

Penyuluhan Gizi seimbang dan Pemberian PMT Bagi siswa sekolah dasar di SD Inpres Tarus 2 Di Kabupaten Kupang

Meirina Sulastri Loaloka^{*}, Anak Agung Ayu Mirah Adi, Agustina Setia, Asweros Umbu Zogara, Astuti Nur

Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang

*e-mail korespondensi: mei.loaloka@gmail.com

Abstract

Balanced nutrition is a daily food composition that contains nutrients in types and quantities that suit the body's needs, taking into account the principles of food diversity, physical activity, clean living behavior and monitoring body weight regularly in order to maintain a normal body weight to prevent nutritional problems. (Regulation of the Minister of Health of the Republic of Indonesia. Counseling activities on balanced nutrition are a series of daily food intakes that will be consumed and contain nutrients in various types and quantities that suit each body's needs. Outreach activities about balanced nutrition have the aim of providing and increasing students' understanding of the importance of implementing balanced nutrition for elementary school age children in their daily lives. Before the counseling was carried out, the team provided a brief overview of balanced nutrition and several open questions. Implementation of balanced nutrition counseling activities and provision of PMT held at SD Inpres Tarus II can provide great benefits for students in understanding balanced nutritional intake. Through this activity, students can find out what nutritional intake they should consume according to their age and body condition. Children who are taught or given an understanding of balanced nutrition from an early age will have an effect on the condition of their bodies and become a foundation for the future in paying attention to the food intake that enters their bodies. Students can also choose foods that are good for their bodies because they have have a previously acquired understanding

Keywords: *Balanced Nutrition, PMT and Elementary School Students*

Abstrak

Gizi seimbang merupakan 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 memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Kegiatan penyuluhan tentang gizi seimbang memiliki tujuan untuk memberikan dan meningkatkan pemahaman siswa-siswi mengenai pentingnya penerapan gizi seimbang pada anak usia sekolah dasar dalam kehidupan sehari-hari. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan gizi seimbang dan Pemberian PMT yang diadakan pada SD Inpres Tarus II dapat memberikan manfaat yang besar bagi siswa-siswi dalam pemahaman asupan gizi yang seimbang. Melalui kegiatan ini siswa siswi dapat mengetahui asupan gizi yang seharusnya di konsumsi sesuai dengan usia dan kondisi tubuhnya. Anak-anak yang sejak dini di ajarkan atau di beri pemahaman mengenai gizi seimbang akan berpengaruh terhadap kondisi tubuh dan menjadi pondasi untuk kedepannya dalam memperhatikan asupan makanan yang masuk dalam tubuh, siswa-siswi juga dapat memilah-milah makanan yang baik untuk tubuh mereka karena sudah memiliki pemahaman yang sudah di dapat sebelumnya

Kata Kunci: Gizi Seimbang, PMT dan Siswa Sekolah Dasar

Accepted: 2024-02-29

Published: 2024-04-17

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah dasar merupakan masa akhir anak anak yang mayoritas berlangsung mulai usia enam tahun hingga dua belas tahun. Usia sekolah dasar ditandai dengan dimulainya sejarah yang baru dalam kehidupannya yang dapat mempengaruhi dan mengubah pengetahuan dan sikapnya (Nasution dalam Harahap, 2018). Selain itu, anak usia sekolah dasar merupakan kelompok yang rentan terhadap kecukupan gizi, sehingga harus terus dipantau untuk menghindari ketidakcukupan gizi. Anak usia sekolah memiliki kebutuhan yang relatif lebih besar daripada anak dengan usia dibawahnya, karena pada masa ini pertumbuhan akan lebih cepat terutama penambahan tinggi badan. Pada kebutuhan gizi anak laki laki dan perempuan juga berbeda,

karena anak laki laki lebih banyak melakukan aktifitas fisik sehingga membutuhkan protein dan zat besi yang akan lebih banyak.

