

Promosi Kesehatan Pentingnya Gizi Seimbang pada Anak Sekolah Dasar di Meulaboh, Aceh Barat Tahun 2023

Eva Flourentina Kusumawardani^{1*}, Rubi Rimonda², Meutia Paradhiba³, Nasrianti Syam⁴, Laila Apriani Hasanah Harahap⁵, Perry Boy Chandra Siahaan⁶, Firman Firdauz Saputra⁷, Onetusfisi Putra⁸, Mardi Fadillah⁹

^{1,2,3,6,7,8,9}Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Teuku Umar

^{4,5}Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Teuku Umar

Email: ¹evaflorentina@utu.ac.id, ²rubirimonda@utu.ac.id, ³meutiaparadhiba@utu.ac.id, ⁴nasriantisyam@utu.ac.id, ⁵lailaapriani@utu.ac.id, ⁶perryboy@utu.ac.id, ⁷firmanfirdauz@utu.ac.id, ⁸onetusfisi@utu.ac.id, ⁹mardifadillah@utu.ac.id

*Penulis Korespondensi: evaflorentina@utu.ac.id

Abstract

The knowledge of balanced nutrition encompasses an understanding of the types of foods and nutrients, sources of nutrients in food, methods to ensure food safety to prevent diseases, optimal food processing techniques to preserve nutritional content, and healthy living practices. One effective approach to enhance early understanding of balanced nutrition is through promoting its importance among primary school children. The method employed in this community service activity was the community health education method. The objective of this community service was to provide health education about the significance of balanced nutrition to fifth-grade students at SDN 03 Meulaboh, West Aceh, so that students would recognize the importance of balanced nutrition. Thirty students participated as respondents, and a total sampling technique was utilized for the sample selection. The results of this health promotion activity indicated that there was an interactive Q&A session following the health promotion, and the students were able to answer questions posed by the presenter during the Q&A session. It highlights the importance of providing health education on the significance of balanced nutrition to enhance early understanding of balanced nutrition. Based on the results of the health promotion conducted on the importance of balanced nutrition at SDN 03 Meulaboh, West Aceh, it is evident that students' knowledge of balanced nutrition was initially very low but improved to a good level after receiving education

Keywords: *Balanced Nutrition, Health Promotion, Early Aged*

Abstrak

Pengetahuan gizi seimbang mencakup pemahaman tentang jenis makanan dan nutrisi, sumber-sumber nutrisi dalam makanan, cara memastikan keamanan makanan agar tidak menyebabkan penyakit, teknik pengolahan makanan yang optimal untuk mempertahankan kandungannya, serta praktik hidup sehat. Salah satu cara efektif untuk meningkatkan pemahaman gizi seimbang sejak dini adalah melalui promosi pentingnya gizi seimbang kepada anak-anak di sekolah dasar. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah metode pendidikan kesehatan masyarakat, Tujuan kegiatan pengabdian ini untuk memberikan edukasi kesehatan tentang pentingnya gizi seimbang kepada anak sekolah dasar kelas V SDN 03 Meulaboh, Aceh Barat agar siswa mengetahui pentingnya gizi seimbang, sebanyak 30 siswa menjadi responden dengan

teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling. Dari hasil promosi kesehatan ini menunjukkan bahwa ada interaksi tanya jawab setelah dilakukan promosi kesehatan serta siswa dapat menjawab pertanyaan yang diajukan pemateri saat sesi tanya jawab. Pentingnya memberikan edukasi kesehatan tentang pentingnya gizi seimbang untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang sejak dini. Berdasarkan hasil promosi kesehatan yang dilakukan tentang pentingnya gizi seimbang di SDN 03 Meulaboh, Aceh Barat menunjukkan bahwa pengetahuan siswa tentang gizi seimbang awalnya sangat rendah, namun meningkat menjadi baik setelah diberikan edukasi.

