

PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG GIZI SEIMBANG DAN MAKANAN BERGIZI DARI TANAMAN LOKAL DI SDN JAWA 2 MARTAPURA

Rahmat Hidayat^{1*}, Mochammad Maulidie Alfiannor Saputera², Bio Putri
Ayanti³, Abdul Aziz Muslim⁴

¹⁻²Fakultas Ilmu Kesehatan & Sains Teknologi, Universitas Borneo Lestari

³Fakultas Farmasi, Universitas Borneo Lestari

⁴Fakultas Ilmu Sosial & Humaniora, Universitas Borneo Lestari

Email Korespondensi: rhmathdyt685@gmail.com

Disubmit: 11 Oktober 2024

Diterima: 24 Februari 2025

Diterbitkan: 01 Maret 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i3.17947>

ABSTRAK

Program promotif edukasi gizi seimbang dapat dikatakan cukup baik dalam mengubah pola hidup menjadi sehat. Gizi seimbang mempunyai peranan penting yang berpengaruh dalam menopang kesehatan tubuh manusia, mempertahankan kekebalan tubuh, dan meningkatkan kinerja otak. Tujuan pengabdian ini adalah untuk memberikan penyuluhan pada anak usia sekolah tentang gizi seimbang melalui edukasi isi piringku dan makanan bergizi dari tanaman lokal sebagai upaya pencegahan stunting. Penyuluhan dilaksanakan pada bulan September di SDN Jawa 2 Martapura dan di hadiri sebanyak 30 orang siswa. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa penyuluhan tentang edukasi isi piringku dan makanan bergizi dari tanaman lokal memberikan manfaat pemahaman kepada anak tentang makanan bergizi.

Kata Kunci: Makanan Bergizi, Anak Usia Sekolah, Isi Piringku

ABSTRACT

Balanced nutrition education promotive program can be said to be quite good in changing lifestyles to be healthy. Balanced nutrition has an important role that influences human health, maintains immunity, and improves brain performance. The purpose of this service is to provide counseling to school-age children about balanced nutrition through education on the contents of my plate and nutritious food from local plants as an effort to prevent stunting. The counseling was carried out in September at SDN Jawa 2 Martapura and was attended by 30 students. The results of the activity showed that counseling on education on the contents of my plate and nutritious food from local plants provided benefits to children's understanding of nutritious food.

Keywords: Nutritious Food, School Age Children, Isi Piringku

1. PENDAHULUAN

Edukasi gizi seimbang merupakan program promotif yang dapat dikatakan cukup baik dalam mengubah pola hidup menjadi sehat. Permasalahan gizi di Indonesia saat ini semakin mengkhawatirkan hal ini dilihat dari data laporan Riskesdas tahun 2018 yang menjelaskan tingginya obesitas, wasting, stunting, dan kondisi penyakit degenerative dan infeksi (Kementerian Kesehatan, 2018b). Gizi seimbang menjadi salah satu kunci dalam pemenuhan pola hidup sehat (Maulidini & Aidha, 2020). Gizi seimbang mempunyai peranan penting yang berpengaruh dalam menopang kesehatan tubuh manusia, mempertahankan kekebalan tubuh, dan meningkatkan kinerja otak (Mery et al., 2020). Edukasi tentang gizi seimbang yang terdiri dari empat prinsip yakni variasi makanan, pola hidup bersih, aktivitas fisik, dan pengendalian berat badan secara teratur adalah salah satu usaha yang dicoba buat mencegah gangguan gizi pada anak sekolah.

