

SOSIALISASI PANGAN BERAGAM, BERGIZI SEIMBANG DAN AMAN (B2SA) KEPADA SISWA-SISWI SEKOLAH DASAR ISLAM TERPADU BANI SYAIBAH KELURAHAN PASIRWANGI, UJUNG BERUNG

**Asri Widayanti^{1*}, Auliya
Yosyaputri², Karenza Rinjani Ayu³,
Muklis Fauzan⁴, Nizar Aditya
Permana⁵, Umaira Diah Ningtyas⁶,
Vani Haura Tsamarah⁷**

1,2,3,4,5,6,7Universitas Padjadjaran

Article history

Received : 25 Maret 2024

Revised : 26 Oktober 2024

Accepted : 11 Desember 2024

Published : 21 Januari 2025

*Corresponding author

Email :

¹asri.widyasanti@unpad.ac.id

No. doi:

<https://doi.org/10.24198/sawala.v6i1.54103>

ABSTRAK

Masalah gizi buruk di Indonesia masih menjadi tantangan besar, yang berdampak pada kualitas sumber daya manusia. Salah satu upaya untuk menanggulangi masalah ini adalah melalui sosialisasi prinsip makanan Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman (B2SA) kepada siswa sekolah. Sosialisasi ini bertujuan meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya konsumsi makanan yang sesuai dengan prinsip B2SA sebagai upaya pencegahan gizi buruk. Metode pengabdian yang digunakan dalam kegiatan menggunakan pendekatan partisipatori, yang dimulai dengan tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap monitoring evaluasi. Indikator keberhasilan program didasarkan pada pre-test dan post-test untuk mengukur pemahaman siswa sebelum dan sesudah sosialisasi, serta aktivitas menggambar isi piring sesuai dengan prinsip B2SA sebagai media pembelajaran interaktif. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa dari 45% pada pre-test menjadi 95% pada post-test. Selain itu, siswa mampu mengisi gambar piring kosong dengan makanan sesuai B2SA, menunjukkan peningkatan pemahaman mereka dalam menyusun makanan yang beragam dan bergizi. Kesimpulannya, kegiatan sosialisasi ini berhasil meningkatkan pengetahuan siswa tentang makanan sehat dan bergizi, sehingga berpotensi membantu mengurangi risiko gizi buruk di kalangan pelajar.

Kata kunci: Edukasi, Pangan Sehat untuk Pelajar

ABSTRACT

Malnutrition continues to be a pressing issue in Indonesia, affecting the nation's overall human resource quality. To help address this, a program was developed to introduce school students to the principles of Diverse, Nutritious, Balanced, and Safe (B2SA) food. This initiative aimed to raise students' awareness of the importance of balanced nutrition as a way to prevent malnutrition. Using a participatory approach, the program was rolled out in several stages: preparation, implementation, and monitoring and evaluation. Success was measured through pre- and post-tests to gauge students' knowledge, alongside a hands-on activity where they filled a plate illustration with B2SA-compliant foods to reinforce learning. The results were encouraging, with students' knowledge increasing from 45% in the pre-test to 95% in the post-test. Students also demonstrated their newfound understanding by successfully designing balanced and nutritious meals on their plates. Overall, the program effectively enhanced students' knowledge of healthy eating and holds promise for reducing malnutrition risk among young learners.

Key word: Education, Healthy Food for Students

PENDAHULUAN

Zat gizi merupakan asupan makanan berupa karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral yang dibutuhkan tubuh untuk pertumbuhan dan kesehatan. Asupan gizi penting untuk menjaga kesehatan tubuh, mempertahankan kekebalan tubuh dan meningkatkan kecerdasan. Gizi yang baik akan meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan mewujudkan generasi yang berkualitas. Permasalahan gizi utama di Indonesia adalah gizi buruk. Menurut WHO, permasalahan gizi dikategorikan menjadi *wasting*, *stunting* dan gizi buruk (WHO, 2018). *Wasting* atau kurus merupakan gabungan prevalensi sangat kurus dan kurus. *Stunting* atau pendek merupakan gabungan prevalensi sangat pendek dan pendek. Gizi buruk merupakan gabungan gizi kurang dan gizi buruk.

