

EDUKASI GIZI MENINGKATKAN PENGETAHUAN GIZI ORANG TUA DAN SISWA SEKOLAH DASAR DI KOTA KUPANG

Asweros Uumbu Zogara^{1*}, Meirina Sulastri Loaloka², Maria F Vinsensia DP Kewa Niron³

^{1,2,3}Program Studi Gizi, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang, Jalan RA. Kartini I, Kelapa Lima, 85228, Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur, Indonesia

*e-mail korespondensi: eroz.zogara@gmail.com

Abstract

The period of rapid growth and development needs to be supported by good nutritional status. However, there are still many nutritional problems in elementary school students. Nutritional problems in schoolchildren are not only limited to malnutrition but also problems of excess nutrition (overweight and obesity). One of the efforts that can be made to overcome nutritional problems in elementary school students is to conduct nutrition education. The hope of this effort is that people will understand the importance of food and nutrition, so they will be willing to think and act according to nutritional norms. This activity will be held from August to October 2022 at SD Inpres Oebufu, Kupang City. The target of this activity is parents and students at SD Inpres Oebufu, with a total of 40 participants. Nutrition education is carried out in several methods, namely lectures and film screenings. The results of the pretest and posttest calculations showed an increase in students' and parents' understanding of all the counselling materials provided. The average value of the pretest is 47, while the average value of the posttest is 77.25.

Keywords: *knowledge; nutrition; elementary school students*

Abstrak

Masa tumbuh kembang yang cepat perlu didukung dengan status gizi yang baik. Akan tetapi masalah gizi pada siswa sekolah dasar masih cukup banyak. Masalah gizi pada siswa sekolah dasar bukan hanya terbatas pada masalah kurang gizi, tetapi juga masalah kelebihan gizi (*overweight* dan obesitas). Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah gizi pada siswa sekolah dasar, yaitu melakukan pendidikan gizi. Harapan dari upaya ini adalah orang dapat memahami pentingnya makanan dan gizi, sehingga mau bersikap dan bertindak mengikuti norma-norma gizi. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Agustus sampai dengan Oktober 2022 di SD Inpres Oebufu, Kota Kupang. Sasaran kegiatan ini adalah orang tua dan siswa di SD Inpres Oebufu dengan total peserta 40 orang. Edukasi gizi ini dilaksanakan dalam beberapa metode, yaitu ceramah dan pemutaran film. Hasil perhitungan *pretest* dan *posttest* menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa dan orang tua terhadap seluruh materi penyuluhan yang diberikan. Nilai rata-rata *pretest* sebesar 47, sedangkan nilai rata-rata *post test* sebesar 77.25.

Kata Kunci: *pengetahuan; gizi; siswa sekolah dasar*

Accepted: 2022-12-01

Published: 2023-01-06

PENDAHULUAN

Keberhasilan pembangunan suatu bangsa ditentukan oleh sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas yaitu SDM yang memiliki fisik tangguh, mental kuat, kesehatan prima, serta tingkat prestasi baik. Pembangunan dan pembinaan SDM yang berkualitas sangat baik dimulai sejak dini, yaitu saat usia sekolah. Anak usia sekolah merupakan masa peralihan dari anak menjadi dewasa. Pada masa ini terjadi pertumbuhan mental, fisik, dan emosional yang cukup cepat. Anak usia sekolah mulai serius untuk mengeskpresikan ide menjadi lebih objektif dan mulai belajar menerima hal-hal baru dilihat dan didengar (Irnani & Sinaga, 2017).

Usia sekolah (usia 5 sampai 14 tahun), merupakan salah satu masa yang mengalami tumbuh kembang yang cepat. Pada usia ini aktifitas fisik terus meningkat seperti, bermain, berolah raga atau membantu orang tua dalam bekerja. Asupan gizi yang baik dari segi kuantitas maupun kualitas diperlukan agar tumbuh kembang anak dapat optimal. Pemberian gizi pada usia ini biasanya tidak berjalan secara sempurna, karena banyak faktor lingkungan sangat mempengaruhi perilaku makanannya (Nuryanto et al., 2014).

