

Original Research Paper

Sosialisasi Tentang Tumpeng Gizi Seimbang untuk Menunjang Perilaku Hidup Sehat

Kusmiyati^{1*}, Dewa Ayu Citra Rasmi¹, Prapti Sedijani¹

¹Program Studi Pendidikan Biologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia

<https://doi.org/10.29303/jpmpi.v5i3.2050>

Sitasi: Kusmiyati., Rasmi, D. A. C & Sedijani, P (2022). Sosialisasi Tentang Tumpeng Gizi Seimbang untuk Menunjang Perilaku Hidup Sehat. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 5(3)

Article history

Received: 01 Juni 2022

Revised: 31 Agustus 2022

Accepted: 02 September 2022

*Corresponding Author:

Kusmiyati, Program Studi Pendidikan Biologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia. Email:

kusmiyati.fkip@unram.ac.id

Abstract: Tumpeng gizi seimbang merupakan pedoman bagi masyarakat untuk menjaga kesehatan. Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan 1 dari 10 anak kurus, 1 dari 5 anak mengalami obesitas dan 1 dari 4 anak sekolah dasar menderita anemia. Prevalensi status gizi (IMT/U) anak usia 5-12 tahun di NTB adalah: sangat kurus 3 %, kurus 13,2%, normal 11,5%, gemuk 5,4 % dan obesitas 3,9 %. Kondisi ini menunjukkan pentingnya pendidikan gizi di sekolah, terutama di Sekolah Dasar. Sasaran pengabdian ini adalah siswa kelas tinggi SDN 1 Sesela Kecamatan Gunungsari Lombok Barat. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan pemahaman tentang tumpeng gizi seimbang untuk menunjang perilaku hidup sehat. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian ini adalah metode ceramah, tanya jawab dan praktek menyusun menu gizi seimbang, serta dilakukan pretes dan postes tentang tumpeng gizi seimbang. Pelaksanaan pengabdian ini berjalan lancar berkat dukungan dari pihak sekolah, dengan memberikan kesempatan dan memfasilitasi tim pengabdian, meskipun masih di awal pembelajaran tahun ajaran 2022/2023. Pelaksanaan pengabdian diikuti oleh semua siswa kelas 6 yang berjumlah 23 siswa. Siswa yang hadir mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir dengan penuh tanggung jawab, semua mengikuti tes awal (pretes) dan tes setelah penyampaian materi (postes) dengan penuh semangat dan disiplin. Hasil penghitungan gain ternormalisasi sebesar 0,45. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah: (1). Pengetahuan siswa tentang tumpeng gizi seimbang untuk menunjang perilaku hidup sehat meningkat dengan kategori sedang; (2). Memaksimalkan pemanfaatan dan penerapan informasi tumpeng gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari akan menunjang perilaku hidup sehat.

Keywords: Tumpeng gizi seimbang; Perilaku hidup sehat.

Pendahuluan

Seiring dengan meredanya pemberitaan covid 19 di televisi, media massa atau media sosial, masyarakat sudah mulai melaksanakan aktivitas sehari-hari dengan leluasa. Kondisi ini kadang membuat masyarakat lengah, aktivitas diluar rumah tidak menggunakan masker, padahal ternyata ada omicron, varian baru covid 19 yang perlu

diwaspadai, Dengan demikian sudah seharusnya masyarakat harus tetap menjaga protokol kesehatan, minimal 3M: memakai masker, mencuci tangan dengan sabun dan menjaga jarak. Selain itu masyarakat juga tetap dihimbau untuk selalu menjaga kesehatan tubuh, selalu menjalankan perilaku hidup sehat antara lain dengan selalu mengkonsumsi makanan bergizi seimbang dan berolahraga secara teratur.

