

Edukasi Makanan Sehat untuk Mencegah Gizi Kurang pada Anak Sekolah dasar

Healthy Food Education to Prevent Malnutrition in Elementary School

¹Mita, ²Ikbal Fradianto, ¹Nita Arisanti Yulanda, ¹Muhammad Ali Maulana, ¹Suhaimi Fauzan, ²Fitri Fujiana, ²RA. Gabby Novikadarti Rahma

¹Program Studi Profesi Ners Jurusan Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura, Pontianak

²Program Studi Keperawatan Jurusan Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura, Pontianak

Korespondensi: Mita, mita@ners.untan.ac.id

Naskah Diterima: 10 Februari 2023. Disetujui: 29 April 2024. Disetujui Publikasi: 30 April 2024

Abstract. Nutrition problems are a threat to Indonesian children, including children as if they were. Nutrition knowledge must be provided from school age so that children can choose healthy foods for their body's health, health education can be provided using educational videos. The purpose of this activity is to provide education on healthy food to elementary school children. The target of this activity is students aged 5-12 years or students in grades 3, 4, 5, and 6 Primary school. The method of carrying out activities is carried out offline, namely in large classes. Before starting the participants were asked to fill out the pretest and after the education was given a posttest. The activity results of 81 participants were 70 participants who filled out the pre and post-test to 9.2. This increase in knowledge is expected to be one of the efforts to prevent malnutrition and can improve healthy eating behavior for elementary school children.

Keywords: *Education, healthy food, school children, elementary school.*

Abstrak. Masalah gizi menjadi ancaman bagi anak Indonesia, termasuk pada anak sekolah Dasar. Pengetahuan tentang Gizi harus diberikan sejak usia sekolah, sehingga anak mampu memilih makanan sehat untuk kesehatan tubuhnya, edukasi kesehatan bisa diberikan dengan menggunakan video edukasi. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan edukasi makanan Sehat pada anak sekolah dasar. Sasaran dalam kegiatan ini adalah siswa berusia 5-12 tahun atau siswa kelas 3, 4, 5 dan 6 SD. Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan secara luring, yakni dalam kelas besar. Sebelum dimulai peserta diminta untuk mengisi *pretest* dan setelah edukasi diberikan *posttest*, Hasil kegiatan dari 81 peserta ada 70 peserta yang mengisi *pre* dan *posttest*. Setelah dilakukan edukasi diperoleh peningkatan pengetahuan peserta tentang makanan sehat, terlihat dari peningkatan nilai rata-rata peserta dari 8,2 menjadi 9,2. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan menjadi salah satu upaya untuk mencegah gizi kurang dan dapat meningkatkan perilaku makan sehat bagi anak sekolah dasar.

Kata Kunci: *Edukasi, makanan sehat, anak sekolah, sekolah dasar.*

Pendahuluan

Masalah gizi masih menjadi masalah di Indonesia. Persentase di Kalimantan Barat sangat pendek dan pendek pada anak sekolah usia 5-12 tahun cukup tinggi. Berdasarkan indeks TB/U, Provinsi Kalbar masih cukup tinggi diatas rata-rata nasional yaitu, 8,5 untuk sangat pendek dan 21,2 untuk pendek (Kemenkes RI,

2018). Kubu raya menjadi salah satu Kabupaten dengan angka stunting yang tinggi dibandingkan daerah lain dan Desa Ambawang adalah salah satu desa di Kabupaten Kubu Raya dengan permasalahan stunting, maka penting untuk diberikan edukasi makanan sehat bagi siswa, dan dengan kegiatan ini juga dapat meningkatkan keterlibatan guru dalam mendukung promosi gizi seimbang dan sehat pada anak sekolah. Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan tentang gizi menjadi salah satu evaluasi dalam keberhasilan anak dalam menerapkan konsumsi makanan yang sehat (Karpouzis dkk., 2021). Derajat kesehatan masyarakat ditentukan pada pentingnya peranan pengetahuan gizi. Banyaknya masalah gizi dan kesehatan dapat terjadi karena kurangnya pengetahuan mengenai gizi seimbang. Salah satu masalah yang muncul adalah adanya ketidakseimbangan asupan makanan (Fadhilah dkk., 2023).