Makanan bergizi ialah makanan yang berisi semua zat gizi yang penting dan jumlahnya cukup dalam memenuhi kebutuhan tubuh. Salah satunya dapat dipenuhi dari sumber sayur dan buah yang menyediakan sumber vitamin, mineral dan serat pangan. Kandungan antioksidan dalam sayur dan buah berperan dalam kekebalan tubuh dalam menangkal senyawa jahat. Selain itu, beberapa sayuran menyediakan kebutuhan karbohidrat, sedangkan buah juga menyediakan kebutuhan lemak tak jenuh yang penting dalam mewujudkan gizi seimbang (Cahyadi & Sulistyningtyas, 2023). Makanan bergizi juga berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik, mental, dan emosional pada anak. Asupan gizi anak usia dini erat kaitannya dengan kesehatan dan kecerdasan sang anak. Melalui asupan gizi inilah faktor pertumbuhan dan perkembangan anak dapat berjalan sesuai dengan usia sang anak. Ketidakseimbangan asupan gizi kepada anak usia dini akan mengakibatkan anak dengan gizi yang kurang. Makanan yang baik tidak hanya memberikan energi, tetapi juga menyediakan nutrisi penting yang diperlukan untuk menjaga fungsi tubuh yang optimal. Dalam beberapa dekade terakhir, tren pola makanan cepat saji yang kaya akan lemak jenuh, gula tambahan, dan garam telah banyak digemari oleh masyarakat. Akibatnya, masalah kesehatan terkait pola makan tidak sehat semakin meningkat (Herawaty, 2020).

Sandwich Buah adalah salah satu pilihan makanan bergizi yang banyak digemari pada saat sarapan maupun hanya sebagai cemilan. Sandwich terbuat dari dua buah roti yang diapit dengan isian buah-buahan yang disesuaikan dengan selera masing-masing, agar lebih nikmat sebagian orang juga sering menambahkan mayones. Sandwich atau roti lapis yang berisi varian buah-buahan atau sayuran kaya nutrisi karbohidrat dan vitamin banyak digemari karena disukai oleh banyak orang mulai dari anak-anak sampai lansia serta pembuatannya yang mudah.

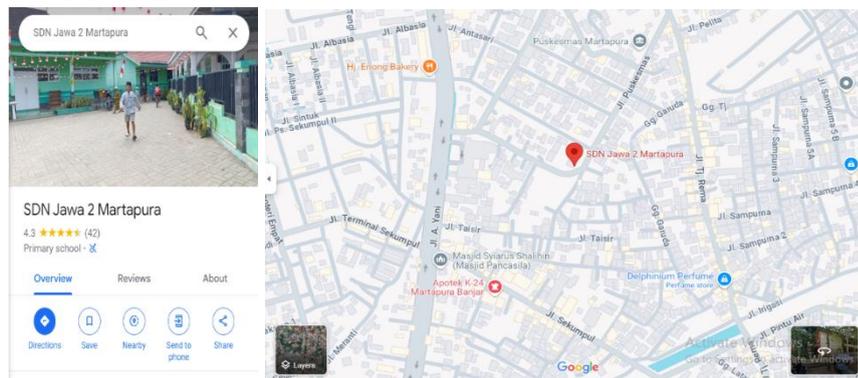
Salah satu upaya untuk mengatasi gizi tidak seimbang yaitu dengan memberikan penyuluhan tentang isi piringku. Komposisi isi piringku merupakan acuan bagi masyarakat dalam mengonsumsi makanan dan minuman dengan seimbang. Selain memberikan sosialisasi dan edukasi secara tatap muka dengan anak-anak usia sekolah, akan dilakukan juga bentuk edukasi dan sosialisasi dengan media leaflet penyuluhan tentang gizi seimbang serta content video menarik pembuatan makanan bergizi Sandwich buah. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman dan informasi (edukasi) bagi anak-anak usia sekolah melalui penyuluhan kesehatan gizi seimbang dan makanan bergizi asal tanaman lokal sebagai

salah satu upaya pencegahan stunting. Pengabdian yang dilakukan oleh tim dosen Universitas Borneo Lestari khususnya pada anak-anak sekolah dasar diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan terhadap gizi seimbang dan makanan bergizi.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Masalah aktual yang terjadi adalah terbatasnya pengetahuan dan kurangnya penyuluhan edukasi kesehatan makanan bergizi dan gizi seimbang pada anak usia sekolah.

