



**LAPORAN AKHIR**  
**PROGRAM PENGABDIAN MASYARAKAT**

**“Peduli Sarapan dan Jajanan Sehat, serta Higiene dan Sanitasi Lingkungan Sekolah pada Siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Sepatan Timur”**



**Oleh:**

Dudung Angkasa, SGz, M.Gizi      NIDN: 0324118701

Laras Sitoayu, SGz, MKM      NIDN: 0320128404

**FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN /PROGRAM STUDI ILMU GIZI**  
**UNIVERSITAS ESA UNGGUL**

**TAHUN 2017**



**Universitas**  
**Esa Unggul**

Halaman Pengesahan Laporan Akhir  
Program Pengabdian Masyarakat  
Universitas Esa Unggul

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

1. Judul Kegiatan Abdimas : Peduli Sarapan dan Jajanan Sehat, serta Higiene dan Sanitasi Lingkungan Sekolah pada Siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Sepatan Timur Tahun 2016
2. Nama Mitra Sasaran : Siswa/ Sekolah Dasar Negeri-Sepatan Timur
3. Ketua Tim
  - a. Nama : Dudung Angkasa
  - b. NIDN : 0324118701
  - c. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
  - d. Fakultas/Prodi : FIKES/Jima Gizi
  - e. Bidang Keahlian : Gizi Masyarakat
  - f. Telpn : 081298913173
  - g. Email : dudung.angkasa@esaunggul.ac.id
4. Jumlah Anggota Dosen : 1 orang
5. Jumlah Anggota Mahasiswa : 2 orang
6. Lokasi Kegiatan Mitra : Wilayah Puskesmas Kedung Barat Sepatan Timur
7. Periode/Waktu Kegiatan : 3 bulan
8. Luaran yang dihasilkan : Jurnal dan Video
9. Realisasi Anggaran : Rp. 18.500.000

Jakarta, 15 April 2017

Universitas  
**Esa Unggul**  
Menyetujui,  
Dekan Fakultas

Universitas  
**Esa Unggul**  
Mengetahui,  
Ka. Pusat Studi

Universitas  
**Esa Unggul**  
Pengesahan,  
Ketua Tim Pelaksana

  
(Dr. Aprilina/Rina Yanti, EdC, M. Biomed, Agt)  
NIP. 2015020593

  
Dr. Henny Saraswati, S.Si, M.Biomed  
NIP. 216040630

  
Dudung Angkasa, M.C  
NIP. 211120439

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**  
Mengetahui,  
Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat  
Universitas Esa Unggul

Universitas  
**Esa Unggul**

  
(Dr. Hayam, SE, MM, M.Ed)  
NIP. 201040164

## Identitas dan Uraian Umum

1. Judul Pengabdian Kepada Masyarakat : Peduli Sarapan dan Jajanan Sehat, serta Higiene dan Sanitasi Lingkungan Sekolah pada Siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Sepatan Timur Tahun 2016

2. Tim Pelaksana :

No.	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian
1.	Dudung Angkasa	Ketua	Gizi Masyarakat
2.	Laras Sitoayu	Anggota 1	Gizi Masyarakat
3.	Maulana Fauzi	Anggota 2	Gizi Masyarakat
4.	Vina Rizky Putri	Anggota 3	Gizi Masyarakat
5.	Mulyadi	Anggota 4	Kesehatan Masyarakat

3. Objek (khalayak sasaran) Pengabdian kepada Masyarakat Siswa/i di 10 sekolah dasar negeri
4. Masa Pelaksanaan  
Mulai, bulan : Oktober tahun : 2016  
Berakhir, bulan : Februari tahun : 2017
5. Usulan biaya internal Universitas Esa Unggul Tahun ke-1 : Rp18.500.000
6. Lokasi Pengabdian kepada Masyarakat : Wilayah Kerja Puskesmas Kedaung Barat-Sepatan Timur, Kab. Tangerang
7. Mitra yang terlibat (uraikan apa kontribusinya) : Puskesmas Kedaung Barat (Staff Kesling) untuk perizinan, pelaksanaan dan penjurian kegiatan. Sekolah (Guru) untuk lancarnya pelaksanaan termasuk penyediaan alat proyektor dan panggung untuk lomba
8. Permasalahan yang ditemukan dan solusi yang ditawarkan : Malgizi (kurang dan lebih) yang diakibatkan asupan yang tidak seimbang (termasuk jajanan yang tidak sehat) dan *hygiene* yang buruk. Keadaan ini berkaitan dengan pengetahuan gizi dan *hygiene* yang rendah sehingga solusi yang ditawarkan ialah edukasi gizi dan *hygiene*.
9. Kontribusi mendasar pada khalayak sasaran (uraikan tidak lebih dari 50 kata, tekankan pada manfaat yang diperoleh) : Pengetahuan gizi dan *hygiene* yang lebih baik setelah edukasi. Terpraktekannya bekal sehat dan *hygiene* yang baik
10. Rencana luaran berupa jasa, model, sistem, produk/barang, paten, dan luaran lainnya yang ditargetkan seperti Haki dan publikasi jurnal : Jurnal Abdimas dan Video Cuci Tangan laman program studi gizi (diakses di <https://youtu.be/DIH9rkufRPo>)

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUTAN .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
IDENTITAS DAN URAIAN UMUM .....	iii
RINGKASAN .....	iv
DAFTAR TABEL .....	v
DAFTAR GAMBAR .....	vi
DAFTAR LAMPIRAN .....	vii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
BAB II SOLUSI DAN TARGET LUARAN .....	3
BAB III METODE PELAKSANAAN .....	5
BAB IV KELAYAKAN FAKULTAS/PROGRAM STUDI .....	8
BAB V REALISASI KEGIATAN DAN PENYERAPAN ANGGARAN .....	10
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....	15
DAFTAR PUSTAKA .....	

**DAFTAR TABEL**

<b>Tabel 1.</b> Hasil Skor Pre dan Post Test Pengetahuan tentang Gizi dan Hygiene Siswa/i di 14 sekolah dasar di Kecamatan Sepatan Timur (N=1300).....	12
<b>Tabel 2.</b> Realisasi Penyerapan Anggaran.....	14

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1 Lokasi Pelaksanaan Kegiatan Pengabmas.....	5
Gambar 2. Gambaran IPTEKS yang ditransfer ke Mitra.....	6
Gambar 3. Poster tentang sarapan, cuci tangan dan kebersihan lingkungan.....	12
Gambar 4. Praktek Membawa Bekal.....	12
Gambar 5. Praktek Cuci Tangan.....	13
Gambar 6. Praktek memungut dan membuang sampah pada tempatnya.....	13
Gambar 7. Kondisi kamar mandi sekolah setelah.....	13
Gambar 8. Lomba cerdas cermat dengan format Rangking 1.....	14
Gambar 9. Lomba kreasi tari cuci tangan.....	14



**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Daftar Hadir Peserta

Lampiran 2. Daftar Tim Pelaksana dan Tugas Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Esa Unggul



## BAB1. PENDAHULUAN

### 1.1 Analisis Situasi

Kabupaten Tangerang merupakan salah satu wilayah di Propinsi Banten terletak di bagian Timur Propinsi Banten dengan luas wilayah 959.60 km<sup>2</sup> dengan batas-batas wilayah sebelas utara berbatasan dengan laut Jawa, sebelah timur berbatasan dengan DKI Jakarta, Kota Tangerang dan Kota Tangerang Selatan, Sebelah Selatan berbatasan dengan Kabupaten Bogor dan Kabupaten Lebak, Sebelah Barat dengan Kabupaten Serang. Kabupaten Tangerang secara geografis memiliki topologi yang relatif datar dengan kemiringan tanah rata-rata 0-3% menurun ke Utara. Ketinggian wilayah berkisar antara 0-85 m di atas permukaan laut. Daerah Utara Kabupaten Tangerang merupakan daerah pantai sepanjang ± 50 km dan sebagian besar daerah urban, daerah timur adalah daerah rural dan pemukiman sedangkan daerah barat merupakan daerah industri dan pengembangan perkotaan. Topografi relatif datar pada Kabupaten Tangerang terbagi menjadi dua yaitu dataran rendah dan dataran tinggi. Dataran rendah yang meliputi kecamatan teluknaga, Mauk, Kemiri, Sukadiri, Kresek, Kronjo, Pakuhaji, dan Sepatan.