Tumpeng gizi seimbang merupakan pedoman bagi masyarakat untuk menjaga kesehatan,

digambarkan sebagai 4 lapisan tumpeng yang berisi beraneka ragam pangan, dimana bagian dasar merupakan bagian yang paling lebar, semakin ke atas semakin mengerucut (Menkes RI, 2014). Empat lapisan tumpeng tersebut adalah a). bagian dasar berupa makanan pokok sebagai sumber karbohidrat; b). Lapisan kedua berupa buah dan sayur; c). Lapisan ketiga berupa sumber protein baik hewani maupun nabati dan d). Lapisan keempat berisi pedoman konsumsi GGL (gula, garam dan lemak). Selain itu disamping tumpeng juga digambarkan anjuran minum air putih 8 gelas/hari, juga perilaku hidup sehat seperti mengontrol berat badan supaya tetap ideal, melakukan aktivitas fisik dengan berolahraga, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir (Gambar 1).

Perilaku sehat menurut Notoatmojo (2010) adalah perilaku yang berkaitan dengan upaya mencegah atau menghindari penyebab datangnya penyakit atau masalah kesehatan serta perilaku dalam mengupayakan, mempertahankan dan meningkatkan kesehatan. Notoatmojo (2007) menambahkan, klasifikasi perilaku sehat yaitu: a). Makan dengan menu seimbang; b). Olahraga teratur; c). Tidak merokok. Perilaku sehat terkait dengan pemenuhan gizi seimbang sangat ditentukan pola makan sehari-hari. Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi, sebab kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi, sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat. Gizi yang seimbang membuat berat badan normal atau sehat, tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas kerja meningkat serta terlindungi dari penyakit kronis atau penyakit tidak menular terkait gizi.

Konsumsi pangan masyarakat Indonesia masih belum sesuai dengan pesan gizi seimbang. Hasil penelitian Riskesdas 2010 (Menkes RI, 2014), menunjukkan bahwa a). masih banyak penduduk tidak mengonsumsi sayur dan buah; b). Kualitas protein masih rendah berupa protein nabati; c). konsumsi makanan dan minuman berkadar gula tinggi, garam tinggi dan lemak tinggi; d). Asupan air masih rendah. Hasil Riskesdas 2018 (Anonim, 2019) menunjukkan adanya penurunan status gizi buruk (17,7 %) dari Riskesdas 2013 (19,92%), namun penurunan ini belum signifikan, sebab WHO menetapkan batas prevalensi 20 % untuk

status gizi buruk. Obesitas meningkat dari Riskesdas 2013 (14,8 %) dan Riskesdas 2018 (21,8 %), meningkatnya obesitas akan meningkatkan penyakit tidak menular seperti diabetes melitus, hipertensi, gangguan ginjal kronis dan sebagainya. Selain itu, Rokom (2018) hasil riset kesehatan tahun 2018, antara lain menunjukkan bahwa 1 dari 10 anak kurus, 1 dari 5 anak mengalami obesitas dan 1 dari 4 anak sekolah dasar menderita anemia. Prevalensi status gizi (IMT/U) anak usia 5-12 tahun di NTB (Anonim, 2018) adalah: sangat kurus 3 %, kurus 13,2%, normal 11,5%, gemuk 5,4 % dan obesitas 3,9 %. Kondisi ini menunjukkan pentingnya pendidikan gizi di sekolah, terutama di sekolah dasar, yang merupakan calon penerus bangsa agar tercukupi kebutuhan gizinya, berprestasi dan kelak menjadi manusia yang produktif.

Tercukupinya asupan gizi anak sekolah dasar sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Asupan gizi yang tidak seimbang ditambah dengan kurangnya aktivitas fisik akan memicu status gizi buruk anak sekolah dasar. Rendahnya pengetahuan gizi baik pada anak, orang tua atau guru memberi kontribusi pada perilaku makan dan aktivitas fisik yang kurang sehat. Agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis terkait gizi, maka pola makan masyarakat harus ditingkatkan kearah konsumsi gizi seimbang. Memenuhi gizi seimbang harus memperhatikan isi piringku (Menkes RI, 2014), untuk setiap kali makan harus memenuhi 5 kelompok pangan dan porsi nya. Isi piringku terdiri dari: a). Dua pertiga dari setengah piring berupa makanan pokok yaitu berbagai makanan sumber karbohidrat seperti beras, ketela, jagung, ubi, kentang dan sebagainya; b). Dua pertiga dari setengah piring berupa sayuran seperti kangkung, bayam, labu siam, wortel, lobak, terung dan sebagainya, sebagai sumber vitamin dan mineral; c). Sepertiga dari setengah piring berupa laukpauk sebagai sumber protein hewani dan nabati seperti ikan, daging, telur, tahu, tempe dan lain-lain; d). Sepertiga dari setengah piring berupa buah-buahan sebagai sumber vitamin dan mineral. e). Air putih, ini tidak masuk ke dalam isi piring tetapi harus ada di setiap kali konsumsi makanan, sehingga gizi dapat seimbang.

