

EDUKASI DAN DEMONSTRASI PEDOMAN GIZI SEIMBANG UNTUK ANAK SEHAT DAN BERPRESTASI

by Miftahul Jannah

Submission date: 20-Apr-2021 09:20AM (UTC+0700)

Submission ID: 1564228943

File name: EDUKASI DAN DEMONSTRASI PEDOMAN GIZI SEIMBANG UNTUK ANAK SEHAT DAN BERPRESTASI.pdf (149.18K)

Word count: 4133

Character count: 24546

EDUKASI DAN DEMONSTRASI PEDOMAN GIZI SEIMBANG UNTUK ANAK SEHAT DAN BERPRESTASI

Miftahul Jannah¹⁾, Indah Kusumaningrum²⁾

¹ Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember

² Fakultas Ilmu – ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka
email: miftahuljannah@polije.ac.id

Doi : <https://doi.org/10.30787/gemassika.v3i2.364>

Received: Maret 2019 | Revised: September 2019 | Accepted: Nopember 2019

Abstract

School-age children tend to have poor eating behavior and lack of knowledge regarding nutrition, whereas that age group is the most vulnerable to malnutrition. This activity aimed to increase the knowledge about balanced nutrition guideline among students in State Elementary School Pulogebang 11, East Jakarta. This activity was conducted among all 4th grade students which numbered 109 students, in February 2019. The details of the activity are (1) education and demonstration about balanced nutrition guideline, in the form of lectures, games, singing, and exercise; (2) nutritional status assessment by measuring body weight and height of the students; and (3) food safety measurement by checking borax and formalin contained in snacks. The results of this activity shows an increase in knowledge related to balanced nutrition guideline, evidenced by students being able to answer and complete the game correctly. In terms of food safety, there are no snacks that contain formalin and borax. However, some snacks still contain other food additives, such as artificial sweetener, coloring, and flavoring. Food vendors also still lack of hygiene and sanitation. Based on nutritional status measurements, the prevalence of very thin, thin, normal, overweight, and obese were 4.6%, 7.3%, 59.6%, 12.8%, and 15.6% respectively.

Keywords: school-age children; nutrition education; nutritional status; food safety

PENDAHULUAN

Salah satu kelompok yang rentan terhadap masalah gizi adalah anak sekolah. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2013, pada anak dengan umur 5 – 12 tahun, prevalensi pendek sebesar 30.7%, prevalensi kurus sebesar 11.2%, dan prevalensi gemuk sebesar 18.8% (Kementerian Kesehatan RI 2013). Berdasarkan data tersebut, saat ini Indonesia tengah mengalami masalah gizi ganda, yaitu di saat masalah gizi kurang belum terselesaikan, muncul

masalah gizi lebih, yang proporsinya semakin meningkat (WHO 2017). Masalah gizi tersebut dapat mengakibatkan dampak negatif untuk anak, yang merupakan generasi penerus bangsa. Dampak tersebut antara lain penurunan perkembangan fisik dan kecerdasan, imunitas tubuh menurun, penurunan aktifitas dan kreatifitas, serta memiliki risiko yang lebih tinggi untuk terkena penyakit di masa mendatang (United Nations Children's Fund 2015).

Masalah gizi yang terjadi di Indonesia dapat disebabkan karena

beberapa faktor, antara lain asupan yang tidak adekuat, adanya penyakit infeksi, pola asuh yang kurang memadai, pengetahuan anak dan orang tua rendah, serta rendahnya tingkat pendidikan dan ekonomi orang tua (United Nations Children's Fund 2015). Berdasarkan hasil Riskeddas Tahun 2013, proporsi anak usia > 10 tahun mengkonsumsi buah dan sayur kurang adalah sebesar 93.5% (Kementerian Kesehatan RI 2013). Sementara hasil Riskeddas Tahun 2018 menunjukkan bahwa proporsi anak dengan usia \geq 5 tahun yang mengkonsumsi buah dan sayur kurang adalah sebesar 95.5% (Kementerian Kesehatan RI 2018). Ditambah lagi, proporsi anak usia >10 tahun yang melakukan aktifitas fisik kurang mengalami peningkatan dari 26.1% pada tahun 2013 menjadi 33.5% pada tahun 2018 (Kementerian Kesehatan RI 2013, 2018).