Kabupaten Tangerang memiliki 29 kecamatan 28 kelurahan dan 246 desa, salah satunya yaitu kecamatan Sepatan Timur yang terdiri dari 8 desa yaitu desa Lebak Wangi, Kedaung Barat, Jati Mulya, Tanah Merah, Sangiang, Gempol Sari, Pondok Kelor, dan Kampung Kelor dengan luas areanya 18,27 km<sup>2</sup>. Jumlah penduduk kabupaten Tangerang yaitu 3.050.929 orang. Jumlah penduduk di kecamatan Sepatan Timur yaitu 86.400 orang yang terdiri dari 44.386 laki-laki dan 42.014 perempuan. Jumlah anak usia sekolah di kecamatan Sepatan Timur yaitu 8.988 orang yang terdiri dari 4.671 laki-laki dan 4.317 perempuan. Kepadatan penduduk Kecamatan Sepatan Timur yaitu 4.729 orang/km<sup>2</sup> dengan luas wilayah 18.27 km<sup>2</sup> dan jumlah penduduk 86.400 orang. Kabupaten Tangerang memiliki 750 sekolah dasar negeri dan 150 sekolah dasar swasta, untuk kecamatan Sepatan Timur memiliki 18 SDN dan 2 sekolah dasar swasta.

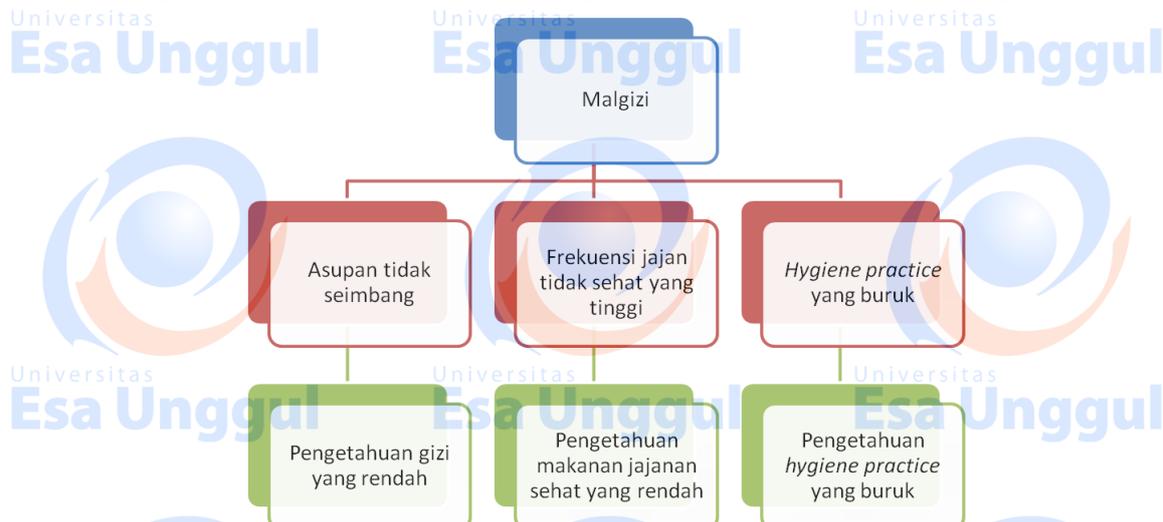
Provinsi Banten merupakan salah satu provinsi dengan prevalensi status gizi (IMT/U) anak usia sekolah (5-12) dengan kategori sangat kurus dan gemuk di atas prevalensi nasional sedangkan status gizi dengan kategori pendek+sangat pendek (TB/U) mendekati prevalensi nasional (Riskesdas, 2013). Berdasarkan aspek konsumsi, provinsi Banten termasuk provinsi yang penduduk ≥10 tahunnya kurang konsumsi sayur dan buah serta memiliki perilaku konsumsi beresiko ≥1 kali konsumsi makanan asin, berlemak, dan berpenyedap. Berdasarkan aspek sanitasi dan hygiene, Provinsi Banten termasuk provinsi dengan persentase sumber air minum layak terendah, masyarakat dengan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dengan presentase terkecil (35.34%), dan termasuk lima provinsi dengan insiden diare tertinggi (Riskesdas, 2013). Konsumsi makan yang tidak sehat

dan tingginya infeksi penyakit merupakan faktor penyebab langsung menurunnya status gizi (WHO, 2005).

Anak sekolah termasuk kelompok yang rentan masalah gizi. Anak sekolah merupakan aset sumber daya manusia yang berharga bagi suatu negara. Masalah gizi pada anak sekolah dapat menurunkan IQ (*intelligent quotient*), daya tahan tubuh, dan potensi pertumbuhan linear serta produktivitas di kemudian hari (World Bank, 2006)

## 1.2 Perumusan Masalah Mitra

Untuk mendapatkan informasi yang tepat mengenai masalah gizi dan kesehatan yang dialami anak sekolah di wilayah, Tim melakukan study formatif/pendahuluan. Berdasarkan hasil survey pendahuluan, yang dilakukan pada 11 dari 19 sekolah dasar negeri di wilayah kerja Puskesmas Sepatan Timur, menunjukkan sebanyak 24.5% siswa/i mengalami kurus+sangat kurus, 12.2% kegemukan berdasarkan IMT/U; sebanyak 92% memiliki kebiasaan rutin sarapan tetapi berdasarkan recall asupan 24 jam, hanya 3%, 6.7%, 24.2% dan 13.7% secara berturut yang cukup energi, karbohidrat, protein dan lemak; 54% siswa/i memiliki perilaku jajan yang tinggi (>3x/hari); sering konsumsi sayur dan buah masing-masing 20% dan 15% serta perilaku hygiene yang kurang sebanyak 28.4%. Oleh karena itu, permasalahan utama pada anak sekolah sample ialah masalah gizi kurang (24.5%) dan sekaligus gizi lebih (12.2%) atau disebut Malgizi.