Siswa yang bersekolah di SDN 1 Sesela merupakan warga masyarakat di seputaran sekolah tersebut, yaitu di desa Sesela Kecamatan

Gunungsari Lombok Barat. Kondisi ini menguntungkan sebab bahan pangan beraneka ragam sudah pasti tersedia di lingkungannya. Bahan pangan beraneka ragam tersebut merupakan bagian dari isi tumpeng gizi seimbang, sehingga tim pengabdian bisa memaksimalkan pemahaman mereka tentang tumpeng gizi seimbang untuk menunjang perilaku hidup sehat. Kondisi menguntungkan lainnya adalah bahwa di Sekolah Dasar sudah ada jadwal pelajaran olah raga, tersedia tempat cuci tangan dan sabun cair, serta timbangan badan. Adanya sarana tersebut semakin menguatkan tim pengabdian dalam mengajak siswa ber perilaku hidup sehat.

Metode

Terlaksananya kegiatan pengabdian ini melalui beberapa tahap yaitu dimulai dari persiapan dengan studi leteratur tentang materi yang akan disampaikan oleh tim. Kemudian dilakukan observasi dan kesepakatan waktu pelaksanaan dengan pihak sekolah, melaksanakan kegiatan sesuai waktu yang disepakati hingga pembuatan laporan. Pelaksanaan kegiatan didasarkan pada surat tugas dari Dekan FKIP Universitas Mataram dan surat perjanjian dari LPPM Universitas Mataram.

Pada waktu pelaksanaan kegiatan disampaikan materi tumpeng gizi seimbang untuk menunjang perilaku hidup sehat. Metode yang digunakan pada waktu pelaksanaan kegiatan adalah: (1). metode ceramah, (2). metode tanya jawab untuk memberikan umpan balik sekaligus mendapatkan tanggapan tentang materi yang disampaikan, selain itu juga dilakukan pretes dan postes tentang pengetahuan tumpeng gizi seimbang. Untuk mengetahui peningkatan pemahaman siswa tentang tumpeng gizi seimbang, hasil pretes dan postes dihitung gain ternormalisasi, kemudian dikonsultasikan ke dalam kategori rendah, sedang atau tinggi. (3).metode praktek untuk menyusun menu gizi seimbang.

Hasil dan Pembahasan

Sasaran pengabdian ini adalah siswa kelas tinggi SDN 1 Sesela. SDN 1 Sesela terletak di jalan raya Sesela kearah Ampenan. Tim pengabdian pada masyarakat mendapat dukungan dari pihak sekolah, dengan memberikan kesempatan dan memfasilitasi

pelaksanaan pengabdian, meskipun dalam situasi awal semester tahun ajaran 2022/2023. Penentuan waktu pelaksanaan disesuaikan dengan kegiatan semua anggota tim yang benar-benar kosong dan pihak sekolah juga tidak ada kegiatan musyawarah gugus. Hari yang disepakati jatuh pada hari Sabtu tanggal 23 Juli 2022 pukul 09.00 wita-selesai, yang kebetulan di Universitas Mataram menerapkan 5 hari kerja, sehingga hari Sabtu libur. Pembelajaran di SDN 1 Sesela juga sudah menjalankan tatap muka penuh, sehingga pelaksanaan dilakukan di dalam ruang kelas dengan tetap menjaga protokol kesehatan.