Kementerian Kesehatan RI mengeluarkan Keputusan No 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang dengan pesan khusus untuk anak usia sekolah. Hal ini bertujuan untuk menurunkan angka masalah gizi anak sekolah melalui kebiasaan – kebiasaan yang sehat, yang dapat menurunkan faktor risiko masalah gizi anak di Indonesia (Kementerian Kesehatan RI 2014).

Anak usia sekolah pada umumnya banyak bermain di luar rumah dan memiliki perilaku yang kurang sehat, seperti konsumsi makanan berlebihan; konsumsi makanan tinggi lemak jenuh, gula, dan garam; kurangnya konsumsi sayur, buah, dan air putih; aktifitas fisik yang kurang; dan lain sebagainya (Kementerian Kesehatan RI 2014).

Ditambah lagi, beberapa jenis makanan jajanan yang dikonsumsi mengandung bahan tambahan pangan yang tidak baik untuk kesehatan, seperti boraks, formalin, pewarna buatan, dan lain – lain. Temuan Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM), sebesar 48% makanan jajanan anak di sekolah tidak memenuhi syarat keamanan pangan karena mengandung bahan tambahan pangan berbahaya. Selain itu, sebanyak 47.8% hygiene perorang pedagang tidak baik, 62.5% memiliki sanitasi peralatan tidak baik, 30.4% pedagang menyajikan makanan tidak baik, dan 47.8% sarana penjaja tidak baik (BPOM RI 2009; Manalu and Su'udi 2016).

Pedoman Gizi Seimbang yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan sebagai sarana mengatasi masalah gizi di Indonesia, belum banyak dikenal oleh masyarakat. Hampir sebagian besar masyarakat Indonesia mengenal konsep 4 sehat 5 sempurna. Pedoman Gizi Seimbang memiliki 10

pesan yang dapat dijadikan sebagai pedoman makan, beraktivitas fisik, hidup bersih, dan mempertahankan berat badan normal (Kementerian Kesehatan RI 2014).

SD Negeri Pulogebang 11 merupakan salah satu sekolah dasar di Jakarta Timur dengan mayoritas siswanya berada di tingkat ekonomi menengah ke bawah. Berdasarkan penelitian sebelumnya, masyarakat dengan tingkat ekonomi rendah memiliki risiko mengalami masalah gizi yang lebih besar. Salah satu program dalam mengatasi masalah gizi adalah dengan diadakannya edukasi gizi serta pemantauan status gizi secara berkala. Namun, kegiatan edukasi gizi serta pemantauan status gizi masih jarang dilakukan di sekolah tersebut.

Terkait makanan jajanan, anak – anak memiliki kecenderungan untuk memilih makanan jajanan menurut kesukaannya, tanpa memikirkan bahan – bahan yang terkandung di dalamnya serta kebersihannya. Hal ini mengakibatkan anak menjadi korban penyakit bawaan makanan akibat mengonsumsi makanan di kantin sekolah atau penjaja kaki lima di sekitar sekolah.

Permasalahan yang terjadi di atas menunjukkan bahwa pendidikan dan promosi kesehatan tentang Pedoman Gizi Seimbang pada anak sekolah dan

lingkungannya sangat perlu untuk dilakukan. Hal ini dikarenakan sebagian besar waktu anak dihabiskan di sekolah sehingga lingkungan sekolah cukup berperan pada status gizi anak. Salah satu kegiatan pendidikan dan promosi kesehatan yang akan dilakukan dalam Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini adalah ceramah dan demonstrasi terkait gizi seimbang, serta pengecekan keamanan makanan. Dengan kegiatan PKM ini, diharapkan pengetahuan gizi siswa akan meningkat, serta akan terdeteksi keamanan makanan jajanan di SD Negeri Pulogebang 11. Dengan demikian, siswa diharapkan akan lebih selektif dalam memilih makanan jajanan serta dapat menerapkan gizi seimbang dalam kehidupan sehari – hari.

MASALAH, TARGET DAN LUARAN

Masalah utama yang dihadapi oleh siswa SD Negeri Pulogebang 11 adalah kurangnya edukasi gizi yang mengakibatkan pada keterbatasan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang. Hal tersebut berdampak ke perilaku makan yang salah, kurang memperhatikan higiene dan sanitasi, kurangnya aktifitas fisik, serta kurangnya kemampuan memilih makanan jajanan yang sehat.