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)

Kebutuhan energi anak didasarkan pada kebutuhan energi untuk metabolisme basal, kecepatan pertumbuhan, dan aktivitas. Kebutuhan protein anak termasuk untuk pemeliharaan jaringan, perubahan komposisi tubuh, dan pembentukan jaringan baru. Fungsi terpenting pada anak yaitu protein untuk pertumbuhan, bila kekurangan protein berakibat pada pertumbuhan yang lambat dan tidak dapat dapat mencapai kesehatan serta pertumbuhan yang normal. Lemak merupakan zat gizi yang berfungsi sebagai sumber energi, penyerapan beberapa vitamin dan memberikan rasa enak serta kepuasan terhadap makanan. Selain itu lemak memiliki peran dalam pertumbuhan terutama pada komponen membran sel dan sel otak. Selain itu ada vitamin dan mineral, yang dimana tubuh membutuhkan dalam jumlah yang lebih kecil daripada protein, lemak dan karbohidrat tetapi sangat esensial untuk tubuh. Keduanya mengatur keseimbangan kerja tubuh dan kesehatan secara keseluruhan (Gina, 2019).

Gizi seimbang merupakan 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 memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Peraturan Menteri Kesehatan RI, 2014). Sasaran kegiatan ini adalah anak sekolah dasar usia 7 – 12 tahun. Pemberian Makanan Tambahan - Anak Sekolah (PMT-AS) memiliki tujuan sebagai berikut: (1) Memperbaiki asupan gizi; (2) Memperbaiki ketahanan fisik; (3) Meningkatkan kehadiran dan minat belajar; (4) Meningkatkan kesukaan akan makanan daerah yang bergizi; (5) Memperbaiki perilaku bersih dan sehat. oleh karena itu Salah satu upaya untuk mengatasi masalah tentang pengetahuan gizi seimbang dan kekurangan gizi pada anak sekolah dasar maka perlu di diberikan penyuluhan tentang manfaat gizi seimbang dan serta Pemberian PMT berbasis pangan lokal pada anak sekolah dasar. Dengan tujuan untuk memenuhi kebutuhan gizi anak saat berada di sekolah. (Kemenkes RI, 2011)

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2023 di SD Inpres Tarus Kabupaten Kupang. Sasaran kegiatan ini adalah siswa di SD Inpres Tarus dengan total peserta 50 orang. Pada saat pelaksanaan, peserta dibagi dalam beberapa kelas agar tidak menumpuk dalam satu kelas. Penyuluhan tentang gizi seimbang dilaksanakan dengan metode ceramah dan tanya jawab, sedangkan PMT langsung di berikan ke siswa sekolah dasar berupa biskuit padat gizi dan susu..Evaluasi dilakukan dengan kehadiran peserta dan keaktifan peserta saat mengikuti kegiatan.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Beberapa tahap yang dilakukan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat yaitu :

1. Tahap Sosialisasi / Tahap Persiapan

Kegiatan sosialisasi bertujuan agar sasaran dan pemangku kepentingan meliputi guru – guru dan anak sekolah dasar. Sosialisasi dilakukan dengan tujuan untuk menjelaskan maksud dan tujuan serta latar belakang diadakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SD Inpres Tarus II untuk sasaran dan pihak terkait.

