



Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah dengan Metode Isi Piringku

Dewi Utari*¹Ngatoiatu Rohmani², Anggita Prabasiwi³

^{1,2,3}Fakultas Kesehatan , Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

dewiut1402@gmail.com

ABSTRACT

Malnutrition has increased among children. The current phenomenon is they are not only faced with the problem of undernutrition but also excess nutrition. The change in nutritional guidance from the previous slogan is barely understood and known by all levels of society including in the school environment. Therefore this community service is targeting primary schools in the area of Pakualaman health center. The method used in this education is to provide an explanation through power points and be clarified with visual audio of my plate concept. The evaluation used a puzzle to measure their understanding. Considering the audience is a school-aged child in the class of V, evaluation with a game is firmly appropriate. The results showed 57.14% of students had a good understanding, 28.57% was fair, and 14.28% were poor. Although students have a good level of understanding, however, the understanding gained by these students immeasurable in daily behavior.

Keywords: *Balanced nutritio, Knowledg, My plate, School-aged children*

ABTRAK

Malnutrisi pada anak mengalami peningkatan. Fenomena saat ini adalah balita dan anak-anak tidak hanya dihadapkan dengan masalah gizi kurang namun juga gizi berlebih. Adanya perubahan acuan gizi dari sebelumnya empat sehat lima sempurna menjadi pedoman gizi seimbang belum sepenuhnya dipahami dan diketahui oleh semua lapisan masyarakat, salah satunya adalah di lingkungan sekolah. Oleh karenanya pengabdian kepada masyarakat ini menasar sekolah dasar yang berada di wilayah puskesmas pakualaman untuk diberikan pemahaman. Metode yang digunakan dalam edukasi ini adalah dengan memberikan penjelasan melalui power point dan diperjelas dengan audio visual (video). Selanjutnya evaluasi yang digunakan adalah menggunakan puzzle. Mengingat audiens adalah anak usia sekolah di kelas V maka evaluasi dengan permainan dirasa sesuai untuk mengukur pemahaman siswa. Hasil edukasi menunjukkan 57.14% siswa memiliki pemahaman yang baik, 28.57% cukup, dan 14.28% kurang. Meskipun siswa memiliki tingkat pemahaman yang baik, namun, pemahaman yang didapatkan oleh siswa ini belum dapat diukur dalam perilaku sehari-hari.

Kata kunci: Anak usia sekolah, Gizi seimbang, Isi piringku, Pengetahuan

PENDAHULUAN

Masalah gizi masih menjadi permasalahan yang penting di Indonesia. Terlebih lagi saat ini hampir di semua negara sedang mengalami *double burden* masalah gizi. Artinya, sebuah negara masih menghadapi permasalahan kurang gizi, namun di sisi lain muncul juga masalah gizi lebih atau bahkan obesitas. Masalah ini tidak hanya terjadi pada orang dewasa namun juga anak-anak. Bahkan masalah *stunting* sangat erat kaitannya dengan anak. Meskipun dalam data nasional dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, persentase gizi buruk dan gizi kurang di Indonesia mengalami penurunan dibandingkan dengan Riskesdas tahun 2013 yaitu 19.6 menjadi 17.7. Demikian juga untuk persentase balita *stunting*, menurun dari 37.2 menjadi 30.8 (Riskesdas, 2018).

Usaha pemerintah untuk mengatasi dan mencegah masalah tersebut adalah dengan mengeluarkan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) pada tahun 2014 sebagai langkah awal dalam mencari strategi pemecahan masalah. Dijelaskan dalam pedoman tersebut bahwa slogan lama yang sangat familiar di masyarakat terkait dengan gizi seimbang yaitu “Empat Sehat Lima Sempurna” sudah tidak sesuai lagi dengan kondisi ilmu pengetahuan, teknologi, dan sosial saat ini (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014).

