting bagi anak usia sekolah. Siswa sekolah membutuhkan asupan gizi seimbang untuk perkembangan tubuh dan kecerdasan otak. Berdasarkan survey pendahuluan di SD di Jatinangor Kabupaten Sumedang, komposisi bahan makanan yang dikonsumsi siswa setiap hari belum memenuhi petunjuk pedoman gizi seimbang. Pengabdian Pada Masyarakat ini mengutamakan penyuluhan mengenai makanan yang sesuai dengan gizi seimbang dan pemilihan jajanan sehat pada siswa Sekolah Dasar di Jatinangor. Penyuluhan dilakukan dengan berbagai media, yaitu media audio visual, poster dan pemberian booklet. Melalui PPM ini diharapkan terjadi perubahan pola perilaku pada anak sekolah untuk mengkonsumsi makanan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang.

ABSTRACT

Malnutrition is a global health problem. Every year, malnutrition prevalence such as wasting, stunting and obesity increase gradually. School age children need nutritious food to growth and development. Increasing the knowledge about healthy diet is important for primary school students. Preliminary study shows that daily food intake from Primary school student in Jatinangor were less nutritious. Health education about healthy diet is necessary for primary school student. During UNPAD community care service, health education in primary school student was done using presentation, video and poster. The aim of this program is to improve the primary school student's knowledge about healthy diet. Better knowledge will improve the student behavior and health.

PENDAHULUAN

Gizi yang baik menentukan pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah. Asupan gizi seimbang penting untuk menjaga kesehatan tubuh, mempertahankan kekebalan tubuh dan meningkatkan kecerdasan¹. Gizi yang baik akan meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Indonesia menghadapi berbagai masalah yang berhubungan dengan status gizi anak. Permasalahan gizi utama di Indonesia adalah gizi buruk (undernutrisi). Menurut WHO, permasalahan undernutrisi termasuk wasting, stunting dan gizi buruk². Di Indonesia, 41.9% anak usia sekolah (5-12 tahun) mengalami gizi buruk. Permasalahan gizi lain yang mulai timbul di Indonesia adalah gizi berlebih (overweight dan obesitas) Menurut Riskesdas 2013, prevalensi anak gemuk pada usia 5-12 tahun di Indonesia mencapai 18.8%. Oleh karena itu, permasalahan gizi di Indonesia memerlukan penanganan yang tepat³.

Usia sekolah merupakan usia yang tepat untuk mengajarkan pola asupan makanan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Gizi seimbang meliputi (1) Syukuri dan nikmati anekaragam makanan, (2) Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan, (3) Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi, (4) Biasakan mengonsumsi anekaragaman makanan pokok, (5) Batasi konsumsi makanan pangan manis, asin dan berlemak dalam sehari konsumsi gula 50g (4 sdm/sendok makan), natrium/garam 2000mg (1 sdt/sendok teh), lemak/minyak 67 gr (5 sdm), (6) Biasakan sarapan, (7) Biasakan minum air putih cukup dan aman (8 gelas sehari), (8) Biasakan membaca label pada kemasan pangan, (9) Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih

mengalir, (10) Lakukan aktifitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal⁴.

Mengajarkan anak gaya hidup yang sehat sejak dini merupakan investasi besar dan bermanfaat bagi anak. Perubahan gaya hidup terutama perilaku asupan makanan yang sesuai dengan gizi seimbang sangat dapat bertahan hingga dewasa^{2,4}. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang menderita obesitas memiliki resiko lebih tinggi untuk menderita diabetes dan gangguan jantung ketika dewasa^{6,7}.

Sekolah dasar di Jatinangor memiliki kesadaran mengenai kesehatan, hal ini terbukti dengan pelaksanaan pemantauan berat badan dan tinggi siswa secara berkala. Tetapi pengawasan terhadap makanan yang dikonsumsi siswa sehari-hari kurang. Diperlukan peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang pada anak usia 9-10 tahun. Usia 9-10 tahun merupakan usia emas untuk memberikan pendidikan kesehatan, karena anak-anak pada usia ini memiliki rasa ingin tahu yang sangat tinggi namun memiliki durasi konsentrasi yang terbatas. Pemberian materi penyuluhan melalui berbagai metode sangat diperlukan. Penyuluhan dilakukan secara bertahap melalui beberapa metode yaitu audiovisual, permainan dan tanya jawab. Pemberian materi mengenai makanan sehat dan gizi seimbang dilakukan secara berkala oleh tim PKM dosen dan mahasiswa gabungan dari berbagai fakultas dalam bidang kesehatan UNPAD.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan beberapa metode yaitu, yaitu:

1. Evaluasi kondisi siswa melalui kuisioner sebelum program terlaksana.

Sebelum melaksanakan program peningkatan gaya hidup sehat, para siswa dinilai terlebih dahulu menggunakan media kuisioner. Penilaian meliputi pengetahuan siswa mengenai makanan sehat dan pola asupan nutrisi siswa.