Oleh karena itu, kegiatan PKM ini memiliki target dan luaran yang harus

dicapai yaitu adanya peningkatan pengetahuan siswa terhadap gizi seimbang sehingga dapat berperilaku sesuai pedoman gizi seimbang, serta lebih selektif dalam memilih makanan, terutama makanan jajanan. Selain itu, kegiatan PKM ini juga memiliki target luaran berupa gambaran status gizi siswa SD Pulogebang 11, ada tidaknya kandungan bahan tambahan pangan berbahaya (boraks dan formalin) pada makanan jajanan di sekolah, poster Pesan Gizi Seimbang, *dance*/gerakan gizi seimbang, dan publikasi pelaksanaan pengabdian masyarakat.

Adanya data gambaran pengetahuan gizi, status gizi siswa, dan kandungan makanan berbahaya di sekolah, yang merupakan luaran dari kegiatan ini, dapat dimanfaatkan sebagai dasar untuk melakukan program gizi dan kesehatan di sekolah. Kekurangan dari data kandungan makanan berbahaya (boraks dan formalin) di sekolah adalah pengujian tidak dilakukan pada semua jenis makanan. Pengujian hanya dilakukan terhadap makanan yang berpeluang besar untuk ditambahkan bahan tambahan pangan berbahaya (boraks dan formalin) tersebut.

Luaran berupa poster memiliki keunggulan desain yang menarik sehingga mudah dipahami siswa. Poster juga dapat ditempel di berbagai tempat di sekolah sebagai pengingat siswa

terkait pedoman gizi seimbang. *Dance*/gerakan gizi seimbang yang diciptakan dalam kegiatan ini juga mudah untuk ditiru oleh siswa sehingga memudahkan siswa dalam mengingat pesan gizi seimbang.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) “Gizi Seimbang untuk Anak Sehat Berprestasi” ini dilaksanakan di SD Negeri Pulogebang 11, Cakung, Jakarta Timur pada bulan Februari 2019. Sasaran dari kegiatan ini adalah seluruh siswa kelas 4 SD Pulogebang 11 yang berjumlah 109 orang.

Metode yang dikembangkan dalam kegiatan ini adalah edukasi dan demonstrasi. Siswa kelas 4 SD diberikan ceramah tentang Pedoman Gizi Seimbang (PGS) dengan media power point. Materi yang disampaikan meliputi pengenalan tentang gizi seimbang, 4 pilar gizi seimbang, serta pesan umum gizi seimbang.

Untuk lebih meningkatkan pemahaman dan ingatan siswa terkait PGS, demonstrasi tentang PGS juga dilakukan. Demonstrasi PGS dilakukan melalui permainan dan senam. Permainan yang dilakukan berupa permainan “isi piring makanku” dan langkah mencuci tangan. Pada permainan “isi piring makanku”, siswa

diminta untuk menuliskan bahan makanan sesuai dengan porsi dan penggolongannya pada gambar piring makan. Demonstrasi juga dilakukan melalui kegiatan menyanyikan lagu “4 pilar gizi seimbang” dan senam / gerakan dengan *backsound* lagu tersebut.

Selain edukasi dan demonstrasi, dalam kegiatan ini juga dilakukan pemeriksaan keamanan makanan jajanan dan pengukuran status gizi. Pemeriksaan keamanan makanan dilakukan untuk menilai kandungan formalin dan boraks pada makanan jajanan yang berpotensi mengandung zat tersebut, seperti sosis, siomay, *smokebeef*, cireng isi, dan lain – lain.

Pengukuran status gizi siswa dilakukan melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan, yang kemudian dihitung berdasarkan z-score IMT/U. Berat badan siswa diukur menggunakan timbangan digital injak, sedangkan tinggi badan siswa diukur menggunakan *microtoise*. Pengukuran dilakukan oleh tenaga terlatih.

HASIL PEMBAHASAN

Karakteristik Sasaran

Kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) Gizi Seimbang untuk Anak Sehat dan Berprestasi dilakukan terhadap siswa kelas 4 SD Negeri Pulogebang 11 yang berjumlah

109 orang. SD Negeri Pulogebang 11 merupakan salah satu sekolah dasar yang terletak di kota Jakarta Timur. Siswa yang bersekolah di SD tersebut, mayoritas berasal dari keluarga dengan tingkat ekonomi menengah ke bawah.