Di Indonesia sendiri kurang lebih 41,9% anak usia sekolah (5-12 tahun) mengalami gizi buruk (Goenawan, 2018) sedangkan di jawa barat Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi status gizi pada anak usia 5-12 tahun di Provinsi Jawa Barat berdasarkan berat badan yaitu 1,9% sangat kurus, 5,2% kurus, 71,6% normal, 11,7% gemuk, dan 9,6% obesitas dan prevalensi pada anak usia 5-12 tahun dilihat dari tinggi badan yaitu 6,4% sangat pendek, 16,4% pendek, dan 77,1% normal (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan data dari Kemenkes 2018 mengenai status gizi anak di usia 5-12 Tahun di wilayah Jawa Barat masuk ke dalam golongan kategori masalah gizi akut, yaitu prevalensi pendek kurang dari 20% dan prevalensi kurus lebih dari sama dengan 5%. Hal ini menjadi salah satu dampak masalah yang harus ditekankan secara serius mengenai kekurangan gizi seorang anak yang akan berakibat pada stunting atau kesehatan anak.

Sosialisasi tentang pola makan Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman (B2SA) di SDIT Bani Syaibah, Ujung Berung, penting dilakukan karena masa sekolah adalah waktu yang sangat krusial untuk tumbuh kembang anak. Pada usia ini, mereka sedang mengalami pertumbuhan fisik dan perkembangan otak yang pesat, sehingga sangat membutuhkan asupan gizi yang baik dan seimbang. Dengan memahami dan membiasakan pola makan B2SA, anak-anak bisa memiliki pondasi

kebiasaan makan sehat yang akan bermanfaat bagi kesehatan dan kemampuan belajar mereka di masa depan.

Secara ilmiah, penelitian menunjukkan bahwa anak yang mendapatkan gizi seimbang cenderung memiliki daya konsentrasi lebih baik dan lebih sehat secara keseluruhan. Menurut Pellokila & Picauly (2021), pola makan B2SA tidak hanya memastikan kebutuhan nutrisi terpenuhi, tetapi juga mempertimbangkan rasa, daya cerna, dan keterjangkauan makanan sesuai dengan kondisi masyarakat. Ini berarti pola makan B2SA cocok diterapkan di lingkungan sekolah dan masyarakat, termasuk bagi siswa di SDIT Bani Syaibah.

Lebih jauh, data menunjukkan bahwa banyak anak usia sekolah di Indonesia belum memahami pola makan sehat secara benar. Melalui sosialisasi ini, anak-anak di SDIT Bani Syaibah diharapkan bisa mulai mengenali dan menerapkan kebiasaan makan yang lebih sehat. Ini tidak hanya akan bermanfaat bagi kesehatan mereka, tetapi juga berkontribusi pada pengurangan masalah gizi buruk di masyarakat sekitar mereka.

KAJIAN PUSTAKA

B2SA merupakan singkatan dari beragam, bergizi, seimbang, dan aman, atau yang juga dikenal dengan Pedoman Gizi Seimbang. Istilah ini dikembangkan dan menyempurnakan konsep empat sehat lima sempurna yang sudah tidak lagi digunakan sebagai slogan makanan yang baik. Pengertian B2SA dijabarkan sebagai berikut, yaitu pangan beragam artinya terdapat beberapa jenis pangan dalam piring satu kali makan sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi. Bergizi artinya mengandung berbagai zat gizi yang diperlukan tubuh seperti karbohidrat, protein hewani, protein nabati, vitamin dan mineral. Seimbang artinya pangan mengandung komponen-komponen yang cukup secara kualitas dan kuantitas, yaitu $\frac{1}{3}$ makanan pokok, $\frac{1}{3}$ sayuran, $\frac{1}{6}$ lauk pauk, dan $\frac{1}{6}$ buah-buahan. Terakhir, aman artinya pangan harus terbebas dari cemaran fisik, kimia, dan mikrobiologi (Perdana, 2022).

B2SA bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya mengonsumsi makanan yang beragam, bergizi seimbang

serta aman. Asupan makanan tersebut dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang seimbang dengan kebutuhan gizi seseorang sehingga dapat dikatakan gizi baik atau gizi seimbang. Asupan makanan yang jumlahnya lebih sedikit daripada kebutuhan gizi disebut dengan gizi kurang, sedangkan asupan makanan yang jumlahnya lebih besar daripada kebutuhan gizi disebut dengan gizi lebih. Kedua keadaan tersebut memiliki dampak buruk bagi kesehatan. Kekurangan gizi pada anak dapat menyebabkan pertumbuhan tidak optimal, menghambat pembentukan otot, tubuh kekurangan tenaga untuk bergerak dan melakukan aktivitas serta mudah terkena penyakit infeksi. Kelebihan gizi dapat menyebabkan kegemukan atau obesitas, dan beresiko terkena penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, jantung, dan lain-lain (Thamaria, 2017 dalam Arfah et al., 2021).