Gizi yang seimbang untuk semua kelompok saat ini berdasar pada 4 pilar utama, yaitu mengonsumsi makanan yang beraneka ragam, menerapkan pola hidup bersih dan sehat, menjaga berat badan ideal, dan pentingnya pola hidup aktif dan berolahraga. Selain keempat pilar tersebut, pemerintah juga mengeluarkan slogan dan visual terbaru untuk memahamkan masyarakat dengan bentuk gizi seimbang yang baru. Slogan tersebut adalah tumpeng gizi seimbang dan piring makanku atau isi piringku (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014).

Secara visual piring makanku atau isi piringku ini adalah dalam 1 kali makan, piring kita hendaknya terisi atas 50% sayur dan buah dan 50% makanan pokok dan lauk pauk. Selain itu, dalam visual isi piringku ini juga dijelaskan bahwa konsumsi sayur harus lebih besar dari pada buah dan konsumsi makanan pokok harus lebih besar dari konsumsi lauk pauk. Lebih lanjut juga dijelaskan bahwa dalam setiap kali makan harus disertai dengan minum air putih. Tidak ada waktu yang ditentukan untuk minum air saat makan, artinya, dapat sebelum, ketika ataupun setelah makan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014).

Penelitian tentang promosi kesehatan menggunakan “Isi Piringku” yang telah dilakukan, menunjukkan keefektifan dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik peningkatan gizi seimbang pada anak usia sekolah khususnya kelas 4, 5, dan 6 SD di Jember (Pratama, Zulkarnain, & Ririanty, 2018). Berdasarkan penelitian ini maka kami mencoba menerapkan metode yang sama untuk digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat di SD Muhammadiyah Sukonandi Unit II kelas V.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan memberikan edukasi tentang gizi seimbang pada anak usia sekolah menggunakan video dan evaluasi menggunakan *puzzle* “Isi Piringku” pada siswa kelas V A, B, dan C. Sebelumnya anak-anak dikumpulkan dalam sebuah aula, setelah pengenalan kemudian diberikan materi selama kurang lebih 40 menit menggunakan *power point* dan video. Selanjutnya setelah materi selesai, anak-anak dibagi menjadi kelompok kecil, masing-masing terdiri dari 6-7 anak. Mahasiswa yang dilibatkan dalam Tim pengabdian kepada masyarakat, masing-masing bertugas untuk memfasilitasi 2 kelompok.

Tujuan pembagian kelompok ini adalah untuk memudahkan Tim mengobservasi saat evaluasi berlangsung. Bentuk evaluasinya adalah dengan memberikan 1 *puzzle* “Isi Piringku” pada tiap kelompok. Setiap kelompok bertugas untuk menyusun *puzzle* tersebut berdasarkan pengetahuan yang mereka terima selama materi diberikan. Sebanyak 8 kelompok yang mampu menyelesaikan *puzzle* pada 5 menit pertama dan diberikan *rewards* yang berupa peralatan sekolah.

Rencana tindak lanjut dari kegiatan tersebut adalah dengan bekerjasama dengan pihak Puskesmas untuk melakukan *follow up* terkait dengan status gizi murid yang ada di SD Muhammadiyah Sukonandi II. Lebih lanjut, dengan adanya kegiatan ini maka dapat diberikan juga edukasi pada guru atau pengajar yang ada di sana untuk ikut juga *update* ketentuan terbaru terkait dengan gizi seimbang. Seluruh guru yang hadir dan guru penanggungjawab kelas juga diberikan seluruh materi tentang gizi seimbang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sekolah Dasar Sukonandi II terletak di daerah Gunung Ketur, Kecamatan Pakualaman yang masih termasuk dalam wilayah Kodya Yogyakarta. Jumlah total

siswanya sekitar 520 siswa yang merupakan siswa kelas 4 – 6 saja. Sedangkan siswa kelas 1 – 3 berada di kecamatan Umbulharjo. Jam pembelajaran di SD ini dimulai dari pukul 06.45 yang dimulai dengan pembentukan karakter Kemuhadiyahahan selama 15 menit. Selanjutnya pembelajaran umum dan berakhir pada pukul 13.00 atau 14.00 siang. Selama pembelajaran, siswa mendapatkan jam istirahat selama 2 kali yaitu pukul 08.30 dan pukul 12.00.