Gambar 1. Pohon Masalah Gizi Anak Sekolah di Sepatan Timur

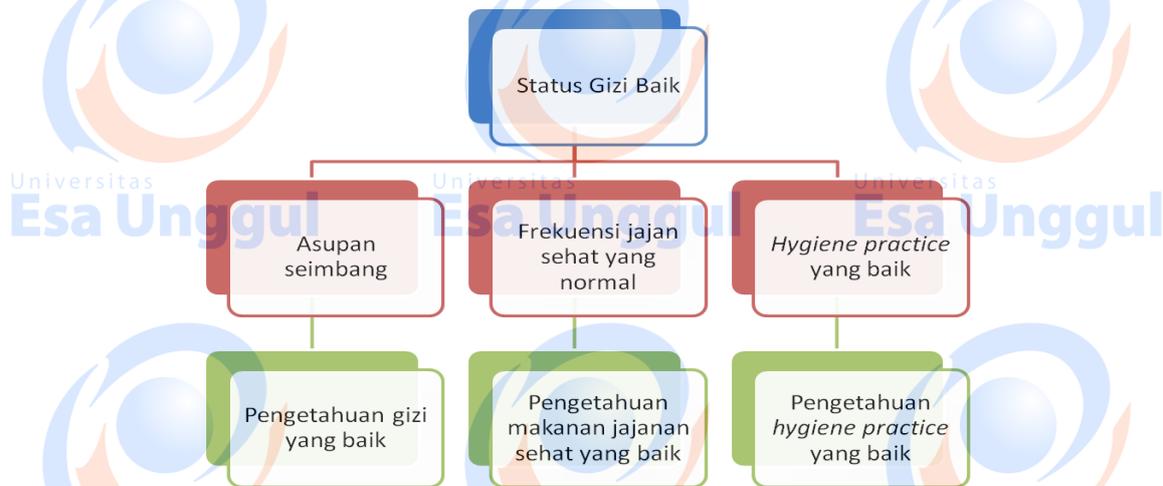
Gambar 1 di atas memberikan gambaran pohon masalah utama pada sampel. Masalah ini berkaitan dengan faktor resiko yaitu kebiasaan sarapan yang tidak seimbang dan perilaku jajan yang tinggi serta kurangnya perilaku hygiene yang baik.

## BAB II

### Solusi dan Target Luaran

#### 2.1 Solusi

Untuk mengatasi permasalahan tersebut (status gizi kurang dan lebih) perlu dilakukan perbaikan faktor-faktor risikonya sehingga dalam jangka panjang perbaikan faktor risiko ini akan berkontribusi terhadap perbaikan status gizi. Faktor risiko diharapkan berubah menjadi faktor *protective* terhadap status gizi kurang/lebih. Hal ini diuraikan dalam *alternative objective* sebagai berikut:

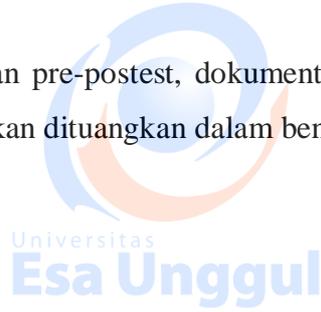
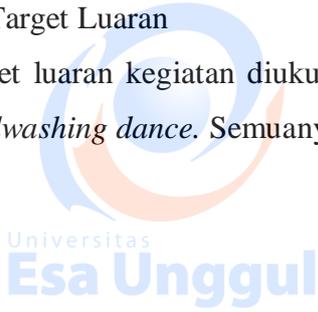


Gambar 2. Tujuan alternatif dalam mengatasi masalah gizi anak sekolah di Sepatan Timur

Secara umum solusi yang diberikan ialah berupa edukasi gizi dan kesehatan. Edukasi gizi tentang sarapan dan jajanan sehat serta *hygiene* yang diberikan pada kelompok usia ini dapat menjadi bekal kedepan dalam memperbaiki pengetahuan, sikap dan perilaku (Kostanjevec, Jerman, & Koch, 2012; Huang, Liu & Tsou, 2013). Apalagi lingkungan sekolah merupakan tempat terjadinya proses pendewasaan. Keterlibatan guru dan pihak Puskesmas/Dinkes dapat meningkatkan efektivitas kegiatan serta menjamin keberlangsungan kegiatan ini di masa depan. Untuk meningkatkan penerimaan penerapan solusi, kegiatan-kegiatan edukasi gizi dan *hygiene* akan dilakukan dengan cara belajar sambil bermain. Kegiatan ini dimulai dengan *pretest* mengenai pengetahuan gizi dan *hygiene*; dilanjutkan dengan penyebaran poster di tiap sekolah untuk mulai mengumumkan dan mengenalkan materi pendidikan gizi, penyuluhan langsung yang disertai post test; praktek membawa bekal sehat; praktek membuang sampah pada tempatnya; cuci tangan tujuh langkah; penilaian sekolah bersih; lomba cerdas cermat dan tarian. Kegiatan ini disiapkan dan dilakukan selama 2 bulan.

## 2.2 Target Luaran

Target luaran kegiatan diukur dengan pre-posttest, dokumentasi kegiatan dan dokumentasi lomba *handwashing dance*. Semuanya itu akan dituangkan dalam bentuk jurnal untuk dipublikasikan.



## BAB III METODE PELAKSANAAN

### 3.1 Lokasi dan Waktu serta Tahapan

#### Pelaksanaan

Gambar 3.1 menunjukkan area pelaksanaan kegiatan berikut. Secara umum lokasi tidak jauh dari Bandara Internasional Soekarno Hatta. Tahapan pelaksanaan kegiatan 2 (dua) yaitu study formative (November 2015) pelaksanaan intervensi (Februari 2016)



ada  
dan

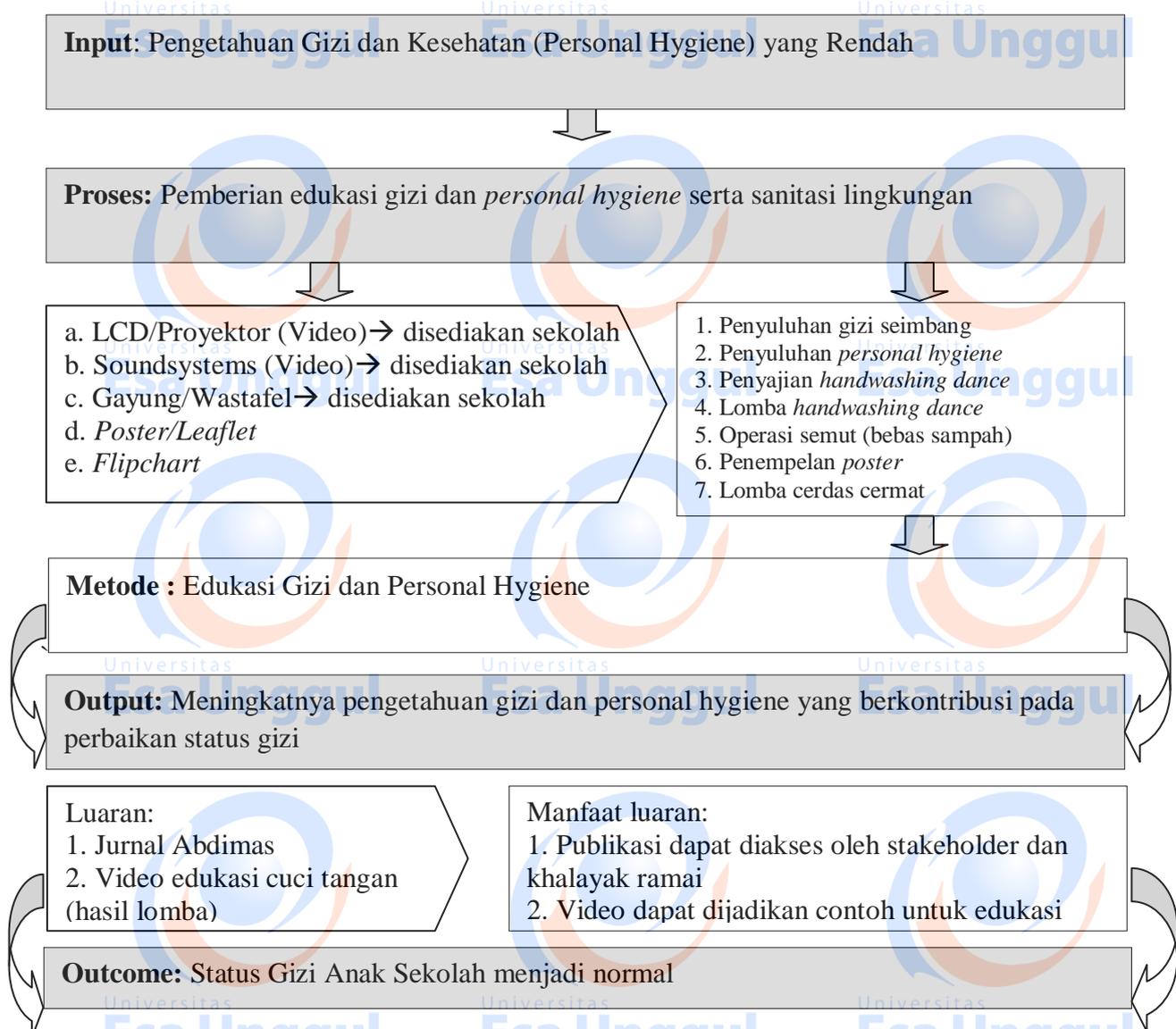
Gambar 1 Lokasi Pelaksanaan Kegiatan Pengabmas