Masa tumbuh kembang yang cepat perlu didukung dengan status gizi yang baik. Akan tetapi masalah gizi pada siswa sekolah dasar masih cukup banyak. Masalah gizi pada anak sekolah bukan hanya terbatas pada masalah kurang gizi, tetapi juga masalah kelebihan gizi (*overweight* dan *obese*). Obesitas yang terjadi pada masa anak memiliki risiko tinggi terhadap angka kesakitan berbagai macam penyakit sebagaimana terjadi pada orang dewasa. Banyak penyakit degeneratif yang berkaitan dengan gizi, antara lain penyakit kardiovaskular,

diabetes melitus dan beberapa jenis kanker yang muncul pada saat dewasa, yang berkaitan dengan pola makan dan gaya hidup pada saat kanak-kanak dan remaja (Wang et al., 2015).

Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan masalah gizi pada anak usia sekolah perlu mendapatkan perhatian dari semua pihak. Di Indonesia, prevalensi sangat pendek dan pendek pada anak usia 5-12 tahun mencapai 23,6%, sangat kurus dan kurus mencapai 9,2%, serta gemuk dan obesitas 20,0%. Di NTT, prevalensi prevalensi sangat pendek dan pendek pada anak usia 5-12 tahun mencapai 41,1%, sangat kurus dan kurus mencapai 18,5%, serta gemuk dan obesitas 6,1%. Secara khusus di Kabupaten Kupang, prevalensi prevalensi sangat pendek dan pendek pada anak usia 5-12 tahun mencapai 43,12%, sangat kurus dan kurus mencapai 28,10%, serta gemuk dan obesitas 4,62% (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah gizi pada siswa sekolah dasar, yaitu melakukan pendidikan gizi. Pendidikan gizi adalah pendekatan edukatif untuk menghasilkan perilaku individu atau masyarakat yang diperlukan dalam meningkatkan perbaikan pangan dan status gizi (Drummond, 2010). Harapan dari upaya ini adalah orang dapat memahami pentingnya makanan dan gizi, sehingga mau bersikap dan bertindak mengikuti norma-norma gizi. Beberapa penelitian menemukan bahwa pendidikan gizi dapat memengaruhi pemilihan makanan siswa (Perera et al., 2015) dan meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi dan makanan (Oliveira et al., 2022).

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Agustus sampai dengan bulan Oktober 2022 di SD Inpres Oebufu, Kota Kupang. Sasaran kegiatan ini adalah orang tua dan siswa di SD Inpres Oebufu dengan total peserta 40 orang. Pada saat pelaksanaan, peserta dibagi dalam beberapa kelas agar tidak menumpuk dalam satu kelas. Edukasi gizi ini dilaksanakan dalam dua metode, yaitu ceramah dan pemutaran film. Penggunaan dua metode ini diharapkan pemahaman peserta tentang gizi semakin baik. Evaluasi dilakukan dengan kehadiran peserta dan keaktifan peserta saat mengikuti kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Beberapa tahap yang dilaksanakan dalam kegiatan pengabdian, sebagai berikut:

a. Survei dan analisis lapangan, serta sosialisasi kegiatan

Survei dilakukan di SD Inpres Oebufu, Kota Kupang. Dalam tahap ini, tim melakukan peninjauan lokasi yang akan digunakan sebagai tempat pelaksanaan penyuluhan, melakukan diskusi dengan mitra. Selain itu juga dilakukan sosialisasi kegiatan kepada kepala sekolah. Sosialisasi berisi pemaparan tujuan kegiatan pengabdian, rencana kegiatan, serta kesepakatan waktu pelaksanaan kegiatan.



Gambar 1. Pemberian edukasi gizi kepada orang tua dan siswa

b. Edukasi gizi

Edukasi gizi sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi anak sekolah, membentuk sikap positif terhadap makanan dalam rangka membentuk kebiasaan makan yang baik. Menurut Bloom pengetahuan yang diperoleh seseorang akan mempengaruhi sikap, kemudian sikap tersebut menentukan perilakunya (Chandio et al., 2016). Edukasi gizi berisi pemaparan dari narasumber yang diikuti dengan diskusi bersama peserta. Edukasi yang dilakukan berdasarkan masalah-masalah gizi yang terjadi pada siswa sekolah dasar, antara lain kebiasaan sarapan, jajanan sehat, *stunting*, dan obesitas.

