

PENINGKATAN PENGETAHUAN CARA MENYUSUN MENU SEIMBANG PADA ANAK USIA SEKOLAH DENGAN METODE DEMONSTRASI

Erika Dewi Noorratri¹⁾, Ari Septi Mei Leni²⁾
STIKES 'Aisyiyah Surakarta
email : erika.dzikra2016@gmail.com
STIKES 'Aisyiyah Surakarta
email : hanifah.azzahra45@yahoo.co.id

ABSTRACT

Background : In this modern era, the need for is balanced nutrition and healthy food is not too important anymore. The main reason to eat quickly and look for food that also presented quickly without is seeing the nutrient content. In Indonesia, the Nutrition Adequacy Rate is still high (40.6%) of the population who consume foods with nutritional value below 70%, and are mostly found in school-aged children (41.2%). School-aged children can be at risk in nutrition problems. This can be due to the daily diet and the child's growth period. The target and outcome is 100% of the extension participants consisting of 4th grade students of SDN 2 Kerten Surakarta can improve their knowledge and understand about how to choose healthy snacks and able to prepare a balanced menu. Method of implementation: lectures and demonstrations. Result: students and students can mention the definition of healthy snacks, healthy snack benefits, unhealthy snack characteristics, healthy and unhealthy snacks, the impact of unhealthy snacks and can prepare a balanced menu. Conclusion: Students know about how to choose healthy snacks and able to mention healthy food, and able to arrange a balanced menu.

Keywords: food, healthy food, nutrition, a balanced menu

A. PENDAHULUAN

Di zaman yang serba modern dan canggih ini, kebutuhan gizi yang seimbang dan makanan sehat sudah tidak terlalu dianggap penting lagi. Kesibukan demi kesibukan yang menyita waktu, menjadi alasan utama untuk makan secara cepat dan mencari makanan yang juga tersaji dengan cepat tanpa melihat kandungan gizi pada makanan yang dikonsumsi. Di Indonesia, Angka Kecukupan Gizi (AKG) masih tinggi (40,6%) dari penduduk yang mengonsumsi makanan dengan nilai gizi di bawah 70%, dan banyak dijumpai pada anak usia sekolah (41,2%) (Anzarkusuma, Indah Suci,dkk. 2014) Gizi seimbang pada anak sekolah sangat dibutuhkan.

Anak usia sekolah dapat beresiko dalam masalah nutrisi. Hal ini dapat disebabkan karena pola makan sehari-hari dan masa tumbuh kembang anak tersebut. Anak dengan status gizi yang baik, proses pertumbuhan dan perkembangan juga akan baik, diantaranya dengan status gizi yang baik dapat meningkatkan kemampuan intelektual siswa (Lestari, Dian Indah,dkk. 2016)

Gizi yang seimbang sangat dibutuhkan oleh anak pada masa pertumbuhan dan perkembangannya. Gizi merupakan elemen yang terdapat di dalam makanan serta dapat dimanfaatkan secara langsung oleh tubuh, seperti protein, lemak,

karbohidrat, vitamin, air dan mineral (Putra, Sitiatawa Rizema. 2013).

Kesehatan dan gizi pada anak sekolah merupakan isu yang sangat penting sekarang ini. Pola konsumsi kebiasaan makan anak sekolah dapat menimbulkan masalah gizi. Terkait perilakunya anak yang baik di rumah maupun di sekolah anak tersebut. Hal ini sebagai contoh perilaku makan anak sekolah seperti konsumsi makanan jajanan, street food atau junk food. Perilaku seperti ini dari nilai gizi banyak mengandung lemak, karena terutama makanan jajanan yang sering di goreng. Hal ini yang kemungkinan dapat menyebabkan obesitas pada anak (Nuryanto,dkk. 2014)

Makanan jajanan memiliki beberapa keunggulan, akan tetapi makanan jajanan diduga masih beresiko terhadap kesehatan dan komponennya kurang memenuhi gizi seimbang. Proses pengolahan yang tidak higienis, adanya campuran pengawet, dll. mengakibatkan makanan jajanan perlu dihindari dan dikurangi konsumsinya. Terlebih bagi anak yang tidak terbiasa untuk mengonsumsi sarapan pagi, jajanan adalah makanan pertama kali yang masuk kedalam pencernaan, hal ini kurang baik bagi kesehatan dan kognitif anak saat menjalani pembelajaran di sekolah. Jajan mungkin yang kita ketahui jajan adalah sejenis makanan ringan. Makanan ringan ini memang banyak diminati oleh orang dewasa maupun anak-anak. Tetapi sebagian besar anak-anak lebih banyak menyukai makanan ini karena mereka merasa tertarik dengan bentuknya yang menarik, beranekaragam,dan