2. Penyuluhan mengenai gaya hidup sehat

Pemberian penyuluhan mengenai gaya hidup sehat adalah proses edukasi siswa untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai kepentingan minum air dan pemilihan makanan yang sesuai dengan gizi seimbang. Teknis penyuluhan berupa presentasi dan penjelasan kepada siswa dengan penyampaian yang disesuaikan untuk menarik minat siswa. Media penyuluhan yang digunakan berupa audio visual dan poster. Penyuluhan ini dilaksanakan satu kali perminggu.

3. Permainan interaktif mengenai gaya hidup sehat

Permainan sederhana yang sesuai dengan materi penyuluhan yang diberikan dimasukan setelah pemberian penyuluhan sebagai media pembelajaran agar siswa lebih mengerti dengan materi yang disampaikan.

4. Monitoring penerapan gaya hidup sehat dalam keseharian

Setiap siswa diberikan buku monitoring untuk diisi selama satu bulan. Buku monitoring ini berbentuk tabel monitoring harian dimana siswa harus mengisi dat mengenai apa yang mereka makan setiap harinya, juga seberapa sering siswa minum dan menggosok gigi setiap harinya.

5. Evaluasi kondisi siswa dan kuisioner setelah program terlaksana.

Kuisioner diberikan kepada setiap siswa yang terlibat sebelum dan setelah pemberian penyuluhan. Perbandingan hasil kuisioner sebelum dan setelah penyuluhan akan menjadi tolak ukur keberhasilan program penyuluhan. Penilaian dilakukan melalui scoring terhadap hasil kuisioner, kemudian dilakukan perbandingan nilai total dan rata-rata jawaban kuisioner siswa. Persentase peningkatan nilai menjadi nilai keberhasilan program penyuluhan ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksana PPM ini adalah tim dosen dan mahasiswa yang tergabung dalam program PPM UNPAD tahun 2018. Kegiatan PPM ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa dan guru mengenai gizi seimbang. Kegiatan pendahuluan PPM meliputi survei lokasi dan sasaran program. Dilanjutkan dengan pelaksanaan PPM berupa pemberian kuisioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang, penyuluhan dan pemantauan hasil penyuluhan.

Kegiatan pendahuluan PPM berupa survei dan sosialisasi program kepada kepala sekolah dan tim guru dilakukan oleh tim dosen pembimbing PPM. Hasil dari

kegiatan pendahuluan ini adalah terbentuknya sasaran program yaitu siswa kelas 4 SD di Jatinangor.

Penyuluhan berkala yang merupakan kegiatan utama dari PPM ini dilakukan oleh tim dosen dan mahasiswa dari berbagai fakultas di UNPAD. Penyuluhan dibagi atas empat tahap, yaitu pemberian kuisioner untuk mengukur tingkat pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang, pemberian penyuluhan dan evaluasi.

Tingkat konsumsi gizi seimbang pada siswa kelas 4 dapat dilihat pada Tabel 1.

TABEL 1. Pola konsumsi makanan pada siswa kelas 4 SD

No	Jenis Makanan	Frekuensi per hari	Frekuensi per minggu
1.	Karbohidrat Nasi Roti	3	2
2	Protein Hewani (Daging, ikan, telur) Nabati (tempe, tahu)		3 2
3.	Sayur	2	
4.	Buah		4
5.	Susu	0	0

Hasil survey pendahuluan mengenai pola makanan siswa kelas 4 mendapatkan bahwa tingkat konsumsi karbohidrat cukup baik. Tingkat konsumsi protein dan buah kurang dibandingkan dengan standar gizi seimbang. Konsumsi susu sangat kurang, terbukti dengan tidak adanya siswa yang memiliki kebiasaan minum susu setiap hari. Berdasarkan hasil survey pendahuluan, maka tim PPM mempersiapkan materi penyuluhan berupa gizi seimbang. Media yang digunakan dalam pemberian penyuluhan ini berupa media audio visual, booklet dan poster.