Kegiatan yang termasuk dalam pembinaan kesehatan di SD ini meliputi promosi gerakan masyarakat hidup sehat (germas) untuk anak usia sekolah, pelayanan imunisasi yang bekerja sama dengan Puskesmas, dan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Namun dalam pelaksanaannya, unit UKS ini masih kurang aktif terutama dalam implementasi dokter kecil. Selain itu tidak ada pembinaan khusus dari Puskesmas mengenai program ini.

Bentuk promosi germas yang terlihat di SD ini adalah adanya poster besar tentang keharusan mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir dan anjuran untuk mengkonsumsi air putih paling tidak 8 gelas per hari. Selain itu terdapat juga banner tentang anjuran untuk melakukan sarapan terlebih dahulu. Oleh karena itulah jam istirahat pertama dilaksanakan pukul 08.30 sebagai upaya agar siswa dapat sarapan sebelum pukul 09.00. Namun sayangnya fasilitas di SD ini belum mendukung sepenuhnya semua program-program tersebut. Sebagai contoh dalam mencuci tangan, belum tersedia wastafel atau tempat untuk mencuci tangan di setiap kelas atau paling tidak di setiap lantai. Cuci tangan dapat dilakukan di kamar mandi saja.

Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada 98 siswa kelas V A, B, C. Jumlah ini belum mencakup seluruh siswa dalam 3 kelas tersebut karena terdapat 3 siswa yang tidak masuk. Rangkaian acara terlihat dalam tabel dan gambar berikut.

Tahap pelaksanaan dari pengabdian masyarakat dapat dilihat pada gambar-gambar berikut:



Gambar 1. Tahap persiapan edukasi



Gambar 2. Tahap edukasi dengan powerpoint dan video

Kegiatan edukasi dengan media power point dan video ini juga dihadiri oleh guru wali dari masing-masing kelas. Lebih lanjut wali kelas meminta pedoman terkait dengan PUGS untuk dapat dipelajari dan nantinya dijadikan acuan dalam kegiatan di UKS atau implementasi di kelas.



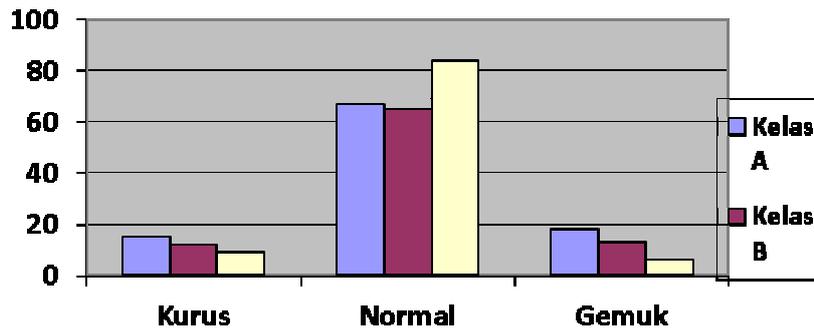
Gambar 3. Tahap evaluasi pengetahuan siswa dengan puzzle isi piringku

Hasil yang didapatkan dalam pengabdian ini adalah gambaran sebaran siswa berdasarkan jenis kelamin, pemeriksaan Indeks Massa Tubuh, dan penilaian kognitif siswa berdasarkan hasil kerja puzzle isi piringku. Hasil ini tersaji dalam tabel di bawah ini:

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan berdasarkan jenis kelamin

Kelas	f	%
Kelas V A		
Perempuan	20	58.8
Laki-laki	14	41.2
Kelas V B		
Perempuan	16	50
Laki-laki	16	50
Kelas V C		
Perempuan	19	59.4
Laki-laki	13	40.6

Berdasarkan tabel, rata-rata secara umum dari 3 kelas jenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki. Meskipun di kelas B jenis kelamin siswa seimbang. Selanjutnya adalah diagram hasil IMT yang dihitung berdasarkan tinggi badan dan berat badan siswa.



