

**PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT KENALI MAKANANMU UNTUK KESEHATAN
YANG LEBIH BAIK DI MADRASAH IBTIDAIYAH NEGERI 3 BANDAR LAMPUNG****Eustacia Evelline Oktaviani¹, Aji Putra Rosmiawan², Robby Candra Purnama³,
Diah Astika Winahyu⁴, Annisa Primadiamanti⁵**^{1,2} Mahasiswa DIII Anafarma Universitas Malahayati
^{3,4,5} Dosen Universitas Malahayati

Email : astika.diah@gmail.com

ABSTRAK

Pada anak usia pendidikan dasar aktifitas fisik terus meningkat. Asupan gizi yang baik dari segi kuantitas maupun kualitas diperlukan agar tumbuh kembang anak dapat optimal. Pemberian gizi pada usia ini biasanya tidak berjalan secara sempurna, karena banyak faktor lingkungan sangat mempengaruhi perilaku makanannya. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk melakukan kegiatan penyuluhan kesehatan yang dilakukan sebagai bentuk kepedulian terhadap tingkat kesehatan gizi dan pengetahuan tentang bahaya jajanan ringan. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah dengan cara memberikan penyuluhan, pretes dan kuisioner. Kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi juga diskusi yang terarah berupa edukasi dan penyuluhan. Hasil yang didapatkan dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan siswa sehingga dapat disimpulkan bahwa penyuluhan pada siswa sangat efektif.

Kata Kunci : anak, gizi, makanan, sehat**ABSTRACT**

In children of basic education age, physical activity continues to increase. Good nutritional intake in terms of quantity and quality is needed so that children's growth and development can be optimal. Nutrition at this age usually does not run perfectly, because many environmental factors greatly influence food behavior. The purpose of this community service activity is to carry out health education activities that are carried out as a form of concern for the level of nutritional health and knowledge about the dangers of light snacks. The method used in this service is by providing counseling, pretest and questionnaires. Then proceed with the delivery of material as well as focused discussions in the form of education and counseling. The results obtained from this activity were increased student knowledge so it could be concluded that counseling for students was very effective.

Keywords: *children, nutrition, food, healthy*

1. PENDAHULUAN

Usia sekolah (usia 5 sampai 14 tahun), merupakan salah satu masa yang mengalami tumbuh kembang yang cepat. Pada usia ini aktifitas fisik terus meningkat seperti bermain, berolah raga atau membantu orang tua dalam bekerja. Asupan gizi yang baik dari segi kuantitas maupun kualitas diperlukan agar tumbuh kembang anak dapat optimal (Sartika, 2011). Pemberian gizi pada usia ini biasanya tidak berjalan secara sempurna, karena banyak faktor lingkungan sangat mempengaruhi perilaku makanannya (Nuryanto, 2014).

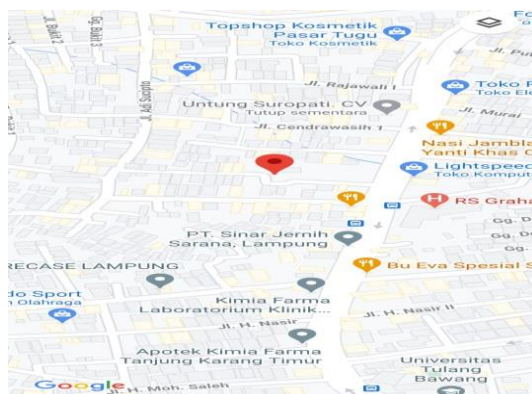
Kebiasaan makan yang salah pada anak sekolah dapat mengakibatkan masalah gizi yang serius, seperti obesitas bagi mereka yang kelebihan kalori atau gizi kurang dan *stunted* bagi mereka yang kekurangan gizi (Candra dkk., 2011). Prevalensi anak pendek dan gizi kurang pada anak sekolah secara internasional masih tinggi. Dilaporkan oleh Jukes 2008, bahwa prevalensi anak sekolah yang pendek sekitar 48-56%, sedangkan prevalensi gizi kurang sekitar 34-62%. Hasil riset Kesehatan Dasar menunjukkan hasil bahwa secara nasional prevalensi kurus adalah 13,3% pada laki-laki dan 10,9% pada perempuan. Sedangkan prevalensi BB lebih pada laki-laki 9,5% dan perempuan 6,4%.

Gambaran dan perhatian tentang kesehatan dan gizi pada anak sekolah merupakan isu yang sangat penting. Masalah gizi pada anak sekolah ini sering dikaitkan dengan pola konsumsi kebiasaan makan dan perilaku baik di rumah maupun di sekolah. Perilaku makan seperti, konsumsi makanan jajanan, *junk food* atau *street food* dari nilai gizi banyak mengandung lemak, terutama makanan jajanan yang digoreng ini sering terjadi. Selain itu makanan jajanan juga tidak mengenyangkan. Mungkin hal inilah yang dapat dikaitkan dengan terjadinya kekurangan gizi bagi anak sekolah dasar (Irnani dan Sinaga, 2017).

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk melakukan kegiatan penyuluhan kesehatan yang dilakukan sebagai bentuk kepedulian terhadap tingkat kesehatan gizi dan pengetahuan tentang bahaya jajanan ringan. Berdasarkan dari latar belakang tersebut, kami tertarik untuk melakukan penyuluhan kesehatan di MIN 3 Bandar Lampung.

2. MASALAH

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu : “Apakah siswa-siswi pada sekolah dasar MIN 3 Bandar Lampung sudah bisa mengenali makanan untuk kesehatan yang lebih baik?”