Tabel 1. Karakteristik Demografi Siswa

Karakteristik Demografi	N	%
Umur, tahun (n=107)		
9	13	11.9
10	76	69.7
11	17	15.6
12	2	1.8
13	1	0.9
Jenis Kelamin (n=109)		
Laki – laki	56	51.4
Perempuan	53	48.6
Pendidikan Ibu (n=107)		
Tidak Sekolah	2	1.8
Tamat SMP	13	12.1
Tamat SMA	13	12.1
Tamat SMA/SMK	64	59.8
Tamat Perguruan Tinggi	15	14.0

Tabel 1 menunjukkan siswa yang menjadi sasaran kegiatan ini sebagian besar berumur 10 tahun dan sebagian kecil dari mereka berumur 12 – 13 tahun. Lebih dari setengah diantaranya berjenis kelamin laki – laki dan memiliki ibu dengan pendidikan terakhir tamat SMA.

Edukasi dan Demonstrasi Gizi Seimbang

Edukasi tentang gizi seimbang pada siswa kelas 4 SD dilakukan di dalam ruang kelas. Edukasi gizi diberikan melalui ceramah dengan media power

point. Materi yang disampaikan dalam kegiatan ini, yaitu: (1) pengertian gizi seimbang, (2) 4 pilar gizi seimbang, dan (3) 10 pesan umum gizi seimbang.

Siswa tampak antusias mendengarkan edukasi ini. Sebagian besar siswa mengaku belum mengetahui tentang Pedoman Gizi Seimbang. Hal ini sesuai dengan hasil identifikasi paparan media tentang Pedoman Gizi Seimbang (PGS) yang tercantum dalam Tabel 2.

Tabel 2. Paparan informasi pedoman gizi seimbang pada siswa

Paparan informasi	n	%
Paparan Media Terkait Gizi Seimbang (n=108)		
Tidak Pernah	71	65.7
Pernah	37	34.3
Sumber Informasi Paparan / Media (n=37)		
Koran	2	5.4
Majalah	3	8.1
Buku	22	59.5
Poster	2	5.4
Brosur	5	13.5
Internet	2	5.4
Petugas Kesehatan	1	2.7

Berdasarkan Tabel 2, dua pertiga siswa belum pernah terpapar terkait PGS, sedangkan sepertiga diantaranya mengaku pernah terpapar PGS. Hal ini menunjukkan bahwa sosialisasi tentang PGS, yang merupakan pengganti slogan “4 sehat 5 sempurna” belum dilaksanakan secara menyeluruh, terutama di tingkat sekolah dasar.

Lebih dari 50% siswa yang mengaku pernah terpapar PGS,

mendapatkan informasi tersebut dari buku, hanya 1 siswa yang mendapatkan informasi pedoman gizi seimbang dari petugas. Hal tersebut menunjukkan kurangnya peran petugas kesehatan dalam sosialisasi PGS ke sekolah – sekolah. Petugas kesehatan perlu melakukan edukasi gizi secara berkala ke sekolah – sekolah untuk peningkatan kesadaran masyarakat supaya lebih *melek* gizi, yang pada akhirnya akan memberikan *outcome* berupa perbaikan status gizi anak sekolah.

Kurangnya paparan informasi terkait PGS pada siswa dapat berakibat ke kurangnya pengetahuan mereka tentang gizi (Rahmawati and Marfuah 2016). Dalam kegiatan ini, pengetahuan terkait gizi seimbang diukur melalui 13 pertanyaan. Pengukuran tingkat pengetahuan siswa dilakukan sebelum edukasi gizi.

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa rata – rata skor pengetahuan pada siswa kelas 4 SD Negeri Pulogebang 11 adalah sebesar 8.87 dengan standar deviasi 1.42. Skor terendah yang diperoleh adalah 6 dan skor tertinggi adalah 12.

Tabel 3 menunjukkan bahwa hampir semua siswa dapat menjawab dengan benar bahwa membiasakan sarapan dan melakukan aktivitas fisik merupakan salah satu isi pesan dalam pedoman gizi seimbang. Meskipun demikian, sebagian

besar siswa masih belum mengetahui berapa jumlah pesan dan seluruh isi pesan dalam Pedoman Gizi Seimbang. Hal ini dikarenakan sosialisasi terkait Pedoman Gizi Seimbang belum pernah dilakukan di sekolah.