Kata Kunci: Gizi Seimbang, Promosi Kesehatan, Usia Dini

PENDAHULUAN

Gizi seimbang adalah konsumsi makanan yang memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh dengan proporsi yang tepat (Adeo and Selan 2023). Manfaat dan pentingnya gizi antara lain: menjaga kesehatan tubuh, membentuk pola makan yang sehat, mencegah anemia, stunting dan meningkatkan kualitas hidup (Adeo and Selan 2023). Dari beberapa manfaat dan pentingnya gizi seimbang di atas, dapat disimpulkan bahwa gizi seimbang sangat penting bagi kesehatan tubuh dan kualitas hidup seseorang. Oleh karena itu, perlu adanya upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang, terutama pada kelompok usia remaja dan anak-anak sekolah.

Kekurangan gizi pada anak usia dini dapat menyebabkan gagal tumbuh (stunting), kurus, dan anemia zat besi (Permatasari et al. 2022). Ketidakseimbangan dalam diet dapat berdampak serius pada kesehatan. Malnutrisi bisa terjadi ketika tubuh tidak mendapatkan nutrisi esensial, melemahkan sistem kekebalan tubuh, pertumbuhan terhambat, dan masalah lain. Risiko penyakit juga meningkat, seperti *scurvy* akibat kekurangan vitamin C dan anemia karena kekurangan zat besi. Kurangnya nutrisi tertentu, seperti omega-3, dapat mengakibatkan masalah kognitif, seperti gangguan ingatan dan konsentrasi. Kekurangan kalori dan nutrisi juga dapat menyebabkan kelelahan dan kelemahan, mengganggu aktivitas sehari-hari. Pada anak-anak, diet yang tidak seimbang dapat menghambat pertumbuhan fisik dan perkembangan yang sesuai usia. Oleh karena itu, menjaga diet yang seimbang sangat penting untuk kesehatan yang optimal.

Pendidikan gizi penting untuk anak usia dini karena dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik keseharian gizi anak-anak usia dini (Kurnia 2015), oleh karena itu pada promosi kesehatan tentang pentingnya gizi seimbang ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang pentingnya gizi yang sehat dan seimbang serta sikap yang positif dari gaya hidup sehat kepada anak-anak sedini mungkin yaitu pada anak sekolah dasar. Promosi kesehatan dapat dilakukan melalui permainan yang menyenangkan untuk memberikan edukasi gizi seimbang pada anak usia dini. Misalnya, permainan *Nutricard* yang mengajarkan anak-anak tentang jenis makanan yang sehat dan bergizi (Kusumaningati and Rizqiya 2023).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan sosialisasi dilakukan dengan metode mengajar kreatif. Promotor berperan aktif memberikan pemahaman kepada siswa SD tentang menjaga pola makan agar gizi seimbang dan pentingnya sarapan di pagi hari. Metode mengajar kreatif yang dimaksud ialah memberikan edukasi, sesi tanya jawab, dan diiringi dengan hiburan yaitu *ice breaking* dan *game* berhadiah. Metode ini diterapkan agar siswa dapat cepat memahami dan menerapkannya dari apa yang disampaikan. Media yang digunakan dalam kegiatan ini antara lain; *leaflet* yang dibagikan kepada semua siswa dan gambar “Piringku”.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tim pengabdian masyarakat menjajakan sekolah dan mengatur waktu kegiatan. Penjajakan dilakukan di sekolah sebanyak dua kali. Penjajakan pertama dilakukan pada tanggal 19 Mei 2023, dan sekolah menerima maksud dan tujuan Program Studi Kesehatan Masyarakat FKM UTU untuk mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat. Karena siswa-siswi melakukan kegiatan ekstra dan menyelesaikan ujian akhir sekolah pada hari itu, acara ini ditetapkan untuk dilaksanakan pada tanggal 26 Mei 2023 pada pukul 09.00 WIB. Siswa-siswi kelas 5 SD Negeri 03 Meulaboh, berjumlah 30 siswa, didampingi oleh dua guru, menghadiri kegiatan sosialisasi ini. Sebelum sosialisasi dimulai, siswa diberi apersepsi untuk dijawab. Informasi yang diberikan meliputi pentingnya asupan gizi yang seimbang dalam kehidupan sehari-hari serta pentingnya sarapan.



By: Junita Sekar Mayasari, Azkal Azkiya, Susan Almapirah, Putri Mujahidah, Dwi Suci Ramadhani, Safda Lisanti, Salmila, dan Kurniawan Arya Saputra

GIZI SEIMBANG
 Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh seseorang dengan memerhatikan prinsip variasi jenis makanan, aktivitas fisik, menjaga kebersihan, dan memperhatikan berat badan ideal.