Menampilkan pada peta/map lokasi kegiatan di SDN Jawa 2 Kabupaten Banjar, Martapura.



Gambar 1. Lokasi PKM

3. KAJIAN PUSTAKA

Makanan yang mengandung gizi seimbang tersebut terdiri dari asupan karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral dimana asupan tersebut berguna untuk tumbuh kembang anak. Anak-anak yang memiliki tumbuh kembang yang baik bisa dilihat secara menyeluruh melalui perkembangan fisiknya mulai dari penampilan umum (berat badan dan tinggi badan), tanda-tanda fisik motorik, sosial, emosional, serta kognitif anak. Sedangkan, berdasarkan pengukuran antropometri, anak yang sehat akan bertambah umur, berat dan tinggi badan, dikaitkan dengan kecukupan makronutrien, kalsium, magnesium, fosfor, vitamin D, yodium, dan seng. Gizi seimbang mempunyai peranan penting yang berpengaruh dalam menopang kesehatan tubuh manusia, mempertahankan kekebalan tubuh, dan meningkatkan kinerja otak (Sambo, Ciuantasari, dan Maria 2020). Gizi yang tidak maksimal pada anak dapat menyebabkan tidak seimbang pertumbuhan dan perkembangan anak yang ditandai dengan obesitas dan stunting. Sebanyak 45% kasus kematian pada anak usia di bawah 5 tahun di negara berkembang berkaitan dengan kurang gizi (World Health Organization, 2021). Asupan gizi anak usia dini erat kaitannya dengan kesehatan dan kecerdasan sang anak. Melalui asupan gizi inilah faktor pertumbuhan dan perkembangan anak dapat berjalan sesuai dengan usia sang anak. Ketidakseimbangan asupan gizi kepada anak usia dini akan mengakibatkan anak dengan gizi yang kurang (Herawaty, 2020).

Gizi yang baik membuat tubuh menjadi tetap sehat dan terhindar dari berbagai serangan penyakit kronis dan penyakit tidak menular. Panduan gizi

seimbang dan Isi Piringku adalah salah satu panduan yang dapat digunakan untuk pemenuhan gizi keluarga. Gizi seimbang dengan komposisi isi piringku merupakan acuan bagi masyarakat dalam mengonsumsi makanan dan minuman dengan seimbang. Isi piring yang terdiri dari 1/3 berisi masakan pokok, 1/3 piring sayuran, 1/3 lauk pauk, dan 1/3 berisi buah-buahan, membantu menggambarkan variasi makanan setiap kali makan (Hutagalung et al., 2023; Sididi et al., 2023).

Makanan sehat dan bergizi menjadi salah satu faktor yang mendukung peningkatan kualitas sumber daya manusia. Kecukupan gizi sangat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan dan produktivitas. Beberapa aspek yang berpengaruh terhadap status gizi antara lain aspek pola pangan, sosial budaya, dan pengaruh konsumsi pangan (Dai et al., 2022). Anak usia sekolah merupakan individu yang sedang mengalami proses perkembangan yang fundamental bagi kehidupannya kelak. Pada tahapan ini, anak akan mengalami perkembangan dan pertumbuhan fisik serta mental yang massive. Pada usia ini pula anak akan merespons serta mengolah berbagai hal yang diterimanya dengan cepat. Salah satu komponen gizi seimbang bagi anak sekolah yang harus terpenuhi adalah konsumsi pangan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, air, vitamin, mineral, dan serat (Ronitawati et al., 2020; Umasugi et al., 2020).