Pertanyaan pengetahuan terkait fungsi protein, bahan makanan sumber karbohidrat, protein, dan vitamin A dapat dijawab dengan benar oleh sebagian besar siswa. Siswa kelas 4 SD sudah mendapatkan mata pelajaran IPA, dimana materi terkait karbohidrat, protein, dan vitamin A, serta cara mencuci tangan yang benar ada di dalam mata pelajaran tersebut. Porsi makan seimbang juga dapat dijawab oleh sebagian besar siswa.

Lebih dari setengah dari total siswa dapat menjawab dengan benar tentang batasan konsumsi gula dalam sehari, frekuensi aktivitas fisik, dan akibat makan tidak seimbang. Sementara pertanyaan terkait makanan beraneka ragam hanya dijawab oleh sebagian kecil siswa. Hal ini menunjukkan bahwa Pedoman Gizi Seimbang belum dikenal oleh siswa. Sebagian besar siswa masih menggunakan konsep 4 sehat 5 sempurna, dimana makanan yang beraneka ragam terdiri dari nasi, sayuran, lauk nabati, lauk hewani, dan susu.

Berdasarkan hasil tersebut, edukasi dan sosialisasi tentang gizi seimbang

secara berkala di lingkungan sekolah dasar sangat perlu untuk dilakukan. Edukasi gizi merupakan salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan gizi, dengan tujuan akhir adanya perubahan perilaku seseorang (Contento 2008). Hasil edukasi gizi pada anak sekolah dipengaruhi oleh kesesuaian metode edukasi yang digunakan berdasarkan karakteristik anak sekolah. Untuk mendapatkan hasil atau tujuan edukasi yang optimal dibutuhkan petunjuk yang dapat berupa pedoman atau booklet, demonstrasi, dan video terkait bila memungkinkan. Hal ini dikarenakan edukasi secara verbal saja cenderung sulit diserap oleh anak sekolah (Notoatmodjo 2012).

Tabel 3. Pengetahuan gizi siswa

Pengetahuan	Jawaban Benar	Jawaban Salah
Jumlah pesan dalam PGS	36 (33%)	73 (67%)
Isi pesan dalam PGS	105 (96.3%)	4 (3.7%)
Makanan beraneka ragam	9 (8.3%)	100 (91.7%)
Fungsi protein	80 (73.4%)	29 (26.6%)
Porsi makan seimbang	83 (76.1%)	26 (23.9%)
Bahan makanan sumber vitamin A	89 (81.7%)	20 (18.3%)
Bahan makanan sumber karbohidrat	84 (77.1%)	25 (22.9%)
Bahan makanan sumber protein	91 (83.5%)	18 (16.5%)
Batasan konsumsi gula	52 (47.7%)	57 (52.3%)

Isi pesan dalam PGS	98 (89.9%)	11 (10.1%)
Frekuensi aktivitas fisik	65 (59.6%)	44 (40.4%)
Akibat makan tidak seimbang	77 (70.6%)	32 (29.4%)
Cara mencuci tangan yang benar	98 (89.9%)	11 (10.1%)

Dalam kegiatan PKM ini, edukasi gizi dilakukan bertujuan untuk memberikan informasi guna meningkatkan pengetahuan siswa tentang pedoman gizi seimbang. Tidak hanya edukasi gizi secara verbal (ceramah), demonstrasi juga dilakukan untuk memudahkan siswa mengingat dan memahami pedoman gizi seimbang. Demonstrasi yang dilakukan dalam bentuk: (1) menyanyikan lagu “4 pilar gizi seimbang”, (2) permainan “isi piring makanku”, (3) senam / gerakan tentang gizi seimbang.

Pada saat menyanyikan lagu “4 pilar gizi seimbang” siswa diberikan teks lirik lagu, kemudian belajar bernyanyi bersama dengan diiringi musik lagu tersebut. Setelah itu, siswa melakukan permainan/*game* “isi piring makanku”. Siswa diminta untuk menuliskan jenis bahan makanan yang harus ada dalam satu piring saat kita makan. Penulisan jenis – jenis bahan makanan tersebut harus sesuai dengan porsi dan golongan bahan makanannya, seperti sumber karbohidrat yaitu nasi, jagung, singkong, dan lain – lain; dan sayuran yaitu

bayam, kangkung, sawi hijau, wortel, dan lain – lain, harus dituliskan pada gambar piring pada sisi yang memiliki porsi lebih besar (1/3 piring). Sumber protein yaitu tahu, tempe, ikan, daging, ayam, dan lain – lain serta buah – buahan yaitu mangga, papaya, pisang, pear, dan lain – lain dituliskan pada gambar yang memiliki porsi lebih kecil (1/6 piring).

