



Upaya Peningkatan Gizi Seimbang melalui Edukasi Kesehatan

Annisa Rahmania¹, Helmalia², Intan Agustina Sukmajaya³, Jefry Ardiansyah⁴, Levi Handayani⁵, Nadia⁶, Nurizka Andina⁷, Putri Juliantri⁸, Putri Utami Diyanti⁹, Putri Sinta Maharani¹⁰, dan Rabi'ah Aladawiyah¹¹

Institut Ilmu Kesehatan dan Teknologi Muhammadiyah Palembang, Indonesia

Email: rahmaniaannisa91@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Gizi seimbang adalah susunan pangan harian yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan apa yang dibutuhkan tubuh. Gizi seimbang diperlukan anak sekolah untuk masa pertumbuhan. Sebagian besar anak sekolah dasar belum mengetahui gizi seimbang karena mereka masih terpaku pada konsep empat sehat lima sempurna yang mana mereka berpendapat bahwa makan nasi harus lebih banyak daripada lauk pauk dan sayuran, juga sebagian anak menyatakan bahwa minum susu saja sudah cukup dan tidak memerlukan makanan lainnya. **Tujuan:** untuk meningkatkan pengetahuan anak-anak sekolah MI Al-Kautsar di Kelurahan 13 Ulu, Kecamatan Seberang Ulu II di kota Palembang. **Metode:** Penyuluhan ini dilakukan dengan menggunakan media *powerpoint* dengan metode ceramah dan tanya jawab. **Hasil:** Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu pengetahuan siswa MI Al-Kautsar mengenai gizi seimbang meningkat. **Simpulan:** Edukasi kesehatan dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan yang akhirnya akan mempengaruhi sikap dan tindakan anak-anak untuk memperbaiki kebiasaan hidup sesuai dengan anjuran gizi seimbang dan mengetahui porsi makanan apa saja yang ada di isi piringku.

Kata kunci: Gizi Seimbang, Edukasi Kesehatan, Anak Sekolah

Efforts to Improve Balanced Nutrition through Health Education

Abstract

Background: *Balanced nutrition is a daily food composition that contains nutrients in types and quantities that are appropriate to what the body needs. Balanced nutrition is needed by school children for growth. Most elementary school children do not know about balanced nutrition because they are still fixated on the four healthy five perfect concept where they believe that eating more rice than side dishes and vegetables, also some children state that drinking milk is enough and they don't need other foods.* **Objective:** *to increase the knowledge of MI Al-Kautsar school children in Subdistrict 13 Ulu, Seberang Ulu II District, Palembang.* **Method:** *This counseling was carried out using PowerPoint media with a lecture and question and answer method.* **Results:** *The result of this activity is that MI Al-Kautsar students' knowledge of balanced nutrition has increased.* **Conclusion:** *Health education is carried out to increase knowledge which will ultimately influence children's attitudes and actions to improve living habits in accordance with recommendations for balanced nutrition and knowing what portions of food are on my plate.*

Keywords: *Balanced Nutrition, Health Education, School Children*

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah adalah anak yang berusia 6 - 12 tahun dengan karakteristik kebutuhan zat gizi yang meningkat sebagai pertumbuhan. Salah satu populasi yang sangat



rentan terhadap masalah terutama dengan masalah kekurangan gizi yaitu anak usia sekolah. Kekurangan dan kelebihan gizi pada anak akan berdampak terhadap potensi pertumbuhan, anak yang tidak mendapatkan gizi yang cukup akan tertinggal dalam perkembangan fisik, mental, emosional dan intelektualnya karena kurangnya asupan makanan dan tingginya penyakit infeksi, ini merupakan penyebab langsung gizi buruk yang dipengaruhi oleh banyak faktor lainnya dan cukup kompleks (Rahmy et al., 2020).

