

Sosialisasi Tentang Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 12 Sungai Pinang Kecamatan Sambas

Socialization about Balanced Nutrition in State Elementary School Children 12 Sungai Pinang, Sambas District

Wahyu^{1*}, Amira¹, Anggraini¹ Ariska¹, Ayu Febby Puspita¹, Mia Talia¹, Novia Pipit Kurniawati¹, Rendi
Agustian¹

¹)Agroindustri Pangan, Jurusan Agrobisnis, Politeknik Negeri Sambas.

Email: wahyu140900@gmail.com

Abstract

Elementary school students are an age group that is vulnerable to nutrition. This is due to the rapid growth and development of children and relatively busy school schedules. Optimization of development in children requires adequate nutrition from the point of view of quality and quantity and requires attention in terms of stakeholders. Children of primary school age are at risk of having nutritional problems related to nutrition, growth and development. The main purpose of this socialization is to provide knowledge to students about the importance of balanced nutrition in children of primary school age. The method used in this activity is storytelling. During the socialization period, the students were very enthusiastic, many asked questions and there was a two-way communication. The provision of nutrition education on storytelling and singing methods went smoothly at SDN 12 Sungai Pinang. Follow-up is needed regarding socialization activities for the implementation of student diets with balanced nutrition.

Keywords: Education, Balanced Nutrition, Elementary School

Abstrak

Siswa-siswi sekolah dasar ialah kelompok usia yang rentan akan gizi. Hal ini diakibatkan oleh tumbuh kembang anak yang cepat dan jadwal sekolah yang relatif padat. Optimalisasi perkembangan pada anak memerlukan gizi yang cukup dari sudut pandang kualitas dan kuantitas serta membutuhkan perhatian dari segi pemangku kepentingan. Anak usia sekolah dasar beresiko memiliki permasalahan gizi yang berkaitan dengan gizi, pertumbuhan dan perkembangan. Tujuan utama dari sosialisasi ini ialah untuk memberi pengetahuan kepada siswa-siswi tentang pentingnya gizi seimbang pada anak usia sekolah dasar. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah mendongeng. Selama masa sosialisasi siswa-siswi sangat antusias, banyak yang bertanya dan terjadi komunikasi dua arah. Pemberian edukasi gizi metode bercerita dan bernyanyi berjalan dengan lancar di SDN 12 Sungai Pinang. Diperlukan tindak lanjut terkait kegiatan sosialisasi penerapan pola makan siswa dengan gizi seimbang.

Kata kunci: Edukasi, Gizi Seimbang, Anak Usia Sekolah Dasar

Cara sitasi: Wahyu, Amira, Anggraini, Ariska, Puspita, A. F., Talia, M., Kurniawati, N. P., & Agustian, R. (2022). Sosialisasi Tentang Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 12 Sungai Pinang Kecamatan Sambas. Hippocampus: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(1), 16-20. <https://doi.org/10.47767/hippocampus.v1i1.360>



PENDAHULUAN

Siswa-siswi usia sekolah dasar ialah kelompok usia yang rentan akan gizi. Perihal ini diakibatkan oleh jadwal sekolah yang padat serta perkembangan anak yang begitu cepat. (Nugroho & Anggraheni, 2019). Upaya optimalisasi tumbuh kembangnya anak usia sekolah dasar membutuhkan akan gizi yang cukup dari sudut pandang kualitas dan kuantitas serta memerlukan perhatian dari berbagai pemangku kepentingan. Nutrisi pada usia ini cenderung kurang optimal karena banyaknya faktor lingkungan yang mempengaruhinya. Salah satunya penyebabnya adalah kurangnya pengetahuan dari kalangan orang tua juga pendidik. Yang artinya anak tidak akan memperoleh nutrisi yang tepat. (Kurniasari & Rahmatunisa, 2019).