Salah satu upaya yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah pemberian pendidikan kesehatan terkait makanan sehat bagi anak usia sekolah membantu untuk membiasakan anak usia sekolah untuk berperilaku makan sehat. Informasi tentang gizi menjadi salah topik yang dipertimbangkan dalam pelayanan kesehatan disekolah (Kemendikbud, 2019). Pelayanan kesehatan anak usia sekolah bertujuan untuk mendeteksi dini risiko penyakit pada anak sekolah agar dapat ditindaklanjuti secara dini, meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal, sehingga dapat menunjang proses belajar mereka dan pada akhirnya menciptakan anak usia sekolah yang sehat dan berprestasi (Kemenkes RI., 2022). Data Riskesdas menunjukkan 11,5% anak sekolah mengalami Gizi kurang (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Status gizi yang baik pada anak sekolah akan mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan anak salah satunya dapat meningkatkan kemampuan intelektual, sehingga pada fase anak usia sekolah sangat membutuhkan asupan makanan yang bergizi untuk menunjang masa pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Kesehatan anak menjadi perhatian bersama karena anak merupakan agen perubahan bagi bangsa, melalui jiwa yang sehat akan menghasilkan mental sehat dan pola pikir yang membawa perubahan sebagai generasi penerus.

Pemberian edukasi bagi anak – anak harus diberikan secara menarik, sehingga program kegiatan pengabdian ini menggunakan video animasi yang menarik bagi mereka dengan nyanyian – nyanyian yang membuat anak – anak senang sehingga akan mengingat edukasi yang diberikan. Hal ini menjadi dasar bagi tim PKM keperawatan untuk memberikan edukasi melalui video animasi, yang bertujuan untuk menarik perhatian siswa untuk belajar tentang makanan sehat, dan mempelajarinya dengan senang dan bergembira. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang makanan sehat.

Metode Pelaksanaan

Tempat dan Waktu. Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilakukan di desa Ambawang Kuala pada tanggal 13 Agustus 2022.

Khalayak Sasaran. Adapun sasaran pada kegiatan ini adalah siswa sekolah dasar Negeri 07 Desa Ambawang kelas tiga, empat, lima dan enam yang berusia 9- 12 tahun, yakni berjumlah 70 peserta.

Metode Pengabdian. Kegiatan dilakukan melalui 2 tahap yaitu persiapan dan pelaksanaan. Persiapan yang dilakukan adalah kegiatan orientasi lapangan dilaksanakan pada tanggal 25 Juli 2022, bertujuan untuk mengenal kondisi lapangan yang akan dilakukan pengabdian masyarakat. Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah mengunjungi Sekolah Dasar Negeri 07 Desa Ambawang Kubu Raya. Kegiatan dilanjutkan dengan berkoordinasi tentang rencana kegiatan yang akan dilakukan dengan Kepala sekolah. Kepala sekolah menyampaikan Tim PKM dapat melakukan kegiatan Edukasi Makanan Sehat. Musyawarah dengan Kepala

sekolah selaku penanggung jawab mengenai program Pengabdian ini, pembicaraan mengenai agenda kegiatan yang akan dilaksanakan. Kegiatan yang dilaksanakan adalah pemberian edukasi tentang makanan sehat yang akan diberikan secara langsung. Adapun media yang digunakan adalah *slide Power point* dan video edukasi tentang makanan sehat yang akan diberikan dengan menggunakan proyektor yang telah disiapkan oleh pihak sekolah. Perencanaan partisipatif yang dilaksanakan 4 hari sebelum kegiatan yaitu 7 Agustus 2022, yaitu melakukan diskusi terkait waktu dan persiapan kegiatan. Tim PKM mengalokasikan waktu 1 hari sebelum kegiatan untuk mempersiapkan peralatan yang akan dibutuhkan saat kegiatan, seperti timbangan badan dan pengukur tinggi badan, yang akan digunakan untuk mengetahui status gizi siswa Sekolah Dasar sehingga membantu *screening* terkait tumbuh kembang atau ada gejala permasalahan gizi lainnya. Selanjutnya pelaksanaan kegiatan PKM pada tanggal 13 Agustus 2022, dimulai dengan membuka acara yang disampaikan oleh pembawa acara, kegiatan dibuka dengan doa dan menyanyikan lagu Indonesia raya. Dalam sesi sambutan pada pembukaan dimulai dengan sambutan ketua PKM dan memperkenalkan seluruh anggota PKM kepada peserta, kemudian penyerahan beberapa kebutuhan sekolah untuk melengkapi prasarana unit Kesehatan sekolah (UKS), seperti timbangan Berat badan dan pengukur tinggi badan, selain itu juga ada penyerahan 2 set P3K beserta Handsanitizer.

Indikator Keberhasilan. Kegiatan pengabdian ini memberikan informasi penting tentang makanan sehat dan pentingnya makanan sehat, dengan kegiatan ini terjadi peningkatan pengetahuan tentang makanan sehat pada anak sekolah dasar sampai 75%. Indikator keberhasilan diukur dengan menggunakan kuesioner, responden mengisi pretest dan post test

Metode Evaluasi. Sebelum penyampaian edukasi tim PKM membagikan pertanyaan *pretest* kepada para peserta. Kegiatan kemudian diambil alih oleh Tim PKM untuk menyampaikan materi. Materi diberikan secara interaktif melalui *games* isi piringku, siswa akan menyebutkan makanan yang harus ada dalam piring makannya setiap makan. Kemudian diskusi selanjutnya peserta diberikan *posttest* untuk menilai perubahan pengetahuannya tentang makanan Sehat.

Hasil dan Pembahasan

A. Kegiatan Edukasi Makanan Sehat bagi Anak Sekolah Dasar

Kegiatan edukasi makanan sehat dilaksanakan pada tanggal 13 Agustus 2022, yang dimulai pukul 08.00 - 11.00 WIB. Kegiatan ini diikuti oleh 80 peserta, dari 80 peserta terdapat 70 peserta yang mengikuti pre dan post-test. Sebelum memulai kegiatan edukasi, tim memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengisi kuesioner pre test, dan setelah edukasi selanjutnya peserta dipersilahkan untuk mengisi post-test. Peserta yang mengikuti kegiatan berasal dari siswa kelas 3, 4, 5 dan 6 SD, hal ini sudah sesuai sasaran kegiatan edukasi makanan sehat yang direncanakan oleh tim PKM yakni anak usia 5-12 tahun. Adapun sebaran data demografi peserta berdasarkan usia dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 1 Data Demografi peserta berdasarkan Usia

Usia (Tahun)	Usia	
	Frekuensi	Persentase (%)
8	15	21.4
9	18	25.7
10	13	18.5
11	18	25.7
12	6	8,7
Total	70	100

Tabel 1 diatas menunjukan usia peserta paling banyak pada usia 9 dan 11 tahun yaitu masing-masing 25, 7 %. Dan paling sedikit usia 12 tahun yaitu sekitar 6 orang atau sekitar 8,7%. Anak usia harus diberikan edukasi tentang makanan sehat, karena usia tersebut mereka mulai mendapatkan pengaruh pemilihan makanan dari teman sebaya sehingga perlu diberikan edukasi tentang makanan sehat yang dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan sehingga dapat meningkatkan Kesehatan secara optimal (Love dkk., 2020).

Kegiatan edukasi berlangsung kurang lebih selama 2 jam. Materi disampaikan melalui video edukasi dan menggunakan metode *games*, dimana peserta mendapatkan kesempatan untuk bertanya atau menjawab pertanyaan yang kemudian akan diberikan bingkisan bagi peserta tersebut, kegiatan berjalan lancar dan diikuti sangat antusias oleh peserta.