### 3.2 Sample dan Mitra yang Terlibat

Sample dalam kegiatan ini adalah anak usia sekolah kelas 4 dan 5 (9-12 tahun) di 14 sekolah dasar, wilayah kerja Puskesmas Kedaung Barat, Kecamatan Sepatan Timur, Kabupaten Tangerang. Total siswa terlibat dalam kegiatan penyuluhan ialah 1300 siswa/i. Perwakilan tiap sekolah sebanyak masing-masing 3 siswa/i diikutkan lomba cerdas cermat dan sebanyak masing-masing 5 siswa/i diikutkan lomba kreasi tari tujuh langkah cuci tangan. Pada awal mula pengumpulan data, hanya 12 sekolah yang dilibatkan, tetapi kemudian berdasarkan rekomendasi pihak puskesmas ditambah lagi 2 (dua) sekolah dasar di wilayah kerja karena disinyalir memiliki masalah pengetahuan gizi, hygiene dan sanitasi sekolah yang rendah.

Tim pengabdian masyarakat bekerja sama dengan 14 mahasiswa atas rekomendasi Bagian Kesling Puskesmas Kedaung Barat memulai dengan mengunjungi tiap sekolah dan menentukan hari dan waktu untuk pemberian edukasi, praktek dan perlombaan cerdas cermat dan tarian cuci tangan. Kuesioner pengetahuan gizi dan hygiene sudah diujicobakan sebelumnya. Pretest diberikan sebelum diberikanya edukasi. Edukasi gizi dan hygiene dibantu dengan perlengkapan seperti proyektor, flipchart dan *sound system* yang didapat dari sekolah. Tim mendampingi siswa/i dalam pengisian kuesioner untuk menjawab jika ada pertanyaan yang dirasa kurang jelas oleh siswa/i. Tarian cuci tangan ditunjukkan melalui video lalu kemudian siswa/i diminta untuk mempraktekkan. Selain itu, siswa/i diminta untuk memilih perwakilan lomba pada waktu yang disepakati. Praktek mencuci

tangan dengan air mengalir dan sabun pun dilakukan setelah penampilan video cuci tangan. Beberapa sekolah yang tidak memiliki tempat cuci tangan diganti dengan menyediakan ember berisi air dan gayung. Pada kondisi ini, satu per satu siswa/i memulai cuci tangan bergantian. Di sekolah lain yang tersedia wastafel, praktek cuci tangan dilakukan berkelompok secara bersama-sama. Praktek cuci tangan diawasi oleh tim dan guru. Setelah edukasi dan praktek, siswa/i diminta untuk mengisi kuesioner post test. Penempelan media poster dilakukan di tiap masing sekolah setelah kegiatan edukasi gizi. Data pengabdian masyarakat berupa kuesioner dan lembar pengamatan/dokumentasi diinput ke dalam SPSS. Hasil pretest dan posttest tiap siswa/i diuji dengan Mann-Whitney test. Data lainnya disajikan berupa dokumentasi tiap kegiatan. Secara umum pelaksanaan kegiatan ini disajikan pada Gambar 2 di bawah:



Gambar 2. Gambaran IPTEKS yang ditransfer ke Mitra

## BAB IV

### KELAYAKAN FAKULTAS DAN PROGRAM STUDI

#### 4.1 Kinerja Pengabdian

Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan secara umum dan Program Studi Ilmu Gizi secara khusus sudah aktif dalam melaksanakan pengabdian masyarakat. Bahkan terdapat pengabdian bersama dalam lingkup fakultas sebagai interprofesional (lintas prodi) pada sekolah binaan di sekitar kampus Universitas Esa Unggul.

Terkait Program Studi Ilmu Gizi, sudah memiliki track record yang baik dalam melaksanakan pengabmas. Hal ini dibuktikan dengan kegiatan pengabmas yang bekerjasama dengan PERGIZI Pangan, PT Mayora (Energen) yang melibatkan HMJ dan Nutrition Club. Berikut diantara dokumentasi publikasi pengabmas program studi ilmu gizi

1. Sitoayu, L., Wahyuni, Y., Angkasa, D. and Noviyanti, A., (2016) Sarapan Sehat Menuju Generasi Sehat Berprestasi. Jurnal Abdimas Vol 3. No. 1
2. Penyuluhan Sarapan dan Jajanan (<http://www.esaunggul.ac.id/news/penyuluhan-sarapan-dan-jajanan-sehat-program-studi-ilmu-gizi-universitas-esa-unggul-bersama-energen-dan-pergizi-pangan-2016/>)--Tahun 2016
3. Pemeriksaan Gizi dan Kesehatan Gratis (<http://giziesaunggul.blogspot.co.id/2017/11/esa-unggul-gelar-pemeriksaan-kesehatan.html>)--Tahun 2017
4. Penyuluhan wanita dan ibu rumah tangga (<http://www.esaunggul.ac.id/news/memperingati-hari-pangan-sedunia-peran-pertanian-dalam-meningkatkan-kualitas-hidup-bangsa-indonesia/>) – Tahun 2015

#### 4.2 Kepakaran

Dalam mengatasi masalah gizi pada kelompok sampel untuk jangka panjang perlu pendekatan holistik dari pemberian edukasi, penyediaan akses pangan aman, sehat dan bergizi, hingga lingkungan yang mendukung. Tentunya ini tidak terlepas dari kerjasama dengan stakeholder baik dari pemerintahan (puskesmas), guru, orang tua dan perusahaan (*corporate social responsibility*) Kepakaran program studi yang dapat diberikan ialah pemberian edukasi dan kerjasama yang baik dengan pihak pemerintahan, guru, orang tua dan perusahaan.