rasanya yang enak. Makanan ringan ini sering kita jumpai di depan sekolah SD, toko-toko, ataupun di supermarket terdekat. Makanan jajanan sudah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan masyarakat, baik di perkotaan maupun di pedesaan. Anak-anak dari berbagai golongan apapun pada umumnya menyukai jajan. Budaya jajan menjadi bagian dari keseharian hampir semua kelompok usia dan kelas sosial, termasuk anak usia sekolah dan golongan remaja. Kandungan zat gizi pada makanan jajanan bervariasi, tergantung dari jenisnya yaitu sebagaimana kita ketahui makanan utama, makanan kecil (snack), maupun minuman. Pada saat ini, Indonesia menghadapi masalah gizi ganda yaitu masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih. Masalah gizi kurang disebabkan oleh kemiskinan, kurangnya persediaan pangan, kurangnya pengetahuan masyarakat menu seimbang dan kesehatan (Almatsier, Sunita. 2010) Makanan jajanan memiliki beberapa keunggulan, akan tetapi makanan jajanan diduga masih beresiko terhadap kesehatan. Proses pengolahan yang tidak higienis, adanya campuran pengawet, dll. Mengakibatkan makanan jajanan perlu dihindari dan dikurangi konsumsinya. Terlebih bagi anak yang tidak terbiasa untuk mengkonsumsi sarapan pagi, jajanan adalah makanan pertama kali

yang masuk ke dalam pencernaan, hal ini kurang baik bagi kesehatan dan kognitif anak saat menjalani pembelajaran di sekolah. Banyak minuman dan makanan kemasan yang diproduksi dengan terutama memperhatikan aspek selera, sehingga makanan dan minuman tersebut disukai oleh anak-anak maupun semua usia (Khomsan, Ali. 2010).

Anak sekolah dengan kebiasaan mengkonsumsi makanan yang siap saji menjadi semakin populer. Anak cenderung untuk membeli makanan jajanan yang siap saji tanpa memperhatikan kualitasnya dan bukan makanan olahan rumah. Makanan jajanan yang lewat ataupun dipajang pada warung-warung di sekolahan ataupun dekat sekolah telah menjadi menu makan anak-anak sekolah sehari-hari (Koesbardiati, Toetik. 2014).

Tujuan dari pengabdian ini adalah memberikan pengetahuan tentang cara memilih jajanan yang sehat dan meningkatkan pengetahuan dalam menyusun menu seimbang pada anak usia sekolah.

B. TARGET DAN LUARAN

Target luaran yang diharapkan dari penyuluhan ini adalah:

1. 100 % dari peserta penyuluhan yang terdiri dari siswa-siswi kelas 4 SDN
2. Kerten Surakarta dapat meningkatkan pengetahuan dan

memahami tentang cara memilih jajanan sehat.

2. Terwujudnya program yang berkesinambungan terutama untuk peningkatan pengetahuan khususnya tentang cara memilih jajanan sehat bagi kesehatan siswa-siswi kelas 4 SDN 2 Kerten Surakarta.
3. Keterbatasan sumber dana dan sumber daya manusia dalam kegiatan sosialisasi kesehatan anak di lingkungan SDN 2 Kerten Surakarta.

C. METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan adalah ceramah dan demonstrasi jajanan sehat dan menu gizi seimbang kepada siswa-siswi di SDN 2 Kerten Surakarta. Metode yang digunakan agar tercapai tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah:

1. Pemberian materi yang akan disampaikan sehingga memudahkan peserta untuk mempelajari dan mengikuti pesan yang disampaikan
2. Ceramah sebagai metode komunikasi searah dan diskusi atau tanya jawab sebagai metode komunikasi dua arah.
3. Demonstrasi jajanan sehat dan menu gizi seimbang sebagai sarana untuk lebih mengetahui perbedaan mana jajanan sehat dan tidak sehat serta menyebutkan menu gizi seimbang.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pengabdian ini adalah siswa yang awalnya tidak mengetahui tentang jajanan yang sehat, ciri-ciri makanan yang sehat, cara memilih jajanan sehat dan tidak sehat, dampak dari jajanan tidak sehat dan belum mampu menyusun menu seimbang pada anak usia sekolah, belum mampu menyebutkan menu seimbang setelah dilakukan pemberian peningkatan pengetahuan dengan metode demonstrasi menjadi mengetahui tentang jajanan yang sehat, ciri-ciri yang sehat, cara memilih jajanan sehat dan tidak sehat, mengetahui dampak dari jajanan tidak sehat dan siswa mampu menyusun menu seimbang pada anak usia sekolah. Menu seimbang yang dapat disebutkan oleh siswa yaitu gizi seimbang dan makanan yang mengandung nutrisi seperti makanan yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, mineral, vitamin dan air. Sesuai dengan materi yang disampaikan oleh Putra, Siti Atava Rizema. 2013 yang menyatakan bahwa Gizi merupakan elemen yang terdapat di dalam makanan serta dapat dimanfaatkan secara langsung oleh tubuh, seperti protein, lemak, karbohidrat, vitamin, air dan mineral.

