

STRATEGI UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN GIZI MELALUI “ISI PIRINGKU” PADA SISWA-SISWI SDN AYAM PUTIH

Alvyana Nurrahmah¹⁾, Friska Eka Saputri²⁾, Tiara³⁾, Rian Nur Reza⁴⁾, Fikri Ndaru Prakoso⁵⁾

¹⁾ Program Studi Hukum, Fakultas Hukum, Universitas Wijayakusuma Purwokerto
e-mail: alyananurrahmah@gmail.com

^{2) 3)} Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomika dan Bisnis, Universitas Wijayakusuma Purwokerto
e-mail: friskapbg123@gmail.com

e-mail: tiarasybilla@gmail.com

⁴⁾ Program Studi Ekonomi Pembangunan, Fakultas Ekonomika dan Bisnis, Universitas Wijayakusuma Purwokerto
e-mail: riannurreza29@gmail.com

⁵⁾ Program Studi Teknik Sipil, Fakultas Teknik, Universitas Wijayakusuma Purwokerto
e-mail: fikrindaru21@gmail.com

Jl. Raya Beji Karangsalam No. 25, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah 5315

Info Artikel

Diajukan: 22 Juni 2024
Diterima: 23 Juli 2024
Diterbitkan: 5 Agustus 2024

Kata Kunci:

Pedoman Gizi Seimbang (PGS) ; Kuliah Kerja Nyata ; Kesehatan.

Keywords:

Balanced Nutrition Guidelines (PGS) ; Community Service Program ; Health.

Copyright © 2024 penulis

Abstrak

Penanggulangan masalah kesehatan mengenai gizi buruk sekaligus pencegahan stunting pada anak dapat bisa dimulai dari tingkat paling bawah seperti memberikan pemahaman tentang Pedoman Gizi Seimbang (PGS) pada anak Sekolah Dasar (SD). Metode penelitian ini adalah kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan mahasiswa KKN berupa edukasi mengenai Pedoman Gizi Seimbang dengan mengangkat tema “Isi Piringku” kepada siswa-siswi di Sekolah Dasar Negeri (SDN) Ayam Putih, Kecamatan Bulupesantren, Kabupaten Kebumen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa KKN dalam memberikan materi mendapat respon dan antusias yang besar dari mereka. Hal ini menunjukkan bahwa siswa-siswi membutuhkan dan tertarik dengan edukasi mengenai gizi seimbang. Kesimpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa program sosialisasi pedoman gizi seimbang melalui "Isi Piringku" merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan kesadaran gizi pada siswa-siswi dengan potensi untuk berdampak positif lebih luas pada kesehatan masyarakat setempat.

Abstract

Addressing health problems regarding malnutrition as well as preventing stunting in children can be started from the lowest level, such as providing an understanding of the Balanced Nutrition Guidelines (PGS) for elementary school (SD) children. This research method is a community service activity carried out by KKN students in the form of education regarding Balanced Nutrition Guidelines with the theme "Fill My Plate" to students at Ayam Putih State Elementary School (SDN), Bulupesantren District, Kebumen Regency. The research results showed that KKN students in providing material received a great response and enthusiasm from them. This shows that students need and are interested in education about balanced nutrition. The conclusion of this research confirms that the socialization program for balanced nutrition guidelines through "Fill My Plate" is an effective strategy in increasing nutritional awareness among students with the potential to have a wider positive impact on the health of local communities.

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan aspek yang sangat penting dalam kehidupan manusia, dan pola makan yang seimbang memainkan peran kunci dalam menjaga kesehatan secara keseluruhan. Namun, di tengah gaya hidup modern dan beragamnya pilihan makanan yang tersedia terkhususnya makanan cepat saji, menjadikan kesadaran akan pentingnya gizi seringkali terabaikan, terutama di kalangan siswa-siswi. Masalah gizi buruk merupakan suatu hambatan bagi perbaikan kesehatan di berbagai negara. Kurangnya asupan zat gizi akan menyebabkan seseorang mengalami defisit dalam memenuhi kebutuhan tubuhnya, dan salah satu konsekuensinya adalah menjadi rentan terhadap serangan penyakit infeksi, yang apabila terjadi akan memperburuk status gizinya. Sebaliknya seseorang yang menderita penyakit infeksi akan mengalami peningkatan metabolisme dan suhu tubuh, yang menyebabkan kebutuhan energi dan zat-zat gizinya meningkat.