## 4.3 Uraian Tugas Tim Pengabmas

NO	Nama/NIDN	Instansi Asal	Bidang Ilmu	Alokasi Waktu (jam /minggu)	Uraian Tugas
1	Dudung Angkasa/03241187 01	Universi tas Esa Unggul (UEU)	Kesehata n (Gizi)	12	- Koordinasi dengan anggota pengurus untuk perizinan penelitian
2	Mulyadi	Puskesmas as Kedaun g Barat	Kesling	10	- Koordinasi dengan UKS Sekolah
3	Laras Sitoayu, SGz, MKM/0320128404	UEU	Kesehata n (Gizi)	8	- Koordinasi dengan ketua pengurus untuk persiapan media dan materi edukasi
4	Dudung Angkasa/03241187 01	UEU	Gizi	8	- Koordinasi pelaksanaan pengabmas
5	Laras Sitoayu, SGz, MKM/0320128404	UEU	Gizi	8	- Koordinasi Pelaksanaan pengabmas
6	Maulana Fauzi	UEU	Gizi (mahasiswa)	16	- Koordinator Mahasiswa - Persiapan dan pelaksanaan kegiatan
7	Dudung Angkasa/03241187 01	UEU	Gizi	16	- Koordinasi Monitoring dan evaluasi pelaksanaan kegiatan

NO	Nama/NIDN	Instansi Asal	Bidang Ilmu	Alokasi Waktu (jam /minggu)	Uraian Tugas
8	Vina Rizky Putri			16	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wakil Koordinator mahasiswa</li> <li>- Dokumentasi kegiatan</li> <li>- Pengatur jadwal Lomba</li> </ul>
9	Laras Sitoayu, SGz, MKM/0320128404	UEU	Gizi	10	Pengolahan data, dan Publikasi
10	Dudung Angkasa/0324118701 Laras Sitoayu, SGz, MKM/0320128404	UEU	Gizi	10	Pembuatan laporan

## BAB V

### Realisasi Kegiatan dan Penyerapan Anggaran

#### 5.1 Bentuk Kegiatan Abdimas

##### 5.1.1 Penyuluhan

Penyuluhan akan pentingnya sarapan dan jajanan sehat serta hygiene dilakukan pada siswa kelas empat dan lima di 14 sekolah dasar dengan alat bantu *flipchart* dan *infocus*. Keberhasilan dari penyuluhan akan pentingnya sarapan dan jajanan sehat serta PHBS diukur dengan adanya pre dan post test yang dilaksanakan kepada 1300 sisw/i.

##### 5.1.2 Penyebaran Poster

Kegiatan pengabdian ini pun turut membuat dan mengembangkan poster tentang sarapan, jajanan sehat serta perilaku hygiene. Poster ini diharapkan dapat dijadikan sarana bagi siswa/i untuk mengingat materi penyuluhan dalam jangka waktu yang lama. Poster ditempel di mading atau tempat yang terlihat dan diizinkan di semua sekolah yang terlibat. Berikut dokumentasi kegiatan penyebaran poster:

##### 5.1.3 Praktek Membawa Bekal

Praktek membawa sarapan dilakukan untuk melihat apakah pengetahuan yang telah diberikan kepada siswa dan siswi sekolah dasar dapat dipahami dan dapat dilaksanakan. Praktek membawa bekal sarapan dilaksanakan untuk memenuhi kebutuhan asupan anak serta dapat mengajarkan anak sejak dini untuk menghindari jajan sembarangan.

Adapun menu dan jenis makanan yang akan dibawa sepenuhnya diserahkan kepada anak untuk memutuskan. Anak usia sekolah sebanyak 80% membawa sarapandimana dalam praktek tersebut, ada beragam jenis sarapan yang dibawa oleh anak mulai dari menu lengkap yang terdiri dari makanan pokok, lauk hewani. Lauk nabati, hidangan sayur, hidangan sepinggan seperti mie goreng, nasi goreng, serta ada pula yang membawa sarapan hidangan selingan seperti kue cubit, roti tawar dengan selai, dan lain-lain. Hal ini menunjukkan bahwa anak sudah dapat memahami akan pentingnya sarapan dan dapat menentukan jenis sarapan yang baik untuk mereka konsumsi. Gambar 2 di antara bekal yang dibawa oleh siswa/i.

##### 5.1.4 Praktek Cuci Tangan

Cuci tangan yang baik yaitu menggunakan air mengalir dan sabun. Selain itu, cuci tangan harus dilakukan dengan benar yaitu mengenai bagian depan dan belakang serta sela-sela tangan. Pada kegiatan ini, praktek cuci tangan 7 langkah juga membawa hasil yang cukup baik dimana semua siswa dan siswi dengan mudah mengingat langkah-langkah tersebut dari hasil penyuluhan dimana ketujuh langkah cuci tangan tersebut dilakukan dengan tarian. Semua siswa dan siswi dapat melakukan cuci tangan dengan tujuh langkah sebelum dan sesudah praktek memungut sampah

##### 5.1.6 Praktek Operasi Semut

Operasi semut ialah praktek memungut dan membuang sampah pada tempatnya. Praktek mengajarkan siswa/i agar dapat memisahkan sampah organik dan non-organik Siswa dan siswi diminta memungut sampah di lingkungan sekolah dan dalam kelas kemudian membuang sampah tersebut sesuai dengan golongannya. Dengan adanya praktek memilah sampah tersebut, siswa dapat menerapkan salah satu kegiatan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dikehidupan sehari-hari.

##### 5.1.7 Penilaian Sekolah Bersih

Lingkungan sekolah dapat menjadi arena praktek dalam menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat. Lingkungan sekolah yang sehat dan bersih dapat membentuk kepribadian siswa serta warga sekolah menjadi pribadi yang peduli akan lingkungan sehingga dapat menerapkan hal tersebut di kehidupan sehari-hari selain di lingkungan sekolah.

Penilaian sekolah bersih dilakukan dengan adanya kerjasama dengan pihak Puskesmas Kedaung Barat. Sebanyak 14 sekolah dasar negeri yang terlibat dinilai dengan poin-poin penilaian kebersihan sekolah kemudian diberikan skor sesuai dengan pengamatan langsung di sekolah-sekolah tersebut. Penilaian meliputi kebersihan kelas, lingkungan sekolah, kelengkapan dan kondisi infrastruktur sekolah serta perlengkapan PHBS.

Hasil dari penilaian menunjukkan adalah lima besar dari 14 sekolah dasar, dipilih sebagai pemilik skor kebersihan sekolah tertinggi yakni SDN.Gempol Sari, SDN.Kampung Bayur, SDN.Tanah Merah, SDN.Kedaung Barat 1, SDN.Lebak Wangi. Berikut di antara dokumentasi kegiatan penilaian sekolah bersih.

### 5.1.8 Lomba Cerdas Cermat

Puncak kegiatan ini diantaranya lomba cerdas cermat untuk melihat apakah pengetahuan yang telah diberikan pada saat penyuluhan dapat diterima dan dipahami oleh siswa dalam bentuk lomba. Selain itu, dengan adanya lomba ini akan meningkatkan pemahaman lebih lanjut bagi khususnya bagi peserta lomba yang merupakan perwakilan sekolah dan umumnya bagi peserta yang hadir. Bukan tanpa hambatan, kegiatan ini hanya dihadiri oleh perwakilan dari 10 sekolah dari 14 sekolah yang diundang. Kendala mobilisasi peserta dan guru dari wilayah sekolah yang jauh menjadi kendala utama.