The Balanced Dietary Guidelines (PGS) adalah paduan diet seimbang yang didalamnya terdapat berbagai macam jumlah dan jenis nutrisi yang diperlukan oleh tubuh. Gizi seimbang menerapkan 4 (empat) kategori: keragaman pangan, gaya hidup bersih sehat, olahraga, gaya hidup aktif, dan berat badan ideal. (Ummiyati, 2018). Dalam anak usia sekolah dasar, masalah gizi yang muncul diakibatkan oleh minimnya ilmu pengetahuan. Pendidikan gizi ini ialah salah satu cara menyadarkan individu dan kelompok dalam masyarakat akan pentingnya peran gizi dalam kehidupan. Salah satu hal yang perlu diajarkan kepada siswa sekolah dasar tentang materi pedoman gizi seimbang dan memahami bahwa slogan Untuk Sehat Lima Sempurna (4S5S) sudah tidak berlaku lagi (Afifah, dkk 2014). Pola makan seimbang didasarkan pada 4 (empat) pilar utama yaitu; pola sehat dan bersih, menjaga berat badan ideal, pola makan yang beragam, pentingnya olahraga dan gaya hidup aktif. Pemerintah juga mengeluarkan visual dan slogan terkini guna memahami masyarakat dengan bentuk bentuk baru gizi seimbang selain keempat pilar tersebut (Utari, 2022).

Siswa-siswi pada usia sekolah dasar memiliki risiko yang besar dalam permasalahan gizi yang berkaitan dengan gizi, perkembangan dan pertumbuhan. Proses pertumbuhan anak dipengaruhi oleh nutrisi yang baik, salah satunya adalah meningkatkan konsentrasi dan kecerdasan anak serta meningkatkan daya intelektual sehingga dapat mendukung tumbuh kembang anak pada masa usia sekolah (Sulistiawati, 2019). Agar tujuan dapat tercapai, maka media pendidikan gizi harus memperhatikan ciri-ciri dan kesukaan mata pelajaran supaya dapat meyerap dari pesan gizi yang disampaikan untuk memberikan pendidikan gizi kepada siswa sekolah dasar dengan cara yang menarik supaya materi dapat lebih mudah diterima (Dwi et al., 2016).

Nutrisi yang baik mengarah pada diet berbasis kebutuhan seimbang dengan pemilihan bahan makanan yang tepat. Makan melebihi dari yang kita butuhkan bisa berakibat obesitas dan penyakit lain yang salah satu penyebabnya adalah kelebihan nutrisi harian. Di samping itu, jika makan kurang dari yang kita butuhkan, tubuh akan menjadi lebih kurus dan akan lebih gampang sakit. (Amalia, 2022) Sampai saat ini anak usia sekolah dasar jarang bahkan tidak pernah diberikan edukasi tentang gizi seimbang. Oleh sebab itu, diharapkan siswa-siswi sekolah dasar mampu memahami dengan mudah apa itu gizi seimbang melalui edukasi pendidikan gizi yang seimbang. Oleh sebab itu, hal yang utama dari sosialisasi edukasi gizi seimbang yaitu untuk membantu sekolah dan siswa agar dapat memahami pentingnya kebutuhan gizi seimbang bagi anak usia sekolah dasar. (Sa'adah et al., 2014).

METODE

Kegiatan sosialisasi pada siswa-siswi SD Negeri 12 Sungai Pinang ialah mendongeng, bernyanyi, dan media berupa kertas karton dengan gambar animasi. Persiapan pengabdian masyarakat ini berlangsung pada Maret 2022. Yakni, perizinan tempat pelaksanaan, peningkatan sarana pendidikan dan



penyampaian materi. Sosialisasi tersebut akan berlangsung pada April 2022. Tema sosialisasi telah disepakati ialah “Gizi Seimbang”. Rangkaian acara ini adalah pengenalan gizi seimbang, meliputi manfaat bagi tubuh pada anak usia sekolah dasar. Tempat sosialisasi dilaksanakan di SDN 12 Sungai Pinang. Alat yang diperlukan adalah kertas karton bergambar agar siswa sekolah dasar dapat membacanya.

Adapun alur pelaksanaan kegiatan dalam sosialisasi ini di antaranya adalah:

1. Proses perizinan

Kegiatan yang pertama ialah melakukan proses surat menyurat dari Politeknik Negeri Sambas ke SDN 12 Sungai Pinang. Dimana kegiatan ini berlangsung selama kurang lebih ± 1 jam, kegiatan ini langsung bertemu dengan kepala sekolah SD tersebut.

2. Penentuan tim

Pembentukan tim dalam kegiatan sosialisasi ini terbagi kedalam 5 kelompok besar dari 23 mahasiswa dan masing-masing kelompok tersebut memiliki tugas yang sama meskipun dengan kelas yang berbeda tingkatan. Selanjutnya tim berkoordinasi untuk mempersiapkan instrumen-instrumen sosialisasi di SDN 12 Sungai Pinang.