Kurangnya pengetahuan dan asupan makanan bergizi lengkap berpengaruh pada terjadinya stunting pada anak. Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh yang terjadi pada balita yang terjadi akibat kekurangan gizi secara kronis yang menyebabkan balita memiliki panjang badan/tinggi badan yang lebih pendek dibandingkan umur pada umumnya. Kekurangan gizi secara kronis ini dapat terjadi baik sebelum terjadi masa kehamilan, saat kehamilan ataupun setelah anak dilahirkan. Stunting merupakan salah satu indikator gagal tumbuh yang dapat mengakibatkan beberapa gangguan seperti, gangguan fungsional, terhambatnya perkembangan fisik dan kognitif, terhambatnya perkembangan sosioemosional balita, dan meningkatkan resiko penyakit degenerative di masa yang akan datang (Kementerian Kesehatan, 2018a).

Pembiasaan kegiatan makan bersama melalui bekal jajanan sehat di sekolah merupakan upaya efektif untuk membentuk kebiasaan anak dalam mengonsumsi makanan bernutrisi bagi tumbuh kembang mereka hingga dewasa (Jatmikowati et al., 2023). Melalui pembiasaan membawa bekal makanan sehat peserta didik untuk mengonsumsi makanan sehat setiap hari. Sandwich buah adalah makanan yang dibuat dari bermacam-macam roti (bread) yang diiris (merupakan belahan tipis) dan diisi dengan berbagai isian berupa buah-buahan yang bergizi dan lezat. Salah satu pilihan jajanan sehat dan bergizi yang dapat diberikan pada anak usia sekolah dalam memenuhi kebutuhan karbohidrat, vitamin dan serat.

4. METODE

Metode yang digunakan adalah penyuluhan yang dilaksanakan pada tanggal 26 September 2024 di SDN Jawa 2 Martapura dengan total siswa/i berjumlah 30 orang. Kegiatan ini menggunakan beberapa jenis metode, yaitu: penyuluhan tentang pentingnya makan makanan sehat dan bergizi seimbang, dan pembagian leaflet. Penyampaian materi dengan metode ceramah (informasi) dan games mengenai makanan bergizi terdiri atas informasi Isi Piringku dan jajanan sehat asal tanaman lokal berupa Sandwich

Buah serta bernyanyi Isi Piringku. Materi yang disampaikan meliputi tentang Kegiatan sosialisasi ini diberikan dengan metode yang menarik salah satunya dengan tanya jawab. Penyuluhan menggunakan media presentasi *power point*, *video* dan pemberian leaflet sebagai tambahan informasi.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Peserta pengabdian masyarakat merupakan siswa siswi SDN Jawa 2 Martapura sebanyak 30 orang. Para siswa sangat antusias dalam menyimak materi yang disampaikan dalam kegiatan. Sebelum kegiatan penyuluhan dimulai mahasiswa membagikan leaflet kepada para siswa dan guru. Penyuluhan isi piringku menjelaskan apa saja makanan yang bergizi untuk siswa, dimana agar siswa/siswi paham tentang makanan sehat tanpa harus mengkonsumsi makanan yang tidak sehat. Materi pertama yang disampaikan adalah “Isi piringku”, berupa informasi mengenai makanan apa saja yang seharusnya ada di piring untuk dikonsumsi, yakni makanan pokok (nasi, roti, kentang, jagung, dan sumber karbohidrat lainnya), lauk-pauk (daging, ayam, telur, ikan, tempe, dan sumber protein lainnya), sayuran (bayam, wortel, brokoli, sawi, dan sayuran lainnya), buahan (jeruk, pisang, alpukat, apel, stroberi, dan buahan lainnya), dan mineral yang dapat diperoleh dari mengonsumsi air putih secara teratur.

Para siswa/i diarahkan untuk menyimak dan ikut serta bernyanyi dengan tema lagu Isi Piringku. Kegiatan bernyanyi ini diharapkan dapat menstimulasi peserta agar dapat mengingat materi dengan baik lewat media lagu anak-anak. Kegiatan terakhir adalah bermain bersama dengan konsep tebak-tebakan, yakni peserta menebak gambar yang termasuk dalam jenis karbohidrat, lemak, protein dan buah-buahan.