Kekurangan dan kelebihan gizi pada anak akan berdampak negatif terhadap potensi pertumbuhan ekonomi negara. Anak usia dini yang tidak mendapatkan gizi yang cukup, nantinya akan berdampak pada perkembangan fisik, mental, dan intelektualnya. Kurangnya asupan makanan dan tingginya penyakit infeksi merupakan dua penyebab langsung gizi buruk yang dipengaruhi oleh banyak faktor dan cukup kompleks. Penanggulangan masalah kesehatan mengenai gizi buruk sekaligus pencegahan stunting pada anak dapat bisa dimulai dari tingkat paling bawah seperti memberikan pemahaman tentang Pedoman Gizi Seimbang (PGS) pada anak Sekolah Dasar (SD).

Anak Sekolah Dasar (SD) merupakan salah satu populasi yang paling rentan dalam hal gizi. Usia anak yang sesuai untuk diberikan pendidikan gizi adalah anak yang berada pada usia 6 - 14 tahun, karena pada usia ini anak mulai memiliki tingkat kematangan untuk belajar. Agar tumbuh kembang anak dapat optimal, diperlukan asupan gizi yang baik dari segi kuantitas maupun kualitas. Karena banyak pengaruh kontekstual memiliki dampak yang signifikan pada perilaku makanan pada usia ini, nutrisi biasanya tidak sempurna. Pola makan yang seimbang sesuai dengan kebutuhan disertai pemilihan bahan makanan yang tepat akan melahirkan status gizi yang dikategorikan sebagai gizi baik. Asupan makanan yang melebihi kebutuhan tubuh akan menyebabkan kelebihan berat badan dan penyakit lain yang disebabkan oleh kelebihan zat gizi. Sebaliknya, asupan makanan kurang dari yang dibutuhkan akan menyebabkan tubuh menjadi kurus dan rentan terhadap penyakit.

Peningkatan pengetahuan anak sekolah tentang gizi sangat penting untuk jangka pendek maupun jangka panjang. Peningkatan pengetahuan ini akan tercapai apabila anak sekolah diberikan informasi secara rutin dalam jangka waktu yang cukup dengan materi yang mudah dipahami sehingga pengetahuan yang sudah diperoleh dapat di praktikkan. Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal belum mampu memberikan seluruh informasi tentang gizi yang dibutuhkan anak karena keterbatasan waktu dan sumber daya. Peranan masyarakat di luar sekolah sangat dibutuhkan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak tentang gizi. Pemberian informasi yang efektif untuk anak dapat dilakukan dengan membentuk kelompok-kelompok belajar.

Sistem pembelajaran secara berkelompok memiliki banyak keuntungan yaitu menghilangkan kejenuhan, saling bertukar informasi, saling membantu, melatih anak bekerjasama, berdiskusi dan bermusyawarah. Pemberian informasi melalui kelompok-kelompok belajar dengan metode diskusi dua arah dianggap lebih efektif dibandingkan dengan pemberian informasi searah seperti penyuluhan, iklan, buku-buku, poster dan media yang mudah dipahami. Pemberian informasi yang efektif tidak cukup dengan metode ceramah seperti penyuluhan, tetapi juga diperlukan praktek sehingga informasi akan diterima secara jelas dan lebih mudah diingat. Mengenalkan manfaat pentingnya mengonsumsi gizi seimbang kepada anak-anak usia sekolah agar mereka terhindar dari terjadinya masalah gizi dan kesehatan. memvariasikan beragam jenis makanan hidangan untuk sarapan, makan siang, dan makan malam setiap harinya untuk memenuhi kebutuhan gizi anak usia sekolah. Anak usia sekolah mengalami pertumbuhan fisik, kecerdasan, mental serta emosional yang sangat cepat. Makanan yang mengandung zat gizi sangat

dibutuhkan dalam proses tumbuh kembang anak usia sekolah sehingga anak akan tumbuh sehat dan mampu mencapai prestasi belajar yang tinggi.