Gambar 4. Diagram indeks massa tubuh siswa

Tabel 2. Hasil Evaluasi Puzzle

Pemahaman	f (kelompok)	%
Baik	8	57.14
Cukup	4	28.57
Kurang	2	14.28

Sebaran IMT terbanyak pada setiap kelas adalah normal. Meskipun terdapat juga siswa dengan overweight hingga obesitas jenis II. Hasil dalam sebuah penelitian yang dilaksanakan pada anak SD kelas 4 dan 5 di daerah Paringin Kalimantan Selatan menyebutkan bahwa mayoritas anak yang terlibat dalam penelitian tersebut adalah normal. Penelitian ini menyebutkan bahwa ada perbedaan yang signifikan dalam hal pengetahuan anak-anak mengenai gizi seimbang sebelum dan setelah diberikan intervensi. Selain itu juga terdapat perubahan pada anak-anak yaitu adanya peningkatan pengetahuan ternyata berpengaruh pada praktik membawa bekal saat pergi ke sekolah meskipun perubahan ini baru terlihat pada observasi yang ke empat.

Namun hasil lain dari penelitian ini menyebutkan bahwa tidak ada hubungan antara peningkatan pengetahuan dengan status gizi siswa selama rentang waktu observasi (Irnani & Sinaga, 2017). Hal ini sebenarnya sesuai dengan teori perubahan yang menjelaskan bahwa perubahan dapat dilihat paling tidak membutuhkan waktu 6 bulan untuk seseorang dapat mencapai fase *action* dan *maintainance* (Ayu & Elly, 2014). Begitu juga dengan perubahan status gizi seorang anak. Anak yang sebelumnya tidak pernah sarapan dan berubah dengan membawa bekal setiap hari tidak serta merta akan langsung signifikan membuat tubuhnya lebih gemuk. Tubuh membutuhkan waktu untuk dapat

mencerna makanan, menyimpan cadangan makanan. Karena cadangan makanan akan disimpan apabila kebutuhan tubuh sudah tercukupi (Kurdanti et al., 2015).

Kaitannya dengan pengabdian masyarakat ini adalah hal yang sama dalam penelitian tersebut sangat mungkin terjadi. Artinya pengetahuan anak terkait dengan gizi dapat meningkat dengan adanya pengabdian masyarakat, namun tidak akan meningkatkan status siswa secara signifikan dalam waktu yang singkat. Status gizi yang baik bukan berarti bahwa anak akan terlihat gemuk. Selain itu status gizi juga dipengaruhi oleh aktivitas dan kegiatan anak. Seperti dalam penelitian oleh Arranirri, Desmawati, dan Aprilia mengungkapkan bahwa semakin tua usia seseorang maka kecenderungan untuk menumpuk kalori lebih banyak (Arranirri, Desmawati, & Aprilia, 2017). Hal ini berkaitan dengan mulai berkurangnya aktivitas fisik dan tingkat keaktifan.

Design pengabdian masyarakat ini adalah siswa langsung diberikan materi dengan melihat video dan power point. Selanjutnya siswa diberikan evaluasi dengan cara mengerjakan puzzle. Siswa yang hadir dalam pengabdian masyarakat dibagi menjadi 14 kelompok. Tiap kelompok terdiri dari 7 siswa. Kriteria baik apabila mahasiswa mampu menyelesaikan puzzle dalam waktu kurang 0-120 detik, cukup apabila menyelesaikan dalam waktu 121-240 detik, dan kurang apabila lebih dari 240 detik.