2. Tahap Pelaksanaan berupa penyuluhan gizi seimbang dan pemberian PMT

Kegiatan Penyuluhan Gizi seimbang ialah rangkaian asupan pangan dalam sehari-hari yang akan dikonsumsi dan mengandung zat gizi dalam jenis yang beragam serta jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh masing-masing (D. Damayanti, Pritasari, dan Lestari 2017; Silalahi et al. 2020). Kegiatan penyuluhan tentang gizi seimbang memiliki tujuan untuk memberikan dan meningkatkan pemahaman siswa-siswi mengenai pentingnya penerapan gizi seimbang pada anak usia sekolah dasar dalam kehidupan sehari-hari. Sebelum penyuluhan dilakukan, tim memberikan gambaran sedikit tentang gizi seimbang dan beberapa pertanyaan terbuka. Tetapi, banyak dari anak-anak yang belum paham apa itu gizi seimbang dan komponen-komponen dasarnya. Banyak dari mereka lebih mengingat atau menjelaskan tentang empat sehat lima sempurna. Terdapat 4 pilar gizi seimbang ialah mengenai mengonsumsi makanan sehat dengan beraneka ragam, menerapkan pola hidup sehat, pentingnya pola hidup aktif dan berolahraga, dan menjaga berat badan ideal (Fitria dan Puspa 2021). Pada saat materi ini disampaikan anak-anak juga diminta untuk menggambar makanan atau minuman yang paling mereka suka dan tidak suka. Banyak anak-anak lebih menyukai makanan seperti ikan atau daging tapi tidak dengan buah dan sayur. Oleh sebab itu, perlu dilakukan pemahaman tentang konsumsi buah dan sayur serta mengubah pola pikir anak-anak tentang ketidaksukaan terhadap buah dan sayur. Pemberian makanan tambahan diberikan kepada anak sekolah dasar kelas 2 sampai dengan kelas 6 berupa biskuit padat gizi dan susu, anak – anak sangat antusias dan menyukainya.



3. Tahap Evaluasi

Monitoring dan evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan Instrumen Checklist Pre dan Posttest Pemberian PMT-AS dan Penyuluhan Gizi Seimbang .

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan gizi seimbang dan Pemberian PMT yang diadakan pada SD Inpres Tarus II dapat memberikan manfaat yang besar bagi siswa-siswi dalam pemahaman asupan gizi yang seimbang. Melalui kegiatan ini siswa siswi dapat mengetahui asupan gizi yang seharusnya di konsumsi sesuai dengan usia dan kondisi tubuhnya. Anak-anak yang sejak dini di ajarkan atau di beri pemahaman mengenai gizi seimbang akan berpengaruh terhadap kondisi tubuh dan menjadi pondasi untuk kedepannya dalam memperhatikan asupan makanan yang masuk dalam tubuh, siswa-siswi juga dapat memilah-milah makanan yang baik untuk tubuh mereka karena sudah memiliki pemahaman yang sudah di dapat sebelumnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih diberikan kepada Poltekkes Kemenkes Kupang yang telah mendukung terlaksananya kegiatan ini, serta Kepala SD Inpres Tarus II dan Siswa Sekolah Dasar Inpres Tarus II

DAFTAR PUSTAKA

- 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
- Damayanti, Didit, Pritasari, dan Nugraheni Tri Lestari. 2017. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*
- Rahayu, Muliya. 2015. *Penanaman Nilai-Nilai Empat Pilar Gizi Seimbang Melalui Pelaksanaan PMT-AS Di TKIT Al Farabi Perum. Graha Prima Sejahtera Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta, Yogyakarta : Program Studi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga.*

- Pratami, Tessenika Juniar, Laksmi Widajanti, dan Penerapan Prinsip Pedoman Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Mahasiswa S1 Departemen Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jurnal Kesehatan Masyarakat 4(4): 561±70.
- Damayanti, Diana. 2005. Makanan Anak Usia Sekolah. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Irwan, dkk (2020).Efektivitas Pemberian PMT Modifikasi Berbasis Kearifan local Terhadap peningkatan Status Gizi Balita. Journal Health and Science. Gorontalo Journal Heath and Science Community. Vol 4 No 2
- Kemenkes RI. 2011. Panduan Pemberian Makanan Tambahan Pemulihan Bagi Balita Gizi kurang. Kemenkes republic Indonesia. Jakarta.
- Kemenkes RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar
- Utari, Dewi, Ngatoiatu Rohmani, dan Anggita Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah