

Original Research Paper

Penyuluhan Tentang Pedoman Gizi Seimbang Untuk Mencegah Masalah Gizi Pada Anak

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

¹Program Studi Pendidikan Biologi FKIP Universitas Mataram, Mataram, Indonesia

DOI: <https://doi.org/10.29303/jpmipi.v7i4.10135>

Sitasi: Kusmiyati., Sedijani, P., & Rasmi, C, A, D. (2024). Penyuluhan Tentang Pedoman Gizi Seimbang Untuk Mencegah Masalah Gizi Pada Anak. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 7(4)

Article history

Received: 30 Oktober 2024

Revised: 17 November 2024

Accepted: 10 Desember 2024

*Corresponding Author:
Kusmiyati, Program Studi
Pendidikan Biologi FKIP
Universitas Mataram, Mataram,
Indonesia
Email;
kusmiyati.fkip@unram.ac.id

Abstract: Tujuan kegiatan ini adalah mengajak anak untuk konsumsi gizi sesuai pedoman gizi seimbang, untuk mencegah masalah gizi pada anak. Pengabdian ini dilaksanakan tanggal 13 Juli 2024, pada siswa kelas 4 SDN 2 Sesela Lombok Barat. Penyampaian materi tentang pedoman gizi seimbang dan masalah gizi pada anak, melalui tanya jawab dan diskusi. Pelaksanaan kegiatan ini berjalan lancar, semua yang hadir mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir dengan penuh tanggung jawab, dan dapat diajak interaksi. Peserta dengan penuh semangat berusaha menjawab setiap pertanyaan yang disampaikan tim pengabdian. Selama pelaksanaan kegiatan tak henti-hentinya tim mengajak peserta untuk mempraktekkan pedoman gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah mengajak anak menjalankan pedoman gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari harus terus dilakukan, untuk mencegah masalah gizi pada anak.

Keywords: Pedoman Gizi Seimbang, Masalah Gizi

Pendahuluan

Tumbuh kembang anak yang optimal, tergantung dari pelaksanaan perilaku sehat. Enam tahun pertama kehidupan anak merupakan hal yang sangat penting, karena terjadi perkembangan sistem organ yang sangat pesat, termasuk pembentukan otak yang berdampak pada tingkat kecerdasan. Gizi dan kesehatan dapat dibentuk melalui pembiasaan makan yang baik, terutama mengikuti pedoman makan gizi seimbang seperti pada tumpeng gizi seimbang, isi piringku, empat pilar gizi seimbang dan sepuluh pesan gizi seimbang.

Perilaku makan anak merupakan pondasi pola makan anak di kemudian hari, bahkan keadaan ini dapat menetap hingga remaja atau dewasa. Orang tua terutama ibu memegang peranan dalam menentukan makanan di meja makan, dan memberikan pengalaman pertama pada anak

tentang makanan dan makan. Selama masa ini, anak belajar apa, kapan dan seberapa banyak yang dimakan dari lingkungan keluarga, terutama terkait budaya dan keyakinan keluarga mengenai apa yang boleh dan tidak boleh dimakan. Scaglioni dkk. (2018), menyatakan kebiasaan makan orang tua dan strategi dalam memberikan makan, merupakan determinan yang dominan terhadap perilaku makan dan pilihan makanan,

Gizi yang baik akan berpengaruh pada keadaan kesehatan yang baik, Kurangnya asupan zat gizi akan menyebabkan seseorang mengalami defisit dalam memenuhi kebutuhan tubuhnya, sehingga rentan terhadap serangan penyakit infeksi. Anak yang menderita penyakit infeksi biasanya mengalami penurunan nafsu makan, yang jika berlangsung lama akan menurunkan status gizinya. Asupan gizi merupakan faktor yang mempengaruhi masalah gizi khususnya pada anak. Asupan gizi yang baik dapat ditingkatkan melalui pemberian

informasi pola gizi seimbang, yang dapat mengubah pengetahuan tentang gizi seimbang dan diterapkan dalam menjaga kesehatan, yang pada akhirnya akan terjaga status gizi yang baik pula.

Anak usia sekolah dasar masih dalam tahap tumbuh kembang, sehingga beresiko terkait masalah gizi (Aulia, 2022). Anak membutuhkan asupan gizi yang baik, seimbang dan aman. Mudahnya anak sekolah mendapatkan jajanan di luar rumah, anak menjadi rentan terhadap masalah gizi. Sebagian besar jajanan di Indonesia paling banyak mengandung karbohidrat, sehingga anak lebih banyak mengonsumsi makanan yang tinggi gula. Masalah gizi dan penyakit tidak menular yang sering dialami anak sekolah dasar antara lain kurang vitamin A, anemia, obesitas dan berat badan kurang. Beberapa faktor yang menyebabkan masalah gizi antara lain ketidak tahuan, kesukaan berlebihan pada suatu makanan tertentu, status ekonomi, budaya, perilaku makan, pola makan dan gaya hidup. Komunikasi dan edukasi gizi pada anak sekolah dasar sangat penting dilakukan, untuk membentuk kebiasaan makan yang baik sejak dini. Selain itu, anak sekolah dasar biasanya lebih mendengarkan apa yang disampaikan gurunya dari pada orang tua atau orang terdekatnya, sehingga penyuluhan pedoman gizi seimbang di sekolah menjadi solusi yang tepat.

Metode Pelaksanaan

Pengabdian ini dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 13 Juli 2024 pukul 09.00 wita-selesai, di SDN 2 Sesela Lombok Barat, dengan sasaran siswa kelas 4. Tujuan kegiatan ini adalah mengajak anak konsumsi gizi sesuai pedoman gizi seimbang, untuk mengatasi masalah gizi. Penyampaian materi tentang pedoman gizi seimbang dan masalah gizi pada anak, melalui tanya jawab dan diskusi. Penyampaian masalah gizi pada anak dikaitkan dengan berbagai masalah makan yang biasa dihadapi anak, seperti anak sulit makan, anak tidak suka makan sayur dan buah, anak makan dalam jumlah sedikit dan anak pilih-pilih makanan.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan berjalan lancar, dihadiri siswa kelas 4 sebanyak 21 orang, semua yang hadir mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir dengan penuh tanggung jawab. Melalui

diskusi dan tanya jawab, dilengkapi dengan media gambar tentang pedoman gizi seimbang, peserta dapat diajak interaksi dengan mencermati dan mendeskripsikan gizi seimbang dari gambar. Peserta juga terlihat mencatat hal-hal penting dengan penuh antusias. Selama kegiatan, tim pengabdian juga selalu mengajukan pertanyaan terkait makanan, seperti sarapan atau tidak sebelum berangkat sekolah, makanan yang disenangi dan tidak disenangi, kebiasaan makan sayur dan buah, yang ditujukan untuk mengaitkan pedoman gizi seimbang yang seharusnya dipedomani dalam makan sehari-hari.

Penyampaian materi pedoman gizi seimbang diawali dengan sepuluh pesan gizi seimbang, dilanjut tumpeng gizi seimbang dan isi piringku. Penyampaian dilengkapi dengan media gambar, sehingga peserta dapat diajak komunikasi dengan mendeskripsikan gambar dan penyampaian materi menjadi lebih interaktif. Antusias peserta sangat tinggi ketika penyampaian materi diselingi tanya jawab. Peserta dengan penuh semangat berusaha menjawab pertanyaan yang disampaikan tim pengabdian. Mereka dapat memilah perilaku hidup bersih sehat baik dalam gambaran tumpeng gizi seimbang, sepuluh gizi seimbang, maupun isi piringku. Selain itu, mereka juga dapat menyimpulkan seberapa besar porsi sayur dan buah jika dibandingkan dengan porsi makanan pokok dan lauk pauk dalam gambaran isi piringku.

Selama pelaksanaan kegiatan tak henti-hentinya tim mengajak untuk mempraktekkan pedoman gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari, agar anak terhindar dari masalah gizi. Kebiasaan positif yang telah dilakukan harus terus dilanjutkan seperti kebiasaan makan pagi atau sarapan pagi, tidak pilih-pilih makanan, selalu menyertakan sayur dan buah dalam menu makan, serta menjalankan perilaku hidup bersih sehat. Kebiasaan sarapan pagi dengan menu seimbang harus terus dilakukan agar terpenuhi kebutuhan tenaga dan dapat fokus mengikuti pelajaran. Anak sekolah dasar umumnya berumur 7-12 tahun, mereka membutuhkan energi lebih banyak untuk aktivitas fisik. Sesuai Menkes (2014), sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif. Sarapan membekali tubuh dengan zat gizi yang diperlukan untuk berpikir, bekerja dan

melakukan aktivitas fisik secara optimal setelah bangun pagi

Makan pagi atau sarapan sangat penting untuk menambah gula darah sebagai sumber energi. Pada anak sekolah makan pagi atau sarapan sangat dianjurkan, agar pada saat menerima pelajaran (1-2 jam setelah makan) gula darah naik dan dapat dipakai sebagai sumber energi otak. Otak mendapat energi terutama dari glukosa. Porsi sarapan disesuaikan dengan anjuran isi piringku dan harus memenuhi kebutuhan tubuh yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah serta minum air putih. Sesuai Menkes (2014), sarapan yang baik terdiri dari pangan karbohidrat, pangan lauk-pauk, sayuran atau buah-buahan dan minuman. Lebih lanjut dijelaskan, mendorong masyarakat agar melakukan sarapan yang sehat sebagai bagian dari upaya mewujudkan gizi seimbang. Bagi anak sekolah, sarapan yang cukup terbukti dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan stamina.