Sasaran pengabdian ini adalah siswa kelas tinggi, dan pihak sekolah memfasilitasi tim untuk masuk di kelas 6 dengan jumlah siswa 23 orang. Siswa yang hadir mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir dengan penuh tanggung jawab. Sasaran pengabdian ini diambil kelas tinggi, sebab siswa kelas tinggi tentunya mereka sudah lancar baca tulis dan mudah diajak berkomunikasi. Sekolah memfasilitasi dengan baik kegiatan ini, menyediakan waktu dan tempat serta siswa kelas 6 untuk mengikuti kegiatan sampai selesai. Siswa kelas 6 umumnya telah memasuki umur 12 tahun, pada umur ini anak sudah dapat berpikir logis baik konkret maupun yang abstrak. Seperti tahap perkembangan anak menurut Piaget (Munawaroh, 2019), periode operasi formal pada usia 11-15 tahun, anak-anak sudah dapat berpikir logis terhadap masalah baik yang bersifat konkret maupun abstrak. Anak pada tahap ini dapat membentuk ide-ide dan masa depannya secara realistis.

Semua yang hadir mengikuti tes awal (pretes) dan tes setelah penyampaian materi (postes) dengan penuh semangat dan disiplin. Selama pelaksanaan kegiatan, antusias siswa sangat tinggi, terlihat pada waktu pretes semua siswa mengerjakan sendiri-sendiri tanpa kegaduhan. Selanjutnya ketika penyampaian materi, siswa terlihat mencatat hal-hal penting tentang tumpeng gizi seimbang, isi piringku, perilaku sehat dan menu gizi seimbang (Gambar 3). Siswa juga dapat diajak interaksi, dengan menjawab setiap pertanyaan yang diajukan, seperti mendeskripsikan tentang 6 unsur gizi, dan memberikan contoh bahan makanannya. Antusias mereka juga terlihat ketika mengerjakan postes, semua mengerjakan dengan sungguh-sungguh dan bekerja sendiri-sendiri, sehingga situasi tidak gaduh.

Siswa terlihat sangat antusias dan bersemangat selama kegiatan, tidak ada yang mengantuk, ataupun membuat kegaduhan, hal ini bisa dipahami, sebab kegiatan ini dilakukan pada jam yang masih pagi, sehingga mereka masih segar, tenaga juga masih cukup banyak. Penyampaian informasi dengan situasi segar akan mudah memfokuskan perhatian dan otak juga akan menyimpan informasi dengan baik. Selama penyampaian materi pengabdian, tim pengabdian bergerak dari tempat duduk siswa yang satu ke yang lain, tidak terpaku ditengah kelas atau di depan kelas, dengan demikian menarik perhatian otak agar siswa tetap fokus dan tidak mengantuk. Seperti pendapat Pujiriyanto (2019), hal sederhana yang dapat membangun iklim positif generasi Z yaitu mengurangi kebiasaan berdiri di depan kelas sebagai satu-satunya sumber dan pusat perhatian. Selain itu siswa kelas 6 belum pernah mendapat penyuluhan atau pelatihan tentang tumpeng gizi seimbang, sehingga pelaksanaan pengabdian ini ditanggapi positif dan sangat antusias.

Materi pengabdian disampaikan dengan santai dan mengajak siswa untuk ikut terlibat dalam proses tersebut dengan penuh kekeluargaan, sehingga membuat siswa tidak tertekan. Ketika diajukan pertanyaan mereka menjawab dengan serentak, sesuai yang mereka ketahui. Penyampaian materi juga diselingi dengan humor terkait tumpeng gizi seimbang, selain itu juga diberikan pesan mendidik dan memotivasi peserta agar selalu memanfaatkan aneka ragam bahan pangan lokal untuk memenuhi gizi seimbang sesuai anjuran tumpeng gizi seimbang. Tak henti-hentinya tim pengabdian mengajak siswa untuk dapat menyampaikan pesan gizi seimbang tersebut kepada keluarganya di rumah, terutama ibunya yang selalu menyiapkan makanan di meja makan. Penyampaian materi terus dilakukan dengan menyenangkan dan tetap mengedepankan hubungan kekeluargaan mengingat kami tim pengabdian merupakan tamu bagi mereka, sehingga siswa juga merasa senang dan materi yang disampaikan juga dapat diterima dengan baik. Dua pertanyaan yang sangat baik dari siswa terkait bahan pangan untuk gizi seimbang, antara lain: (1). Paprika termasuk buah atau sayur? (2). Apa perbedaan komponen tahu dengan tempe? Munculnya pertanyaan dari siswa menunjukkan bahwa mereka menyimak dengan baik apa yang disampaikan oleh tim. Adanya pertanyaan juga

