

## **EDUKASI GIZI SEIMBANG PADA ANAK SEKOLAH DASAR DI KECAMATAN CILINCING JAKARTA UTARA**

Khairizka Citra Palupi<sup>1</sup>, Mertien Sa'pang<sup>2</sup>, Prita Dhyani Swasmilaksmi<sup>3</sup>  
<sup>123</sup>Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul, Jakarta  
Jalan Arjuna Utara 9, Duri Kepa, Kebon Jeruk, Jakarta Barat - 11510  
khairizka.citra@esaunggul.ac.id

### **Abstract**

*Nutrition transition contribute to double burden of nutrition problems in Indonesia. The Nutrition screening in several primary schools in the District of Cilincing, North Jakarta showed that the prevalence of malnutrition was 28%, in which the prevalence of obesity was 3 times higher than the prevalence of wasting. Malnutrition may disrupt the process of growth and development of children, increase the risk of disease and hospital costs. Based on the discussion with stake holder of elementary school, students need to be given nutrition education because there has never been any nutrition education before. The purpose of this study is to educate balanced nutrition among school-age children and their teacher. Methods: Preparation of activities was carried out in March 2018. The implementation of nutrition education was conducted in April 2018 at SD Rorotan 03 and SD Rorotan 07, Cilincing District, North Jakarta. The material consisted of "Tumpeng Gizi Seimbang" (TGS), "10 Pesan Gizi Seimbang" and TGS Puzzles. Results: Balanced nutrition education increased knowledge, attitudes and behavior among elementary school students. Nutrition education through TGS puzzle games also increased their knowledge and attitude towards balanced nutrition. Participants know what foods are included in the staple food, protein sources, vegetables and fruit. Conclusion: Nutrition education is quite effective program to improve knowledge, attitude and behavior towards balanced nutrition among elementary school children.*

**Keywords :** *nutrition education, elementary school, balanced nutrition*

### **Abstrak**

Transisi gizi memicu Indonesia mengalami beban ganda masalah gizi. Hasil skrining gizi pada beberapa sekolah dasar di Kecamatan Cilincing, Jakarta Utara menunjukkan prevalensi malnutrisi 28% dimana prevalensi kegemukan 3x lebih tinggi dibandingkan dengan prevalensi kurus. Malnutrisi mampu mengganggu proses pertumbuhan dan perkembangan anak, meningkatkan risiko penyakit serta meningkatkan pengeluaran untuk biaya rumah sakit. Berdasarkan pertemuan bersama pihak sekolah, siswa – siswi di sekolah dasar tersebut perlu diberikan edukasi gizi karena belum pernah ada edukasi gizi sebelumnya. Tujuan penelitian ini adalah memberikan pemahaman kepada anak usia sekolah dan pihak sekolah mengenai gizi seimbang. Metode: Persiapan kegiatan dilakukan pada bulan Maret 2018. Pelaksanaan edukasi gizi dilakukan pada bulan April 2018 di SD Rorotan 03 dan SD Rorotan 07. Materi terdiri dari Tumpeng Gizi Seimbang (TGS), 10 Pesan Gizi Seimbang dan *Puzzle* TGS. Hasil Penelitian: Pemberian edukasi gizi metode ceramah terbukti efektif meningkatkan tingkat pengetahuan, sikap dan perilaku siswa sekolah dasar. Edukasi gizi melalui permainan *puzzle* TGS menunjukkan menunjukkan bahwa peserta mengalami peningkatan pengetahuan akan gizi seimbang. Peserta mengetahui apa saja makanan yang masuk dalam kelompok makanan pokok, lauk, sayur dan buah. Kesimpulan: edukasi gizi seimbang cukup efektif dalam meningkatkan pemahaman tentang gizi seimbang pada anak Sekolah Dasar.