METODE

Kegiatan ini merupakan program pengabdian masyarakat yang bertujuan meningkatkan pengetahuan siswa tentang pola makan Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman (B2SA) melalui sosialisasi dan pembelajaran interaktif. Pendekatan yang digunakan adalah *Participatory Approach* dimana siswa sekolah bertindak sebagai subjek kegiatan dan tim pengabdian bertindak sebagai fasilitator kegiatan. Fokus utama kegiatan ini adalah pemberdayaan dan peningkatan pemahaman siswa mengenai gizi yang sehat. Oleh karena itu, pre-test dan post-test digunakan sebagai alat untuk mengukur keberhasilan program secara kuantitatif dan memastikan bahwa tujuan pengabdian tercapai.

Tahapan pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian ini adalah sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan:

- Mengidentifikasi kebutuhan siswa kelas 4 SDIT Bani Syaibah terkait pemahaman pola makan sehat.
- Menyusun materi sosialisasi dan alat bantu yang sesuai, termasuk modul B2SA dan media interaktif seperti gambar piring sehat untuk aktivitas menggambar dan mewarnai.
- Mempersiapkan instrumen pre-test dan post-test untuk evaluasi.

2. Tahap Pelaksanaan Sosialisasi:

- Kegiatan dimulai dengan memberikan pre-test kepada siswa untuk mengetahui tingkat pemahaman awal mereka tentang B2SA.
- Dilanjutkan dengan sosialisasi B2SA melalui presentasi interaktif, diskusi, dan aktivitas menggambar dan mewarnai yang membuat siswa lebih terlibat dalam memahami konsep makanan sehat.
- Siswa diajak mengenal berbagai jenis makanan yang sehat, bergizi, serta aman dan menyusun contoh pola makan seimbang yang bisa mereka terapkan di sekolah dan di rumah.

3. Tahap Evaluasi dan Monitoring:

- Setelah sosialisasi, siswa diberikan post-test untuk menilai peningkatan pemahaman mereka.
- Hasil dari pre-test dan post-test dibandingkan untuk melihat perubahan pengetahuan siswa sebagai indikator keberhasilan kuantitatif.
- Selain itu, hasil dari kegiatan menggambar dan mewarnai juga menjadi indikator kualitatif yang menunjukkan pemahaman siswa dalam menerapkan konsep B2SA.

Dengan demikian, meskipun terdapat elemen evaluasi melalui pre-test dan post-test, kegiatan ini berfokus pada pemberdayaan dan pengajaran siswa dalam hal pola makan sehat, bukan pada pengumpulan data untuk tujuan penelitian.

Kegiatan pengabdian ini melibatkan olah data dari hasil observasi langsung dan dari survei melalui kuesioner. Pengukuran atau olah data dilakukan dengan SPSS maupun microsoft excel yang didasari oleh skala Guttman. Skala Guttman merupakan metode perhitungan skala dengan dua jawaban tegas yaitu "benar" atau "salah", jika jawaban benar maka akan diberi nilai 1 jika jawaban salah akan diberi nilai 0. Nilai dihitung menggunakan rata-rata dari setiap jawaban peserta dan jumlah di persenkan. Selanjutnya, program ini juga menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif melalui hasil uji

menggambar dan mewarnai anak pada tema piring ideal B2SA.

HASIL

Informasi mengenai pentingnya pola hidup sehat dan kesadaran konsumsi pangan Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman (B2SA) telah diberikan kepada siswa kelas 4 SDIT Bani Syaibah. Untuk mengukur keberhasilan sosialisasi ini, kami menggunakan pre-test dan post-test sebagai indikator kuantitatif, serta lomba menggambar dan mewarnai sebagai indikator kualitatif. Hasil pre-test menunjukkan bahwa pengetahuan siswa terkait B2SA hanya mencapai 45%. Setelah sosialisasi dan evaluasi melalui post-test, pengetahuan siswa meningkat signifikan hingga 95%. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi berhasil meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya konsumsi makanan yang sehat, beragam, dan seimbang.

Dalam bentuk kualitatif, terlihat juga bahwa siswa-siswi kelas 4 SDIT Bani Syaibah bisa mengisi kertas bergambar piring kosong menjadi piring yang terisi dengan porsi-porsi sesuai takaran dalam materi B2SA (Gambar 1.1). Sehingga, dapat disimpulkan bahwa terdapat keberhasilan dalam sosialisasi yang disampaikan karena langsung terlihat manfaat yang bisa dirasakan.



Gambar 1.1 Hasil Lomba Menggambar & Mewarnai B2SA

ISI HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Sosialisasi Pentingnya Pola Hidup Sehat dan Peningkatan Kesadaran Anak Kelas 4 SDIT Bani Syaibah terkait B2SA

Dalam kegiatan pengabdian ini, kami fokus pada pemberian informasi mengenai pentingnya menerapkan pola hidup sehat kepada anak kelas 4 SDIT Bani Syaibah (Gambar 1.2). Tujuan utama adalah meningkatkan kesadaran mereka terkait pola konsumsi yang memperhatikan

pangan beragam, bergizi seimbang, dan aman (B2SA).



Gambar 1.2 Kegiatan Sosialisasi

2. Indikator Keberhasilan Kuantitatif dan Kualitatif: Pelaksanaan Pre-test&Post-Test serta Lomba Menggambar& Mewarnai

Keberhasilan kegiatan sosialisasi ini kami ukur secara kuantitatif untuk melihat seberapa besar peningkatan pemahaman anak-anak tentang konsep B2SA. Dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test, kami mendapatkan gambaran jelas tentang perubahan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah sosialisasi. Indikator kuantitatif ini penting karena memberikan data yang konkret dan membantu kami melihat dampak nyata dari kegiatan yang telah dilaksanakan.

Meski latar belakang kegiatan pengabdian ini lebih banyak menyoroti pentingnya pemahaman gizi seimbang pada anak usia sekolah, penggunaan pre-test dan post-test sebagai alat evaluasi membantu kami menilai keberhasilan sosialisasi ini secara lebih obyektif. Dengan pendekatan ini, kami tidak hanya memastikan bahwa tujuan sosialisasi tercapai, tetapi juga dapat lebih yakin bahwa kegiatan ini benar-benar berdampak pada peningkatan pemahaman siswa tentang pola makan sehat (Gambar 1.3).

Namun, setelah dilakukan sosialisasi dan diadakan post-test, terjadi peningkatan signifikan menjadi 95%. Selain penilaian kuantitatif, kami juga menggunakan indikator keberhasilan kualitatif melalui lomba menggambar dan mewarnai. Hal ini bertujuan untuk melihat pemahaman anak-anak dalam bentuk praktik terkait materi B2SA.



Gambar 1.3 Kegiatan Foto Bersama

PENUTUP

Melalui pelaksanaan kegiatan PPM dengan fokus pada edukasi B2SA tentang pola konsumsi sehat, tim berhasil menjalankan kegiatan sosialisasi di SDIT Bani Syaibah Kelurahan Pasirwangi. Dalam program ini, kami mengalami berbagai pengalaman dan tantangan yang membentuk pemahaman lebih dalam tentang peran edukasi dalam membentuk pola hidup sehat. Implementasi kegiatan PPM ini juga memberikan dampak positif pada hubungan antara mahasiswa dan pihak sekolah dasar, membentuk kolaborasi yang berpotensi untuk kegiatan edukasi masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arfah, A. I., Arifin, A. F., Safitri, A., & Laddo, N. (2021). Hubungan Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 1(1), 54-59.
- Goenawan, H. (2018). Peningkatan Pengetahuan Mengenai Gizi Seimbang pada Siswa SD di Jatinangor. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 207-210.
- Kemenkes RI. 2018. Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan.
- Pellokila, M. R., & Picauly, I. (2021). Penerapan Pola Konsumsi Pangan Beragam, Bergizi, Seimbang Dan Aman (B2SA) Dalam Rangka Mengantisipasi Dampak Covid-19 Lingkup Anak-Anak Sekolah Minggu Jemaat Marturia Oesapa Selatan, Kota Kupang. *Jurnal Pengabdian pada Masyarakat Kepulauan Lahan Kering*, 2(2), 80-88.
- Perdana, P. (2022). Edukasi B2SA Pada Ibu

Ibu PKK di Kelurahan Desa Jasem. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 50-55.

- Riset Kesehatan Dasar. 2018. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Riset.
- World Health Organization. 2018. Malnutrition.