



Peningkatan Pengetahuan Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Tanah Putih Sebagai Upaya Pencegahan Malnutrisi

Grouse Oematan^{1*)}, Christin Nabuasa², Eryc Haba Bunga³, Grace Maku⁴, Mega Liufeto⁵,
Yudishinta Missa⁶

Published online: 27 Mei 2023

ABSTRACT

Children are an integral part of national development. In the future children will play a role as the next generation of the nation that determines its quality. School-age is a phase where growth and development occur very quickly, to be able to achieve optimal growth and development, an adequate intake of nutrients is necessary. However, the fulfillment of nutrients in this age group is often not properly met. This condition happens because of many factors, one of them is that children have a low level of knowledge and understanding about nutrition. The nutrition counseling activity was attended by 80 students. The activities are effective in increasing children's knowledge and understanding of the importance of balanced nutrition. If the material was presented in an interesting form, accompanied by animated video, it will increase the enthusiasm of students in receiving information. In addition, the existence of a balanced nutrition pocket book for students helped them to understand the importance of balanced nutrition.

Keywords: Balanced Nutrition, Knowledge, Nutrition Counseling

Abstrak: Anak merupakan bagian integral dalam pembangunan nasional. Peran anak di masa yang akan datang adalah sebagai generasi penerus bangsa yang menentukan kualitas bangsa di masa yang akan datang. Usia sekolah merupakan fase dimana pertumbuhan dan perkembangan anak terjadi sangat cepat, untuk dapat mencapai tumbuh kembang yang optimal diperlukan asupan zat gizi yang adekuat, akan tetapi pemenuhan zat gizi pada kelompok usia ini seringkali tidak terpenuhi dengan baik. Kondisi ini disebabkan oleh banyak faktor salah satu diantaranya adalah rendahnya pengetahuan dan pemahaman anak mengenai gizi. Kegiatan penyuluhan gizi diikuti oleh 80 orang siswa. Kegiatan yang dilakukan efektif meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai pentingnya gizi seimbang, apabila materi disajikan dalam bentuk yang menarik, disertai video animasi semakin menambah antusiasme para siswa dalam menerima informasi. Selain itu dengan adanya buku saku gizi seimbang bagi para siswa semakin memudahkan mereka untuk lebih memahami pentingnya gizi seimbang.

Kata kunci: Gizi seimbang, Pengetahuan, Penyuluhan gizi.

PENDAHULUAN

Asupan nutrisi yang memadai merupakan kebutuhan mendasar bagi setiap orang, tak terkecuali pada anak. Pada umumnya anak masih berada pada fase growth spurt dimana pada masa ini pertumbuhan dan perkembangan akan berlangsung dengan cepat. Agar pertumbuhan, perkembangan anak dapat berlangsung dengan

^{1*)-6}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana, Indonesia

**) corresponding author*

Grouse Oematan
Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana
Jln. Adiscuipto, Penfui, Kupang, Nusa Tenggara Timur, Indonesia
Email: oematangrouse@gmail.com

baik maka perlu memperhatikan asupan yang masuk kedalam tubuh, terutama kualitas dan kuantitas gizi pada setiap makanannya.

Asupan gizi yang seimbang diperlukan untuk mendukung tumbuh kembang yang optimal. Gizi seimbang diartikan sebagai susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh (Wijayanti & Handari, 2021). Ketidakseimbangan asupan zat gizi dapat menjadi pemicu timbulnya masalah gizi pada anak.

Secara umum masalah gizi disebabkan adanya kelebihan maupun kekurangan zat gizi yang masuk kedalam tubuh. Masalah gizi lebih dapat disebabkan oleh karena asupan yang berlebih dan kurangnya aktivitas fisik, sehingga zat gizi yang dikeluarkan oleh tubuh tidak sebanding dengan asupan zat gizi. Sedangkan masalah gizi kurang disebabkan rendahnya konsumsi energi (karbohidrat, protein dan lemak) dan juga sering disertai dengan kekurangan zat gizi mikro (vitamin dan mineral) dalam makanan sehari-hari serta adanya penyakit infeksi. Anak yang menderita kegemukan dan obesitas dapat meningkatkan risiko penyakit degeneratif seperti diabetes, jantung, hipertensi dan osteoporosis. Demikian juga pada anak yang menderita kekurangan gizi, mereka tidak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal (Wiradnyani et al., 2019). Anak usia sekolah yang kekurangan gizi akan cenderung mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada fisik, mental dan intelektual nya (Wadhani & Wijaya, 2021). Asupan zat gizi pada usia ini biasanya tidak terpenuhi dengan baik, padahal pada masa ini asupan yang adekuat jelas menjadi kebutuhan yang mendasar serta berperan penting dalam perkembangan kognitif anak, kemampuan belajar dan produktivitas kerja.

Masalah gizi yang terjadi pada anak usia sekolah dipengaruhi oleh banyak faktor, beberapa diantaranya yaitu kebiasaan makan yang salah, kurangnya asupan, dan rendahnya pengetahuan (Amare et al., 2019).

Kebiasaan makan yang salah pada anak dapat mengakibatkan masalah gizi yang serius, seperti obesitas bagi mereka yang kelebihan kalori atau gizi kurang dan stunting bagi mereka yang kekurangan gizi (Nuryanto et al., 2014). Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevalensi obesitas pada anak sekolah adalah 9,2 persen dan untuk kegemukan sebesar 10,8 persen (Kementerian Kesehatan RI, 2018), sementara itu disisi lain prevalensi kekurangan gizi pada anak masih cukup tinggi. Berdasarkan hasil penelitian Salimar et al. pada anak usia sekolah, ditemukan sebanyak 35,4 persen anak yang mengalami stunting.

Kekurangan gizi pada anak akan mengakibatkan mereka mudah lelah, lemah dan sakit-sakitan, sehingga anak menjadi sering tidak hadir serta mengalami kesulitan untuk mengikuti dan memahami pelajaran dengan baik. Banyak siswa yang kemudian terpaksa mengulang di kelas yang sama, atau bahkan sampai meninggalkan sekolah (*dropout*) (Sinaga, 2017).

Hal lain yang juga mempengaruhi malnutrisi pada anak adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi, padahal pengetahuan yang baik mengenai gizi sangat penting bagi anak, karena dengan pengetahuan yang dimiliki, anak dimungkinkan untuk menerapkan perilaku gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Pengetahuan gizi yang baik pada anak, berhubungan dengan pemilihan asupan yang lebih sehat (Asakura et al., 2017). Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan adalah melalui pendidikan gizi sedini mungkin. Pendidikan dapat meningkatkan pengetahuan dan diharapkan terjadi perubahan perilaku gizi dan kesehatan kearah yang lebih baik. Pendidikan gizi dapat diberikan melalui kegiatan penyuluhan, pemberian poster, leaflet, booklet pada anak sekolah (Nuryanto et al., 2014).

Sekolah Dasar Negeri Tanah Putih merupakan salah satu sekolah yang secara administratif berada di wilayah kecamatan Kupang Timur, berjarak 24 KM dari pusat kota. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal dengan beberapa guru yang ada di SDN Tanah Putih, tim pengabdian menemukan bahwa permasalahan yang ada di SDN Tanah Putih adalah masih rendahnya pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang dan kurangnya sarana edukasi yang menarik bagi siswa, padahal dengan pengetahuan yang baik mengenai gizi seimbang lewat sarana edukasi yang lebih

menarik memungkinkan siswa untuk dapat dengan mudah memahami sekaligus menerapkan perilaku gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

BAHAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di SDN Tanah Putih bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa tentang gizi seimbang. Kegiatan dilaksanakan dengan mengadakan penyuluhan dan pembagian buku saku gizi seimbang sebagai sarana edukasi gizi bagi siswa. Sasaran dalam kegiatan ini adalah 80 siswa kelas 4 dan 5. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan metode ceramah ditambah dengan pemutaran video animasi sehingga memudahkan siswa untuk lebih cepat memahami informasi yang disampaikan. Selain itu siswa juga dibagikan buku saku “gizi seimbang” yang dapat membantu siswa memperdalam informasi mengenai gizi seimbang. Kegiatan PKM ini dilaksanakan dalam tiga tahapan yaitu tahapan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi di akhir



Gambar 1. *Persiapan pre test*



Gambar 2. *Kegiatan penyuluhan*

Sebelum kegiatan penyuluhan dilakukan siswa terlebih dahulu mengisi lembar kuesioner yang telah disediakan oleh tim. Tujuannya dilakukannya *pre-test* adalah untuk mengukur sejauh mana pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai gizi seimbang.