Berdasarkan data yang dikutip dari Nidya et al (2023) Kabupaten Kebumen merupakan salah satu Kabupaten di Provinsi Jawa Tengah dengan angka prevalensi stunting yang masih cukup tinggi. Menurut Wakil Bupati Kabupaten Kebumen, data terakhir di bulan Februari tahun 2021 dari jumlah balita sebanyak 71.220 terdapat 9.231 atau sekitar 12,96% mengalami kasus stunting pada anak. Hal ini perlu di evaluasi dan ditindaklanjuti oleh pemerintah dalam mengatasi tinggi nya kasus stunting. Dalam hal ini Kabupaten Kebumen menjadi daya tarik yang cukup besar bagi mahasiswa Universitas Wijayakusuma Purwokerto untuk membantu dalam mencegah dan memberikan edukasi mengenai Pedoman Gizi Seimbang pada Siswa Siswi Sekolah Dasar.

Siswa-siswi di Sekolah Dasar Negeri (SDN) AyamPutih, Kecamatan Bulupasantren, Kabupaten Kebumen, merupakan bagian penting dari masyarakat yang rentan terhadap kurangnya kesadaran akan gizi yang seimbang. Dengan pola makan yang belum tereduksi dengan baik, mereka berisiko mengalami berbagai masalah kesehatan yang berkaitan dengan gizi tidak seimbang, mulai dari kurangnya gizi hingga obesitas. Dalam upaya meningkatkan kesadaran gizi di kalangan siswa dan siswi, diperlukan langkah konkret yang dapat diimplementasikan di lingkungan sekolah. Salah satu strategi yang diadopsi adalah program "Isi Piringku", yang bertujuan untuk mengenalkan konsep makanan sehat dan seimbang secara interaktif kepada siswa-siswi.

Dalam konteks inilah, artikel ini bertujuan untuk menyelidiki implementasi sosialisasi pedoman gizi seimbang melalui program "Isi Piringku" pada siswa dan siswi SDN AyamPutih, Kecamatan Bulupasantren, Kabupaten Banyumas. Dengan memahami implementasi dan dampaknya, diharapkan dapat ditemukan strategi yang efektif untuk meningkatkan kesadaran gizi di kalangan siswa-siswi, serta memberikan kontribusi positif bagi kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah salah satu jenis penelitian yang tujuannya untuk menyajikan gambaran lengkap mengenai keadaan atau dimaksudkan untuk klarifikasi mengenai suatu fenomena atau kenyataan yang ada. Dimana penelitian ini digolongkan sebagai penelitian kualitatif karena sasaran penelitian terbatas, namun dengan keterbatasan sasaran penelitian ini akan dapat digali sebanyak mungkin data yang bersifat lebih mendalam. Dari penelitian yang sudah dilakukan selanjutnya akan di tarik kesimpulan agar menghasilkan hasil yang maksimal.