Anak usia sekolah adalah generasi penerus bangsa yang kita sebut sebagai investasi bangsa. Anak-anak sekarang ini yang akan menentukan kualitas bangsa di masa depan. Anak yang

sehat sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangannya. Masa pertumbuhan dan perkembangan pada anak secara optimal tergantung dari makanan yang dikonsumsi makanan tersebut mengandung nutrisi dengan kualitas dan kuantitas yang baik dan benar. Pemberian nutrisi pada anak di masa perkembangan dan pertumbuhan atau asupan gizi yang diberikan pada anak tidak selalu diberikan secara optimal dan sempurna, yang menyebabkan masalah pada anak tersebut. masalah yang dapat ditimbulkan seperti pemberian makanan yang salah dan menyimpang. Hal ini bisa menyebabkan gangguan pada banyak organ dan sistem tubuh pada anak usia sekolah (Judarwanto, Widodo. 2012)

Gizi yang baik sangat dibutuhkan oleh anak untuk proses tumbuh kembang anak normal. Kebiasaan makanan yang timbul akan dipertahankan seumur hidup sejak usia kanak-kanak. Pola makan selama masa anak-anak dan remaja serupa dengan pola makan pada orang dewasa. Pada masa masa tersebut yang mempunyai selera yang sangat tinggi dalam memilih makanan harus dipenuhi dengan makanan yang seimbang dan bergizi baik (Beck, Mary E. 2011). Makanan yang diberikan kepada anak usia sekolah harus diberikan secara baik dan benar. Hal ini dilihat dari berbagai aspek., seperti sosial, budaya, ekonomi agama dan aspek medik dari anak tersebut. Makanan pada anak usia sekolah perlu menimbang dari makanan yang harus

seimbang, serasi dan selaras. Seimbang artinya nilai gizi yang terkandung di dalam makanan harus sesuai dengan kebutuhan berdasarkan jenis bahan makanan seperti karbohidrat, lemak dan protein serta usia anak sekolah. Serasi artinya makanan yang diberikan sesuai dengan tingkat tumbuh kembang anak sekolah. Selaras yang berarti sesuai dengan kondisi sosial budaya, ekonomi serta agama dari keluarga anak sekolah, Sedangkan dalam memberikan nasehat kepada anak terkait dengan variasi makanan yang berbeda-beda tidak boleh memberikan nasihat yang terlalu kaku, selain itu juga tidak boleh dilakukan dengan kekerasan. Anak perlu diajak secara persuasif dan tumbuh kembangnya selalu dimonitor, supaya dalam pemberian makanan tidak salah. Hal ini harus disesuaikan sesuai dengan jenis, jumlah dan jadwal pada umur anak tertentu. Jenis, jumlah dan jadwal harus menyeluruh terpenuhi sesuai usia anak , tidak hanya mengutamakan jumlah saja tetapi jenisnya juga harus diperhatikan, dan juga sebaliknya mengutamakan jenis tanpa memperhatikan jumlahnya. Contohnya, makanan kurang mengandung gizi yang seimbang. Jumlahnya banyak tetapi kandungan gizi kurang lengkap. Pemberian makanan pada anak sekolah dilihat juga jenis kelaminnya, laki-laki dan perempuan berbeda. Hal tersebut mengingat aktivitas siswa laki dan siswa perempuan berbeda. Laki-laki lebih banyak melakukan fisik dibandingkan

siswa perempuan, sehingga kalori yang dibutuhkan juga akan lebih banyak. Anak perempuan pada usia sekarang ini, usia sekolah banyak yang sudah mengalami masa haid. Masa ini anak perempuan dalam mengkonsumsi makanan memerlukan zat besi dan protein yang lebih banyak dari usia sebelum terjadi haid. (Judarwanto, Widodo. 2012)

Anak sekolah dengan program gizi mempunyai dampak yang cukup luas, hal ini langsung mempengaruhi kualitas sumber daya manusia di masa mendatang juga berdampak pada aspek gizi, kesehatan dan pendidikan. Hal ini dimana anak sekolah merupakan salahsatu sasaran yang strategis dalam perbaikan gizi masyarakat Indonesia. Faktor lingkungan terutama makanan mempengaruhi kecepatan pertumbuhan anak yang merupakan kecepatan genetis masing-masing. Hasil dari proses pertumbuhan yang berbeda dapat mengakibatkan ada anak yang berbadan tinggi dan ada yang berbadan pendek. Anak yang umur setelah 5 tahun mulai berubah dalam komposisi tubuh. Laki-laki dan perempuan komposisi tubuhnya mulai tampak berbeda, tubuh anak laki-laki lebih banyak otot sedangkan Tubuh anak perempuan lebih banyak lemak (Mulyani, Erry Yudya,dkk. 2014)

Menu seimbang pada anak usia sekolah meliputi karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Contoh makanan yang mengandung karbohidrat

yaitu beras, jagung, gandum dll. Protein contohnya telur,susu,daging, kacang-kacangan, tahu, tempe dll. Lemak contohnya susu kental manis, mentega, margarin, es krim, keju dll. Vitamin adalah senyawa organik dengan jumlah sedikit dalam tubuh, tetapi penting untuk mengontrol metabolisme. Vitamin A,D,E dan K larut dalam lemak sedangkan vitamin B,C, asam folat dan biotin larut dalam air. Multivitamin contohnya vitamin B1, B6, B12, vitamin C dan vitamin D. Mineral adalah zat gizi mikro yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah sedikit tetapi memiliki fungsi yang sangat penting bagi tubuh seseorang (Waspadji, sarwono, 2015).

E. KESIMPULAN

Siswa mengetahui tentang cara memilih jajanan yang sehat dan mampu menyebutkan makanan yang sehat. Serta siswa mampu menyusun menu seimbang pada anak usia sekolah. Menu seimbang meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air.

F. SARAN

Bagi siswa siswi SD untuk lebih memperhatikan memilih makanan yang sehat dan jajan makanan yang sehat serta memilih makanan yang mengandung gizi yang seimbang.

Daftar Pustaka

- Almatsier, Sunita. 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Azzarkusuma, Indah Suci. 2014. *Status Gizi Berdasarkan Pola Makan Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Rajeg Tangerang*. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, Desember 2014, Vol. 1 No.2 : 135 – 148
- Beck, Mary E. 2011. *Ilmu Gizi dan diet. Hubungannya dengan penyakit untuk perawat dan dokter*. Yogyakarta. Yayasan Essentia Medica.
- Judarwanto, Widodo. 2012. *Perilaku Makan Anak Sekolah*.
[http://gizi.depkes.go.id/wpcontent/uploads/2012/05/perilaku makan-anak-sekolah.pdf](http://gizi.depkes.go.id/wpcontent/uploads/2012/05/perilaku_makan-anak-sekolah.pdf) diakses 16 Oktober 2017
- Khomsan, Ali. 2010. *Pangan dan Gizi untuk kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Koesbardiati, Toetik. 2014. *Membangun Pedoman Gizi Seimbang (PGS) pada Anak Gizi Buruk di Perkotaan melalui Pendekatan Bio-sosio-kultural*. *BioKultur*, Vol.III/No.1/Januari-Juni 2014, hal 212-229
- Lestari, Dian Indah, dkk. 2016. *Gambaran Status Gizi pada Siswa Sekolah Dasar Kecamatan Bangko Kabupaten Rokan Hilir*. Artikel Penelitian. *JOM FK* Volume 3 No. 2 Oktober 2016.
- Maskar, Muhamad. 2010. *Pangan Dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo
- Mulyani, Erry Yudya, dkk. 2014. *Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Gizi Seimbang Anak Sekolah Dasar Di Sdn Gu 12 Pagi*. *Jurnal Abdimas Volume 1 Nomor 1*, September 2014.
- Nuryanto, dkk. 2014. *Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi anak Sekolah Dasar* *Jurnal Gizi Indonesia* (ISSN : 1858-4942) (ISSN : 1858-4942) Vol. 3, No. 1, Desember 2014
- Putra, Sitiatawa Rizema. 2013. *Pengantar Ilmu Gizi dan Diet*. Jogjakarta. D-Medika
- Soekirmaan, Et al. 2010. *Hidup sehat, Gizi seimbang dalam siklus kehidupan manusia*. Jakarta. Primamedia Pustaka.
- Waspadji, Sarwono, 2015. *Menyusun diet berbagai penyakit; berdasarkan daftar bahan makanan penukar*. Jakarta. FKUI