

Edukasi Makanan Sehat untuk Mencegah Kekurangan Gizi pada anak SDN 7 di Desa Ambawang

Ika Widiastuti, Hari Susanto
Universitas Krisnadwipayana, Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Sampit
iwidiastuti86@gmail.com, harisusantostiesampit@gmail.com

Abstract

The threat to Indonesian children, including elementary school children, is malnutrition. Knowledge about nutrition must be given from an early age, so that children are able to choose healthy foods for their body's health. Therefore, health education can be provided through educational videos. The aim of this activity is to provide healthy food education to elementary school children. The targets for this activity are students aged 5-12 years or students in grades 3, 4, 5 and 6 of elementary school. The method of implementing activities is carried out offline, namely in large classes. Before starting, participants are asked to complete a pretest and after education they are given a posttest. The results of the activities from 81 participants were 70 participants who completed the pre and post tests. After the education was carried out, participants' knowledge about healthy food increased. This can be seen from the increase in the average participant score from 8.2 to 9.2. This increase in knowledge is expected to prevent malnutrition and increase healthy eating behavior for elementary school children.

Keywords: Education, healthy food, malnutrition

Abstrak

Ancaman anak Indonesia termasuk anak SD merupakan kurangnya gizi. Pengetahuan tentang gizi harus diberikan sejak usia dini, sehingga anak mampu memilih makanan sehat untuk kesehatan tubuhnya. Oleh karena itu edukasi kesehatan dapat diberikan dengan menggunakan video edukasi. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan edukasi makanan sehat pada anak SD. Sasaran dalam kegiatan ini adalah siswa berusia 5-12 tahun atau siswa kelas 3, 4, 5 dan 6 SD. Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan secara luring yakni dalam kelas besar. Sebelum dimulai peserta diminta untuk mengisi pretest dan setelah edukasi diberikan post test. Hasil kegiatan dari 81 peserta ada 70 peserta yang mengisi pre dan post test. Setelah dilakukan edukasi diperoleh peningkatan pengetahuan peserta tentang makanan sehat. Hal ini terlihat dari peningkatan nilai rata-rata peserta dari 8,2 menjadi 9,2. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan untuk mencegah kekurangan gizi dan dapat meningkatkan perilaku makan sehat bagi anak SD.

Kata Kunci: Edukasi, makanan sehat, kekurangan gizi

Pendahuluan

Masalah gizi masih merupakan masalah di Indonesia. Persentase di Kalimantan Barat pada anak sekolah usia 5-12 tahun cukup tinggi. Berdasarkan indeks TB/U, Provinsi Kalbar masih cukup tinggi diatas rata-rata nasional yaitu 8,5 untuk sangat pendek dan 21,2 untuk pendek (Kemenkes RI, 2018). Kubu raya menjadi Kabupaten dengan angka stunting yang tinggi dan Desa Ambawang adalah desa di Kabupaten Kubu Raya dengan permasalahan stunting maka penting untuk diberikan edukasi makanan sehat bagi siswa dan dapat

meningkatkan keterlibatan guru dalam mendukung promosi gizi seimbang dan sehat pada anak SD.

Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan tentang gizi menjadi evaluasi dalam keberhasilan anak dalam menerapkan konsumsi makanan yang sehat (Karpouzis dkk., 2021). Derajat kesehatan masyarakat ditentukan pada pentingnya peranan pengetahuan gizi. Banyaknya masalah gizi dan kesehatan karena kurangnya pengetahuan mengenai gizi seimbang dan adanya ketidakseimbangan asupan makanan (Fadhilah dkk., 2023).

Upaya yang dalam kegiatan ini adalah pemberian pendidikan kesehatan terkait makanan sehat bagi anak usia SD dalam membantu membiasakan anak usia SD untuk berperilaku makan sehat. Informasi tentang gizi menjadi topik yang dipertimbangkan dalam pelayanan kesehatan di SD (Kemendikbud, 2019).