Gambar 1. Pemberian hadiah pada peserta edukasi

B. Keberhasilan Kegiatan

Kegiatan Edukasi menunjukkan peningkatan pengetahuan. Hal ini dapat dilihat dari nilai Sebelum dan sesudah edukasi. Sebelum edukasi dilakukan diberikan test atau soal untuk mengukur tingkat pengetahuan. Adapun hasil dari tingkat pengetahuan peserta sebagai berikut:

Table 2 Pengetahuan peserta PKM sebelum dan sesudah Edukasi makanan sehat

Pengetahuan	Rerata	min	Max
Sebelum	8,2	6	10
Sesudah	9,2	8	10

Table diatas menunjukan terjadi perubahan pengetahuan peserta tentang makanan sehat, dimana terjadi peningkatan pengetahuan hal ini dapat dilihat dari peningkatan rerata pengetahuan sebelum edukasi adalah 8,2 dan terjadi peningkatan setelah edukasi menjadi 9,2. Pendidikan gizi berbasis sekolah dapat meningkatkan perilaku makanan sehat anak-anak dan remaja (Rubai & Nabawiyah, 2018). Dengan peningkatan pengetahuan diharapkan akan berdampak pada perilaku anak terhadap makanan sehat dan ini harus menjadi komitmen bersama untuk terus meningkatkan edukasi, dan komponen lain yang harus diperhatikan adalah keterlibatan orang tua dalam menyiapkan makanan sehat bagi anak (Murimi

dkk., 2018). Selain dari pihak orang tua dirumah, peran guru juga penting untuk terus memberikan edukasi tentang makanan sehat, hasil penelitian menunjukkan edukasi makanan pada anak sekolah lebih efektif jika pihak guru juga terlibat dalam memantau pilihan makanan anak di sekolah (Hawkins dkk., 2020). Guru menjadi tokoh sentral di sekolah menjadi panutan dan teladan, sehingga guru berperan memberikan pembelajaran terkait nutrisi pada anak sekolah (Kemendikbud, 2019)

Makanan sehat adalah makanan mengandung gizi seimbang. Edukasi yang dilakukan bertujuan untuk mencegah terjadinya masalah gizi kurang pada anak sekolah, mengingat dampak buruk yang dapat ditimbulkan dari gizi kurang bagia anak antara lain, tingkat kecerdasan yang rendah, pertumbuhan dan perkembangan tidak optimal (Kemendikbud, 2019), pada anak yang menderita anemi akan berdampak pada kemampuan belajar dan akan menyebabkan rendahnya prestasi belajar pada anak (Prasetya & Wihandani, 2019).



Gambar 2. Foto bersama kegiatan edukasi makanan sehat

Kesimpulan

Hasil edukasi makanan sehat yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat di sekolah Dasar Negeri 07 Desa Ambawang Menunjukkan peningkatan pengetahuan anak sekolah tentang makanan sehat. Kegiatan edukasi seperti ini harus dilakukan secara berkelanjutan sehingga akan mengubah sikap dan perilaku anak sekolah untuk meningkatkan konsumsi makanan sehat sehingga dapat mencegah terjadinya stunting. Mengingat kejadian stunting masih cukup tinggi di Indonesia. Makanan sehat ini harus menjadi perhatian secara bersama, baik mahasiswa, guru disekolah dan keterlibatan orang tua dalam memperhatikan nutrisi yang sehat bagi anak sehingga dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan dan tentunya menjadi salah satu cara untuk mencegah kejadian stunting pada anak.

Ucapan Terima Kasih

Puji Syukur kami ucapkan kehadirat Allah subhanahu wa ta'ala atas rahmat dan kasih sayangNya sehingga kegiatan Pengabdian ini berjalan dengan lancar, terima kasih kepada Dekan Fakultas Kedokteran, Lembaga penelitian dan pengabdian kepada masyarakat universitas Tanjungpura, ketua jurusan keperawatan, rekan-rekan dosen dan mahasiswa Angkatan 2019 yang sudah membantu dalam kegiatan. Terima kasih juga kami sampaikan kepada Kepala Desa Sungai Ambawang Kuala, Kepala Sekolah SDN 07 Desa Ambawang yang sudah memberikan izin dan seluruh pengajar dan siswa-siswa kelas 3, 4, 5 dan 6 SDN 07

Desa Ambawang yang sudah ikut berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

Referensi

- Fadhilah, M., Oktarina, A., Oktavia, A. D., Firmansyah, M., Ayuningsih, S. F., Aprilia, S., Florencia, S., & Sabitsa, S. E. (2023). *Edukasi Pendidikan Gizi Terkait Bahaya Jajan di luar pada Anak Sekolah Dasar di Pedesaan dan Perkotaan Nutrition Education Related to The Dangers of Rural and Urban Areas*. Panrita Abdi- Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat. 7(3), 592–600. <https://doi.org/10.20956/pa.v7i3.19194>
- Hawkins, M., Watts, E., Belson, S. I., & Snelling, A. (2020). Design and Implementation of a 5-Year School-Based Nutrition Education Intervention. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 52(4), 421–428. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2019.12.005>
- Karpouzis, F., Lindberg, R., Walsh, A., Shah, S., Abbott, G., Lai, J., Berner, A., & Ball, K. (2021). Evaluating OzHarvest's primary-school Food Education and Sustainability Training (FEAST) program in 10–12-year-old children in Australia: protocol for a pragmatic cluster non-randomized controlled trial. *BMC Public Health*, 21(1), 1–16. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10302-0>
- Kemendikbud. (2019). *Gizi dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar*. 1–134.
- Kemenkes RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia tahun 2021*.
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Pemantauan Status Gizi Tahun 2017. In *Buku saku pemantauan status gizi tahun 2017*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). RISKESDAS 2018. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan* (p. 674).
- Love, P., Booth, A., Margerison, C., Nowson, C., & Grimes, C. (2020). Food and nutrition education opportunities within Australian primary schools. *Health Promotion International*, 35(6), 1291–1301. <https://doi.org/10.1093/heapro/daz132>
- Murimi, M. W., Moyeda-Carabaza, A. F., Nguyen, B., Saha, S., Amin, R., & Njike, V. (2018). Factors that contribute to effective nutrition education interventions in children: A systematic review. *Nutrition Reviews*, 76(8), 553–580. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuy020>
- Prasetya, K. A. H., & Wihandani, D. M. (2019). Hubungan Antara Anemia Dengan Prestasi Belajar Pada Siswi Kelas Xi Di Sman I Abiansemal Badung. *E-Jurnal Medika Udayana*, 8(1), 46. <https://doi.org/10.24922/eum.v8i1.45757>
- Rubai, W. L., & Nabawiyah, H. (2018). Pentingnya Program Edukasi Gizi Berbasis Sekolah. *UGM Public Health Symposium*, 70(7), 89401.

Penulis:

Mita, Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura, Pontianak. E-mail:

mita@ners.untan.ac.id

Ikbal Fradianto, Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura,

Pontianak. E-mail: ikbal.fradianto@ners.untan.ac.id

Nita Arisanti Yulanda, Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura,

Pontianak. E-mail: nita.arisantiyulanda@ners.untan.ac.id

Muhammad Ali Maulana, Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura,

Pontianak. E-mail: ali.maulana@ners.untan.ac.id

Suhaimi Fauzan, Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura,

Pontianak. E-mail: suhaimi.fauzan@ners.untan.ac.id

Fitri Fujiana, Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura, Pontianak.

E-mail: fitri.fujiana@ners.untan.ac.id

RA. Gabby Novikadarti Rahmah, Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran Universitas

Tanjungpura, Pontianak. E-mail: ra.gabbynr@ners.untan.ac.id

Bagaimana men-sitasi artikel ini:

Mita, Fradianto, I., Yulanda, N.A., Maulan, M.A., Fauzan, S., Fujiana, F., Rahim, S.W., & Rahmah, R.G.N. (2023). Edukasi Makanan Sehat untuk mencegah Gizi kurang pada anak Sekolah Dasar. *Jurnal Panrita Abdi*, 8(2), 420-425.