Gambar 2.1 Peta Lokasi Kegiatan

3. METODE

Kegiatan ini dilakukan dengan metode penyuluhan. Sebelum dimulai penyuluhan, terlebih dahulu menyampaikan maksud dan tujuan kedatangan pelaksana penyuluhan, dibuka dengan pretest 10 menit dan 10 kuisisioner, dilanjutkan dengan penyampaian materi juga diskusi yang terarah berupa edukasi dan penyuluhan. Subjek dalam penelitian ini adalah anak SD kelas 4, 5, dan 6, dipilih karena anak pada usia tersebut mudah diajak untuk berkomunikasi.

Dalam penyuluhan ini pemateri akan memberikan materi tentang KIE mengenai Gizi Seimbang pada anak sekolah dalam bentuk *leaflet* atau selebaran. Dengan tujuan agar anak sekolah dasar lebih meningkatkan kesadaran akan pentingnya status gizi tentang bahaya jajanan ringan.

Pengetahuan anak tentang gizi merupakan jumlah jawaban yang benar tentang pengetahuan gizi seimbang pada anak sekolah. Pengetahuan didapatkan dari wawancara menggunakan kuisisioner terstruktur, baik sebelum dan setelah pendidikan gizi. Sikap anak tentang gizi merupakan jumlah jawaban yang benar tentang gizi seimbang pada anak sekolah. Sikap gizi seimbang didapatkan dari wawancara menggunakan kuisisioner terstruktur, baik sebelum dan setelah pendidikan gizi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan dilakukan di MIN 3 Bandar Lampung kelas 4, 5 dan 6. Berikut gambaran pelaksanaan penyuluhan :



Gambar 4.1 Pembukaan Dalam Acara Penyuluhan Tentang Pentingnya Status Gizi dan Bahayanya Jajanan Ringan



Gambar 4.2 Pembagian Kuisisioner



Gambar 4.3 Penyampaian Materi



Gambar 4.4 Pengukuran Tinggi Badan



Gambar 4.5 Pembagian Setelah Sesi Tanya Jawab



Gambar 4.6 Foto Bersama Acara Penyuluhan Kesehatan

Susunan acara sebagai berikut : pembukaan acara penyuluhan yang dipandu oleh Moderator dengan isi susunan acara dalam kegiatan penyuluhan kesehatan di MIN 3 Bandar Lampung; sambutan Ketua Pelaksana dengan isi penekanan tentang maksud dan tujuan kegiatan penyuluhan, tentang meningkatkan kesadaran pentingnya status gizi dan bahaya jajanan ringan. Penyuluhan diawali apersepsi terlebih dahulu: hasil yang didapatkan menunjukkan sebagian besar anak-anak sekolah dasar (85%) belum memahami dan mengerti tentang pentingnya status gizi dan bahaya jajanan ringan, pemberian materi tentang edukasi zat-zat berbahaya pada jajanan ringan dan status gizi seimbang untuk anak-anak; waktu penyuluhan dimulai tepat pada jam 10.00 s/d 12.00 WIB; setelah materi berakhir untuk mengetahui dan pemahaman anak-anak MIN 3 Bandar Lampung terhadap materi yang sudah diberikan, dengan cara pengukuran tinggi badan, diskusi dan tanya jawab.

Adapun hasil menunjukkan begitu besarnya antusias anak-anak memahami tentang pentingnya status gizi dan bahaya jajanan ringan yang ditujukan dengan banyak anak-anak yang mengerti apa saja bahan-bahan yang berbahaya pada jajanan ringan dan resiko yang ditimbulkan dari zat-zat berbahaya tersebut. Hasil lain menunjukkan antusias anak-anak dalam hal menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh pemateri. Kemudian dilakukan pengukuran tinggi badan yang merupakan salah satu contoh dalam kecukupan gizi seimbang pada anak-anak. Penyuluhan diakhiri dengan review kembali materi yang sudah disampaikan dan memberikan sesi tanya jawab. Konsentrasi anak-anak sangat penuh perhatian terhadap materi yang disampaikan hal ini terlihat saat pemberian materi anak-anak tetap dalam tempat duduknya masing-masing dan tidak ada aktifitas keluar dari ruangan.

Pelaksanaan penyuluhan ini tidak mendapatkan hambatan apa pun, hal ini dikarenakan sebelumnya sudah berkoordinasi dengan Kepala Sekolah dan tenaga pengajar MIN 3 Bandar Lampung dalam penerimaan kehadiran kami yang dianggap suatu hal yang penting. Antusias juga terlihat dari anak-anak yang menyambut kami dengan rasa senang.

5. KESIMPULAN

Kesimpulan yang bisa ditarik dalam kegiatan ini adalah semua anak-anak aktif dalam kegiatan penyuluhan dengan tidak meninggalkan tempat selama kegiatan berlangsung sampai selesai. Adanya peningkatan akan kesadaran status gizi seimbang untuk anak-anak dan kesadaran akan bahaya jajanan ringan. Sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini sangat efektif untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai makanan yang sehat.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Candra, A. A., Setiawan, B., & Damanik, R. (2013). Pengaruh pemberian makanan jajanan, pendidikan gizi, dan suplementasi besi terhadap status gizi, pengetahuan gizi, dan status anemia pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 8(2), 103-108.
- Irnani, H., & Sinaga, T. (2017). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan, praktik gizi seimbang dan status gizi pada anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(1), 58-64.
- Nuryanto, N., Pramono, A., Puruhita, N., & Muis, S. F. (2014). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 3(1), 32-36.
- Sartika, R. A. D. (2011). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan perilaku konsumsi serat pada siswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 17(4).