Metode memberikan pendidikan kesehatan menggunakan video dan powerpoint sudah sangat sering dilakukan. Selain itu materi ini juga pernah dilakukan dengan metode memberikan poster, cerita buku bergambar, kartu bergambar, dan lagu (Yurni & Sinaga, 2017). Tujuan utamanya adalah mengajak siswa untuk dapat meningkatkan dan berperilaku yang sehat dalam kaitannya dengan gizi seimbang menggunakan metode yang semenarik mungkin agar siswa antusias dan dapat menyerap materi yang diberikan dengan lebih baik. Penelitian oleh Darni dan Agustina yang memberikan edukasi isi piringku dengan komik juga memperoleh hasil yang signifikan, yaitu asupan protein anak sekolah dasar meningkat setelah edukasi (Arranirri et al., 2017). Meskipun tidak ada perbedaan yang bermakna pada asupan karbohidrat. Selain melalui media, namun dapat juga dengan memberikan frekuensi yang lebih banyak untuk meningkatkan pengetahuan anak (Goenawan, Veronica, Sylviana, & Nurhayati, 2019). Selain diimplementasikan pada anak, konsep isi piringku ini juga dapat digunakan untuk

meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu dalam menangani balita gizi buruk dan stunting (Rahmanindar & Harnawati, 2020; Siahaya, Haryanto, & Sutini, 2021).

Oleh karena itulah dalam pengabdian masyarakat ini, kami berusaha menggunakan puzzle yang disetting seperti bermain games sebagai alat untuk mengevaluasi kemampuan siswa. Tentunya jenis media yang digunakan disesuaikan dengan usia dari peserta pengabdian masyarakat atau penelitian

KESIMPULAN

Sebagian besar murid di SDN Sukonandi memiliki status gizi yang normal. Pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan dengan menggunakan media *puzzle* sebagai media evaluasi dapat dipahami oleh siswa dengan baik. Hal ini terbukti dengan kemampuan siswa menyelesaikan puzzle dengan baik adalah 57.14%. Namun adanya pemahaman yang baik oleh siswa terkait dengan gizi seimbang ini belum dapat diukur dalam perilaku sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Arraniri, M., Desmawati, D., & Aprilia, D. (2017). Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Asupan Kalori dengan Persentase Lemak Tubuh pada Mahasiswa Prodi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2013-2015. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(2), 265. <https://doi.org/10.25077/jka.v6i2.689>
- Ayu, K., & Elly, E. (2014). Pengaruh Pendekatan Child Healthcare Model dan Transtheoretical Model terhadap Asupan Makan Anak Overweight dan Obesitas The Effect of Child Healthcare Model and Transtheoretical Model Approaches to Food Intake of Overweight and Obese Children. , *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 9(1), 14–18. Retrieved from <http://jurnalkesmas.ui.ac.id>
- Goenawan, H., Veronica, F., Sylviana, N., & Nurhayati, T. (2019). Peningkatan pengetahuan mengenai gizi seimbang pada siswa SD di Jatinangor.
- 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. <https://doi.org/10.14710/jgi.6.1.58-64>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*, 1–96.

- Kurdanti, W., Suryani, I., Syamsiatun, N. H., Siwi, L. P., Adityanti, M. M., Mustikaningsih, D., & Sholihah, K. I. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(4), 179. <https://doi.org/10.22146/ijcn.22900>
- Pratama, P. A., Zulkarnain, E., & Ririanty, M. (2018). Efektivitas Media Promosi “ Piring Makanku ” Pedoman Gizi Seimbang Sebagai Panduan Sekali Makan. *E-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 6(1), 53–59.
- Rahmanindar, N., & Harnawati, R. A. (2020). Pengaruh Penyuluhan Program Isi Piringku Terhadap Peningkatan Sikap Dan Perilaku Ibu Dalam Manangani Balita Gizi Buruk. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 7(2), 259–270. <https://doi.org/10.36743/medikes.v7i2.235>
- Riskesdas, K. (2018). Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (RISKESDAS), 44(8), 1–200. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Siahaya, A., Haryanto, R., & Sutini, T. (2021). Edukasi “Isi Piringku” terhadap pengetahuan dan perilaku pada ibu balita stunting di Maluku. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(5), 199–202.
- Yurni, A. F., & Sinaga, T. (2017). Praktik Membawa Bekal Menu Seimbang Anak Sekolah. *Media Gizi Indonesia*, 11(2), 183–190.