Pola makan yang seimbang sesuai dengan kebutuhan disertai pemilihan bahan makanan yang tepat akan melahirkan status gizi yang baik. Asupan makanan yang melebihi kebutuhan tubuh akan menyebabkan kelebihan berat badan dan penyakit lain yang disebabkan oleh kelebihan zat gizi. Sebaliknya, asupan makanan kurang dari yang dibutuhkan akan menyebabkan tubuh menjadi kurus dan rentan terhadap penyakit. Status gizi kurus (*wasting*) pada anak usia 6 - 12 tahun di Indonesia sebesar 9,2%, sementara status gizi pendek (*stunting*) sebesar 23,6% di Indonesia (Kemenkes RI, 2018). Prevalensi ini termasuk tingkat sedang untuk *wasting* dengan ambang batas 5 - < 10% dan termasuk prevalensi tinggi untuk *stunting* dengan ambang batas 20 - < 30% (Amalia & Putri, 2022).

Gizi seimbang merupakan susunan pangan harian yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan apa yang dibutuhkan tubuh. Gizi seimbang diperlukan anak sekolah untuk masa pertumbuhan anak. Kelompok anak usia sekolah (7-12 tahun) merupakan kelompok rentan gizi dan paling mudah menderita kelainan gizi serta berhubungan dengan proses pertumbuhan yang relatif pesat, sehingga memerlukan asupan gizi yang relatif besar. Sebagian besar anak sekolah dasar belum mengetahui gizi seimbang karena anak sekolah dasar masih terpaku pada konsep empat sehat lima sempurna yang mana mereka berpendapat bahwa makan nasi harus lebih banyak daripada lauk pauk dan sayuran, juga sebagian anak menyatakan bahwa minum susu saja sudah cukup dan tidak memerlukan makanan lainnya (Tsania et al., 2023)

Terdapat beberapa cara dalam memberikan peningkatan pengetahuan pada masyarakat serta pada golongan anak sekolah, salah satunya bisa dilakukan dengan memberikan program Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE). Pada program ini dapat yang diterapkan mengenai pengetahuan gizi kepada anak usia sekolah guna memberikan peningkatan pengetahuan mengenai gizi dan proses belajar mengajar di sekolah. Program ini akan lebih mudah dilakukan dengan menggunakan alat bantu sebagai perantara dalam memberikan informasi mengenai pengetahuan gizi (Rahmawati et al., 2022)



Pengetahuan adalah tingkatan terendah dalam perubahan sikap dan perilaku. pengetahuan adalah merupakan hasil tahu dari orang yang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terhadap objek melalui panca indra manusia yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Dimana sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Maka, untuk mencapai tahapan perubahan sikap sadar gizi dan mengurangi permasalahan gizi yang ada, perlunya dilakukan intervensi gizi yaitu pemberian edukasi gizi dengan materi edukasi gizi seimbang untuk anak sekolah dasar. Dimana edukasi gizi seimbang ini dapat mencakup kebiasaan makan, aktivitas fisik dan status gizi (Tsania et al., 2023).

Edukasi gizi seimbang sejak dini sangat penting untuk mengubah perilaku masyarakat, terutama bagi siswa sekolah dasar agar terciptanya sumber daya manusia yang berkualitas. Perubahan pengetahuan dan sikap gizi membutuhkan media yang mendukung pembelajaran baik cetak maupun visual, salah satunya seperti handphone, komik, video, booklet dan lain-lain (Putri & Kurniasari, 2022)

Media *power point* terdapat beberapa keunggulan antara lain, menyajikan materi atau informasi dapat lebih mendukung sehingga dapat membangun perhatian peserta didik, sehingga peserta didik akan memiliki keingintahuan mengenai informasi atau materi yang disajikan didalam power point, slide presentasi yang disajikan dapat diperbanyak yang disesuaikan dengan kebutuhan sehingga mampu bisa berulang kali untuk dipelajari dan mampu disimpan berbentuk data optik atau magnetik yang mempermudah peserta didik untuk mengikutinya (Rahmawati et al., 2022).