Gambar 3. *Materi penyuluhan gizi seimbang*



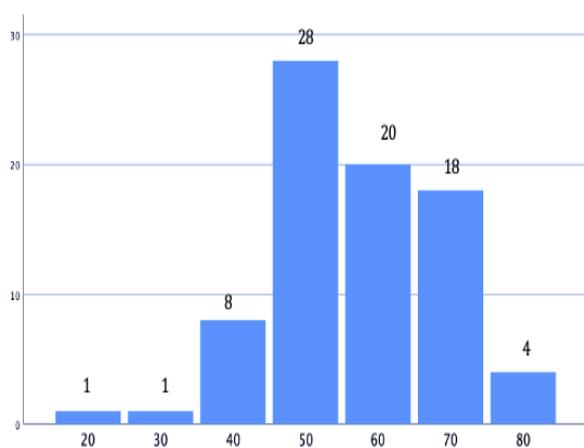
Gambar 4. *Buku saku gizi seimbang*

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan dengan metode ceramah dan pemutaran video animasi sesuai dengan topik kegiatan. Penggunaan video animasi dalam kegiatan ini menambah antusiasme para siswa untuk menyimak informasi yang disampaikan. Lebih lanjut tim juga membagikan buku saku gizi yang berisi informasi bergambar mengenai gizi seimbang, peran gizi dalam proses tumbuh kembang dan dampak kelebihan/kekurangan gizi. Penggunaan metode ini dianggap sebagai metode yang efektif untuk diterapkan pada anak usia sekolah.

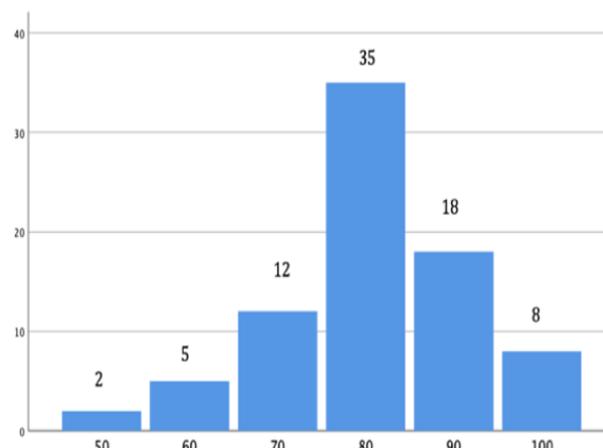
Setelah kegiatan penyuluhan selesai dilakukan, tim pengabdian kembali membagikan lembar kuisioner bagi para siswa. Hal ini dilakukan untuk mengukur pengaruh penyuluhan yang dilakukan terhadap pengetahuan dan pemahaman gizi pada siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan merupakan salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan gizi seseorang. Penyuluhan masih dianggap sebagai sarana edukatif yang efektif. Tujuan akhir dari edukasi gizi tidak hanya, adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman tetapi juga diharapkan adanya perubahan perilaku setelah penyuluhan dilakukan (Nuryanto et al., 2014).



Gambar 5. Skor siswa sebelum kegiatan



Gambar 6. Skor siswa sesudah kegiatan

Berdasarkan gambar 5 diketahui bahwa skor terendah sebelum dilakukan penyuluhan dan pemutaran video dan pembagian buku saku gizi adalah 20 dan skor tertinggi adalah 80. Sebelum perlakuan diberikan, banyak siswa yang mendapatkan nilai yang kurang yaitu skor 50 sebanyak 28 siswa, skor 40 sebanyak 8 siswa, skor 30 dan 20 masing-masing 1 siswa. Sedangkan siswa yang mendapatkan nilai yang cukup sebanyak 38, dimana sebanyak 20 siswa mendapatkan skor 60 dan 18 siswa mendapatkan skor 70, hanya 4 orang siswa yang mendapatkan nilai yang baik.