menunjukkan sikap yang positif selama mengikuti kegiatan. Seperti pendapat Munawaroh (2019) yang menyatakan selama pembelajaran berlangsung keterlibatan siswa secara aktif amat dipentingkan.

Hasil penghitungan gain ternormalisasi sebesar 0,45. Hal ini berarti bahwa pengetahuan tentang tumpeng gizi seimbang, untuk menunjang perilaku hidup sehat meningkat dengan kategori sedang. Peningkatan pengetahuan ini dapat dipahami, sebab penyampaian materi dari tim pengabdian, dilakukan dengan cara sederhana dan menggunakan media sederhana, tetapi kena sasaran. Tim pengabdian membawa contoh benda konkret, baik bahan pangan bergizi seimbang maupun penggambaran tumpeng gizi seimbang dengan 4 lapisan tumpeng beserta isinya. Media pembelajaran pada anak sekolah dasar harus sesuai dengan tingkat berfikir anak sekolah dasar yaitu berfikir operasional konkret atau pada kelas 6 memasuki berpikir operasional formal, sehingga dengan adanya media siswa menjadi lebih mudah memahami materi yang disampaikan. Seperti pendapat Sanjaya (2010), semakin konkret siswa mempelajari bahan pengajaran, contohnya melalui pengalaman langsung, maka semakin banyak pengalaman yang diperoleh siswa. Hamalik (2007) menambahkan, pemakaian media pembelajaran dalam proses belajar mengajar dapat membangkitkan keinginan dan minat yang baru, membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar.

Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan pemahaman tentang tumpeng gizi seimbang untuk menunjang perilaku hidup sehat. Selain itu juga diberikan pemahaman pentingnya pemanfaatan beranekaragam pangan untuk menyusun menu gizi seimbang sesuai yang dianjurkan dalam tumpeng gizi seimbang. Bahan pangan lokal Indonesia sangat beranekaragam, dari lapis paling bawah hingga lapis ke-3 tumpeng. Setiap daerah di Indonesia mempunyai jenis palawija atau sumber karbohidrat yang melimpah dan beranekaragam, sebagai makanan pokok pada lapis paling bawah tumpeng gizi seimbang. Menurut Muchtadi (2008) dan Menkes RI (2014), makanan pokok adalah pangan mengandung karbohidrat yang sering dikonsumsi atau telah menjadi bagian dari budaya makan berbagai etnik di Indonesia sejak lama. Contoh pangan karbohidrat adalah beras, jagung, singkong, ubi, talas, garut, sorgum, jewawut, sagu dan produk olahannya.

Buah dan sayuran juga melimpah di Indonesia, masing-masing daerah mempunyai beranekaragam buah dan sayuran yang menempati lapis ke dua dari tumpeng gizi seimbang. Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Rasnaya (2020) menyebutkan 2/3 bagian isi piringku diisi dengan sayuran seperti kangkung, bayam, buncis, wortel dan lainnya sebagai sumber serat, vitamin A, vitamin C dan mineral seperti zat besi fosfor juga antioksidan. Menurut Sibagariang (2010) mineral dan vitamin memegang peranan penting dalam kesehatan tubuh. Lebih lanjut dijelaskan, jenis mineral organik yang baik untuk tubuh, hanya bisa di dapatkan langsung dari sayuran dan buah-buahan. Menkes RI (2014) menambahkan, buah-buahan juga mengandung karbohidrat terutama berupa fruktosa dan glukosa. Sayuran tertentu juga menyediakan karbohidrat, seperti wortel dan kentang sayur. Sementara buah tertentu juga menyediakan lemak tidak jenuh seperti buah alpokat dan buah merah.