Pada hakekatnya makanan anak sama dengan makanan orang dewasa, keduanya harus memenuhi gizi seimbang. Gizi seimbang sangat diperlukan untuk tumbuh kembang anak, karena pada masa ini terjadi pertumbuhan yang sangat cepat. Anak-anak yang tidak mendapat gizi seimbang karena pola makan yang buruk akan terjadi malnutrisi yang mengakibatkan imunitas anak menurun, pertumbuhan dan perkembangan juga terhambat. Saputri, et al. (2021) menyatakan, resiko jangka panjang anak dengan masalah gizi antara lain menurunnya IQ anak, gangguan kognitif, kurang percaya diri dan turunnya prestasi belajar anak.

Mengenalkan dan mendorong anak konsumsi makanan bergizi seimbang mempunyai manfaat penting, sebab anak akan belajar tentang seberapa banyak porsi setiap jenis makanan dan upaya pemenuhan nutrisi tubuhnya, anak akan lebih memahami apakah makanan yang dikonsumsi baik untuk tubuhnya atau tidak. Membiasakan anak mengonsumsi gizi seimbang sesuai pedoman gizi seimbang sejak dini, sangat penting dilakukan, sebab pola diet yang diterapkan pada waktu anak-anak akan mempengaruhi pola diet ketika dewasa.

Anak usia sekolah dasar memerlukan asupan nutrisi yang adekuat, mengingat anak usia ini masih dalam tumbuh kembang. Pertumbuhan dan perkembangan fisik yang baik merupakan indikator utama kesehatan pada anak. Gizi yang baik dan seimbang diperlukan untuk pertumbuhan tulang, otot dan organ tubuh lainnya. Nutrisi yang

tepat mendukung pertumbuhan dan fungsi syaraf, yang berperan dalam pembelajaran, memori, pemecahan masalah dan keterampilan kognitif lainnya. Pemenuhan gizi yang baik juga akan memperkuat system kekebalan tubuh, anak tidak mudah terkena penyakit dan infeksi. Anak yang tumbuh dengan gizi yang cukup mempunyai potensi menjadi generasi yang tangguh, memiliki daya tahan tubuh yang kuat dan lebih produktif.

Anak yang memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan instan dapat berdampak pada pola konsumsi yang kurang seimbang, dimana biasanya anak akan menjadi pilih-pilih makanan atau hanya mau mengonsumsi makanan tertentu. Kondisi ini diperparah dengan ketakutan orang tua ketika menyediakan makanan. Orang tua takut anak tidak mau makan jika disediakan makanan dengan pedoman gizi seimbang, sehingga lebih memilih mengikuti apa yang diinginkan anak dengan menyediakan makanan sesuai kesukaan anak dan mengabaikan konsumsi gizi seimbang. Hal ini terus berulang dan akhirnya menjadi pembiasaan, anak tidak mau makan kalau tidak sesuai dengan yang diinginkan. Anak kurang dikenalkan dengan berbagai sayur dan buah, aneka ragam jenis makanan pokok, serta berbagai lauk pauk. Akibatnya anak menjadi sulit makan, tidak suka makan sayur dan buah dan hanya mau makan kalau sesuai yang diinginkan.

Pengetahuan anak tentang gizi merupakan faktor yang sangat penting dan memberikan peluang untuk ditingkatkan melalui penyampaian pedoman gizi seimbang dan masalah gizi pada anak, sehingga diharapkan mereka dapat menyampaikan kepada orangtua terutama ibunya yang menyediakan makan di meja makan. Menurut Kemenkes (2017), masalah gizi pada anak dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh, kematian pada anak, serta berkurangnya produktivitas kerja. Lebih lanjut dinyatakan, masalah gizi yang paling sering ditemukan di Indonesia, yaitu kekurangan energi protein, kurang vitamin A, kurang yodium, kurang zat besi, dan gizi lebih atau obesitas. Isna (2023) menambahkan, masalah gizi yang sering terjadi di Indonesia adalah stunting dan gizi kurang (kurus), sedangkan Oetoro (2024) menyatakan, masalah kesehatan akibat gizi buruk antara lain marasmus, kwashiorkor, anemia dan skorbut (kurang vitamin C).

Salah satu pesan yang terdapat dalam sepuluh pesan gizi seimbang adalah syukuri dan

nikmati aneka ragam jenis makanan. Makan makanan yang beranekaragam akan memenuhi kebutuhan gizi, sebab makanan yang beranekaragam kandungan gizinya akan saling melengkapi. Kita diajarkan untuk selalu bersyukur dan menikmati makanan yang dikonsumsi, membaca doa sebelum makan merupakan pembiasaan sejak dini yang harus terus dilakukan, dengan demikian akan tercipta suasana makan yang baik dan menikmati aneka ragam jenis makanan. Seperti Menkes (2014) yang menyatakan dengan bersyukur dan menikmati makan aneka ragam makanan akan mendukung terwujudnya cara makan yang baik, tidak tergesa-gesa, sehingga makanan dapat dikunyah, dicerna dan diserap oleh tubuh lebih baik.

Pedoman gizi seimbang harus terus diedukasi kepada anak terutama anak sekolah dasar, dan terus didorong untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga konsumsi gizi sehari-hari seimbang, sesuai porsi dalam isi piringku, sehingga status gizinya baik dan anak mudah berkonsentrasi dalam menerima pelajaran, tidak mudah terserang penyakit gangguan gizi atau terhindar dari masalah gizi yang sering terjadi di Indonesia. Menurut Saifah, et al. (2019), seorang anak yang mengalami masalah pada gizinya akan mudah terserang penyakit dan penurunan prestasi akademik. Masalah gizi yang dialami dapat disebabkan oleh ketidaktepatan dalam memilih makanan, atau konsumsi makanan berlebihan.

Kata seimbang dalam pedoman gizi seimbang mengandung makna bahwa dalam kehidupan sehari-hari kita harus menyeimbangkan apa yang kita makan dengan apa yang kita keluarkan, memperhatikan porsi dan komposisi serta keamanan aneka ragam bahan makanan yang dikonsumsi, sehingga dalam sepuluh pesan gizi seimbang, selain berisi pedoman makanan bergizi seperti syukuri dan nikmati aneka ragam jenis makanan, banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan, konsumsi lauk berprotein tinggi, konsumsi aneka ragam makanan pokok, batasi konsumsi gula garam dan lemak, minum air putih yang cukup dan aman, juga terdapat pedoman perilaku hidup bersih sehat, seperti biasakan sarapan pagi, mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun, membaca label kemasan makanan, menimbang berat badan dan melakukan olahraga atau latihan fisik. Seperti Menkes (2014) yang menyatakan, aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan

pengeluaran tenaga/energi dan pembakaran energi. Aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olah raga selama 30 menit setiap hari.

Kesimpulan

Sejak dini, anak harus dikenalkan dengan beranekaragam makanan, dengan tetap memperhatikan porsi, komposisi dan keamanan makanan yang dikonsumsi. Pembiasaan menjalankan perilaku hidup bersih sehat juga harus terus dilakukan, agar anak terhindar dari masalah gizi. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah mengajak anak menjalankan pedoman gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari harus terus dilakukan, untuk mencegah masalah gizi pada anak.

Daftar Pustaka

- Aulia, J. N. (2022). Masalah gizi pada anak usia sekolah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 11(1), 22-25.
- Isna, Y. (2023). 7 contoh masalah gizi yang banyak terjadi di Indonesia. <https://www.apotek-k24.com/tips-sehat/1898/7-Contoh-Masalah-Gizi-yang-Banyak-Terjadi-di-Indonesia>
- Menkes RI. (2014). Permenkes No 14 tahun 2014 tentang pedoman gizi seimbang
- Kemendes. (2017). Status Gizi Balita dan Interaksinya
- Oetoro, S. (2024). Masalah kesehatan yang muncul akibat gizi buruk pada anak. <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/ragam-masalah-kesehatan-anak-akibat-gizi-buruk>
- Scaglioni, S., dkk. (2018). Factors Influencing Children's Eating Behavior. *Jurnal Nutrient* No.10. Vol.706. DOI: 10.3390/nu10060706.
- Saifah, A., Sahar, J., & Widyatuti, W. (2019). Peran keluarga terhadap perilaku gizi anak usia sekolah. *JKEP*, 4(2), 83-92.
- Saputri, M. E., Widiastuti, S., & Pamela, D. N. (2021). Pemeriksaan Gizi Pada Anak Usia Sekolah dan Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah Dasar Terpadu Al-Farabi Pondok Terong Cipayung Depok. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(1), 82-85.