Dilaksanakannya *game* ini juga bertujuan sebagai evaluasi terkait pemahaman siswa tentang materi yang disampaikan. *Game* dipilih sebagai cara mengevaluasi supaya lebih menarik bagi siswa dan lebih interaktif. Dari *game* ini dapat diketahui bahwa siswa cukup paham tentang porsi dan penggolongan bahan makanan yang dikonsumsi dalam gizi seimbang.

Salah satu bentuk demonstrasi gizi dalam kegiatan PKM ini adalah senam dengan *background* lagu “4 pilar gizi seimbang”. Senam 4 pilar gizi seimbang dilakukan selama 30 menit di lapangan sekolah, dengan tujuan memudahkan siswa untuk mengingat dan memahami pesan dalam pedoman gizi seimbang. Siswa tampak sangat antusias mengikuti senam serta dapat menghafal gerakan dari senam ini dan lagunya.

3
Media audio kinestetik (senam dan lagu 4 pilar gizi seimbang) adalah media yang dapat didengar dengan perantara listrik, bersifat audio, dan dapat

dipergunakan untuk senam pada anak usia sekolah. Keunggulan dari media ini adalah mudah dimengerti, awet, fleksibel, serta bisa dihafal dengan menggunakan gerak dan diiringi lagu untuk penyampaian pesan gizi seimbang kepada anak sekolah. Gerak dan lagu merupakan sarana yang menyenangkan bagi anak untuk senam dan olah raga (Aliya and Muwakhidah 2017). Oleh karena itu, edukasi gizi dengan media audio kinestetik ini dipilih dalam kegiatan PKM ini dengan harapan siswa dapat lebih mudah dalam memahami pedoman gizi seimbang.

Pengukuran Status Gizi

Status gizi merupakan kondisi kesehatan yang dipengaruhi oleh asupan dan penggunaan zat gizi. Asupan yang sesuai dengan rekomendasi dan kecukupan gizi akan berdampak pada status gizi yang baik (United Nations Children's Fund 2015). Salah satu indicator yang digunakan untuk menentukan status gizi anak sekolah adalah menggunakan IMT/U (Indeks Massa Tubur per Umur). Indeks Massa Tubuh (IMT) dapat diketahui melalui perhitungan berat badan dan tinggi badan (Supariasa, Bakri, and Fajar 2002). Pengukuran status gizi yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah pengukuran berat badan dan tinggi badan.

Tujuan dilakukannya pengukuran status gizi ini adalah untuk mengetahui status gizi siswa kelas 4 SDN Pulogebang 11. Pengukuran status gizi ini belum dilakukan secara teratur di sekolah tersebut, sehingga data ini diharapkan sebagai landasan dilakukannya program peningkatan status gizi anak sekolah.

Berdasarkan Tabel 4, dari total 109 siswa kelas 4, lebih dari setengah siswa kelas 4 memiliki status gizi normal, sebagian kecil dari mereka memiliki status gizi sangat kurus hingga kurus, sedangkan status gizi gemuk hingga obesitas mencapai lebih dari seperempat dari total responden. Data tersebut menunjukkan terjadinya fenomena beban ganda masalah gizi, yaitu di saat masalah gizi kurang (sangat kurus hingga kurus) masih belum teratasi, prevalensi gizi lebih (gemuk hingga obesitas) justru meningkat.

Tabel 4. Status gizi siswa berdasarkan indeks IMT/U

Status Gizi	n	%
Sangat Kurus	5	4.6
Kurus	8	7.3
Normal	65	59.6
Gemuk	14	12.8
Obesitas	17	15.6

Beban ganda masalah gizi tersebut dapat berakibat pada beberapa masalah. Kekurangan gizi pada anak dapat menyebabkan pertumbuhan fisik dan

otak anak tidak optimal, dan jika tidak diatasi dalam jangka panjang dapat mengakibatkan hilangnya potensi generasi muda yang cerdas dan berkualitas (lost generation). Sementara kelebihan gizi juga tidak baik bagi anak karena memicu munculnya berbagai penyakit degeneratif seperti diabetes mellitus, hipertensi, hiperkolesterol dan penyakit jantung (United Nations Children's Fund 2015; WHO 2017).

Pemeriksaan Keamanan Makanan Jajanan

Makanan dan jajanan sekolah merupakan masalah yang perlu menjadi perhatian masyarakat, khususnya orangtua, pendidik, dan pengelola sekolah, karena makanan dan jajanan sekolah sangat berisiko terhadap cemaran biologis atau kimiawi yang banyak mengganggu kesehatan, baik jangka pendek maupun panjang anak sekolah.

Berkaitan dengan jenis dan efek zat kimia berbahaya yang sering ditemukan dalam bahan makanan, Badan POM mengungkapkan bahwa berbagai bahan kimia yang umum digunakan pada bahan makanan antara lain formalin, rodhamin, methanol yellow, dan boraks. Temuan Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM), sebesar 48% makanan jajanan anak di sekolah tidak memenuhi syarat keamanan pangan

karena mengandung bahan tambahan pangan berbahaya. Selain itu, sebanyak 47.8% hygiene perorang pedagang tidak baik, 62.5% memiliki sanitasi peralatan tidak baik, 30.4% pedagang menyajikan makanan tidak baik, dan 47.8% sarana penjaja tidak baik (BPOM RI 2009; Manalu and Su'udi 2016).

Kegiatan pemeriksaan keamanan makanan jajanan dalam kegiatan ini bertujuan untuk memastikan bahwa makanan jajanan yang dikonsumsi anak sekolah adalah sehat. Bahan kimia yang diperiksa adalah formalin dan boraks. Makanan jajanan yang dilakukan pengecekan adalah makanan yang berpotensi besar mengandung zat tersebut, seperti siomay, pentol, cireng, sosis, nugget, dan *smokebeef*.

Hasil pengecekan menunjukkan bahwa bahan makanan tersebut tidak mengandung formalin dan boraks. Namun, jika dilihat dari penampilannya, beberapa makanan masih mengandung bahan tambahan pangan berupa pewarna buatan, pemanis buatan, penyedap rasa buatan, serta tambahan pangan berupa saos. Aneka jenis makanan kemasan, seperti *chiki* dan minuman manis masih banyak dijual di kantin sekolah. Aneka buah – buahan tidak tampak di jajakan di sekolah ini.

Selain itu, dilihat dari segi hygiene dan sanitasi makanannya, beberapa penjaja makanan masih belum

menerapkan hal tersebut. Hal ini tampak dari beberapa makanan yang tidak ditutup serta kurangnya cuci tangan sebelum dan setelah menyentuh makanan. Hal yang menarik yang ditemukan di kantin sekolah ini adalah mereka mulai mengurangi penggunaan plastic sebagai upaya pengurangan jumlah sampah. Setiap pembelian makanan, daun pisang, kertas, piring, gelas digunakan sebagai wadah pembungkus makanan dan minuman. Berdasarkan hal tersebut, edukasi terkait hygiene dan sanitasi penjaja makanan perlu untuk dilakukan di sekolah ini.

Kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) “Gizi Seimbang untuk Anak Sehat Berprestasi” berjalan dengan lancar dan dapat mencapai tujuan. Siswa SD, yang memiliki karakteristik berbeda dengan orang dewasa, menjadi salah satu kesulitan sekaligus tantangan dalam kegiatan ini. Siswa SD yang memiliki kecenderungan untuk suka bermain menyebabkan kondisi pelaksanaan kegiatan menjadi lebih rame dan kurang kondusif untuk melakukan edukasi. Salah satu cara yang dilakukan untuk mengatasi hal itu adalah dengan memasuki dunia siswa SD yang suka bermain. Cara edukasi yang dikemas dalam bentuk *game*, *dance*, dan lagu membuat siswa SD lebih tertarik. Siswa SD dapat melakukan permainan yang dikemas

dengan edukasi terkait gizi seimbang. Keunggulan yang dihasilkan adalah siswa SD menjadi lebih mudah mengingat dan memahami pesan gizi seimbang.