Kegiatan ini dihadiri perwakilan dari Puskesmas Kecamatan Kedaung Barat. Secara umum, lomba cerdas cermat dengan mengikuti format acara tv Ranking 1, telah berhasil dilaksanakan dengan baik. Berikut dokumentasi kegiatan lomba ini:

### 5.1.9 Lomba Tarian Tujuh Langkah Cuci Tangan

Lomba kreasi tari cuci tangan sebagai salah satu langkah menarik siswa sehingga bukan hanya dapat menghafalkan tujuh langkah cuci tangan tersebut tapi dapat menerapkan langkah-langkah tersebut kedalam tari kreatif sehingga memudahkan siswa dan siswi untuk terus mengingat dan menerapkan langkah cuci tangan yang baik. Hanya 8 sekolah dari 14 sekolah yang dapat mengikuti perlombaan ini. Kreasi tarian ini dapat dilihat dalam dokumentasi di bawah ini dan dapat diakses melalui link video berikut ini <https://youtu.be/DIH9rkufRPo>

## 5.2 Lokasi dan Jadwal Kegiatan

Kegiatan	Lokasi	Tanggal/Bulan
Perizinan Awal	Puskesmas Kedaung Barat	19 Oktober 2016
Study Formatif	Sekolah	16-23 November 2016
Perizinan Lanjutan	Puskesmas Kedaung Barat	20 Januari 2017
Penyuluhan	Sekolah	10 Februari 2017
Distribusi Poster	Sekolah	11-18 Februari 2017
Praktek Membawa Bekal	Sekolah	18-23 Februari 2017
Praktek Cuci Tangan	Sekolah	18-23 Februari 2017
Operasi Semut	Sekolah	18-24 Februari 2017
Sanitasi Sekolah	Sekolah	25 Februari 2017
Lomba Cerdas Cermat	Sekolah	25 Februari 2017
Lomba Tari Cuci Tangan	Sekolah	25 Februari 2017
Pembuatan Laporan	Kampus	27 Februari-April 2017

### 5.3 Hasil dan Luaran yang Dicapai

Hasil dan Luaran yang dicapai diantaranya dalam bentuk dokumen dan link berikut:

#### 5.3.1 Penyuluhan

Hasil penyuluhan dari pre dan post test disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Skor Pre dan Post Test Pengetahuan tentang Gizi dan Hygiene Siswa/i di 14 sekolah dasar di Kecamatan Sepatan Timur (N=1300)

Skor pengetahuan	Mean±SD	Median (min-max)	<i>p-value</i>
Pre-test	47.6±14.6	48 (0-92)	0.000
Post-test	60.5±17.7	60 (0-100)	

#### 5.3.2 Distribusi Poster

Berikut diantara poster yang didistribusikan



Gambar 3. Poster tentang sarapan, cuci tangan dan kebersihan lingkungan

#### 5.3.3 Praktek Membawa Bekal



Gambar 4. Praktek Membawa Bekal

### 5.3.4 Praktek Cuci Tangan



Gambar 5. Praktek Cuci Tangan

### 5.3.5 Praktek Operasi Semut



Gambar 6. Praktek memungut dan membuang sampah pada tempatnya

### 5.3.6 Penilaian Sanitasi Sekolah



Gambar 7. Kondisi kamar mandi sekolah setelah

### 5.3.7 Lomba Cerdas Cermat



Gambar 8. Lomba cerdas cermat dengan format Rangking 1

### 5.3.8 Lomba Tari Cuci Tangan



Gambar 9. Lomba kreasi tari cuci tangan

Video tari cuci tangan dapat dilihat pada link berikut: <https://youtu.be/DIH9rkufRPo>

## 5.4 Realisasi Penyerapan Anggaran

Tabel 2. Realisasi Penyerapan Anggaran

No	Komponen	Unit	Harga/Unit	Total (Rp)	Keterangan
1	Kuesioner	1300	8000	10400000	
2	Souvenir	10	200000	2000000	
3	Transport	5	200000	1000000	
4	Hadiah Lomba	10	200000	2000000	Untuk mitra sekolah
5	Cetak Poster	30	100000	3000000	Untuk mitra sekolah
6	Cetak Proposal	5	15000	75000	Untuk mitra Puskesmas, Sekolah dan Dinkes
7	Cetak Laporan	5	15000	75000	Untuk Kampus

## BAB VI

### Kesimpulan dan Saran

#### 6.1 Kesimpulan

Pengabdian masyarakat berupa pendidikan gizi dan hygiene pada anak sekolah ini dapat meningkatkan pengetahuan siswa/i, memberikan mereka pengalaman dalam membawa bekal, membuang sampah pada tempatnya, mencuci tangan, serta menghasilkan kreasi tarian. Kesemua hal ini dapat menjadi bekal untuk tetap dapat melakukan kebiasaan makan, jajan dan perilaku *hygiene* dengan baik. Selain itu, pengabdian ini turut memperbaiki sanitasi lingkungan sekolah.

Edukasi yang baik ialah yang memiliki dampak *long term memory* (daya ingat jangka panjang). Walau pengetahuan hanya diukur setelah penyuluhan dan praktek, tetapi tim penulis yakin bahwa dampak edukasi ini bersifat jangka panjang. Peralnya, edukasi gizi dilakukan dalam masa lebih dari 1 bulan. Apalagi bagi peserta lomba, pengetahuan dan praktek gizi (sarapan, jajanan sehat) serta hygiene (cuci tangan) dapat berlangsung lebih lama karena mendapat paparan lebih sering dengan adanya pengulangan/latihan yaitu dalam persiapan mengikuti lomba. Peran guru juga meningkatkan daya ingat mereka sehingga dapat bertahan lama (Preliip dkk, 2006). Selain itu, adanya kegiatan berupa penempelan poster (Gambar 3) dapat juga menjadi papan bagi siswa/i secara umum. Poster tersebut dapat menjadi bahan pengingat (*reminder*) siswa/i sehingga meningkatkan *long term memory* siswa/i lainnya. Selanjutnya, praktek membawa bekal sarapan (Gambar 4) yang melibatkan orang tua (Eliassen 2011) tentu juga akan menambah efektivitas pengabdian ini dan meningkatkan pemahaman siswa/i terutama tentang sarapan bergizi seimbang. Kegiatan praktek cuci tangan (Gambar 5), buang sampah pada tempatnya/ dan operasi semut (Gambar 6), diharapkan meningkatkan pengetahuan/ kesadaran sanitasi siswa/i.

Akhirnya, kegiatan lomba cerdas cermat dan tarian (Gambar 8&9) pun menunjukkan adanya *long term memory* pada siswa/i untuk pengetahuan gizi dan *hygiene* terutama pada peserta lomba. Edukasi gizi dengan melalui beberapa jalur yaitu gabungan media (seperti flipchart, video, poster) praktek dan gabungan informan (seperti guru, orang tua, penampungan) adalah model intervensi edukasi gizi yang optimal (Kostanjevec, Jerman, & Koch, 2012; Huang, Liu & Tsou, 2013; Shahril dkk 2013; Nuryanto dkk, 2014). Diharapkan nantinya pengetahuan gizi dan hygiene pada siswa/i ini dapat berlanjut menjadi perilaku/kebiasaan dengan adanya pengulangan dan penegasan kembali materi edukasi oleh pihak sekolah baik berupa penyisipan materi gizi pada kurikulum (Perera dkk 2015) dan keterlibatan/ccontoh dari orang tua (Eliassen 2011).

