

Edukasi Gizi Seimbang Melalui Metode Isi Piringku di SD Nahdlatul Wathan

Anis Rofi Hidayah*

Universitas Islam Jember, Indonesia

Email: anisrofi88@gmail.com

Irfiah

Universitas Islam Jember, Indonesia

Email: irfiah13@gmail.com

Nurul Lailatul Vitriyah

Universitas Islam Jember, Indonesia

Email: nurlailav1106@gmail.com

Hikmatul Lutfi`ah

Universitas Islam Jember, Indonesia

Email: hikmatullutfiah@gmail.com

Werdining Wulan

Universitas Islam Jember, Indonesia

Email: werdiningwulan88@gmail.com

Abstract : *Understanding balanced nutrition in children and toddlers is the key to success in efforts to prevent nutritional problems (Adriani, Kartika, 2011). Nahdlatul Wathan Elementary School is a private elementary school in the Sumberbaru area, Jember Regency which has the habit of eating lunch together with provisions from each home. From routine learning activities, it is known that the habit pattern that is instilled from the family, especially from the role of mother and family, is that healthy and nutritious food is expensive food. Children's understanding of balanced nutrition has an impact on attitudes and behavior in selecting and providing food ingredients and on children's appetite, so providing education to students about the components of balanced nutrition and providing an understanding that nutritious food is not expensive food is a solution to nutritional problems through activities community service through Balanced Nutrition Education activities using the fill my plate method at Nahdlatul Wathan Elementary School. Balanced nutrition education activities are carried out at the stage of brainstorming by asking questions about what food they consume every day. Then ask about their favorite food. The activity then continues by showing a video of the children's song "My Plate". After observing the video of the contents of my plate, students were invited to sing together. At the end of the activity, share pictures of plates and various side dishes and then ask students to arrange balanced nutrition according to what they understand.*

Keywords: *Balanced, Nutrition, food ingredients*

PENDAHULUAN

Gizi seimbang menjadi kebutuhan penting dalam membantu proses pertumbuhan dan perkembangan serta memiliki peranan dalam meningkatkan kesehatan baik pada anak maupun balita. Pemahaman gizi seimbang pada anak dan balita merupakan kunci keberhasilan dalam upaya mencegah terjadinya permasalahan dalam gizi. Pola makan pada anak berkaitan dengan kebiasaan makan yang telah ditanamkan sejak awal masa pertumbuhan manusia (Adriani, Kartika, 2011). Peran ibu dan keluarga memberikan pengaruh yang besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Fadila, 2017 menguraikan bahwa kurangnya pengetahuan ibu tentang gizi anak menjadi salah satu penyebab terjadinya kekurangan gizi.

SD Nahdlatul Wathan merupakan Sekolah Dasar Swasta di Wilayah Sumberbaru Kabupaten Jember yang memiliki lebih dari 45 siswa dari semua jenjang memiliki kebiasaan untuk makan siang bersama dengan bekal dari rumah masing-masing. Dari kegiatan rutin yang dilakukan setiap hari efektif pembelajaran ini diketahui fakta bahwa pola kebiasaan yang ditanamkan dari keluarga khususnya dari peran ibu dan keluarga adalah bahwa makanan yang sehat dan bergizi adalah makanan yang mahal. Kurang pengetahuan dari gizi yang seringkali terjadi akan memberikan dampak yang besar pada pola konsumsi masyarakat yang umumnya konsumsi harian tidak sesuai dengan kebutuhan harian individu. Merujuk pada keluarga siswa di SD Nahdlatul Wathan memiliki lingkungan dengan sumber pangan sehat yang tinggi seperti, namun demikian pemahaman keluarga yang masih terbatas mengenai gizi seimbang beranggapan bahwa makanan yang dikonsumsi oleh keluarga siswa sehari-hari bukanlah makanan bergizi karena tidak bernilai mahal.

Pemahaman anak terhadap gizi seimbang memberikan dampak pada sikap dan perilaku dalam pemilihan dan penyediaan bahan makanan hingga pada selera makan anak, maka memberikan edukasi pada para siswa tentang komponen gizi seimbang dan memberikan pemahaman bahwa makanan yang bergizi bukan makanan yang mahal menjadi penyelesaian masalah gizi melalui kegiatan

pengabdian pada masyarakat melalui kegiatan Edukasi Gizi Seimbang melalui metode isi piringku di SD Nahdlatul Wathan.

METODE PEL

Pengabdian dilakukan dengan metode bernyanyi dengan media audio visual. Kegiatan edukasi gizi seimbang dilakukan dengan tahapan sebagai berikut:

- a) Pada tahap awal pelaku pengabdian melakukan brainstorming dengan memberi pertanyaan tentang makanan apa yang mereka konsumsi setiap harinya.
- b) Kemudian menanyakan makanan kesukaan mereka, sukakah mereka pada sayur, dan lain-lain.
- c) Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan menampilkan video lagu anak isi piringku.
- d) Setelah mengamati video isi piringku, siswa diajak bernyanyi bersama.
- e) Pada akhir kegiatan, pelaku pengabdian membagikan gambar piring dan aneka lauk pauk kemudian meminta siswa menyusun gizi seimbang menurut yang mereka pahami.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Undang – undang nomor 36 tahun 2009 menyatakan peningkatan hidup efektif baik secara sosial dan ekonomis merupakan suatu kondisi sehat seseorang baik secara fisik, mental, spiritualm, atau sosial. Sehat bagi seorang individu yaitu kondisi yang sejahtera dan utuh baik fisik, mental, sosial, dan ekonomis serta kondisi sehat tersebut tidak terbatas pada terbebas dari penyakit atau kecacatan. Kesehatan di Indonesia yang telah diatur dalam perundangan – undangan merupakan amanah yang harus dilaksanakan oleh pemerintah baik pusat sampai dengan daerah. Program yang diusung Indonesia Emas tahun 2045 salah satunya dengan mencapai *Sustainable Deveopment Goals* (SDGs) pada tahun 2030 yang salah satunya pada program bidang kesehatan bagi seorang anak usia 7 s.d 12 tahun.

