



PENYULUHAN GIZI SEIMBANG DAN BAHAYA PENGGUNAAN GADJET PADA ANAK-ANAK TK MELATI ASRI DI KOTA BANDUNG

**Ria Khoirunnisa Apriyani¹, Desy Puspa Rahayu², Nita Rustanti³,
Nuke Dewi Utami Hamid⁴**

¹ Kebidanan, Stikes Dharma Husada, Bandung, Indonesia

² Teknologi Rekayasa Multimedia, Fakultas Ilmu Terapan, Telkom University, Bandung, Indonesia

³Perhotelan, Politeknik Pajajaran, Bandung, Indonesia

⁴Rekam Medis dan Informasi Kesehatan, Politeknik Piksi Ganesha, Bandung, Indonesia

Abstract

Melati Asri Kindergarten in Bandung City has several problems. Among them are (1) Lack of knowledge related to nutritional information and the use of gadgets as children's activities that have an impact on children's growth and development. (2) Lack of information about dissemination on balanced nutrition and the negative impact of using gadgets in the local environment. This PKM activity aims to provide information to increase knowledge of parents of Melati Asri students regarding the fulfillment of balanced nutritional intake and the dangers of using gadgets in children. This PKM used counseling with acceleration learning patterns, lectures, discussions, questions and answers, and presentation using visual media as a method. This PKM activity received a positive response from the parents, which was shown by the enthusiasm of the parents during the Q&A session.

Keywords: Balanced Nutrition, Sushi, Gadget.

Abstrak

TK Melati Asri di Kota Bandung memiliki beberapa permasalahan, diantaranya adalah (1) Kurangnya wawasan yang luas terkait status gizi dan penggunaan gadget sebagai aktifitas anak-anak umumnya saat ini yang berdampak pada tumbuh kembang anak. (2) Kurangnya penyebaran informasi mengenai gizi seimbang dan dampak negatif penggunaan gadget di lingkungan setempat. Kegiatan PKM ini bertujuan memberikan informasi untuk meningkatkan pengetahuan orangtua siswa/i TK.Melati Asri mengenai pemenuhan asupan gizi seimbang dan bahaya penggunaan gadget pada anak-anak. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dengan pola acceleration learning, ceramah, curah pendapat, diskusi, tanya jawab, dan pemaparan media visual berupa poster maupun pemutaran media audiovisual berupa video terkait gizi seimbang dan dampak negatif penggunaan gadget. Kegiatan PKM ini mendapatkan respon positif dari orangtua murid yang ditunjukkan dengan antusiasme orangtua ketika sesi Tanya jawab.

Kata kunci : Gizi Seimbang; Sushi; *Gadget*

Corresponding author : rustanti.nita@gmail.com

PENDAHULUAN

TK.Melati Asri yang Berlokasi di Kelurahan Sukabungah, Kecamatan Sukajadi, Kota Bandung merupakan Taman Kanak-kanak yang berada pada lingkungan padat penduduk. Data yang diperoleh dari Kepala Sekolah TK. Melati Asri menunjukkan bahwa TK.Melati Asri terdiri atas 35 siswa, 2 guru, dan dipimpin oleh seorang kepala sekolah. Sebagian besar orangtua siswa berusia muda yaitu dibawah 30 tahun dengan latar belakang pendidikan SLTA dan sebagian kecil pernah menduduki bangku perkuliahan (D3/S1). Secara ekonomi (pekerjaan) orangtua siswa TK. Melati Asri menekuni usaha industri (ayah), perdagangan (ibu), dan sisanya ibu berstatus ibu rumah tangga yang tidak bekerja. Berdasarkan Gambaran umum terkait usia, pendidikan dan pekerjaan orangtua siswa TK. Melati Asri, sebagian besar orangtua siswa khususnya ibu yang memiliki waktu kontak cukup banyak dengan anak-anak memiliki beberapa permasalahan diantaranya: (1) Kurangnya wawasan yang luas terkait status gizi dan penggunaan gadget sebagai aktifitas anak-anak umumnya saat ini yang berdampak pada tumbuh kembang anak. Hal tersebut dapat dikaitkan dengan bagaimana peran orangtua memberikan asupan gizi seimbang dan mengawasi aktifitas anaknya sangat penting. (2) Kurangnya penyebaran informasi mengenai gizi seimbang dan dampak negatif penggunaan gadget di lingkungan setempat.