Terkait sanitasi, pengabdian ini hanya melakukan survey dan belum memberikan intervensi berarti. Hasil survey menunjukkan bahwa masih jeleknya sanitasi sekolah (Gambar 7). Hal ini

didukung dengan adanya kendala praktek cuci tangan di beberapa sekolah yang membuktikan kurangnya kebersihan dan sarana prasaran penunjang kebersihan di sekolah. Hasil survey ini diharapkan dapat ditindaklanjuti oleh pihak terkait. Walau pun begitu, pengabdian ini sudah memberikan paparan pada siswa untuk menjaga kebersihan lingkungan dengan membuang sampah pada tempatnya dan praktek operasi semut.

## 6.2 Saran

Kebiasaan yang baik perlu ‘dipupuk’ dengan penyegaran atau pengulangan terutama untuk siswa/I baru yang akan masuk. Disarankan bagi sekolah untuk menerapkan atau membuat regulasi tertentu seperti membawa bekal sehat pada waktu tertentu dan praktik mencuci tangan secara rutin pula. Pihak puskesmas tentu dapat melakukan monitoring atas pelaksanaan saran ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, (2013). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013. Penerbit: Kemenkes RI. Jakarta
- Briawan D, Ekayanti I, Koerniawati RD. (2013). Pengaruh Media Kampanye Sarapan Sehat terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap dan Kebiasaan Sarapan Anak Sekolah Dasar di Kabupaten Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan* 8 (2): 115-122
- Eliassen, Erin K. (2011). "The impact of teachers and families on young children's eating behaviors." *YC Young Children* 66.2: 84.
- Fitriani, D., (2011). Pengaruh Edukasi Sebaya terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Agregat Anak Usia Sekolah yang Beresiko Kecacangan di Desa Baru Kecamatan Manggar Belitung Timur. *Jurnal Universitas Indonesia*.
- Huang CY, Liu YL, Tsou HF. (2013). The Study in Change of Nutrition Knowledge, Attitude, and Behavior of College Students as Affected by Different Method of Nutrition Education. *The Journal of Human Resource and Adult Learning*, Vol.9, Num. 2
- Maduretno, I.S., Wirawan, N.N. and Setijowati, N., (2015). Niat dan Perilaku Pemilihan Jajanan Anak Sekolah yang Mendapat Pendidikan Gizi Metode Ceramah dan TGT. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 2(1), pp.23-37.
- Neiger, B.L., Thackeray, R., Van Wageningen, S.A., Hanson, C.L., West, J.H., Barnes, M.D. and Fagen, M.C., 2012. Use of social media in health promotion: purposes, key performance indicators, and evaluation metrics. *Health promotion practice*, 13(2), pp.159-164.
- Nuryanto, Pramono A, Puruhita N, Muis SF. (2014). Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia*.
- Perera, T., Frei, S., Frei, B., Wong, S.S. and Bobe, G., (2015). Improving Nutrition Education in US Elementary Schools: Challenges and Opportunities. *Journal of Education and Practice*, 6(30), pp.41-50.
- Pratiwi RA, Angkasa D, Jus'at I. (2017). [Video game is one of a promising media to modify knowledge and attitude on the importance of breakfast among elementary school children.](#) *Malaysian Journal of Nutrition* ISSN 1394 – 035X Volume 23(supplement)
- Prelip M, Erausquin JT, Slusser W, Vecchiarelli S, Weightman H, Lange L, Neumann C. (2006). The Role of Classroom Teachers in Nutrition and Physical Education. *Californian Journal of Health Promotion*. Vol 4. Issue 3. 116-127.
- Sarkar, M., (2013). Personal hygiene among primary school children living in a slum of Kolkata, India. *Journal of preventive medicine and hygiene*, 54(3), p.153.

- Shahril, M.R., Wan Dali, W.P.E. and Lua, P.L., (2013). A 10-week multimodal nutrition education intervention improves dietary intake among university students: cluster randomised controlled trial. *Journal of nutrition and metabolism*, 2013.
- Shrestha, A. and Angolkar, M., (2014). Impact of Health Education on the Knowledge and Practice Regarding Personal Hygiene among Primary School Children in Urban Area of Karnataka, India. *IOSR Journal of Dental and Medical Sciences*, 3(4),
- Stojan Kostanjevec, Janez Jerman, Verena Koch. (2012). *The Influence of Nutrition Education on the Food Consumption and Nutrition Attitude of Schoolchildren in Slovenia*. US-China Education Review. David publishing. Pg. 953-964
- WHO. (2005). Malnutrition: Quantifying the health impact at national and local levels. Nutrition for Health and Development Protection of the Human Environment. Geneva.
- World Bank. (2006). Why Invest in Nutrition. Diakses dari <http://siteresources.worldbank.org/NUTRITION/Resources/281846-1131636806329/NutritionStrategyCh1.pdf> [02 September 2016]



**Lampiran 2.** Daftar Tim Pelaksana dan Tugas Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Esa Unggul

1. Ketua Pelaksana  
Nama : Dudung Angkasa  
NIDN : 0324118701  
Jabatan Fungsional : Asisten Ahli  
Fakultas/Prodi : FIKES/Ilmu Gizi  
Tugas : Koordinator dan Perizinan Pengabmas
2. Anggota 1  
Nama : Laras Sitoayu  
NIDN : 0320128404  
Jabatan Fungsional : Asisten Ahli  
Fakultas/Prodi : FIKES/Ilmu Gizi  
Tugas : Materi Edukasi
3. Anggota 2 (Mahasiswa)  
Nama : Maulana Fauzi  
NIDN : -  
Jabatan Fungsional : -  
Fakultas/Prodi : FIKES/Ilmu Gizi  
Tugas : Koordinasi Lomba
4. Anggota 3 (Mahasiswa)  
Nama : Vina Rizky Putri  
NIDN : -  
Jabatan Fungsional : -  
Fakultas/Prodi : FIKES/Ilmu Gizi  
Tugas : Koordinasi Penyuluhan
5. Anggota 4 (Puskesmas)  
Nama : Mulyadi  
NIDN : -  
Jabatan Fungsional : -  
Fakultas/Prodi : Staff Kesling Puskesmas Kedaung Barat  
Tugas : Perizinan dan Penjurian

Universitas  
**Esa Unggul**

## MATERI EDUKASI SARAPAN, HYGIENE DAN SANITASI LINGKUNGAN

### 1. Pengertian Makan Pagi

Makan Pagi adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam sembilan untuk memenuhi sebagian (15 – 30 %) kebutuhan gizi harian dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif dan cerdas). Makan pagi yang baik terdiri dari pangan karbohidrat, pangan lauk-pauk, sayuran atau buah-buahan dan minuman. Jika hanya meminum susu saja itu bukan dikatakan makan pagi yang baik.

### 2. Manfaat Mengonsumsi Makanan Pagi

Makan pagi dapat memberikan manfaat pada kehadiran sekolah yang baik, asupan zat gizi, prestasi akademik, kebugaran dan berat badan yang sehat. Sedangkan anak yang tidak makan pagi dapat berpengaruh terhadap ketidak mampuan mengerjakan tugas yang memerlukan konsentrasi, prestasi akademik yang rendah dan daya ingat yang terbatas.