**Kata kunci :** edukasi gizi, sekolah dasar, gizi seimbang

### **Pendahuluan**

Transisi gizi menyebabkan prevalensi gizi lebih meningkat di banyak negara berkembang. Transisi gizi memicu negara berkembang mengalami beban ganda masalah gizi yaitu gizi kurang dan gizi lebih (Popkin, Adair, & Ng, 2012). Jakarta merupakan ibukota negara Indonesia yang paling padat penduduknya. Tingkat kesenjangan ekonomi cukup tinggi di Jakarta. Menurut data BPS (2018), Jakarta

Utara merupakan wilayah yang menduduki peringkat kedua angka kemiskinannya setelah Kepulauan Seribu. Selain itu menduduki peringkat pertama angka kejadian gizi buruk. Survey yang dilakukan Tenaga Kesehatan Dompot Dhuafa menunjukkan bahwa ada 6 kecamatan di Jakarta Utara yang angka kemiskinannya lebih tinggi dari rata-rata. Salah satu kecamatan tersebut adalah Kecamatan Cilincing. Tentunya, kemiskinan merupakan salah satu faktor risiko yang mempengaruhi

status gizi seseorang terutama kejadian gizi kurang. Meskipun demikian, data skining gizi pada beberapa sekolah dasar di Kecamatan Cilincing menunjukkan bahwa anak sekolah dasar tidak hanya mengalami gizi kurang namun juga gizi lebih.

Hasil skrining pada 5 sekolah dasar dengan total siswa 1721 di Kecamatan Cilincing yaitu SDN Rorotan 2 Pagi, MI Imadun Najah, SDN Rorotan 7 Pagi, SDIT Yudha Patria dan SDN Rorotan 3 Pagi menunjukkan bahwa prevalensi kegemukan adalah 21 % dan kurus 7%. Sehingga bisa kita simpulkan bahwa prevalensi malnutrisi di Kecamatan Cilincing adalah sebesar 28% dimana prevalensi kegemukan 3x lebih tinggi dibandingkan dengan prevalensi kurus. Melalui perhitungan tersebut, bisa kita lihat bahwa proporsi anak usia sekolah dasar yang memiliki status gizi normal adalah 66%. Tingginya prevalensi kegemukan pada anak sekolah dasar akan meningkatkan risiko gizi terjadinya penyakit kronis seperti penyakit jantung, diabetes tipe 2, kanker, osteoarthritis dan gangguan psikologis yang meningkatkan risiko kesakitan. Gizi lebih mempengaruhi kesehatan fisik dan mental, kualitas hidup terkait dengan kesehatan, serta menghabiskan uang (Dixon, 2010). Sementara itu, gizi kurang mampu meningkatkan risiko penyakit infeksi, memperlambat pertumbuhan dan perkembangan serta menurunkan tingkat kecerdasan (Sjarif, 2004). Secara bersamaan, baik gizi kurang maupun gizi lebih mampu mengganggu proses pertumbuhan dan perkembangan anak, meningkatkan risiko penyakit serta meningkatkan pengeluaran untuk biaya rumah sakit.

Adapun berbagai faktor yang mempengaruhi gizi lebih antara lain faktor genetik, demografi, social ekonomi, rendahnya tingkat pengetahuan, lokasi tempat tinggal, gaya hidup, dan gizi (Rachmi, Li, & Baur, 2017). Sementara faktor yang mempengaruhi gizi kurang adalah social ekonomi, lokasi tempat tinggal, hygiene sanitasi dan tingkat pengetahuan yang rendah. Untuk mengatasi permasalahan malnutrisi pada anak sekolah dasar di Kec. Cilincing, maka berdasarkan pertemuan bersama pihak sekolah, kami menyarankan siswa – siswi di sekolah dasar tersebut perlu diberikan intervensi gizi. Salah satu bentuk intervensi gizi yang bisa diberikan adalah edukasi gizi. Edukasi gizi yang kami berikan terkait gizi seimbang. Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat

badan normal untuk mencegah masalah gizi. (Izwardy dkk., 2014).

Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang sehingga diharapkan melalui edukasi gizi seimbang ini, anak sekolah dasar memahami bagaimana pola makan yang sehat. Mereka dapat mengatur pola makan seimbang agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular (PTM) terkait gizi. Sejauh ini, masih belum ada edukasi gizi pada siswa siswi tersebut, sehingga pemberian edukasi gizi seimbang diharapkan mampu mengatasi permasalahan gizi di sekolah tersebut. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah memberikan pemahaman kepada anak usia sekolah dan pihak sekolah mengenai gizi seimbang. Sementara itu, tujuan khusus pengabdian masyarakat ini adalah 1) memberikan pemahaman kepada pihak sekolah mengenai pentingnya kebutuhan gizi seimbang pada anak sekolah dasar, 2) memberikan pengetahuan dan ketrampilan kepada anak usia sekolah mengenai gizi seimbang, 3) memberikan pemahaman mengenai 10 pesan gizi seimbang pada anak usia sekolah, 4) memberikan motivasi dan pemahaman pentingnya menjaga pola makan bergizi seimbang saat usia sekolah dasar

### **Metode Pelaksanaan**

Persiapan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan Maret 2018 yaitu perijinan lokasi kegiatan, pengembangan media edukasi serta sosialisasi kegiatan pengabdian masyarakat. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada bulan April 2018. Pada tahap ini dilakukan edukasi gizi seimbang. Materi terdiri dari “Tumpeng Gizi Seimbang” dan “10 Pesan Gizi Seimbang”. Alur kegiatannya terbagi menjadi dua yaitu 1) seluruh peserta diberikan pertanyaan terbuka sebagai *pre-test*, apakah selama ini mereka pernah belajar tentang gizi seimbang, dan kemudian 2) dilakukan edukasi gizi yang berisi pentingnya gizi semasa usia sekolah dasar, “Tumpeng Gizi Seimbang” dan “10 Pesan Gizi Seimbang”. Lokasi penelitian dilakukan di dua Sekolah Dasar yaitu SD Rorotan 03 dan SD Rorotan 07. Sementara itu pada bulan Juni-Juli dilakukan penulisan laporan. Alat yang dibutuhkan yaitu banner “Tumpeng Gizi Seimbang” (Gambar 1) dan “10 Pesan Gizi Seimbang” (Gambar 2), konsumsi, dan hadiah.



Gambar 1.  
Tumpeng Gizi Seimbang



Gambar 2.  
10 Pesan Gizi Seimbang

### Hasil dan Pembahasan

Pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 5 mahasiswa dan 3 orang Dosen Program Studi Gizi. Acara pengabdian masyarakat dimulai sejak pagi pukul 08.30 hingga selesai. Masing-masing kelas dimasuki oleh dua penyuluh gizi baik dari mahasiswa maupun dosen. Edukasi dilakukan mengenai “Tumpeng Gizi Seimbang” dan “10 Pesan Gizi Seimbang”. Sebelum edukasi gizi dilakukan, penyuluh memberikan pertanyaan terbuka tentang Gizi Seimbang. Namun, masih banyak peserta yang belum bisa menjelaskan dengan baik definisi gizi seimbang dan komponennya. Saat edukasi berlangsung, peserta sangat antusias menyimak. Selama proses edukasi penyuluh juga melontarkan pertanyaan sehingga ada interaksi antara penyuluh dan peserta. Edukasi Tumpeng Gizi Seimbang membantu setiap anak sekolah dasar memilih makanan

dengan jenis dan jumlah yang tepat. Kebutuhan asupan gizi divisualisasikan dalam bentuk tumpeng yang terdiri atas potongan-potongan tumpeng. Luasnya potongan menunjukkan porsi yang harus dikonsumsi setiap hari. Gizi seimbang sendiri merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan dan berat badan (BB) ideal. Jika seseorang mengalami kekurangan gizi, yang terjadi akibat asupan gizi di bawah kebutuhan, maka ia akan lebih rentan terkena penyakit dan kurang produktif. Sebaliknya, jika memiliki kelebihan gizi akibat asupan gizi yang melebihi kebutuhan, serta pola makan yang padat energy (kalori) maka ia akan beresiko terkena berbagai penyakit seperti diabetes, tekanan darah

tinggi, penyakit jantung dsb. Karena itu, pedoman gizi seimbang disusun berdasarkan kebutuhan yang berbeda pada setiap golongan suai, status kesehatan dan aktivitas fisik. Pada bagian bawah tumpeng terdapat prinsip gizi seimbang yang lain seperti menjalankan pola hidup bersih, aktivitas fisik dan olahraga teratur serta senantiasa menjaga dan memantau berat badan.