Berdasarkan gambar 6 diketahui bahwa skor tertinggi setelah dilakukan penyuluhan, pemutaran video dan pembagian buku saku gizi adalah 100 dan skor terendahnya adalah 50. Setelah perlakuan, mayoritas siswa mendapatkan nilai yang baik, dimana sebanyak 35 siswa mendapatkan skor 80, kemudian 18 siswa mendapatkan skor 90 dan 8 siswa mendapatkan skor 100. Sedangkan siswa yang mendapatkan nilai cukup sebanyak 17 orang, dimana 12 orang diantaranya mendapatkan skor 70 dan 5 orang lainnya mendapatkan skor 60, hanya 2 orang yang mendapatkan skor 50.

Penyampaian materi penyuluhan dengan metode ceramah merupakan hal yang umum dilakukan. Materi disampaikan secara singkat, dengan sajian yang menarik dan informatif, terbukti dapat meningkatkan pengetahuan gizi pada siswa (Räihä et al., 2012). Pemanfaatan teknologi dalam

edukasi gizi juga memungkinkan siswa untuk lebih cepat memahami informasi yang diberikan (Tallon et al., 2021). Lebih lanjut penggunaan video pendek dalam kegiatan penyuluhan dapat dipandang cukup efektif untuk menarik perhatian dan minat siswa terhadap pesan yang ingin disampaikan (Noviyanti et al., 2020).

Berdasarkan hasil kegiatan diketahui bahwa sebagian besar siswa memiliki pengetahuan gizi yang kurang (47,5%) dan cukup (47,5), hanya 4 siswa (5%) yang memiliki pengetahuan gizi yang baik. Setelah dilakukan penyuluhan dan pemutaran video animasi gizi, diketahui terdapat peningkatan dalam hal pengetahuan dan pemahaman para siswa, hal ini dibuktikan dengan hasil post tes yang mengalami peningkatan signifikan. Mayoritas siswa mendapatkan nilai yang baik, sementara 17 siswa (21,3%) mendapatkan nilai yang cukup, dan 2 siswa (2,5%) lainnya mendapatkan nilai yang kurang. Lebih lanjut hasil uji Wilcoxon juga menunjukkan adanya perbedaan antara sebelum dan sesudah kegiatan penyuluhan dan pemutaran video animasi (nilai signifikansi 0,001).

Penggunaan media berbasis audio visual dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa dipandang sebagai salah satu metode yang efektif. Diketahui bahwa sebelum dilakukan kegiatan penyuluhan dan pemutaran video, sebagian besar dari siswa tidak mengetahui konsep gizi seimbang sama sekali serta peran zat gizi dalam proses tumbuh kembang, mereka justru lebih mengetahui konsep empat sehat, lima sempurna yang mana konsep tersebut tidak dipakai lagi saat ini. Kurangnya pengetahuan mereka disebabkan karena minimnya informasi gizi yang diberikan bagi para siswa, selain itu tidak adanya keterlibatan bidan desa dalam memberikan edukasi gizi, dan guru teknis yang tidak diberikan tanggung jawab untuk melakukan edukasi gizi guna transfer informasi bagi para siswa.

Peningkatan pengetahuan dan pemahaman yang terjadi pada siswa harus terus dipertahankan lewat upaya yang dilakukan baik oleh pihak sekolah atau bidan desa yang ada di Desa Tanah Putih, atau pihak – pihak lain yang bisa dan mungkin untuk dilakukan kerja sama dalam upaya mempertahankan pemahaman siswa terkait gizi seimbang maupun kesehatan secara umum. Menurut Wahyuni (2018), guru mempunyai peran yang besar dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai informasi gizi, terutama lewat layanan konseling gizi yang dilakukan di sekolah. Selain itu juga bisa diupayakan agar guru mampu memberikan penyuluhan gizi secara berkala bagi para orang tua agar mereka lebih mampu untuk menentukan komposisi gizi yang tepat bagi anak-anak mereka.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian pada masyarakat berupa penyuluhan gizi seimbang, dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai gizi seimbang. Apabila materi disajikan dalam bentuk yang menarik, disertai video animasi akan semakin menambah antusiasme para siswa dalam menerima informasi. Selain itu dengan adanya buku saku “Gizi Seimbang” bagi para siswa semakin memudahkan mereka untuk lebih memahami pentingnya gizi seimbang.