Penyuluhan dilakukan oleh tim PPM sebanyak empat kali pertemuan. Topik penyuluhan pertama yang diberikan kepada siswa adalah pentingnya minum air dalam jumlah yang cukup. Tema penyuluhan kedua adalah pentingnya gizi seimbang bagi kesehatan tubuh, cara memilih makanan sehat, manfaat makanan sehat bagi perkembangan tubuh anak. Pada pertemuan ketiga, penyuluhan mengangkat tema makanan yang berbahaya bagi kesehatan. Pemberian penyuluhan mengenai makanan yang berbahaya ini dikhususkan pada jenis makanan yang mengandung pengawet berbahaya, pewarna yang bukan berasal dari pewarna makanan dan berbagai aspek yang berkaitan dengan jenis makanan yang akan menimbulkan penyakit bagi tubuh. Pemberian contoh makanan sehat dan evaluasi hasil penyuluhan dilakukan pada pertemuan terakhir.

Hasil dari penyuluhan adalah kegiatan penyuluhan diikuti dengan antusias oleh guru dan siswa kelas 4 SD. Hal ini terbukti dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan oleh siswa berkaitan dengan minuman dan makanan sehat. Siswa memberikan berbagai pertanyaan

seputar zat gizi yang terkandung dalam jajanan yang setiap hari mereka konsumsi.

Peningkatan pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang dievaluasi pada minggu terakhir pertemuan. Hasil evaluasi mendapatkan bahwa siswa kelas 4 sudah dapat memilih makanan yang sesuai dengan gizi seimbang dan minum air bersih dengan jumlah yang cukup.

Pelaksanaan PPM ini membutuhkan tindak lanjut berupa pemberian penyuluhan gizi seimbang pada orang tua siswa. Pemilihan jenis makanan yang dikonsumsi siswa sehari-hari sangat bergantung pada kondisi ekonomi dan pengetahuan orang tua siswa. Cara pengolahan makanan yang baik juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan siswa. Oleh sebab itu, keberlanjutan program berupa pembinaan orang tua siswa sangat diperlukan. Pembinaan ini diutamakan untuk pemilihan bahan makanan sehat dan cara pengolahan makanan yang sehat.

PPM lanjutan juga dapat diarahkan untuk pembentukan dan pembinaan kantin sehat sekolah. Kantin ini diharapkan dapat menyediakan makanan dengan gizi seimbang dan menghindari penyediaan bahan makanan berbahaya.

SIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan PPM Universitas Padjadjaran 2018 bertempat di SD Ciawi, Kecamatan Jatinangor, Kabupaten Sumedang, Jawa Barat dengan topik Peningkatan Pengetahuan Mengenai Gizi Seimbang pada SD di Jatinangor berjalan dengan baik dengan kerjasama tim dosen, mahasiswa dan guru sekolah. Program yang telah dilaksanakan meliputi penyebaran kuesioner, penyuluhan dan pengisian logbook. Diharapkan dari kegiatan ini, dapat menambah pengetahuan terkait pentingnya zat gizi dalam makanan sehat, dan siswa dapat memilih makanan sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Chrisma Soselisa (FTG), Karimah Fithri Mardiyah (FE), Tang Yean Tarn, Wong Chin Wen (FKG), Rahayu Ramadhayanti (FPIK) dan Hafizh Musyaffa Adrianto (FTIP) untuk bantuan teknis dalam pelaksanaan PPM ini. Terima kasih kepada Kepala Sekolah SD Ciawi Jatinangor sebagai tuan rumah kegiatan PPM. PPM ini dilaksanakan dengan hibah PPM RKDU UNPAD kepada Hanna Goenawan.

DAFTAR PUSTAKA

1. .Victoria CG, Adair L, Fall C, Hallal PC, Martorell R, Richter L, et al.(2008). Maternal and child undernutrition: consequences for adult health and human capital.Lancet. Vol.371: 340–357.
2. World Health Organization.(2018).Malnutrition.
3. KementrianKesehatan RI KK. (2013). Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
4. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2014).Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Dirjen Bina Gizi dan KIA
5. Bouma S. (2017).Diagnosing Pediatric Malnutrition: Paradigm Shifts of Etiology-Related Definitions and Appraisal of the Indicator. Nutrition in Clinical Practice. Vol 32(1): 52-67.
6. Wells JC, Dumith SC, Ekelund U.(2012). Associations of intrauterine and postnatal weight and length gains with adolescent body composition: prospective birth cohort study from Brazil. J. Adolesc Health. Vol 51(6): S58-S64.
7. Kuzawa CW, Hallal PC, Adair L. (2012):Birth weight, postnatal weight gain and adult body composition in five low and middle income countries. Am J Hum Bol. Vol 24 (1): 5-13.