Kegiatan selanjutnya tentang pembuatan makanan sehat dan bergizi berupa Sandwich buah asal tanaman lokal. Kegiatan penyuluhan tentang Isi Piringku dan makanan bergizi diterima oleh peserta dengan baik yang terlihat dengan antusias siswa/i berinteraksi aktif memberikan umpan balik saat materi berlangsung. Para guru-guru juga sangat mendukung dilaksanakannya penyuluhan kepada siswa/i guna memberikan pengetahuan lebih dalam terhadap makanan bergizi dan makanan sehat Sandwich buah.

Berdasarkan hasil penyuluhan tentang pentingnya makan makanan sehat dan bergizi seimbang serta pembuatan sandwich buah kepada siswa/i sekolah dasar kelas 5 didapatkan bahwa anak-anak sudah cukup paham. Hal ini dapat dilihat dari kemampuan peserta dalam menjawab pertanyaan setelah dilakukan penyuluhan.



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan Isi Piringku



Gambar 3. Kegiatan Penyuluhan Makanan Bergizi Sandwich Buah



Gambar 4. Kegiatan Pelaksanaan Pengabdian

b. Pembahasan

Kegiatan penyuluhan kesehatan ini dilakukan dengan tujuan untuk menciptakan persepsi dan pemahaman yang sama pada individu ataupun masyarakat. Penyuluhan secara signifikan memberikan manfaat dalam menurunkan prevalensi stunting serta pemahaman kepada anak tentang makanan bergizi (Dwiantini et al., 2023). Kegiatan ini menggunakan metode ceramah dan diskusi tanya jawab serta didukung dengan media berupa leaflet. Penyuluhan gizi merupakan suatu upaya untuk meningkatkan pengetahuan terhadap gizi dan perilaku makan sehingga terciptanya status gizi optimal. Semakin tinggi pengetahuan gizi akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku konsumsi makanan. Edukasi bisa dilakukan melalui beberapa media akan mempermudah dan memperjelas audiens dalam memahami materi yang disampaikan (Hasriani et al., 2023).

Gangguan gizi pada awal kehidupan akan mempengaruhi kualitas kehidupan berikutnya. Membiasakan membawa bekal makanan berupa jajanan sehat ke sekolah merupakan gaya hidup yang sebaiknya diberikan kepada anak usia sekolah sehingga dapat mencegah anak kebanyakan mengkonsumsi makanan yang tidak sehat serta jajan sembarangan. Membawa bekal makanan sehat akan mendapatkan makanan yang cukup dan menghindari anak merasa kelaparan yang dapat mempengaruhi kesehatan maupun konsentrasi belajar (Umasugi et al., 2020).

Proses penyampaian materi penyuluhan disertai dengan kegiatan bernyanyi dan games menarik diharapkan mampu meningkatkan pemahaman

anak-anak sehingga diharapkan akan berpengaruh pada sikap dan perilaku dalam menerapkan prinsip gizi seimbang serta isi piring yang direkomendasikan. Selain itu, kegiatan ini dapat menjadi stimulasi awal dalam perkembangan anak sehingga anak akan lebih terbiasa dengan pengetahuan mengenai pentingnya makanan bergizi dan jajanan sehat. Raharjo menyebutkan bahwa anak dengan stimulasi akan lebih unggul dalam hal perkembangan dibandingkan anak yang tidak terstimulasi (Raharjo & Marmi, 2014; Sididi et al., 2023). Disarankan agar penyuluhan tentang “isi piringku” dilakukan secara teratur dan diikuti dengan evaluasi untuk memperbaiki status gizi, serta perlu diadakan pelatihan-pelatihan tentang gizi seimbang secara berkala.

6. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan kepada anak-anak sekolah dasar di SDN Jawa 2 Martapura telah dilaksanakan dengan baik. Kegiatan meliputi penyuluhan edukasi gizi seimbang dan makanan bergizi serta pembuatan sandwich buah.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Cahyadi, A. T., & Sulistyningtyas, N. (2023). Pengaruh Pengetahuan Dan Jumlah Uang Jajan Terhadap Pola Makan Anak Sekolah Dasar. *Jupe : Jurnal Pendidikan Mandala*, 8(2), 692. <https://doi.org/10.58258/Jupe.V8i2.5504>
- Dwiantini, F., Khoirunnisa, A., Putri, D. R. ., Nurliyana, B. ., & Munawaroh, S. . (2023). Pencegahan Stunting Dan Wasting Pada Balita Di Rw 5 Kelurahan Tegalarjo, Surakarta. *Jurnal Pengabdian Komunitas*, 2(3), 97-105.
- Hasriani, S., Pratiwi, W. R., & Asnuddin, A. (2023). Cegah Balita Dari Stunting Melalui Edukasi Isi Piringku Di Posyandu Cempaka Kabupatten Barru. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 450-456. <https://doi.org/10.59395/Altifani.V3i3.404>
- Herawaty, D. (2020). Pengawasan Asupan Gizi Anak Usia Dini Di Lembaga Paud Oleh Pendidik Melalui Program Musim Semi. *Jurnal Ilmiah Pesona Paud*, 7(2).
- Hutagalung, J. A., Hutagalung, H., Simamora, F. N., & Koto, M. S. (2023). Pembuatan Japanese Fruit Sandwich Bagi Masyarakat Kelurahan Padang Masiang Kecamatan Barus Kabupaten Tapanuli Tengah. *Jurnal Covit (Community Service Of Tambusai)*, 3(1), 155-160. <https://doi.org/10.31004/Covit.V3i1.14403>
- Jatmikowati, T. E., Nuraini, K., Winarti, D. R., & Adwitiya, A. B. (2023). Peran Guru Dan Orang Tua Dalam Pembiasaan Makan Makanan Sehat Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 1279-1294. <https://doi.org/10.31004/Obsesi.V7i2.3223>
- Kementerian Kesehatan. (2018a). Cegah Stunting Itu Penting. In *Warta Kesmas* (2nd Ed.).
- Kementerian Kesehatan. (2018b). *Laporan Nasional Riskesdas*. https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Riskesdas_2018_Nasional.Pdf
- Maulidini, A. D., & Aidha, Z. (2020). Perilaku Penerapan Gizi Seimbang

- Masyarakat Kota Binjai Pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2020. *Jurnal Menara Medika*, 3(1). <https://doi.org/10.31869/Mm.V3i1.2193>
- Mery, S., Firda, C., & Godelifa, M. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 423-429. <https://doi.org/10.35816/Jiskh.V10i2.316>
- Raharjo, K., & Marmi. (2014). *Asuhan Neonatus, Bayi, Balita, Dan Anak Prasekolah*. Pustaka Belajar.
- Ronitawati, P., Sitoayu, L., Nuzrina, R., Melani, V., Prabowo, M. D. Y., Budiarti, T., & Nabilah, A. (2020). Edukasi Bekal Sehat Berdasarkan Prinsip Gizi Seimbang Dengan Media "Isi Bekalku" Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 4(3), 407-414. <https://doi.org/10.31764/Jmm.V4i3.2526>
- Sididi, M., Nurlinda, A., Syahrani, V., & Kurnaesih, E. (2023). Penyuluhan Kesehatan Tentang Pedoman Gizi Seimbang Dan Isi Piringku Di Sd Inpres Tello Baru. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 3(03), 101-105. <https://doi.org/10.53690/lpm.V3i03.212>
- Umasugi, F., Wondal, R., & Alhadad, B. (2020). Kajian Pengaruh Pemahaman Orangtua Terhadap Pemenuhan Gizi Anak Melalui Lunch Box (Bekal Makanan). *Jurnal Ilmiah Cahaya Paud*, 2(2), 1-15. <https://doi.org/10.33387/Cahayapd.V2i2.192>
- World Health Organization. (2021). *Malnutrition*. World Health Organization. https://www.who.int/health-topics/malnutrition#tab=tab_1