SIMPULAN DAN SARAN

Status gizi anak sekolah dinilai berdasarkan indeks IMT/U. Di SD Negeri Pulogebang 11, terdapat 4.6% siswa memiliki status gizi sangat kurus, 7.3% memiliki status gizi kurus, 59.6% memiliki status gizi normal, 12.8% memiliki status gizi gemuk, dan 15.6% memiliki status gizi obesitas.

Salah satu upaya untuk memperbaiki status gizi siswa adalah meningkatkan pengetahuan melalui edukasi gizi. Edukasi gizi yang dilakukan dengan penyuluhan dilanjutkan permainan, menyanyi, dan senam gizi seimbang menyebabkan siswa dapat menerima pesan gizi yang disampaikan. Dari hasil edukasi gizi ini, siswa cukup paham terkait dengan porsi dan jumlah makanan yang dikonsumsi dalam satu piring untuk sekali makan.

Selain edukasi gizi, kegiatan lain yang dilakukan adalah pemeriksaan keamanan makanan. Makanan yang diujakan di kantin sekolah tidak mengandung formalin dan boraks. Akan tetapi, bahan tambahan pangan yang lain seperti pemanis buatan, penyedap rasa buatan, pewarna buatan masih

digunakan. Higiene dan sanitasi penjaja makanan juga masih kurang dan harus lebih diperhatikan lagi.

Berdasarkan hasil dari kegiatan ini, edukasi gizi perlu dilakukan dengan frekuensi yang lebih sering

dengan tujuan supaya pemahaman siswa terkait pedoman gizi seimbang menjadi lebih dalam. Selain itu, pembinaan kantin sekolah, sosialisasi gizi seimbang terhadap guru dan orang tua juga perlu untuk dilakukan.

REFERENSI

- Aliya, H & Muwakhidah 2017, 'Pengaruh pendidikan gizi dengan media audio kinestetik (senam dan lagu pesan gizi seimbang) terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada anak SD Muhammadiyah Kandangsapi Surakarta', *Jurnal Kesehatan*, vol. 10, no. 2, hh. 58–65.
- BPOM RI 2009, Pangan jajanan anak sekolah, Badan Pengawas Obat dan Makanan, Jakarta.
- Contento, IR 2008, 'Nutrition education: linking research, theory, and practice', *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, vol. 17, hh. 176–79.
- Kementerian Kesehatan RI 2013, Riset kesehatan dasar tahun 2013., Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI 2014, Pedoman gizi seimbang, Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI 2018, Riset kesehatan dasar tahun 2018, Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
- Manalu, HSP & Su'udi, A 2016, 'Kajian implementasi pembinaan pangan jajanan anak sekolah (PJAS) untuk meningkatkan keamanan pangan: Peran Dinas Pendidikan Dan Dinas Kesehatan Kota', *Media Litbangkes*, vol. 26, no.4, hh. 249–56.
- Notoatmodjo 2012, *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Rahmawati, T & Marfuah, D 2016, 'Gambaran status gizi pada anak Sekolah Dasar', *Profesi*, vol. 14, hh. 72–76.
- Supariasa, IDN, Bakri, B & Fajar, I 2002, *Penilaian Status Gizi*, EGC, Jakarta.
- United Nations Children's Fund 2015, *Unicef 's approach to scaling up nutrition for mother and their children*, World Health Organization, New York.
- WHO, 2017, *The double burden of malnutrition: Policy brief*, World Health Organization, Geneva.

EDUKASI DAN DEMONSTRASI PEDOMAN GIZI SEIMBANG UNTUK ANAK SEHAT DAN BERPRESTASI

ORIGINALITY REPORT

17%

SIMILARITY INDEX

18%

INTERNET SOURCES

6%

PUBLICATIONS

4%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	garuda.ristekbrin.go.id Internet Source	5%
2	jurnal.aiska-university.ac.id Internet Source	3%
3	journals.ums.ac.id Internet Source	2%
4	fr.scribd.com Internet Source	2%
5	media.neliti.com Internet Source	2%
6	himagizi.lk.ipb.ac.id Internet Source	1%
7	journal.uhamka.ac.id Internet Source	1%
8	publikasi.polije.ac.id Internet Source	1%
9	www.frisianflag.com Internet Source	1%

10

eprints.undip.ac.id

Internet Source

1 %

11

id.123dok.com

Internet Source

1 %

Exclude quotes On

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography On