

## SOSIALISASI PEDOMAN GIZI SEIMBANG 2014

### BAGI GURU SD N 05 JOHAR BARU

Dr Helwiah Umniyati drg., MPH

Fakultas Kedokteran Gigi FK Univ YARSI

Jln Letjen Suprpto Cempaka Putih Jakarta Pusat Telp 021-4244574,

email : helwiah.umniyati@yarsi.ac.id

#### ABSTRAK

Pedoman Gizi Seimbang telah dikenalkan dan disosialisasikan kepada masyarakat lebih dari 15 tahun lalu akan tetapi masih banyak masyarakat di Indonesia yang tidak mengetahui Pedoman Gizi Seimbang. Sehingga perubahan perilaku gizi masyarakat ke arah perilaku gizi seimbang masih jauh dari harapan. Konsumsi pangan belum seimbang baik kuantitas maupun kualitasnya, dan perilaku hidup bersih dan sehat belum memadai. Indonesia menghadapi masalah gizi ganda. Berdasarkan hasil Riskesdas 2013 menunjukkan bahwa “stunting” pada Balita dan prevalensi Penyakit Tidak Menular (PTM) pada dewasa makin meningkat. Upaya perubahan perilaku gizi masyarakat ke arah perilaku gizi seimbang yang merupakan faktor penting dalam pencegahan timbulnya masalah gizi dan mempertahankan status gizi yang baik.

Sebagian besar PTM terkait-gizi di atas berasosiasi dengan kelebihan berat badan dan kegemukan yang disebabkan oleh kelebihan gizi. Berdasarkan data Riskesdas 2007, 2010, 2013 dan 2018 memperlihatkan kecenderungan peningkatan prevalensi obesitas pada semua kelompok umur. Obesitas pada anak balita terjadi peningkatan dari 12,2% pada tahun 2007 menjadi 14% di tahun 2010), setelah itu mengalami penurunan pada tahun 2013 (11,9%) dan naik lagi menjadi 13,6% pada tahun 2018. Oleh karena itulah, kita berkewajiban untuk menerapkan dan mensosialisasikan pentingnya pedoman gizi seimbang sejak dari anak-anak. Anak yang obese mempunyai risiko yang besar untuk obes ketika dewasa. Kelebihan gizi ini timbul akibat kelebihan asupan makanan dan minuman kaya energi, kaya lemak jenuh, gula dan garam tambahan, namun kekurangan asupan pangan bergizi seperti sayuran, buah buahan dan sereal utuh, serta kurang melakukan aktivitas fisik.

Selain masalah kegemukan, hasil riskesdas menunjukkan bahwa Indonesia masih memiliki masalah kekurangan gizi. Kecenderungan prevalensi kurus (*wasting*) anak balita 13,6% (2007), 13,3% (2010), turun menjadi 12,1% (2013) dan 10,2% pada tahun 2018. Sedangkan kecenderungan prevalensi anak balita pendek (*stunting*) sebesar 36,8% (2007), 35,6% (2010), 37,2% (2013) dan menjadi 30,2% (2018). Prevalensi gizi kurang (*underweight*) berturut-turut 18,4% , 17,9%, 19,6%, 17,7% .

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, kami meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya pengetahuan guru-guru SD N Johar Baru akan pentingnya penerapan gizi seimbang, agar mendapatkan kesehatan yang optimal. Setelah pelatihan gizi seimbang pada guru didapatkan peningkatan pengetahuan sebanyak 41%. Diharapkan setelah meningkatnya pengetahuan gizi seimbang pada masyarakat maka perilaku gizi masyarakat akan berubah.

Kata kunci : Gizi seimbang, guru, peningkatan pengetahuan

## PENDAHULUAN

Pedoman gizi seimbang (PGS) adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Gizi seimbang memerhatikan empat prinsip, yakni variasi makanan, pentingnya pola hidup bersih, pentingnya pola hidup aktif dan olahraga, serta pemantauan berat badan ideal<sup>1</sup>. Pedoman Gizi Seimbang telah cukup lama dikenalkan dan disosialisasikan kepada masyarakat yaitu lebih dari 15 tahun lalu akan tetapi masih banyak masyarakat di Indonesia yang tidak mengetahui Pedoman Gizi Seimbang. Sampai saat ini perubahan perilaku gizi masyarakat ke arah perilaku gizi seimbang masih jauh dari harapan. Konsumsi pangan belum seimbang baik kuantitas maupun kualitasnya, dan perilaku hidup bersih dan sehat belum memadai. Indonesia sampai sekarang ini masih menghadapi masalah gizi ganda, walaupun prevalensi stunting menurun berdasarkan hasil Riskesdas 2018, yaitu dari 37.2% (2013) menjadi 30.2% (2018), akan tetapi obesitas mengalami kenaikan dari 14.8% (2013) menjadi 21.8% (2018), hal ini berdampak pada meningkatnya prevalensi Penyakit Tidak Menular (PTM)<sup>2-5</sup>. Oleh karena itu perlunya upaya perubahan perilaku gizi masyarakat ke arah perilaku gizi seimbang yang merupakan faktor penting dalam pencegahan timbulnya masalah gizi dan mempertahankan status gizi yang baik.



Pedoman Gizi Seimbang 2014 merupakan penyempurnaan dari Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) 2003. Diharapkan dengan pedoman gizi seimbang yang baru pendidikan gizi kepada

masyarakat dapat berjalan lebih optimal dan berdampak pada perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi, karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi tingkat kesehatan individu dan masyarakat. Perlunya penerapan gizi seimbang dalam pola makan sehari-hari agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular (PTM).

Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bayi, anak-anak, serta seluruh kelompok umur. Gizi yang baik membuat berat badan normal atau sehat, tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas kerja meningkat serta terlindung dari penyakit kronis dan kematian dini <sup>6</sup>. Sebaliknya gizi yang tidak optimal berkaitan dengan kesehatan yang buruk. Konsumsi gizi yang tidak baik merupakan faktor risiko PTM, seperti penyakit kardiovaskular (penyakit jantung dan pembuluh darah, hipertensi dan *stroke*), diabetes serta kanker yang merupakan penyebab utama kematian di Indonesia. Lebih separuh dari semua kematian di Indonesia merupakan akibat PTM <sup>7</sup>.

Berdasarkan hasil Riskesdas menunjukkan bahwa Indonesia masih memiliki masalah kekurangan gizi yang cukup tinggi walaupun terdapat penurunan prevalensi <sup>2-5</sup>. Prevalensi kurus (*wasting*) anak balita menurun dari 13,6% (2007), menjadi 13,3% (2010), 12,1% (2013) dan 10,2% (2018). Begitu juga prevalensi anak balita pendek (*stunting*) terjadi penurunan dari 36,8% (2007), 35,6% (2010), 37,2% (2013) dan 30,2% (2018). Prevalensi gizi kurang (*underweight*) berturut-turut 18,4% (2007), 17,9% (2010), 19,6% (2013), 17,7% (2018). Penurunan prevalensi ini merupakan pengaruh dari penerapan pola gizi seimbang, walaupun penurunannya masih belum terlalu signifikan <sup>2-5</sup>.

Pengaruh kekurangan gizi pada 1000 hari pertama kehidupan yaitu sejak janin sampai anak berumur dua tahun, tidak hanya terhadap perkembangan fisik, tetapi juga terhadap perkembangan kognitif yang pada gilirannya berpengaruh terhadap kecerdasan dan ketangkasan berpikir serta terhadap produktivitas kerja. Kekurangan gizi pada masa ini juga dikaitkan dengan risiko terjadinya penyakit kronis pada usia dewasa, yaitu kegemukan, penyakit jantung dan pembuluh darah, hipertensi, *stroke* dan diabetes. Untuk mencegah

timbulnya masalah gizi tersebut, perlu disosialisasikan pedoman gizi seimbang yang bisa dijadikan sebagai pedoman makan, beraktivitas fisik, hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal

Teori Lawrence W. Green mengatakan bahwa pengetahuan merupakan faktor pemicu dalam perubahan perilaku. Pada dasarnya perilaku seseorang dipengaruhi oleh pengetahuannya akan sesuatu hal. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Apabila suatu tindakan didasari oleh pengetahuan maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng (*long lasting*), sebaliknya apabila perilaku tersebut tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran maka perilaku tidak akan berlangsung lama<sup>8</sup>.

Untuk itu diperlukan peningkatan pengetahuan guru SD mengenai gizi seimbang dan diberikannya buku panduan pedoman gizi seimbang 2014 kepada seluruh guru SD N Johar baru 05. Diharapkan sosialisasi ini akan memicu perubahan perilaku berupa penerapan gizi seimbang pada guru dan anak didiknya.

Tujuan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah mensosialisasikan pedoman gizi seimbang pada guru SD.

Manfaat kegiatan ini bagi pelaksana adalah melaksanakan tri dharma perguruan tinggi bidang pengabdian masyarakat dan memanfaatkan ilmu yang dikuasai untuk pemberdayaan masyarakat dan bagi sekolah kegiatan ini diharapkan dapat membantu penerapan gizi seimbang di sekolah

## **METODE**

Pelaksanaan kegiatan

1. Melakukan persiapan kegiatan pengabdian masyarakat. Mengunjungi SD N Johar Baru 03 dan SD N Johar Baru 05. Bertemu dengan kepala sekolah untuk menyampaikan rencana pelatihan gizi seimbang bagi guru SD N Johar Baru dan penyuluhan pada murid SD.
2. Melakukan pelatihan mengenai Pesan Gizi seimbang pada guru SD N Johar Baru 03 dan guru SD N Johar Baru 05.

## Metode Kegiatan yang Digunakan

1. Melakukan pre test
2. Memberi pelatihan materi Pedoman Gizi Seimbang 2014 pada guru.
3. Diskusi dan Tanya jawab

4. Pemutaran video Gizi seimbang
5. Melakukan post test
6. Pemberian buku Pedoman Gizi Seimbang 2014 pada guru

Waktu dan tempat kegiatan

Pelatihan dan penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 8 juni – 10 Juni 2015 di SD N 05 Johar Baru.

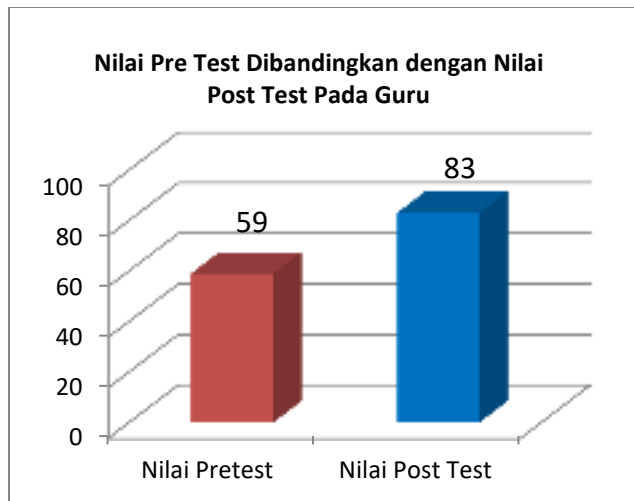
Evaluasi Kegiatan untuk melihat keberhasilan

Evaluasi dari pelatihan guru dan penyuluhan murid SD dengan peningkatan pengetahuan dari sasaran dengan membandingkan nilai pre dan post test. Data yang dikumpulkan dan diolah disajikan dalam bentuk tabel dan paparan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Para guru sangat antusias pada pelatihan Pedoman Gizi Seimbang 2014, karena ternyata seluruh peserta belum terpapar dengan pedoman gizi seimbang dan belum mengetahui mengenai Pedoman Gizi Seimbang. Para guru masih memakai pedoman lama “ 4 sehat 5 Sempurna”.

Dari 19 guru yang ikut pelatihan, 17 orang yang dapat dilakukan analisis hasilnya. Terjadi peningkatan pengetahuan pada seluruh guru (100%). Pada pre test yang dilakukan di awal kegiatan didapatkan hasil nilai rata-ratanya 59, dengan nilai Nilai terendah 25 dan nilai tertinggi 82. Sedangkan hasil post test didapatkan kenaikan yang signifikan dimana nilai rata-ratanya menjadi 83 dengan nilai terendah 71 dan nilai tertinggi 96.



Terjadi kenaikan pengetahuan guru mengenai Gizi Seimbang sebanyak 41% dari sebelum pelatihan. Menurut Notoadmojo, tingkat pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh tingkat pendidikan. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk perilaku seseorang<sup>7</sup>. Tingkat pengetahuan gizi seseorang dapat berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan. Peningkatan pengetahuan terjadi sebesar 100% pada guru SD. Hal ini menunjukkan kegiatan sosialisasi ini cukup berhasil karena melebihi target peningkatan pengetahuan sebanyak 50% dari peserta sosialisasi. Diharapkan peningkatan pengetahuan yang signifikan ini dapat membantu penerapan gizi seimbang di sekolah.

Hasil penelitian Mubarakah dkk menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara pengetahuan gizi dan pola makan seseorang. Hasil penelitian didapatkan bahwa semakin baik pengetahuan yang dimiliki responden, maka semakin sedikit responden yang mengonsumsi mie instan, artinya semakin baik pengetahuan gizinya seseorang akan lebih memilih makanan sehat<sup>8</sup>.

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Asih dkk. 2010, pada murid SD di Kabupaten Serang yang dilengkapi dengan survey didapatkan secara umum peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku mengenai gizi seimbang pada murid SD setelah implementasi

media KIE yang dikembangkan oleh peneliti. Adanya peningkatan praktek gizi seimbang selama periode pengamatan<sup>9</sup>.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Pengetahuan tentang gizi seimbang masih belum memadai pada masyarakat, termasuk pada guru sekolah. Umumnya anak sekolah, dan guru masih mengacu pada konsep “4 Sehat 5 Sempurna” sebagai konsep yang tepat. Hasil ini semakin memperkuat pentingnya perubahan pemahaman konsep gizi yang tepat melalui sosialisasi pesan Gizi Seimbang.

Sumber informasi utama tentang gizi seimbang bagi anak-anak SD adalah guru sehingga pendidikan gizi yang dilakukan harus dimulai dari guru sekolah sebagai fasilitator dan diseminator pengetahuan di tingkat sekolah. Berdasarkan hasil evaluasi dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat pada guru-guru SD N 05 Johar Baru didapatkan adanya peningkatan pengetahuan guru tentang Gizi Seimbang. Dengan meningkatnya pengetahuan gizi akan meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya zat gizi yang terkandung dalam makanan untuk memperbaiki status gizi mereka

### **Saran**

Keberhasilan dari peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada masyarakat harus dianggap sebagai upaya bersama berbagai sektor, tidak hanya milik sektor pendidikan saja atau sektor kesehatan saja. Perlunya sosialisasi pedoman gizi seimbang tidak hanya pada sekolah-sekolah umum, tapi juga pada pesantren-pesantren.



## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Lembaga Pemberdayaan Masyarakat Universitas YARSI atas bantuan biaya pada kegiatan pengabdian masyarakat ini,.



## DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan RI 2014. Pedoman Umum Gizi Seimbang 2014.
2. Departemen Kesehatan RI, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balitbang). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2007, Laporan Nasional. Balitbang Depkes, Jakarta, 2008.
3. Kementerian Kesehatan RI, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balitbang) Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2010, Laporan Nasional. Balitbang, Jakarta 2010.
4. Kementerian Kesehatan RI, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balitbang) Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2012, Laporan Nasional. Balitbang, Jakarta 2013.
5. Kementerian Kesehatan RI, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balitbang) Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, Laporan Nasional. Balitbang, Jakarta 2018.
6. Departemen Kesehatan RI. 2004. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Jakarta, 2004
7. Notoatmodjo, S. 2007. Kesehatan Masyarakat: Ilmu dan Seni, Rineka Cipta, Jakarta

8. [http://journal.unair.ac.id/article\\_5831\\_media135\\_category8.html](http://journal.unair.ac.id/article_5831_media135_category8.html), diakses 14 Oktober 2014
9. Asih S, Nils A.Z, Octarindra, Trisari A, Sri N, Mardatillah 2010. Pemberdayaan Masyarakat Melalui Peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Tentang Gizi Seimbang pada Anak Sekolah Dasar di Kabupaten Serang, Propinsi Banten.