Lapis ketiga tumpeng gizi seimbang berupa bahan pangan sumber protein baik nabati maupun hewani. Di Lombok dan NTB umumnya, bahan pangan sumber protein sangat beraneka ragam, terutama protein hewani dari laut, berbagai jenis ikan sangat melimpah, bahkan harganya juga relatif sangat murah, sehingga masyarakat dapat memenuhi lapis ketiga tumpeng gizi seimbang dengan sangat mudah. Sibagariang (2010), menyebutkan sumber makanan yang kaya protein, meliputi: (a). protein komplit daging sapi, ayam, ikan laut, telur, udang dan sebagainya, (a). rotein inkomplit: tahu, tempe dan kacang-kacangan. Bahan pangan sumber protein menurut Menkes (2014) disebut sebagai lauk pauk terdiri dari pangan sumber protein hewani dan nabati. Lauk pauk sumber protein hewani meliputi daging ruminansia (daging sapi, daging kambing, daging rusa dll), daging unggas (daging ayam, daging bebek dll), ikan termasuk seafood, telur dan susu serta hasil olahannya. Kelompok pangan lauk pauk sumber protein nabati meliputi kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti kedele, tahu, tempe, kacang hijau, kacang tanah, kacang merah, kacang hitam, kacang tolo dan lain-lain.

Lapis keempat tumpeng gizi seimbang berisi tentang batasan konsumsi gula, garam dan lemak. Bagian ini sulit dikendalikan, karena kadang masyarakat mengonsumsi gula lebih dari 4 sendok makan sehari, misalnya pagi minum teh manis atau kopi manis, selingan sebelum makan siang, minum es buah kuah srup, siang kopi manis, selingan sore kolak pisang dan seterusnya. Anjuran konsumsi gula, garam dan lemak per hari (Menkes RI, 2014) berturut-turut adalah 4 sendok makan, 1 sendok teh dan 5 sendok makan. Lebih lanjut dijelaskan, konsumsi gula lebih dari 50 g (4 sendok makan), natrium lebih dari 2000 mg (1 sendok teh) dan lemak/minyak total lebih dari 67 g (5 sendok makan) per orang per hari, akan meningkatkan risiko hipertensi, stroke, diabetes, dan serangan jantung.

Dalam tumpeng gizi seimbang juga digambarkan anjuran hidup bersih sehat, seperti melakukan aktivitas fisik, menimbang berat badan secara berkala, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, serta minum air putih 8 gelas perhari (Gambar 1). Berbagai jenis olah raga dapat dilakukan oleh semua lapisan masyarakat seperti senam, jalan kaki, bersepeda, sepak bola, bulutangkis, renang dan sebagainya. Demikian juga yang terjadi pada siswa peserta pengabdian ini, mereka di sekolah ada jadwal olah raga seminggu sekali, bahkan aktivitas bermain di sekolah pada jam istirahat juga dengan mobilitas tinggi seperti berlarian kejar-kejaran, bermain dengan teman di rumah juga dengan aktivitas tinggi, biasanya bermain sepak bola, bersepeda atau olahraga lainnya. Oleh karena itu, tim pengabdian juga terus mendorong mereka untuk tetap melakukan olah raga, olah raga menjadi kebiasaan sehari-hari supaya tubuh tetap sehat.