Pelayanan kesehatan anak usia SD bertujuan untuk mendeteksi dini risiko penyakit pada anak SD secara dini, meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal, sehingga dapat menunjang proses belajar dan menciptakan anak usia SD yang sehat dan berprestasi (Kemenkes RI., 2022). Data Riskesdas menunjukkan 11,5% anak SD mengalami kekurangan gizi (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Status gizi yang baik pada anak SDN akan mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga dapat meningkatkan kemampuan intelektual. Pada fase anak usia SD sangat membutuhkan asupan makanan yang bergizi untuk menunjang masa pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Kesehatan anak menjadi perhatian bersama karena anak merupakan agen perubahan bagi bangsa melalui jiwa yang sehat akan menghasilkan mental sehat dan membawa perubahan sebagai generasi penerus.

Pemberian edukasi bagi anak – anak harus diberikan secara menarik sehingga program kegiatan pengabdian ini menggunakan video animasi yang menarik bagi mereka dengan nyanyian – nyanyian yang membuat anak – anak senang sehingga akan mengingat edukasi yang diberikan. Hal ini menjadi dasar bagi tim PKM memberikan edukasi melalui video animasi yang bertujuan untuk menarik perhatian siswa untuk belajar tentang makanan sehat, dan mempelajarinya dengan senang dan bergembira. Kegiatan ini bertujuan untuk

meningkatkan pengetahuan siswa tentang makanan sehat.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di Desa Ambawang Kuala pada Agustus 2022. Adapun sasaran pada kegiatan ini adalah siswa SDN 7 Desa Ambawang kelas tiga, empat, lima dan enam yang berusia 9- 12 tahun yakni berjumlah 70 peserta.

Kegiatan dilakukan melalui 2 tahap yaitu persiapan dan pelaksanaan. Persiapan yang dilakukan adalah kegiatan orientasi lapangan dilaksanakan pada Juli 2022 bertujuan untuk mengenal kondisi lapangan yang akan dilakukan pengabdian masyarakat. Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah mengunjungi SDN 7 Desa Ambawang Kubu Raya. Kegiatan dilanjutkan dengan berkoordinasi dengan Kepala sekolah. Kepala sekolah menyampaikan Tim PKM dapat melakukan kegiatan Edukasi Makanan Sehat. Musyawarah dengan Kepala sekolah selaku penanggung jawab mengenai program pengabdian ini serta pembicaraan mengenai agenda kegiatan yang akan dilaksanakan.

Kegiatan yang dilaksanakan adalah pemberian edukasi tentang makanan sehat yang akan diberikan secara langsung. Adapun media yang digunakan adalah *slide Power point* dan video edukasi tentang makanan sehat yang akan diberikan dengan menggunakan proyektor yang telah disiapkan oleh pihak sekolah. Perencanaan partisipatif yang dilaksanakan 4 hari sebelum kegiatan yaitu Agustus 2022, yaitu melakukan diskusi terkait waktu dan persiapan kegiatan. Tim PKM mempersiapkan peralatan yang dibutuhkan saat kegiatan seperti timbangan badan dan pengukur tinggi badan yang digunakan untuk mengetahui status gizi siswa SD sehingga membantu *screening* terkait tumbuh kembang atau ada gejala permasalahan gizi lainnya.

Kegiatan pengabdian ini memberikan informasi penting tentang makanan sehat. Dengan kegiatan ini terjadi peningkatan pengetahuan tentang makanan sehat pada anak SD sampai 75%. Indikator keberhasilan diukur dengan menggunakan kuesioner, responden mengisi pretest dan post test.

Sebelum penyampaian edukasi, tim PKM membagikan pertanyaan *pretest* kepada para peserta. Kegiatan kemudian diambil alih oleh Tim PKM untuk menyampaikan materi. Materi diberikan secara interaktif melalui *games* isi

piringku, siswa akan menyebutkan makanan yang harus ada dalam piring makannya setiap makan. Kemudian diskusi selanjutnya peserta diberikan *posttest* untuk menilai perubahan pengetahuannya tentang makanan sehat.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Edukasi Makanan Sehat bagi Anak SD

Kegiatan edukasi makanan sehat dilaksanakan Agustus 2022. Kegiatan ini diikuti oleh 80 peserta, dari 80 peserta terdapat 70 peserta yang mengikuti pre dan post-test. Sebelum memulai kegiatan edukasi, tim memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengisi kuesioner pre test, dan setelah edukasi selanjutnya peserta dipersilahkan untuk mengisi post-test. Peserta yang mengikuti kegiatan dari siswa kelas 3, 4, 5 dan 6 SD, hal ini sudah sesuai sasaran kegiatan edukasi makanan sehat yang direncanakan oleh tim PKM yakni anak usia 5-12 tahun. Adapun sebaran data demografi peserta berdasarkan usia dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 1 Data Demografi peserta berdasarkan Usia

Usia (Tahun)	Usia	
	Frekuensi	Persentase (%)
8	15	21.4
9	18	25.7
10	13	18.5
11	18	25.7
12	6	8,7
Total	70	100

Tabel 1 diatas menunjukkan usia peserta paling banyak pada usia 9 dan 11 tahun yaitu 25, 7 % dan paling sedikit usia 12 tahun yaitu sekitar 6 orang atau sekitar 8,7%. Perlunya diberikan edukasi tentang makanan sehat karena usia tersebut mulai mendapatkan pengaruh pemilihan makanan dari teman sebaya sehingga perlu diberikan edukasi tentang makanan sehat yang dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan sehingga dapat meningkatkan kesehatan secara optimal (Love dkk., 2020).

Kegiatan edukasi berlangsung kurang lebih selama 2 jam. Materi disampaikan melalui video edukasi dan menggunakan metode *games*. Peserta mendapatkan kesempatan untuk bertanya atau menjawab pertanyaan yang

kemudian akan diberikan bingkisan bagi peserta tersebut, kegiatan berjalan lancar dan diikuti sangat antusias oleh peserta.



Gambar 1. Pemberian hadiah kepada peserta edukasi

Keberhasilan Kegiatan

Kegiatan edukasi menunjukkan peningkatan pengetahuan. Hal ini dapat dilihat dari nilai sebelum dan sesudah edukasi. Sebelum edukasi diberikan test untuk mengukur tingkat pengetahuan. Adapun hasil dari tingkat pengetahuan peserta sebagai berikut:

Table 2 Pengetahuan peserta PKM sebelum dan sesudah edukasi makanan sehat

Pengetahuan	Rerata	min	Max
Sebelum	8,2	6	10
Sesudah	9,2	8	10

Table di atas menunjukkan perubahan pengetahuan peserta tentang makanan sehat dan peningkatan pengetahuan. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan rerata pengetahuan sebelum edukasi adalah 8,2 dan terjadi peningkatan setelah edukasi 9,2. Pendidikan gizi dapat meningkatkan perilaku makanan sehat pada anak dan remaja (Rubai & Nabawiyah, 2018).

Dengan peningkatan pengetahuan diharapkan berdampak pada perilaku anak terhadap makanan sehat dan membentuk komitmen bersama untuk terus meningkatkan edukasi dan keterlibatan orang tua dalam menyiapkan makanan

sehat bagi anak (Murimi dkk., 2018).

Selain dari pihak orang tua di rumah, peran guru juga penting untuk terus memberikan edukasi tentang makanan sehat. Hasil penelitian menunjukkan edukasi makanan pada anak lebih efektif apabila pihak guru juga terlibat dalam memantau pilihan makanan anak di SD (Hawkins dkk., 2020). Guru menjadi tokoh sentral di SD menjadi panutan dan teladan sehingga guru berperan memberikan pembelajaran terkait nutrisi pada anak SD (Kemendikbud, 2019)

Makanan sehat adalah makanan mengandung gizi seimbang. Edukasi yang dilakukan bertujuan untuk mencegah kekurangan gizi pada anak SD. Dampak buruk yang dapat ditimbulkan dari kekurangan gizi bagi anak antara lain tingkat kecerdasan yang rendah, pertumbuhan dan perkembangan belum optimal (Kemendikbud, 2019), anak yang menderita anemi akan berdampak pada kemampuan belajar dan akan menyebabkan rendahnya prestasi belajar pada anak (Prasetya & Wihandani, 2019).



Gambar 2. Foto bersama kegiatan edukasi makanan sehat

Kesimpulan

Hasil edukasi makanan sehat yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat di SDN 7 Desa Ambawang. Menunjukkan peningkatan pengetahuan anak sekolah tentang makanan sehat. Kegiatan edukasi seperti ini harus dilaksanakan sehingga dapat mengubah sikap dan perilaku anak sekolah untuk meningkatkan konsumsi makanan sehat sehingga dapat mencegah terjadinya stunting. Mengingat kejadian stunting masih cukup tinggi di Indonesia. Makanan sehat ini harus menjadi perhatian secara bersama, baik mahasiswa, guru di sekolah dan keterlibatan orang tua dalam memperhatikan nutrisi yang sehat bagi

anak sehingga dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan dan tentunya menjadi cara untuk mencegah kejadian stunting pada anak.

Referensi

- Fadhilah, M., Oktarina, A., Oktavia, A. D., Firmansyah, M., Ayuningsih, S. F., Aprilia, S., Florencia, S., & Sabitsa, S. E. (2023). *Edukasi Pendidikan Gizi Terkait Bahaya Jajan di luar pada Anak Sekolah Dasar di Pedesaan dan Perkotaan Nutrition Education Related to The Dangers of Rural and Urban Areas*. Panrita Abdi- Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat.7(3), 592–600. <https://doi.org/10.20956/pa.v7i3.19194>
- Hawkins, M., Watts, E., Belson, S. I., & Snelling, A. (2020). Design and Implementation of a 5-Year School-Based Nutrition Education Intervention. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 52(4), 421–428. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2019.12.005>
- Karpouzis, F., Lindberg, R., Walsh, A., Shah, S., Abbott, G., Lai, J., Berner, A., & Ball, K. (2021). Evaluating OzHarvest’s primary-school Food Education and Sustainability Training (FEAST) program in 10–12-year-old children in Australia: protocol for a pragmatic cluster non-randomized controlled trial. *BMC Public Health*, 21(1), 1–16. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10302-0>
- Kemendikbud. (2019). *Gizi dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar*.
- Kemenkes RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia tahun 2021*.
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Pemantauan Status Gizi Tahun 2017. In *Buku saku pemantauan status gizi tahun 2017*.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). RISKESDAS 2018. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan* (p. 674).
- Love, P., Booth, A., Margerison, C., Nowson, C., & Grimes, C. (2020). Food and nutrition education opportunities within Australian primary schools. *Health Promotion International*, 35(6), 1291–1301. <https://doi.org/10.1093/heapro/daz132>
- Murimi, M. W., Moyeda-Carabaza, A. F., Nguyen, B., Saha, S., Amin, R., & Njike, V. (2018). Factors that contribute to effective nutrition education interventions in children: A systematic review. *Nutrition Reviews*, 76(8),

553–580. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuy020>

Prasetya, K. A. H., & Wihandani, D. M. (2019). Hubungan Antara Anemia Dengan Prestasi Belajar Pada Siswi Kelas Xi Di Sman I Abiansemal Badung. *E-Jurnal Medika Udayana*, 8(1), 46. <https://doi.org/10.24922/eum.v8i1.45757>

Rubai, W. L., & Nabawiyah, H. (2018). Pentingnya Program Edukasi Gizi Berbasis Sekolah. *UGM Public Health Symposium*, 70(7), 89401.