3. Penentuan topik sosialisasi

Topik yang diambil sebelum topik edukasi gizi seimbang ialah dengan merumuskan 23 topik usulan yang selanjutnya dilakukan voting atau kesepakatan untuk topik yang dibawakan pada kegiatan sosialisasi ini. Dari semua kelompok telah menyepakati edukasi gizi seimbang menjadi bahan utama sosialisasi.

4. Plot pembagian kelas

Plot pembagian kelas ini dilakukan pada saat selesai menentukan topik yang akan di sampaikan pada sosialisasi berlangsung. Pada tahap ini mahasiswa menggunakan musyawarah untuk menentukan siapa saja yang akan bertanggung jawab di kelas 1 sampai kelas 5 serta terbagi menjadi beberapa orang setiap kelas.

5. Penjadwalan sosialisasi

Sosialisasi dilaksanakan pada Kamis, 07 April 2022 pukul 07.00 WIB dan berlokasi di SDN 12 Sungai Pinang. Kegiatan Sosialisasi berlangsung selama 30 menit menggunakan media poster dengan sasaran anak usia 7-12 tahun. Selanjutnya dilakukan monitoring responden untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan pengetahuan antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi.

6. Konfirmasi sosialisasi

Konfirmasi sosialisasi dilakukan antara perwakilan mahasiswa dengan kepala sekolah SDN 12 Sungai Pinang. Pada tahap ini mahasiswa berkomunikasi via online mengkonfirmasi apabila ada perubahan jadwal yang terjadi sewaktu-waktu untuk meminimalisir terjadi miskomunikasi.

7. Kegiatan inti

Dalam rangka kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan di SDN 12 Sungai Pinang. Kegiatan dilaksanakan pada jam 8 pagi sampai selesai. Penyampain materi berkaitan dengan gizi seimbang anak usia sekolah, materi yang disampaikan ialah 4 (empat) pilar gizi seimbang. Setelah penyampaian materi sosialisasi dilanjutkan dengan sesi tanya jawab kepada siswa-siswi dan acara terakhir foto bersama (dokumentasi).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi anak usia sekolah dasar diikuti oleh 23 Mahasiswa Program Studi Agroindustri Pangan. Acara Sosialisasi ini dimaksudkan untuk memberikan pemahaman kepada siswa-siswi. Gizi seimbang merupakan kebutuhan mikro dan makro terpenuhi berdasarkan usia, antropometri, dan status kesehatan (Hadisuyitno et al., 2021)(Laswati, 2019). Pentingnya keseimbangan kebutuhan gizi anak usia sekolah bermula dari kenyataan bahwa anak usia ini membutuhkan asupan yang cukup untuk tumbuh kembangnya (Dwi Jayanti & Elsa Novananda, 2019)(Pratami et al., 2016).



Pendidikan gizi seimbang merupakan salah satu program sosialisasi karena didasari oleh tingginya asupan anak sekolah yang tidak memenuhi kebutuhan baik kalori mikro maupun makro.

Kegiatan sosialisasi gizi seimbang ini berlangsung \pm 1 jam. Kegiatan ini melibatkan anak SDN 12 Sungai Pinang, selain itu juga masing-masing tim yang sudah terbentuk memiliki tanggung jawab di kelasnya masing-masing. Kelas yang terlibat dalam kegiatan sosialisasi ini yaitu dari kelas 1 (satu) dan 5 (lima).



Gambar 1. Penyampaian materi gizi seimbang

Acara sosialisasi tentang gizi seimbang dilaksanakan pada jam 8 pagi sampai selesai. Beberapa mahasiswa 3-4 orang diberi tanggung jawab untuk menyampaikan materi yang terbagi menjadi 10 kelas yaitu kelas 1 sampai kelas 5. Tema sosialisasi ialah “Gizi Seimbang” sebelum materi disampaikan, terlebih dahulu mahasiswa memberikan pertanyaan terkait materi yang akan disampaikan. Pengamatan di setiap kelas menunjukkan bahwa banyak peserta yang tidak menjelaskan secara lengkap jenis-jenis makanan yang bergizi seimbang dan sehat serta sesuai untuk tumbuh kembang pada masa sekolah.