Gambar 3

Pemberian Edukasi Gizi dengan metode ceramah



Gambar 4

Pemberian Edukasi Gizi dengan metode ceramah



Gambar 5

Foto bersama setelah Pemberian Edukasi Gizi

Didalam tumpeng gizi seimbang berisi anjuran konsumsi air 8 gelas per hari, sumber karbohidrat 3-8 porsi per hari, sayuran 3-5 porsi per hari, buah-buahan 2-3 porsi per hari, protein nabati 2-3 porsi per hari, protein hewani 2-3 porsi per hari dan konsumsi minyak, gula dan garam seperlunya seperti bisa dilihat pada gambar (2). Sementara itu, 10 Pesan Gizi Seimbang terdiri dari syukuri dan nikmati aneka ragam makanan, banyak makan sayur dan buah, biasakan konsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi, biasakan mengkonsumsi aneka ragam makanan pokok, batasi konsumsi manis, asin dan berlemak, biasakan sarapan, biasakan minum air putih yang cukup dan manis, biasakan membaca label pada kemasan pangan, cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir, lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal.

Pemberian edukasi gizi dengan metode ceramah telah terbukti mampu meningkatkan tingkat pengetahuan, sikap dan perilaku siswa sekolah dasar (Sartika, 2012). Setelah proses penyampaian materi dengan metode ceramah, peserta memasuki edukasi permainan yaitu permainan *puzzle* TGS. Peserta sangat antusias selama proses permainan berlangsung. Menurut Hikmawati (2016) edukasi gizi melalui *puzzle* mampu meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku siswa tentang gizi seimbang (Hikmawati, Yasnani, & Sya'ban, 2016). Pemberian edukasi melalui permainan memberikan kepuasan dan kebahagiaan. Anak akan memahami materi dengan lebih mudah dan menyenangkan. Hasil evaluasi dari *puzzle* TGS menunjukkan bahwa peserta mengalami peningkatan pengetahuan akan gizi seimbang. Peserta mengetahui apa saja makanan yang masuk dalam kelompok karbohidrat, protein dan lemak. Setelah permainan *puzzle* selesai, maka masuk tahap pembagian doorprize. Penyuluh menyiapkan beberapa pertanyaan dan peserta dipersilahkan untuk menjawab. Pada tahap ini peserta juga sangat antusias.

## Kesimpulan

Edukasi gizi seimbang yang dilakukan pada Sekolah Dasar di Kec. Cilincing cukup efektif dalam meningkatkan pemahaman tentang gizi seimbang pada anak Sekolah Dasar. Namun, kegiatan ini perlu dilakukan secara konsisten untuk meningkatkan sikap dan perilakunya. Pengukuran sikap dan perilaku juga sebaiknya dilakukan untuk mengetahui efektifitas dari kegiatan pengabdian masyarakat ini. Lebih lanjut, pengukuran status gizi sebaiknya dilakukan kembali

## **Daftar Pustaka**

- Dixon, J. B. (2010). *The effect of obesity on health outcomes*. *Molecular and cellular endocrinology*, 316(2), 104-108.
- Hikmawati, Z., Yasnani, Y., & Sya'ban, A. R. (2016). *Pengaruh Penyuluhan Dengan Media Promosi Puzzle Gizi Terhadap Perilaku Gizi Seimbang Pada Siswa Kelas V Di Sd Negeri 06 Poasia Kota Kendari Tahun 2016*. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 1(2).
- Popkin, B. M., Adair, L. S., & Ng, S. W. (2012). *Global nutrition transition and the pandemic of obesity in developing countries*. *Nutrition reviews*, 70(1), 3-21.
- Rachmi, C., Li, M., & Baur, L. A. (2017). *Overweight and obesity in Indonesia: prevalence and risk factors—a literature review*. *Public Health*, 147, 20-29.
- Sartika, R. A. D. (2012). *Penerapan komunikasi, informasi, dan edukasi gizi terhadap perilaku sarapan siswa Sekolah Dasar*. *Kesmas: National Public Health Journal*, 7(2), 76-82.