Solusi terhadap permasalahan di atas adalah dengan memberikan sosialisasi, penyuluhan, pengadaan media informasi baik berupa visual maupun audiovisual dan upaya-upaya lainnya yang lebih maksimal kepada orang tua anak.

Rincian luaran yang ingin dicapai dalam program Pengabdian Masyarakat ini diantaranya ialah:

1. Masalah: Kurangnya pengetahuan gizi seimbang dan dampak negatif penggunaan gadget orangtua siswa/i TK.Melati Asri
Solusi: Memberikan penyuluhan dengan cara ceramah, curah pendapat, dan metode komunikatif, integratif dan edukatif.
Luaran yang diharapkan: Pemahaman secara terbuka dan bertahap berkenaan dengan pengetahuan gizi seimbang dan dampak negatif penggunaan gadget kepada orangtua siswa/i TK.Melati Asri
2. Masalah: Kurangnya penyebaran informasi mengenai gizi seimbang dan dampak negatif penggunaan gadget orangtua siswa/i TK.Melati Asri
Solusi: Pengadaan media informasi untuk meningkatkan pengetahuan orangtua siswa/i TK.Melati Asri berupa media visual dalam bentuk poster maupun audiovisual berupa video.
Luaran yang diharapkan: Tersedianya media komunikasi bagi peningkatan pengetahuan orangtua siswa/i TK.Melati Asri.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan informasi untuk meningkatkan pengetahuan orangtua siswa/i TK.Melati Asri mengenai pemenuhan asupan gizi seimbang dan bahaya penggunaan gadget pada anak-anak mereka sehingga dapat membantu mewujudkan program pemerintah dalam mengurangi angka kejadian malnutrisi pada anak dan menciptakan generasi anak-anak yang sehat dan cerdas.

KAJIAN PUSTAKA

Anak-anak merupakan tahap usia emas (golden age), yaitu periode perkembangan pesat yang merentang dari masa bayi hingga usia lima atau enam tahun, periode ini biasanya disebut dengan periode prasekolah, kemudian berkembang setara dengan tahun-tahun sekolah dasar. Anak-anak merupakan kelompok yang menunjukkan pertumbuhan yang pesat, sehingga memerlukan zat-zat gizi yang maksimal setiap kilogram berat badannya guna menunjang pertumbuhan dan perkembangannya, terutama organ otak yang menentukan tingkat kecerdasan anak baik bersifat intelektual maupun emosional.

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan (BB) ideal (Soekirman, 2000). Zat-zat gizi tersebut terdapat dalam pola makanan empat sehat lima sempurna yang telah digalangkan pemerintah dari tahun 1955. Zat-zat tersebut diantaranya adalah karohidrat sebagai sumber tenaga (nasi, kentang, jagung, dll), lemak untuk cadangan energy (alpukat, kacang-kacangan, dll), protein sebagai zat pembangun (susu, tahu, tempe, dll), mineral untuk metabolisme tubuh (salmon, kale, kerang-kerangan, dll), vitamin untuk membantu mengatur metabolisme tubuh (buah-buahan), dan air untuk menjaga keseimbangan tubuh.

Permasalahan gizi balita adalah kurangnya pemenuhan gizi seimbang yang disebabkan oleh kurangnya pengetahuan ibu mengenai gizi yang harus dipenuhi balita pada masa pertumbuhan (Sibagariang, 2010). Jika masalah gizi pada balita tidak mampu teratasi maka akan menyebabkan berat badan kurang, mudah terserang penyakit, badan

lelah, penyakit defisiensi gizi, malas, terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun psikomotor dan mental (Widodo, 2010). Menurut World Health Organization (WHO) diperkirakan 165 juta anak usia di bawah lima tahun mengalami gizi yang buruk. Resiko meninggal dari anak yang bergizi buruk 13 kali lebih besar dibandingkan dengan anak yang normal.

Salah satu makanan yang memiliki gizi seimbang adalah sushi. Sushi adalah makanan yang terbuat dari nasi kepal dengan dibumbui cuka, garam dan gula yang kemudian dibungkus dengan irisan ikan laut mentah, udang mentah, dsb (Anis, 2017). Seiring dengan perkembangan zaman serta budaya, kini sushi tidak hanya menggunakan ikan mentah tetapi juga dapat dikombinasikan dengan sayuran, buah ataupun daging yang telah dimasak sebelumnya. Farrel dalam (Perdana, 2018) berpendapat bahwa dalam satu sushi terdapat: protein pada ikan, serat pada sayuran kukus dan segar serta lemak pada alpukat .

Faktor lainnya yang juga terkait dengan kurangnya asupan gizi seimbang pada anak-anak adalah penggunaan gadget tanpa pengawasan orang tua. Gadget adalah alat komunikasi yang memiliki banyak fungsi dan sifat yang berbeda dibandingkan dengan alat elektronik lainnya (Arifin, 2015). Beberapa dampak negatif yang ditimbulkan oleh penggunaan gadget terkait asupan gizi seimbang adalah (1) tumbuh kembang yang lambat karena penggunaan gadget pada anak dapat membatasi gerak fisiknya yang membuat tumbuh kembang fisik anak menjadi terlambat; (2) penggunaan televisi serta video game berkaitan dengan 8 meningkatkannya kasus obesitas pada anak

yang berdampak pada meningkatnya kejadian penyakit diabetes, hingga memiliki resiko tinggi stroke dini atau serangan jantung, serta usia harapan hidup yang rendah; dan (3) gangguan pertumbuhan serta perkembangan otak, stimulasi berlebih dari gadget (hp, internet, tv, ipad, dll) pada otak anak yang sedang berkembang dapat menyebabkan keterlambatan kognitif, gangguan dalam proses belajar, tantrum, meningkatkan sifat impulsif, serta menurunnya kemampuan anak untuk mandiri (Fitriyani, 2018).

METODE PENELITIAN

Tahap pertama merupakan tahap perencanaan kegiatan. Proses perencanaann meliputi identifikasi permasalahan, kebutuhan dan kelemahan yang ada, menentukan solusi (jalan keluar), perizinan pelaksanaan kegiatan, dan pengorganisasian kegiatan melalui rapat koordinasi tim pelaksana pengabdian dengan masyarakat setempat. Tahap kedua merupakan tahap pelaksanaan kegiatan. Metode yang dilaksanakan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan dengan pola acceleration learning, ceramah, curah pendapat, diskusi, tanya jawab, dan pemaparan media visual berupa poster maupun pemutaran media audiovisual berupa video terkait gizi seimbang dan dampak negatif penggunaan gadget. Tahap ketiga merupakan tahap monitoring dan evaluasi kegiatan.

Proses ini dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat bersama-sama dengan orangtua siswa/i TK.Melati Asri selaku masyarakat sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat di TK.Melati Asri dihadiri oleh Kepala Sekolah, guru dan orangtua siswa/i TK.Melati Asri. Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat diawali dengan penyuluhan dan pemaparan materi Gizi Seimbang pada Anak-anak.

Pemaparan materi dilakukan melalui media audiovisual berupa poster dan penjelasan pemateri dengan durasi waktu pemaparan materi selama 30 menit. Setelah pemaparan materi selesai, dilanjutkan oleh sesi tanya jawab yaitu interaksi dua arah antara pemateri dengan orangtua. Pada Sesi diskusi dan tanya jawab ini, sebagian besar orang tua sangat antusias mengajukan pertanyaan terkait asupan makanan dan minuman yang syarat gizi bagi anak-anak mereka. Sebagian besar pertanyaan yang diajukan menggambarkan bahwa masih banyak orangtua siswa yang belum mengetahui kebutuhan dan komposisi asupan gizi seimbang per harinya untuk anak-anak disesuaikan dengan berat badan dan aktifitas masing-masing anak.

Pemaparan materi kedua yaitu mengenai Penyuluhan Cara Membuat Sushi Sebagai Makanan Syarat Gizi Asal Budaya Jepang yang masih terkait dengan penyuluhan Gizi Seimbang. Pemaparan materi dilakukan melalui media audiovisual berupa video dan penjelasan tambahan secara audio oleh pemateri dengan durasi waktu pemaparan materi selama 15 menit. Pemaparan yang dilakukan, menjelaskan mengenai komposisi Sushi sebagai salah satu makanan syarat gizi yang terdiri atas karbohidrat (diperoleh dari nasi), protein (diperoleh dari nori/rumput laut dan telur terutama putih telur), lemak (diperoleh dari telur terutama kuning telur), dan vitamin serta mineral (diperoleh dari sayuran seperti

zucchini/timun jepang dan wortel). Setelah pemaparan materi selesai, dilanjutkan oleh sesi tanya jawab yaitu interaksi dua arah antara pemateri dengan orangtua siswa terkait modifikasi atau substitusi bahan dan cara membuat Sushi.

Pemaparan materi ketiga yaitu mengenai Penyuluhan Bahaya Penggunaan *Gadget* pada Anak-anak. Pemaparan materi dilakukan melalui media audiovisual berupa video dan penjelasan tambahan secara audio oleh pemateri dengan durasi waktu pemaparan materi selama 30 menit. Materi ini cukup penting dipaparkan kepada orangtua siswa karena penggunaan *gadget* bukan hal yang asing bagi anak-anak saat ini. Terlebih anak-anak sebagian besar meniru kebiasaan orangtua dalam menggunakan *gadget*. Sehingga penggunaan *gadget* pada anak bukanlah kesalahan anak sepenuhnya melainkan dalam hal ini orangtua yang berperan penting pada pembentukan perilaku dan kebiasaan anak sehari-hari.

Pemaparan yang dilakukan menjelaskan definisi dan jenis-jenis *gadget*, serta beberapa dampak negatif penggunaan *gadget* pada anak-anak seperti (1) tumbuh kembang anak yang lambat; (2) meningkatkannya kasus obesitas pada anak; dan (3) gangguan pertumbuhan serta perkembangan otak. Stimulasi berlebihan dari *gadget* pada anak yang sedang berkembang dapat menyebabkan keterlambatan kognitif, gangguan dalam proses belajar, tantrum, meningkatkan sifat impulsif, serta menurunnya kemampuan anak untuk mandiri.

Setelah pemaparan materi selesai, dilanjutkan oleh sesi tanya jawab yaitu interaksi dua arah antara pemateri dengan orangtua siswa terkait frekuensi, durasi, perbandingan antara dampak positif dan

dampak negatif, serta cara menghilangkan kecanduan penggunaan *gadget* pada anak.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penyuluhan gizi seimbang dan bahaya penggunaan *gadget* pada anak-anak di TK. Melalui mendapatkan respon positif. Hal ini terlihat dari antusiasme orangtua murid yang bertanya mengenai gizi dan bahaya penggunaan *gadget* pada anak-anak.

Para orang tua juga memahami bagaimana cara membuat makanan dengan gizi seimbang, salah satunya adalah membuat sushi sederhana di rumah, bagaimana cara penanganan anak yang kecanduan *gadget*, salah satunya dengan cara mengatur jam penggunaan *gadget*, serta tersedianya media komunikasi bagi para orang tua, seperti *whatsapp group*.

Permasalahan mengenai gizi seimbang di setiap daerah berbeda-beda. Ada baiknya penyuluhan mengenai topik ini dapat diselenggarakan di berbagai daerah selain di Bandung.

DAFTAR PUSTAKA

- Anis, S. (2017). *Reviu Literatur: Sushi dalam Perspektif Kesehatan Masyarakat Veteriner, Sosial Budaya dan Ekonomi. Diagnosa Veteriner*, 16(3), 11–19.
- Arifin, S. (2015). *Pengertian Gadget*. Kompasiana. <https://www.kompasiana.com/uyii/pengertian-gadget/>
- Fitriyani. (2018). *Penelitian: Ini 10 Bahaya Gadget bagi Anak di bawah usia 12 tahun*. Theasianparent. <https://id.theasianparent.com/10-bahaya-penggunaan-gadget-pada-anak>
- Perdana, D. (2018). *Begini Caranya Supaya Sushi Anda Lebih Menyehatkan*. Suaraturabaya.Net. <https://www.suaraturabaya.net/senggang/2018/Begini-Caranya-Supaya-Sushi-Anda-Lebih-Menyehatkan/>
- Sibagariang, E. E. (2010). *Gizi Dalam*

Kesehatan Produksi. Trans Info Media.
Soekirman. (2000). *Ilmu gizi dan aplikasinya
untuk keluarga dan masyarakat*.
Depdiknas.
Widodo, R. (2010). *Pemberian makanan,
suplemen, dan obat pada anak*. EGC.