REKOMENDASI KONSUMSI HARIAN (BERDASARKAN PIRAMIDA GIZI SEIMBANG):

- Minyak, gula, garam. Gunakan seperlunya saja.
- Protein nabati; kacang-kacangan, tahu, tempe. Konsumsi 2-3 porsi per hari.
- Sayuran. Konsumsi 3-5 porsi per hari.
- Air: 8 gelas per hari.
- Protein hewani; ayam, ikan, daging, telur, susu. Konsumsi 2-3 porsi per hari.
- Buah-buahan. Konsumsi 2-3 porsi per hari.
- Sumber karbohidrat; nasi, roti, mie, jagung. Konsumsi 3-8 porsi per hari.

publichealth.com



Gambar 1. Media Sosialisasi Berupa Leaflet



Gambar 2. Kegiatan Dokumentasi Foto Sosialisasi Pentingnya Pemenuhan Gizi Seimbang kepada Siswa-Siswi SD Negeri 03 Meulaboh Kabupaten Aceh Barat (Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Dengan menggunakan pendekatan pembelajaran kreatif, kegiatan sosialisasi tentang pentingnya konsumsi makanan seimbang pada anak Sekolah Dasar telah menunjukkan hasil yang positif. Dalam kegiatan ini, promotor berperan aktif dalam mengajarkan siswa SD tentang pentingnya sarapan setiap pagi dan pentingnya menjaga pola makan yang sehat. Dengan menggunakan metode kreatif seperti pembelajaran, tanya jawab, *ice breaking*, dan *game* berhadiah. Hal ini dibuktikan dengan apersepsi yang dilakukan fasilitator kepada siswa bahwa siswa ternyata lebih cepat memahami dan menerapkan ide tentang gizi seimbang setelah mendapatkan pendidikan tentang gizi seimbang.

Berdasarkan hasil kegiatan sosialisasi SD Negeri 12 Sungai Pinang, kegiatan sosialisasi termasuk bercerita, bernyanyi, dan menggunakan kardus dengan animasi sebagai media edukasi (Hidayah, Mintarsih, and Ambarwati 2022). Proyek pelayanan masyarakat ini dimulai pada Maret 2022, termasuk mendapatkan izin tempat pelaksanaannya (Hidayah et al. 2022). Secara keseluruhan, tujuan sosialisasi gizi seimbang adalah untuk memberi tahu siswa sekolah dasar betapa pentingnya mendapatkan makanan yang sehat selama mereka berkembang. Untuk membuat materi pelajaran lebih menarik dan mudah dipahami siswa, aktivitas ini melibatkan penggunaan bantuan visual dan bercerita (Wahyu et al. 2022).

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa siswa lebih memahami pentingnya asupan gizi yang seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini dibuktikan ketika fasilitator memberikan apersepsi dengan mengajukan pertanyaan serta memberi hadiah, siswa antusias menjawab ke depan kelas. Sehingga disimpulkan bahwa setelah diberikan pendidikan kesehatan oleh fasilitator meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga pola makan yang seimbang untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka. Siswa juga menyadari bahwa sarapan di pagi hari sangat penting untuk memberi energi selama sekolah.