Saran

Saran bagi sekolah agar bersinergi dengan bidan desa guna meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai gizi lewat kegiatan penyuluhan rutin setiap bulannya, sekaligus dilakukan pemantauan tumbuh kembang siswa.

Conflict of Interests

The authors declared that no potential conflicts of interest with respect to the authorship and publication of this article.

REFERENCES

- Amare, Z. Y., Ahmed, M. E., & Mehari, A. B. (2019). Determinants of nutritional status among children under age 5 in Ethiopia: further analysis of the 2016 Ethiopia demographic and health survey. *Globalization and Health*, 15(1), 62. <https://doi.org/10.1186/s12992-019-0505-7>
- Asakura, K., Todoriki, H., & Sasaki, S. (2017). Relationship between nutrition knowledge and dietary intake among primary school children in Japan: Combined effect of children's and their guardians' knowledge. *Journal of Epidemiology*, 27(10), 483–491.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Riset Kesehatan Dasar 2018*.
- Noviyanti, Purwaningsih, & Dwiranti, F. (2020). Pendidikan Kesehatan Berbasis Gambar Untuk Pencegahan Kecacangan Bersumber Tanah di Papua Barat. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 169–175. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v5i1.4482>
- Nuryanto, N., Pramono, A., Puruhita, N., & Muis, S. F. (2014). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi anak sekolah dasar. *Indonesian Journal of Nutrition*, 3(1), 32–36.
- Räihä, T., Tossavainen, K., Turunen, H., Enkenberg, J., & Kiviniemi, V. (2012). Effects of Nutrition Health Intervention on Pupils' Nutrition Knowledge and Eating Habits. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 56(3), 277–294. <https://doi.org/10.1080/00313831.2011.581688>
- Salimar, S., Kartono, D., Fuada, N. F., & Setyawati, B. (2013). Stunting anak usia sekolah di Indonesia menurut karakteristik keluarga. *Nutrition and Food Research*, 36(2), 121–126.
- Sinaga, T. (2017). Gizi Anak Sekolah. In *Ilmu Gizi: Teori dan Aplikasi* (1st ed., pp. 426–233). Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Tallon, J. M., Saavedra Dias, R., Costa, A. M., Leitão, J. C., Barros, A., Rodrigues, V., Monteiro, M. J., Almeida, A., Narciso, J., & Silva, A. J. (2021). Impact of Technology and School-Based Nutrition Education Programs on Nutrition Knowledge and Behavior During Adolescence—A Systematic Review. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 65(1), 169–180. <https://doi.org/10.1080/00313831.2019.1659408>
- Wadhani, L. P. P., & Wijaya, S. M. (2021). Konsumsi Protein, Vitamin A dan Status Gizi serta Kaitannya dengan Hasil Belajar Anak Sekolah Dasar. *Journal of Nutrition College*, 10(3), 181–188.
- Wahyuni, T. (2018). Pengembangan Layanan Konseling Individual Melalui Pemusatan Perhatian Untuk Meningkatkan Pemahaman Siswa Terhadap Materi Zat Gizi Sumber Tenaga (Karbohidrat) Di Kelas X Bo1 SMKN 2 Boyolangu. *Wahana Kreativitas Pendidik (WKP)*, 1(3 SE-Articles), 80–88. <https://ejurnalkotamadiun.org/index.php/WKP/article/view/137>
- Wijayanti, A., & Handari, M. (2021). *Pendidikan Kesehatan Anak Usia Sekolah* (1st ed.). Amerta Media.
- Wiradnyani, L., Pramesthi, I., Raiyan, M., Nuraliffah, S., Nurjanatun, Februhartanty, J., Ermayani, E., & Iswarawanti, D. (2019). *Gizi dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar* (2 (ed.)). SEAMEO RECFON.