Program peningkatan dalam bidang kesehatan bagi anak 7 s.d. 12 tahun yaitu salah satunya dengan edukasi gizi seimbang bagi anak di SD Nahdlatul Wathan

dalam satu porsi makan atau sering disebut dengan “Isi Piringku”. Edukasi Isi Piringku, yaitu sebuah slogan yang menggambarkan satu porsi makan dalam 1 piring prihal ini bertujuan untuk meningkatkan asupan terutama protein, sayur, dan buah bagi anak. Isi Piringku merupakan pedoman agar siswa paham pentingnya makan sehat dengan gizi seimbang dan menghindarkan anak dari permasalahan gizi kurang, stunting, dan kurus.

Kegiatan yang kami lakukan diawali dengan berdoa dan menyapa siswa-siswi dan berkenalan dengan mereka, kemudian kami menanyakan apa saja yang mereka konsumsi setiap harinya. Berdasarkan jawaban para siswa selanjutnya kami mengelompokkan makanan berupa karbohidrat, protein hewani atau nabati, vitamin, dan lainnya. Kegiatan kemudian dilakukan dengan memberikan video menarik berupa “Isi Piringku” yang sesuai dengan gizi seimbang untuk dikonsumsi. Berdasarkan pemaparan video tersebut siswa dapat memahami makanan dalam satu piring yang harus ada untuk mendapatkan gizi yang seimbang. Guna menambahkan pemahaman terhadap gizi seimbang yaitu dalnjutkan dengan kegiatan memberikan *game* atau permainan berhadiah secara berkelompok. *Game* berisikan gambar isi piringku yang terdiri dari bahan makanan gizi seimbang tidak tersusun. Hasil yang didapatkan dari *game* tersebut semua kelompok dapat menyusun gambar menu isi pringku untuk gizi seimbang secara benar dan tepat. Kegiatan terkahir yaitu dengan pemutaran kembali video menu isi pringku untuk gizi seimbang dan ditutup dengan berdoa.

KESIMPULAN

Edukasi Gizi seimbang yang dilakukan di Sekolah Dasar Nahdlatul Wathan Kec. Sumber Baru cukup efektif dalam menngkatkan pemahaman tentang gizi seimbang pada anak Sekolah Dasar. Namun, kegiatan ini perlu dilakukan secara knsisten untuk meningkatkan sikap dan perilakunya. Pengukuran sikap dan perilaku juga sebaiknya dilakukan untuk menegetahui efektifitas dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini. Lebih lanjut, pengukuran status gizi seimbang sebaiknya dilakukan kembali.

DAFTAR PUSTAKA

Jurnal

Driani, M. dan Kartika, V., 2011. Pola Asuh Makan pada Balita dengan Status Gizi Kurang di Jawa Timur, Jawa Tengah dan Kalimantan Tengah, Tahun 2011. Buletin Penelitian Sistem kesehatan, Vol 16(2): 185-193.

Rista Nur Fadila, D. I. (2017). Hubungan Pengetahuan Dan Perilaku Ibu Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Anak Tk. Jurnal Kesehatan Vol. 5. No. 1.

Buku

Abidin, S. 2003, Sejak Dini Ajari Anak Pola Hidup Sehat, Makalah Seminar Pola Hidup Sehat, Palembang 13 Agustus 2003, Hal.1-8

Adriani, M. (2012). Pengantar Gizi Masyarakat. Jakarta: Kencana Prenada Media.

Barasi, M. E. (2011). At a Glance: Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Chapter in an edited book:

Klassen, K. M. et al, 2018, "Analysis of Social Media Strategies Used by Food Industry Brands, Lifestyle Brands, and Health Promotion Organizations on Facebook and Instagram," Journal of medical Internet research, JMIR Publications Inc., 20(6), hal. e10227, doi: 10.2196/10227.

Sumber Internet

Adriani, M, 2012, Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan, Tersedia pada: <https://books.google.co.id/books?id=kHADwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=gizi+remaja&hl=id&sa=X&ved=0ahUKEwitp6mf9N7eAhWLeysKHeWdNkQ6AEIKTAA#v=onepage&q=gizi+remaja&f=false> [Diakses: 02 Oktober 2023].

Fatimah, A. S., Weni, K. dan Th. Ninuk Sri, H, 2017, "Efektivitas Penyuluhan Gizi Menggunakan Media PGS Cards Dibandingkan Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang pada Siswa Sekolah Dasar", Tersedia pada: <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/617/> [Diakses: 30 September 2023].

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016, Inilah Perbedaan "4 Sehat 5 Sempurna" dengan "Gizi Seimbang," Departemen Kesehatan, Tersedia pada: <http://www.depkes.go.id/article/view/16051300001/inilah-perbedaan4-sehat-5-sempurna-dengan-gizi-seimbang-.html> [Diakses: 15 Oktober 2023].

Peraturan Undang Undang

Departemen Kesehatan RI. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI: 2009.