Selain tumpeng gizi seimbang, dalam konsumsi gizi sehari-hari harus memperhatikan juga isi piringku, dengan komposisi dan porsi yang sesuai (Gambar 2), meliputi dua pertiga isi piringku terdiri makanan pokok dan sayuran sedang sepertiganya berupa buah-buahan dan protein hewani dan nabati (Menkes RI, 2014). Lebih lanjut dijelaskan untuk hidup sehat terdapat 10 pesan gizi untuk dewasa dan umum meliputi (1). Syukuri dan nikmati anekaragam makanan, (2). Banyak makan sayur dan cukup buah-buahan, (3). Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi, (4). Biasakan mengonsumsi anekaragam makanan pokok, (5) Batasi konsumsi pangan

manis, asin dan berlemak, (6). Biasakan sarapan, (7). Biasakan minum air putih yang cukup dan aman, (8). Biasakan membaca label pada kemasan pangan, (9). Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir, (10). Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal.



Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang
Sumber: Menkes RI (2014) dan Anonim (2021)



Gambar 2. Isi Piringku (Menkes RI 2014)

Menjalankan isi tumpeng gizi seimbang dan isi piringku dalam kehidupan sehari-hari akan diperoleh kesehatan yang optimal. Menganekaragamkan konsumsi pangan dengan memperhatikan porsi isi piringku akan diperoleh zat gizi yang saling melengkapi diantara bahan pangan yang dikonsumsi. Menyusun menu gizi

seimbang untuk konsumsi sehari-hari harus terus digalakkan dengan memperhatikan anekaragam pangan seperti memperhatikan warna, kandungan gizi dan jenisnya. Pembiasaan membaca label kemasan setiap membeli bahan pangan dalam kemasan harus terus dilakukan, selain untuk melihat keamanan pangan dan kandungan gizi, juga membatasi konsumsi gula, garam dan lemak yang berlebih. Pembiasaan menjalankan tumpeng gizi seimbang dan isi piringku akan menunjang perilaku hidup sehat.



Gambar 3. Antusias Siswa Saat Penyampaian Materi Pengabdian

Kesimpulan

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian ini adalah: 1). Pengetahuan siswa tentang tumpeng gizi seimbang untuk menunjang perilaku hidup sehat meningkat dengan kategori sedang. 2). Memaksimalkan pemanfaatan dan penerapan tumpeng gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari akan menunjang perilaku hidup sehat.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih disampaikan kepada Universitas Mataram dan LPPM Universitas Mataram, serta SDN 1 Sesela, yang telah memfasilitasi kegiatan ini dan semua pihak yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan ini.

Daftar Pustaka

- Anonim. 2021. Memahami Konsep Piramida Makanan Sehat Gizi Seimbang. <https://reafood.co.id>
- Anonim. 2019. Stunting hingga obesitas masih menghantui di tahun 2019. [https://fkui.ac.id/info/sehat/stunting hingga obesitas](https://fkui.ac.id/info/sehat/stunting-hingga-obesitas)
- Anonim.2018. Hasil riskesdas 2018 status gizi sangat pendek dan pendek. <https://kesmas.kemkes.go.id>
- Anonim.2019. Laporan Nasional Riskesdas 2018 Kemenkes RI Badan penelitian dan pengembangan kesehatan.
- Hamalik. 2007. *Proses Belajar Mengajar*. Bumi Aksara. Jakarta.
- Menkes RI. 2014. PMK RI no 41 tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang.
- Munawaroh, I. 2019. *Konsep Dasar Ilmu Pendidikan*, PPG Daljab, Jakarta
- Muchtadi, D. 2008. Pengantar Ilmu Gizi. Penerbit Alfabeta, Bandung.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Pujiriyanto. 2019. *Peran Guru Dalam Pembelajaran Abad 21*, PPG Daljab. Jakarta
- Rasnaya. 2022. Pemenuhan Kebutuhan Gizi Seimbang Dengan Panduan Piring Makan. [www.klikdokter.com.gaya hidup.diet – nutrisi](http://www.klikdokter.com.gaya-hidup.diet-nutrisi)
- Rokom, 2018, Potret Kesehatan Indonesia dari Riskesdas 2018. [https://sehat negriku kemkes go.id](https://sehat.negriku.kemkes.go.id)
- Sanjaya. 2010. *Perencanaan dan Desain Sistem Pembelajaran*. Kencana Prenada Media Group. Jakarta.
- Sibagariang, E.2010. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Trans info media. Jakarta.