Penelitian ini dilakukan secara sederhana karena objek penelitian merupakan siswa-siswi Sekolah Dasar (SD). Implementasi metode penelitian ini adalah kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan mahasiswa KKN berupa edukasi mengenai Pedoman Gizi Seimbang dengan mengangkat tema "Isi Piringku" kepada siswa-siswi di Sekolah Dasar Negeri (SDN) AyamPutih, Kecamatan Bulupasantren, Kabupaten Kebumen. Bentuk pengedukasian yang dilakukan yaitu melalui media pembelajaran video animasi kartun yang bersumber dari salah satu channel youtube kejarcita.id kepada siswa-siswi mengenai pengenalan gizi seimbang, fungsi makanan dalam tubuh, 4 pilar gizi seimbang dan jenis-jenis zat gizi yang terkandung dalam makanan. Tidak hanya mengedukasi melalui video animasi saja, tetapi juga memberikan pemberian susu untuk siswa-siswi agar antusias dalam mengikuti kegiatan ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan dari pengabdian masyarakat edukasi mengenai Pedoman Gizi Seimbang adalah untuk memberikan pemahaman kepada anak usia sekolah tentang pentingnya kebutuhan gizi seimbang bagi anak usia sekolah yang tercermin dalam Pedoman Gizi Seimbang (PGS). Dalam hal ini, PGS yang dimaksudkan adalah gambaran serta penjelasan mengenai makanan dan minuman yang dibutuhkan oleh tubuh (ukurannya), aktivitas fisik sehari-hari termasuk mencuci tangan sebelum dan sesudah makan serta pola hidup sehat dan bersih yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Penedukasian melalui video animasi membuat siswa-siswi mudah tertarik dan memahami isi dari video yang ditampilkan. Isi video yang berupa animasi akan mudah cepat masuk ke dalam ingatan siswa-siswi, hal ini dikarenakan anak yang masih berusia 6 hingga 14 tahun adalah usia yang sedang produktif dalam kata lain mereka memiliki rasa ingin tahu yang tinggi.

Pada implementasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan mahasiswa KKN yang berupa edukasi mengenai Pedoman Gizi Seimbang dengan mengangkat tema “Isi Piringku” kepada siswa-siswi di Sekolah Dasar Negeri (SDN) AyamPutih, Kecamatan Bulupesantren, Kabupaten Kebumen mendapat respon dan antusias yang besar dari mereka. Hal ini menunjukkan bahwa siswa-siswi membutuhkan dan tertarik dengan edukasi mengenai gizi seimbang. Ketika selesai penayangan video animasi ini dilakukan, kemudian para mahasiswa mengecek dan menanyakan “Isi Piringku” kepada siswa-siswi untuk dilihat bekal apa saja yang mereka sajikan dan apakah sudah sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang seperti yang dijelaskan pada video.

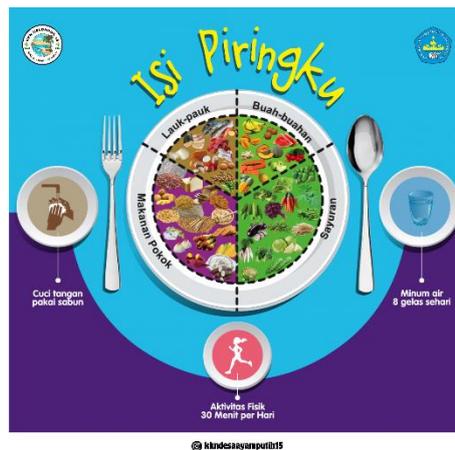
Siswa-siswi harus mengisi “Isi Piringku” sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang. Bekal makanan yang sudah dibawa harus diketahui nama-namanya agar memperluas pengetahuan dalam mengenal macam sayur dan buah-buahan. Sebagai ajang apresiasi terhadap mereka, mahasiswa memberikan sebuah hadiah (reward) kepada siswa-siswi dengan kriteria bekal yang sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang. Diperoleh hasil bahwa terdapat dua siswi terpilih yang diberikan hadiah karena telah membawa bekal yang sesuai dengan PGS dan dapat menyebutkan dengan benar dari nama sayur dan buah yang dibawa. Mahasiswa tidak hanya mengedukasi melalui video animasi saja, tetapi juga memberikan pemberian susu untuk siswa-siswi sebagai bentuk antusias dari siswa-siswi dalam mengikuti kegiatan ini.

Metode komunikasi, informasi, dan instruksi yang digunakan memiliki dampak yang signifikan terhadap seberapa efektif pesan gizi seimbang disampaikan kepada mereka. Hal ini telah dibuktikan bahwa pengajaran pendidikan gizi melalui video animasi meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa-siswi. Memberikan pendidikan dengan media pembelajaran lainnya dapat membawa kepuasan dan kebahagiaan serta lebih mudah memahami materi yang disampaikan. Hasil evaluasi dari “Isi Piringku” adalah siswa-siswi mengalami peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang dimana mereka dapat membedakan makanan pokok, sayur-sayuran, buah-buahan, dan lauk-pauk beserta porsi dalam satu piring.



Sumber: <https://www.instagram.com/kkndesaayamputih15/>

Gambar 1. Pemberian Materi Edukasi Pedoman Gizi Seimbang (PGS)



Sumber: <https://www.instagram.com/kkndesaayamputih15/>
Gambar 2. Slogan "Isi Piringku"



Sumber: <https://www.instagram.com/kkndesaayamputih15/>
Gambar 3. Pemberian Susu Untuk siswa-Siswi

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa implementasi sosialisasi pedoman gizi seimbang melalui program "Isi Piringku" pada siswa-siswi SDN Ayamputih, Kecamatan Bulupesanren, Kabupaten Kebumen telah berhasil secara signifikan meningkatkan kesadaran gizi mereka. Melalui pendekatan yang terstruktur dan berkelanjutan, para siswa-siswi mampu memahami dengan lebih baik pentingnya asupan makanan sehat dan gizi seimbang dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka.

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan positif dalam pemahaman dan perilaku makan siswa-siswi, dengan peningkatan dalam pemilihan makanan sehat dan keseimbangan nutrisi yang dikonsumsi sehari-hari. Dengan demikian, program "Isi Piringku" telah berhasil mencapai tujuan utamanya dalam meningkatkan kesadaran gizi di kalangan siswa-siswi sekolah dasar. Selain itu, implementasi program ini juga menunjukkan potensi untuk mempengaruhi pola makan keluarga siswa-siswi, karena mereka dapat menjadi agen perubahan dalam membawa

informasi dan pengetahuan tentang gizi seimbang ke rumah mereka. Ini menciptakan efek domino yang lebih luas dalam meningkatkan kesadaran gizi di masyarakat lokal.

Meskipun demikian, penelitian ini juga mengidentifikasi beberapa tantangan yang dihadapi dalam implementasi program, seperti dukungan dan partisipasi yang konsisten dari semua pihak terkait serta upaya berkelanjutan untuk mempertahankan kesadaran gizi yang tinggi setelah program berakhir. Edukasi mengenai Pedoman Gizi Seimbang bisa melalui pembelajaran lainnya, agar tidak membosankan. Alangkah baiknya ketika penyampaian materi mengenai PGS sudah disampaikan, perlu juga memberikan praktek secara langsung agar anak-anak bisa membuat makanan nya dengan sendiri. Hal ini juga akan meningkatkan kreativitas pada anak dalam memadukan sayur dan buah yang akan dijadikan sebagai bekal untuk dibawa ke sekolah, mereka juga dapat membentuk makanan sesuai dengan selera nya tetapi tetap berpedoman pada PGS.

Secara keseluruhan, kesimpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa program sosialisasi pedoman gizi seimbang melalui "Isi Piringku" merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan kesadaran gizi pada siswa-siswi SDN Ayamputih, Kecamatan Bulupesantren, Kabupaten Kebumen, dengan potensi untuk berdampak positif lebih luas pada kesehatan masyarakat setempat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, H., Antoni, A., & Muhamad, Z. (2023). Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak di SD Negeri Pijorkoling Kota Padangsidimpuan. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Masyarakat Bidang Kesehatan (Abdigermas)*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.58723/abdigermas.v1i1.2>
- Candra, A., Probosari, E., Murbawani, E. A., & Subagio, H. W. (2023). 16443-71761-1-Pb. 2(1), 9–14.
- Fatimah, A. S. (2017). Naskah publikasi efektivitas penyuluhan gizi menggunakan media pgs. *Program Studi Jurusan Gizi DIV PoltekNIK Kesehatan Kemenkes Yogyakarta*, 1–15.
- Koesbardiati, T., Artaria, M. D., Ernawan, Y., Haryono, T. J. S., Budiono, B., Arianto, N. T., Hendrawati, L. D., Kinasih, S. E., Pengajar, S., Antropologi, D., & Airlangga, U. (2014). *Membangun Pedoman Gizi Seimbang (PGS) pada Anak Gizi Buruk di Perkotaan melalui Pendekatan Bio-sosio-kultural*. 1, 212–229.
- 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>
- Sididi, M., Nurlinda, A., Syahrani, V., & Kurnaesih, E. (2023). Penyuluhan Kesehatan Tentang Pedoman Gizi Seimbang dan Isi Piringku di SD Inpres Tello Baru. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 3(03), 101–105. <https://doi.org/10.53690/ipm.v3i03.212>

JURNAL DARI DOSEN UNWIKU

- Febrianingsih, I., & Purnomo, S. D. (2023, February). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pemenuhan Gizi Keluarga Di Desa Cilopadang Kecamatan Majenang. In *Unikal National Conference* (pp. 476-484).
- Adhitya, B., Prabawa, A., & Kencana, H. (2022). Analisis Pengaruh Pendidikan, Kesehatan, Sanitasi dan Rata-Rata Jumlah Anggota Keluarga Per Rumah Tangga terhadap Kemiskinan di Indonesia. *Ekonomis: Journal of Economics and Business*, 6(1), 288-295.
- Ramdan, N. A. W., Purboyo, T., & Aini, F. N. (2024). OPTIMALISASI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING PADA ANAK USIA DINI DI DESA BOJONGSARI KECAMATAN ALIAN KABUPATEN KEBUMEN. *WIKUACITYA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 30-35.
- Zumaeroh, Agus Prabawa, Siti Muntahanah, Tjahjani Murdijaningsih, Bagus Adhitya, Sodik Dwi Purnomo (2023). The Entrepreneurial Pattern Sought To Improve Food Security. *Journal Eduvest*. 3 (1): 191-200

-
- Bagus Adhitya et al. (2022). Analisis Pengaruh Pendidikan, Kesehatan, Sanitasi dan Rata-Rata Jumlah Anggota Keluarga Per Rumah Tangga terhadap Kemiskinan di Indonesia. *Ekonomis: Journal of Economics and Business*, 6(1), Maret 2022, 288-295. DOI 10.33087/ekonomis.v6i1.501
- Indranika, D. B., Saputra, A. S., Piani, I., Kusumaningtias, E., & Afriani, L. N. (2024). Sosialisasi Pemberdayaan Masyarakat Desa Dalam Menurunkan Angka Kemiskinan Dan Stunting. *Paradigma: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 47-60.
- Al Ardha, M. A., Silamat, E., & Saputra, A. S. (2023). Hubungan Sosial Ekonomi dengan Kejadian Stunting di Wilayah Puskesmas Cipadung Kota Bandung. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 10(1), 35-39.
- Mamuri, J., Pazqara, E. W., & Kusumaningsih, O. (2024). PENDAMPINGAN ORANG TUA DAN GURU STIMULASI LITERASI PADA ANAK USIA DINI DI PAUD MEKARSARI DI KELURAHAN KRANJI KABUPATEN BANYUMAS. *PARADIGMA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 1-8.
- Bagus Adhitya et al. (2022). Analisis Pengaruh Pendidikan, Kesehatan, Sanitasi dan Rata-Rata Jumlah Anggota Keluarga Per Rumah Tangga terhadap Kemiskinan di Indonesia. *Ekonomis: Journal of Economics and Business*, 6(1), Maret 2022, 288-295. DOI 10.33087/ekonomis.v6i1.501
- Sofiyati, Y. S., & Kusumaningsih, O. K. (2024). IMPLEMENTASI PROGRAM DAPUR SEHAT ATASI STUNTING DI KECAMATAN KEBASEN KABUPATEN BANYUMAS. *Majalah Ilmiah Dinamika Administrasi (MIDA)*, 21(1), 1-14.