Gambar 2. Foto bersama siswa-siswi sesuai sosialisasi

Diadakannya sosialisasi terkiat gizi seimbang pada siswa-siswi sekolah dasar bertujuan untuk memberikan pengetahuan yang berhubungan dengan makanan sehat, serta jumlah yang diperlukan oleh tubuh.



Gambar 3. Foto mahasiswa bersama para guru SDN 12 Sungai Pinang

Seusai dilakukannya sosialisasi pada siswa-siswi, mahasiswa berfoto bersama kepala sekolah serta guru-guru untuk nantinya dijadikan dokumentasi terkait sosialisasi yang di adakan di SDN 12 Sungai Pinang.

KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi mahasiswa dengan tema “Gizi Seimbang Pada Siswa Sekolah Dasar” di SDN 12 Sungai Pinang Kabupaten Sambas berjalan lancar dan efektif untuk meningkatkan pemahaman siswa-siswi di sekolah tersebut. Diperlukan tindak lanjut terkait kegiatan sosialisasi penerapan pola makan siswa dengan gizi seimbang. Untuk dapat mengukur tingkat keefektifan kegiatan ini

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah yaitu SDN 12 Sungai Pinang yang telah mengizinkan kami untuk bersosialisasi. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada pihak Politeknik Negeri Sambas atas dukungan dan pihak-pihak yang telah membantu terselenggaranya sosialisasi ini.



DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, J. (2022). Edukasi Gizi Seimbang pada Anak-Anak Di Desa Bawuran, Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul. *Panospati*, 4(1), 65–70.
- Dr Helwiah Ummiyati drg, M. (2018). *Sosialisasi Pedoman Gizi Seimbang 2014 Bagi Guru Sd N 05 Johar Baru*. 1–10.
- Dwi Jayanti, Y., & Elsa Novananda, N. (2019). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas Xi Akuntansi 2 (Di Smk Pgr 2 Kota Kediri). *Jurnal Kebidanan*, 6(2), 100–108. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v6i2.38>
- Dwi, L., Yanti, U., & Suyanto, E. 2016. (2016). Gambaran Status Gizi dan Asupan Zat Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar Kecamatan Sungai Sembilan Kota Dumai. *Jom Fk*, 3(1), 1–17.
- Hadisuyitno, J., Cerdasari, C., & Riyadi, B. D. (2021). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Pola Konsumsi Makan Mahasiswa Balanced nutritional knowledge relationship and Students' eat consumption patterns. *Jurnal Gizi KH*, 2021(1), 28–32.
- Kurniasari, R., & Rahmatunisa, R. (2019). Sosialisasi Pedoman Gizi Seimbang Dengan Metode Nutriedutainment Di Sdn Karawang Wetan 1 Dan Sdn Palumbonsari. *Jurnal Abdimas Kesehatan Tasikmalaya*, 2(1), 11–16. <https://doi.org/10.48186/abdimas.v2i1.150>
- Laswati, D. T. (2019). Masalah Gizi Dan Peran Gizi Seimbang. *Agrotech : Jurnal Ilmiah Teknologi Pertanian*, 2(1), 69–73. <https://doi.org/10.37631/agrotech.v2i1.12>
- Prasetyo Agung Nugroho, K., & Dian Anggraheni, S. (2019). Persepsi Anak Usia Sekolah Terhadap Kesehatan Diri Dan Upaya Phbs Di Kabupaten Boyolali. *Media Ilmu Kesehatan*, 6(3), 249–259. <https://doi.org/10.30989/mik.v6i3.215>
- Pratami, T. J., Widajanti, L., & Aruben, R. (2016). Hubungan Penerapan Prinsip Pedoman Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Mahasiswa S1 Departemen Ilmu Gizi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(4), 561–570.
- Sa'adah, R. H., Herman, R. B., & Sastri, S. 2014. (2014). Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Guguk Malintang Kota Padangpanjang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(3), 460–465. <https://doi.org/10.25077/jka.v3i3.176>
- Siti Yaumul Afifah, Muazzar Habibi, Ika Rachmayani, B. N. A. (2014). 濟無 No Title No Title No Title. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 7(2), 107–115.
- Sulistiawati, Y. (2019). Edukasi gizi seimbang pada anak usia sekolah di sd n 2 wonosari kecamatan gadingrejo kabupaten pringsewu tahun 2019. *Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu*, 1(1), 60–64.
- Utari, D. (2022). Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah dengan Metode Isi Piringku. *Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 19–28.