Gizi seimbang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sekolah. Penyuluhan gizi seimbang dapat membantu meningkatkan pengetahuan siswa tentang makanan yang seharusnya dikonsumsi dan mengajarkan mereka pola makan yang seimbang (hidayat fahrul 2023). Dukungan keluarga juga berperan penting dalam pemenuhan gizi seimbang bagi anak, terutama ibu yang menyiapkan makanan sehari-hari. Asupan gizi yang baik saat di sekolah sangat ditentukan oleh makanan jajanan yang dikonsumsi, oleh karena itu pemilihan jajanan yang sehat dan aman sangat penting. Dengan mempromosikan langkah-langkah pencegahan dan mendorong perilaku konsumsi gizi seimbang sejak dini, pendidikan kesehatan dapat membantu mengurangi biaya kesehatan (Zakiah, Novianty, and Sunarti 2023). Hal ini juga didukung oleh pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh (Ariandini and Ramadani 2023) bahwa pendidikan kesehatan sejak dini merupakan upaya mencegah penyakit dan mendorong intervensi dini dapat menghasilkan lebih sedikit rawat inap, biaya kesehatan yang lebih rendah, dan hasil kesehatan yang lebih baik secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi berjalan dengan lancar diikuti oleh 30 siswa-siswi dan 2 orang guru SD Negeri 03 Meulaboh, Aceh Barat. Berdasarkan hasil kegiatan sosialisasi tersebut, siswa-siswi sangat antusias dalam mengikuti kegiatan yang dibuktikan dengan adanya diskusi dua arah. Pemberian media edukasi berupa leaflet serta contoh gambar “Piringku” pada siswa-siswi mendapatkan *feedback* baik dari pihak sekolah dan siswa. Terdapat 5 siswa mampu menjawab pertanyaan fasilitator di depan kelas dan seluruh siswa dalam kelas sepakat bahwa gizi seimbang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Teuku Umar serta LPPM-UTU atas dukungan material dan non material, serta mahasiswa Program studi Kesehatan Masyarakat FKM UTU yang telah membantu menjadi fasilitator acara sehingga pengabdian masyarakat terselenggara dengan baik dan lancar. Ucapan terimakasih juga tidak lupa ditujukan kepada semua siswa-siswi serta para guru SD Negeri 03 Meulaboh, Aceh Barat serta mitra dan sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini

DAFTAR PUSTAKA

- Adoe, Dominggus G. H., and Rima Nindia Selan. 2023. “Pemberdayaan Masyarakat Desa Lapeom Melalui Pembuatan Bedeng Dan Pembibitan Di Kebun Gizi.” *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan* 7(2):1346. doi: 10.31764/jpmb.v7i2.15177.
- Ariandini, Shanti, and Fikria Nur Ramadani. 2023. “Edukasi Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil Dengan Pemberian Tablet Fe.” *Jurnal Abdi Mahosada* 1(1):24–27. doi: 10.54107/abdimahosada.v1i1.150.
- Hidayah, Nabila Meliasari, Sri Noor Mintarsih, and Ria Ambarwati. 2022. “Edukasi Gizi Seimbang Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri.” *Sport and Nutrition Journal* 4(1):1–6.
- hidayat fahrul, Dkk. 2023. “Penilaian Status Gizi, Penyuluhan Jajanan Sehat Dan Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar Sebagai Upaya Penanggulangan Stunting Di Kota Kupang.” *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)* 6(June):31–41. doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i8.10816>.
- Kurnia, Rita. 2015. “Pendidikan Gizi Untuk Anak.” *Educhild: Jurnal Pendidikan Sosial Dan Budaya* 4(2):109–14.
- Kusumaningati, Walliyana, and Fauza Rizqiya. 2023. “Edukasi Gizi Anak Prasekolah Melalui Permainan Nutricard Sebagai Upaya Pencegahan Covid 19 Di TPA Al-Hidayah Jakarta Selatan.” *Jurnal Abdimas Kedokteran Dan Kesehatan* 1(1):1–7. doi: 10.24853/jaras.1.1.1-7.
- Permatasari, Oktavina, Ariani Damayanti, Maria Dolorosa Peni Sogen, Dian Lukmawati, and Sevia Tesalonika. 2022. “Pendidikan Kesehatan Gizi Seimbang



Sebagai Pedoman Hidup Sehat Pada Anak Sekolah.” *RESWARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 3(2):534–39. doi: 10.46576/rjpkm.v3i2.1908.

Wahyu, Amira, Anggraini, Ariska, Ayu Febby Puspita, Mia Talia, Novia Pipit Kurniawati, and Rendi Agustian. 2022. “Sosialisasi Tentang Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 12 Sungai Pinang Kecamatan Sambas.” *Hippocampus: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 1(1):16–20. doi: 10.47767/hippocampus.v1i1.360.

Zakiah, Lela, Kiki Novianty, and Sunarti Sunarti. 2023. “Pendidikan Kesehatan Reproduksi: Edukasi Pengetahuan Akseptor KB Suntik Tentang Efek Samping KB Suntik Di PMB Wayan Adiarthi.” *Jurnal Abdi Mahosada* 1(1):35–40. doi: 10.54107/abdimahosada.v1i1.15