Banyak hasil penelitian yang memaparkan manfaat dari sarapan pagi berikut hasil penelitian yang telah terbukti oleh peneliti terdahulu, yakni :

- a. Sarapan terbukti dapat meningkatkan kemampuan belajar dan stamina anak
- b. Dalam jangka panjang, sarapan bermanfaat untuk mencegah kegemukan karena telah membentuk kebiasaan makan yang baik.
- c. Kebiasaan sarapan juga membantu untuk mengatur berat badan bagi penderita obesitas
- d. Sarapan dapat mengisi kembali nutrisi ke otak dan kadar gula darah yang telah habis di metabolisme semalaman saat tidur

### 3. Komposisi Makanan yang Bergizi Seimbang

Makanan bergizi seimbang dalam sajian sekali makan haruslah berpedoman pada piring makanku yang lengkap yang meliputi

- a. Karbohidrat

Seluruh bahan makanan pokok mengandung kaya akan karbohidrat. Meliputi sereal, seperti beras, jagung, kentang, gandum dan umbi-umbian.

- b. Protein

Beberapa bahan makanan yang mengandung protein seperti daging ayam, daging sapi, ikan, telur, tahu dan tempe.

c. Lemak

Zat gizi ini dapat kita temui pada lauk pauk kita sehari-hari. Beberapa bahan makanan yang mengandung sumber lemak terutama seperti minyak, mentega, margarin, kulit ayam, santan dan lain sebagainya.

d. Vitamin dan mineral

Beberapa bahan makanan yang mengandung vitamin merupakan bahan makanan dalam bentuk atau jenis buah dan sayuran. Jenis buah-buahan diantaranya adalah apel, jeruk, mangga, pisang, semangka, melon, pepaya dan lain sebagainya. Sedangkan jenis sayur-sayuran diantaranya adalah bayam, katuk, kangkung, wortel, buncis, sawi, tomat dan lain sebagainya. Salah satu jenis bahan makanan yang mengandung mineral adalah susu.

e. Air

Air adalah penunjang utama kehidupan. Air merupakan zat pelarut yang penting untuk proses metabolisme makhluk hidup.

#### 4. Pengelompokan Fungsi Zat Gizi

Ada tiga fungsi zat gizi dalam tubuh, diantaranya adalah sebagai berikut.

a. Memberi Energi

Zat-zat gizi yang memberikan energi adalah karbohidrat, lemak. Zat-zat tersebut dapat menghasilkan energi yang diperlukan tubuh untuk melakukan kegiatan atau aktifitas. Dalam fungsi sebagai zat pemberi energi, zat gizi tersebut dinamakan **Zat Pembakar**.

b. Pertumbuhan dan Pemeliharaan Jaringan Tubuh

Protein diperlukan tubuh untuk membentuk sel-sel jaringan baru, memelihara dan mengganti sel-sel yang rusak dalam tubuh. Zat gizi tersebut dinamakan **Zat Pembangun**.

c. Mengatur Proses Tubuh

Mineral, air dan vitamin diperlukan untuk mengatur proses tubuh. Mineral dan vitamin diperlukan sebagai pengatur proses oksidasi, dan air sebagai pelarut bahan dalam tubuh. Ketiga zat gizi ini dinamakan sebagai **Zat Pengatur**.

#### 5. Akibat Tidak Makan Pagi

Makan pagi memberikan arti yang sangat penting yaitu menyediakan energi bagi tubuh untuk melakukan aktivitas di pagi hari. Anak sekolah banyak melakukan aktivitas di pagi hari terutama mereka yang memulai sekolahnya di pagi hari,

sehingga mereka membutuhkan asupan yang cukup. Berikut akibat yang ditimbulkan jika anak tidak makan pagi:

a. Konstrasi Belajar Menurun

Anak yang tidak makan pagi akan sulit untuk berkonsentrasi belajar karena glukosa yang dibutuhkan otak untuk berfikir kurang atau tidak ada.

b. Tubuh Lemas dan Mengantuk

Selama kita tidur 6 – 8 jam tubuh melakukan metabolisme terus dan tidak ada bahan makanan yang masuk dalam waktu yang cukup lama. Sehingga ketika kita terbangun tubuh kita telah kehabisan cadangan makanan untuk dipecah sebagai energi. Jika kita tidak makan pagi, maka tubuh akan terasa lemas dan mengantuk karna cadangan energi yang kita butuhkan tidak cukup. Jika hal ini dibiarkan saja, maka itu akan berdampak buruk bagi kesehatan dan prestasi belajar disekolah.

c. Hipoglikemi

Anak sekolah yang tidak pernah makan pagi akan mengalami kondisi menurunnya kadar gula darah sehingga pasokan energy kurang untuk kerja otak. Tubuh memecah simpanan glikogen untuk mempertahankan kadar gula normal. Apabila cadangan glikogen habis, tubuh akan kesulitan memasok energy dari gula darah ke otak yang akhirnya mengakibatkan badan gemetar, cepat lelah, dan gairah belajar menurun.

d. Obesitas

Seseorang yang tidak makan pagi cenderung memiliki tubuh yang sedikit lebih gemuk. Hal ini diakibatkan biasanya mereka akan lebih banyak jajanan dan memiliki porsi makan siang dan malam lebih banyak dibandingkan dengan mereka yang terbiasa makan pagi.

e. Penyakit Kronik

Karna kurangnya pasokan energi di pagi hari, jika hal ini terjadi dalam waktu yang lama akan memicu terjadinya gangguan terhadap system organ yang lainnya dan memicu penyakit berbahaya salah satunya diabetes mellitus

f. Gangguan Syaraf Pusat

Pusat syaraf seseorang terdapat di otak. Otak memerlukan glukosa untuk mengatur tubuh dan melaksanakan tugasnya. Glukosa didapat dari pemecahan makanan. Pemecahan makanan terjadi jika ada bahan makanan yang dikonsumsi.

Ketika tidak ada bahan makanan, otak tidak bisa berkerja secara optimal. Jika hal ini terjadi secara terus menerus maka akan mengganggu fungsi utamanya.

#### 6. Konsep Piring Makanku

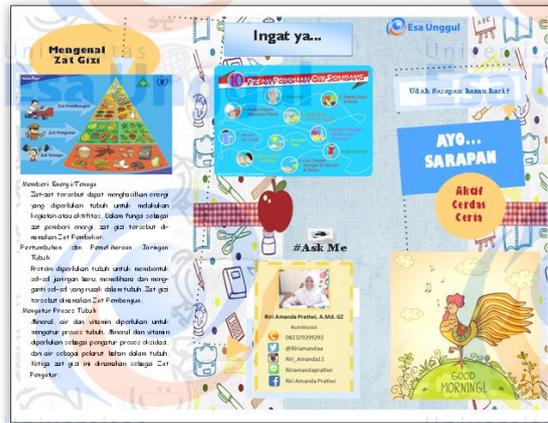
Memperkenalkan anak dengan konsep gizi seimbang yang paling sederhana yakni piring makanku. Anak diberikan informasi bahwa mereka seharusnya mengkonsumsi sumber makanan tertentu sesuai dengan rekomendasi kesehatan. Sekaligus menanamkan perilaku gizi seimbang pada anak.

Poster



# 1. Leaflet

Tampak Luar



Tampak Dalam