Adanya edukasi gizi diharapkan agar seseorang dapat memahami pentingnya makanan dan gizi sehingga mampu bersikap dan bertindak sesuai norma- norma gizi. Edukasi gizi ini berguna untuk menciptakan perilaku konsumsi makanan yang seimbang. Pemberian informasi secara berulang dan mendalam mengenai suatu masalah kesehatan, dalam hal ini terkait perilaku gizi seimbang akan meningkatkan aspek kesadaran seseorang tentang perilaku hidup sehat sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Edukasi gizi pada pendidikan formal dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku siswa tentang kebiasaan memilih makanan yang sehat dan seimbang (Tsania et al., 2023).

Berdasarkan hasil pendataan yang dilakukan di RT 07, 08, 24, 25 dan 26 ditemukan data sebesar 94 responden (44,8%) belum mengkonsumsi makanan yang seimbang atau belum optimalnya masyarakat dalam mengonsumsi gizi yang seimbang.



MASALAH

Fenomena yang muncul sejauh ini yaitu belum optimalnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam mengkonsumsi gizi seimbang. Permasalahan gizi yang terus berkembang dan tidak ditangani mengakibatkan permasalahan gizi di masa depan. Berdasarkan masalah tersebut, solusi yang ditawarkan adalah dengan memberikan pendidikan dini mengenai gizi seimbang agar masyarakat sadar akan pentingnya gizi terutama untuk anak sekolah. Pendidikan gizi yang dilakukan yaitu dengan cara memberikan edukasi menggunakan media yang menarik dan mudah dipahami.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilakukan dengan beberapa tahapan. Tahapan pertama adalah melakukan persiapan kegiatan yang dimulai dari melakukan tahap perizinan melakukan kegiatan pengabdian masyarakat kepada pihak Madrasah Ibtidaiyah (MI) Al-Kautsar Kelurahan 13 Ulu Kecamatan Seberang Ulu II Kota Palembang, kemudian kelompok menyiapkan materi yang akan disampaikan. Tahap kedua yaitu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Pengabdian melakukan *brainstorming* terlebih dahulu untuk menilai tingkat pengetahuan siswa, kemudian memberikan edukasi tentang gizi seimbang dengan menggunakan metode ceramah dan media *powerpoint*, dan setelah itu berdiskusi. Tahap ketiga yaitu evaluasi. Pengabdian melakukan evaluasi singkat dengan menanyakan ulang mengenai materi yang sudah diberikan kepada siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diadakan pada tanggal 29 Januari 2024 dimulai dengan menyiapkan *powerpoint* yang berisi materi tentang gizi seimbang. Kegiatan berupa edukasi mengenai gizi seimbang dilakukan untuk anak-anak di MI Al-Kautsar Kelurahan 13 Ulu Kecamatan Seberang Ulu II Kota Palembang. *Powerpoint* tersebut berisi tentang apa itu gizi seimbang, porsi makanan dan 10 pesan gizi seimbang. Kegiatan ini dimulai dengan menampilkan *powerpoint* yang menarik kepada anak-anak, setelah itu diberikan edukasi mengenai gizi seimbang sesuai dengan apa yang tertuang dalam *powerpoint*. Selanjutnya dilakukan sesi tanya jawab.

Salah satu upaya untuk mencegah timbulnya masalah gizi pada anak sekolah adalah dengan pemberian edukasi tentang gizi seimbang yang terdiri dari 4 prinsip yaitu keanekaragaman pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik dan memantau berat badan



secara teratur. Keanekaragaman pangan saat setiap makan di jelaskan dengan Isi Piring ku yang terdiri dari 1/3 piring makanan pokok, 1/3 piring sayur, 1/3 lauk pauk dan buah. Pedoman Giza Seimbang adalah susunan makanan dan minuman sehari-hari dengan jenis dan jumlah yang sesuai kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman makanan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah gizi kurang dan gizi lebih (Rahmy et al., 2020).

Pengetahuan adalah merupakan hasil tahu dari orang yang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terhadap objek melalui panca indra manusia yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Dimana sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Kegiatan ini menggunakan metode ceramah dan diskusi tanya jawab, media yang digunakan *powerpoint*. keberhasilan metode ini dipengaruhi oleh kemampuan pembicara dengan menguasai materi dan mampu menyampaikan sesuai dengan sasaran. Selain itu juga didukung dengan media yang dipergunakan (Puspitasari & Indrianingrum 2021).

Kurangnya pengetahuan gizi merupakan salah satu penyebab terjadinya gizi kurang pada masyarakat. Peningkatan pengetahuan gizi dapat memperbaiki perilaku dan budaya konsumsi pangan sesuai kebutuhan gizi yang diperlukan oleh tubuh, termasuk menganeekaragamkan jenis makanan yang dikonsumsi. Salah satu upaya pencegahan timbulnya masalah gizi pada anak sekolah adalah dengan peningkatan literasi gizi pada anak sekolah. Anak sekolah menjadi sasaran kelompok masyarakat yang mudah dalam menerima dan menerapkan informasi baru. Kegiatan edukasi gizi yang diberikan sejak dini akan memberikan dampak yang besar pada kesehatan anak di masa yang akan datang (Sari et al., 2022).

Penyuluhan kesehatan dilakukan dengan tujuan untuk menciptakan persepsi dan pemahaman yang sama pada individu ataupun masyarakat tentang Gizi Seimbang sehingga anak-anak dapat secara aktif berperan dalam menciptakan kesehatan yang optimal baik dalam lingkup keluarga maupun secara luas dalam masyarakat. Penyuluhan secara signifikan memberikan manfaat dalam menurunkan prevalensi stunting dan praktik pemberian makan anak yang diterapkan oleh orang tua akan lebih optimal. Pendidikan gizi melalui penyuluhan pada anak-anak harus dilakukan dengan media yang menarik agar penyampaian materi dapat lebih diterima dengan mudah. Media edukasi yang digunakan dalam kegiatan pengabdian adalah media *powerpoint* (Amalia & Putri, 2022).



Gambar 1 Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak MI Al-Kautsar

Media *powerpoint* yang disampaikan akan cocok dengan anak yang memiliki gaya belajar auditori, visual maupun kinestetis karena dengan memahami gaya belajar anak maka kita lebih mudah mengedukasi mereka dalam literasinya. Dalam media power point anak tidak mendengarkan pemateri dalam ceramah, namun penayangan video bergambar dengan audio yang menarik akan meningkatkan peserta didik fokus terhadap materi yang disampaikan (Destiyanti, 2024).



Gambar 2. Tanya Jawab Pada Anak Mengenai Edukasi Gizi Seimbang

Berdasarkan hasil penyuluhan gizi seimbang kepada masyarakat didapatkan bahwa anak-anak sudah paham tentang gizi seimbang. Hal ini dapat dilihat dari tahap sebelum diberikan edukasi (*pre*), dari sebanyak 41 siswa yang hadir dalam kegiatan pemberian edukasi kesehatan, hanya 2 orang yang mampu menjawab pertanyaan yang diberikan (4,8%). Namun, setelah diberikan edukasi, jumlah siswa yang mampu menjawab



pertanyaan dengan benar meningkat menjadi 10 orang (24%). Berdasarkan hasil penilaian tersebut dapat diketahui bahwa dari hasil pemberian edukasi kesehatan kepada anak-anak di MI Al-Kautsar dapat di pahami, dimengerti, anak-anak tahu, tentang gizi seimbang. Di harapkan semua anak-anak dapat mempraktekkannya dalam kehidupan sehari-hari. Sesuai dengan tujuan penyuluhan kesehatan itu sendiri bahwa bertujuan untuk merubah perilaku yang sehat. Oleh karena itu, peran tenaga kesehatan dan kader sangat di harapkan dalam merubah perilaku sehat pada ibu khususnya terkait dalam cara pemenuhan nutrisi pada kehidupan sehari-hari sebagai upaya pencegahan stunting pada anak.

KESIMPULAN

Kegiatan pendidikan kesehatan tentang gizi seimbang sebagai pedoman hidup sehat dengan sasaran anak sekolah dapat meningkatkan pengetahuan, pemahaman peserta tentang pola hidup sehat, pilar gizi seimbang, dan mampu meningkatkan kesadaran dan kepedulian peserta untuk memulai hidup sehat dalam beraktivitas sehari-hari berdasarkan dari hasil evaluasi terhadap peserta. Saran dalam kegiatan ini perlu diadakan penyuluhan tentang gizi seimbang secara berkala kepada masyarakat terutama ibu-ibu dan perlu dievaluasi perbaikan makanannya setra status gizi untuk mencegah stunting.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada IKesT Muhammadiyah Palembang yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan PKLT. Ucapan terima kasih juga diberikan kepada Kelurahan 13 Ulu, Ketua RW 02, dan Ketua RT 07, 08, 24, 25, dan 26, pihak Puskesmas Nagaswidak, pihak MI Al-Kautsar Kelurahan 13 Ulu Kecamatan Seberang Ulu II Kota Palembang yang telah membantu terselenggaranya kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan PKLT. Terima kasih kepada Dosen Pembimbing Lapangan kami yang ikut mendukung segala kegiatan yang dilakukan, dan terima kasih untuk teman-teman yang telah berpartisipasi dan membantu dalam melakukan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, J. O., & Putri, T. A. (2022). Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak-anak di desa Bawuran, Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul. *Jurnal Pasopati*, 4(1), 65–70.
- Destiyanti, I. C. (2024). *Edukasi gizi isi piringku dengan media powerpoint di SDN Banjaransari Cikijing Nutrition education on the contents of my plate using*



powerpoint media at SDN Banjaransari Cikijing. 4, 314–320.

- Puspitasari, I., & Indrianingrum, I. (2021). Keefektifan Aplikasi *m-Health* Sebagai Media Promosi Kesehatan Dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan, Sikap, Prilaku. *12(1)*, 40–48.
- Putri, A. A., & Kurniasari, R. (2022). (*Literature Review : Effectiveness of the Use of Nutrition Education Media on Knowledge and Attitudes of Elementary School Students on Balanced Nutrition. 14(2)*).
- Rahmawati, F., Amar, M. I., Ilmi, I. M. B., & Syah, M. N. H. (2022). Edukasi Gizi Brosur & PowerPoint Pada Pedoman Gizi Seimbang Kelas VII MTS Hayatul Ilmi. *Indonesian Journal of Health Development, 4(1)*, 46–53.
- Sari, F. K., Nabawiyah, H., Fathimah, Kharisma, K., Rahmatul, M., & Alifitria, S. (2022). Edukasi Isi Piringku Untuk Meningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Siswa Kelas 4, 5, dan 6 Madrasah Ibtidaiyah Nurussalam Mantingan Ngawi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat, 2(2)*, 3989–3994.
- Tsania, Nanda, Rahmat, Mamat, Priawantiputi, Fauziyah, & Nur, R. (2023). Edukasi Gizi Menggunakan Flashcard Dan Powerpoint Terhadap Pengetahuan , Sikap Dan Nutrition Education Using Flashcard And Powerpoint On Knowledge , Attitude And Behavior Of Balanced Nutrition In. *Jurnal Gizi Dan Dietetik, 2(2)*, 22–30.
- Rahmy, H. A., Prativa, N., Andrianus, R., & Shalma, M. P. (2020). Edukasi Gizi Pedoman Gizi Seimbang Dan Isi Piringku Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun, 3(2)*, 162–172.
<https://doi.org/10.25077/bina.v3i2.208>