Sebelum dilaksanakan edukasi, orang tua dan siswa dibagikan lembar *pretest*. Para orang tua dan siswa sangat antusias mengikuti kegiatan ini karena jarang ada sosialisasi tentang gizi dan makanan. Orang tua banyak bertanya tentang mempersiapkan sarapan yang murah, mudah, dan bergizi. Selain itu, orang tua juga bertanya tentang bekal yang sebaiknya dibawa siswa ke sekolah agar mengurangi jajan di sekolah. Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang sehingga diharapkan melalui edukasi ini, orang tua dan siswa sekolah dasar memahami bagaimana pola makan yang sehat.

Faktor-faktor yang memperburuk keadaan gizi anak usia sekolah dasar adalah perilaku memilih dan menentukan jenis makanan yang disukai. Anak sering memilih makanan yang salah, terutama apabila orangtua tidak memberikan petunjuk yang benar. Dalam usia tersebut, anak-anak gemar sekali jajan akibat kebiasaan di rumah atau pengaruh teman. Kebiasaan jajan membuat anak menolak makan di rumah yang sudah disediakan dengan menu yang lengkap. Sebaliknya, jenis makanan jajanan yang biasa dibeli dan disukai antara lain es, 'chiki-chikian', atau makanan/minuman lain yang kurang bernilai gizi. Energi total yang dibutuhkan anak berusia 7-9 tahun sekitar 1.800 kkal dan anak usia 10-12 tahun sekitar 2.050 kkal (Sartika, 2012).

Setelah penyuluhan, tim membagikan lembar *posttest* kepada para peserta. Hasil perhitungan *pretest* dan *posttest* menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa dan orang tua terhadap seluruh materi penyuluhan yang diberikan. Nilai rata-rata *pretest* sebesar 47, sedangkan nilai rata-rata *post test* sebesar 77.25.



Gambar 2. Pemberian edukasi gizi kepada orang tua dan siswa

KESIMPULAN

Peserta sangat antusias mengikuti tahapan kegiatan ini karena mendapatkan banyak pengetahuan tentang gizi dan makanan. Hasil edukasi ini menunjukkan ada peningkatan pengetahuan. Nilai rata-rata *pretest* sebesar 47, sedangkan nilai rata-rata *post test* sebesar 77.25.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih diberikan kepada Poltekkes Kemenkes Kupang yang telah mendukung terlaksananya kegiatan ini, serta Kepala SD Inpres Oebufu, siswa, dan orang tua yang telah mengikuti kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Chandio, M., Pandhiani, S., & Iqbal, R. (2016). Bloom's Taxonomy: Improving Assessment and Teaching-Learning Process. *Journal of Education and Educational Development*, 3(2), 203–221.
- Drummond, C. (2010). Using nutrition education and cooking classes in primary schools to encourage healthy eating. *The Journal of Student Wellbeing*, 4(2), 43–54.
- Irnani, H., & Sinaga, T. (2017). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan, praktik gizi seimbang dan status gizi pada anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(1), 58–64.
- Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan. (2018). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018. In *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta.
- Nuryanto, Pramono, A., Puruhita, N., & Muis, S. F. (2014). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi Indonesia: The Indonesian Journal of Nutrition*, 3(1), 32–36.
- Oliveira, M. L. de, Castagnoli, J. de L., Machado, K. M. C., Soares, J. M., Teixeira, F., Schiessel, D. L., ... Novello, D. (2022). Interdisciplinary Educational Interventions Improve Knowledge of Eating, Nutrition, and Physical Activity of Elementary Students. *Nutrients*, 14(14).
- Perera, T., Frei, S., Frei, B., Wong, S. S., & Bobe, G. (2015). Improving Nutrition Education in U.S. Elementary Schools: Challenges and Opportunities. *Journal of Education and Practice*, 6(30), 41–50.
- Sartika, R. A. D. (2012). Penerapan Komunikasi , Informasi , dan Edukasi Gizi terhadap Perilaku Sarapan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 7(2), 76–82.
- Wang, D., Stewart, D., Chang, C., & Shi, Y. (2015). Effect of a school-based nutrition education program on adolescents' nutrition-related knowledge, attitudes and behaviour in rural areas of China. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 20(4), 271–278.