

LITERASI GIZI DENGAN PRINSIP GIZI SEIMBANG UNTUK MENGATASI KERAWANAN PANGAN PADA ANAK USIA SEKOLAH DI MASA PANDEMI	
 <b>Peneliti</b>	 <b>Ringkasan Eksekutif</b>
<p>Ketua : Putri Ronitawati</p> <p>Anggota : Rachmanida Nuzrina Laras Sitoayu Intan Dwi Asmarani Wuwung Ramadhan</p>	<p>Dampak yang signifikan pada kehidupan sebagian besar keluarga di Indonesia akibat pandemi COVID-19 menyebabkan banyak perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Pemenuhan kebutuhan makanan sehat sangat diperlukan oleh anak untuk tumbuh dan berkembang dengan baik, salah satunya menerapkan pedoman gizi sehat seimbang. Apabila asupan gizi dan aktivitas fisik tidak seimbang atau berlebihan maka dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan fisik, ketahanan fisik serta kemampuan belajar anak sekolah. Pada saat pandemi, masing-masing individu perlu menjaga kesehatan dan melakukan upaya yang tetap agar meningkatkan daya tahan tubuh. Faktor yang belum diperhatikan yaitu kurang memperhatikan ketersediaan bahan dan pemanfaatan makanan yang ada untuk membuat menu makanan yang seimbang.</p> <p>Kata Kunci : Gizi Seimbang, Edukasi Gizi, Anak Sekolah</p>
	 <b>HKI dan Publikasi</b>
	<p>Publikasi di PIRAMIDA: Jurnal Pengabdian Masyarakat</p>

 <b>Latar Belakang</b>	 <b>Hasil dan Manfaat</b>
<p>Pada masa pandemi COVID-19 sekarang, salah satu upaya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan adalah dengan cara menjaga pola makan yang seimbang. Hal ini merupakan bagian penting selama pandemi, karena pola makan seimbang dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh, meskipun tidak ada makanan atau suplemen tertentu yang dapat mencegah terjadinya penularan COVID-19 (Kemenkes RI, 2020).</p> <p>Gizi sangat berperan penting yang perlu diperhatikan karena dapat berdampak pada sistem pertumbuhan dan perkembangan sumber daya manusia dan berisiko menghambat pembangunan suatu negara. Gizi yang baik akan sejalan dengan kesehatan yang baik. Maka dari itu, diperlukan asupan makanan yang sehat dan gizi seimbang.</p> <p>Praktik pemilihan bahan makanan pada anak usia sekolah di seluruh dunia masih buruk (<i>Global Nutrition Report</i>, 2018). Di Indonesia, berdasarkan data RISKESDAS Tahun 2018 menunjukkan bahwa proporsi kelompok umur 10-14 tahun memiliki kebiasaan konsumsi makanan berisiko. Apabila hal ini terjadi terus menerus dapat mengakibatkan risiko terjadinya penyakit degeneratif dikemudian hari. Edukasi gizi dapat mendorong siswa untuk meningkatkan pengetahuan gizi sehingga mereka bisa bersikap dan menentukan</p>	<p>Kegiatan edukasi dilaksanakan pada minggu pertama dengan materi mengenai pentingnya gizi seimbang serta makanan yang menjadi sumber zat gizi serta penting untuk dikonsumsi. Beberapa materi yang diberikan pada poster gizi seimbang yaitu prinsip gizi seimbang yang terdiri dari 4 pilar yaitu (1) Mengonsumsi aneka ragam pangan, (2) Membiasakan perilaku hidup bersih, seseorang yang menderita penyakit infeksi akan mengalami penurunan nafsu makan sehingga jumlah dan jenis zat gizi yang masuk ke tubuh berkurang, (3) Melakukan aktivitas fisik yang meliputi berbagai macam kegiatan tubuh termasuk olahraga untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanya sumber energi didalam tubuh, (4) Memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan yang optimal.</p> <p>Selanjutnya, kegiatan edukasi pada minggu kedua yaitu dengan materi mengenai pentingnya pemilihan makanan terutama pada saat sarapan untuk memulai aktivitas. Rincian materi yang diberikan yaitu terkait pentingnya memilih bahan makanan yang baik terutama pada saat sarapan. Dan juga menjelaskan bahwa sarapan pagi memiliki banyak manfaat sebelum memulai aktivitas. Makan 3 kali sehari terdiri dari makan pagi, siang dan malam adalah kunci dari gaya hidup sehat. Apabila asupan makanan tidak dipenuhi maka dapat membuat tubuh tidak bersemangat dan sulit untuk berkonsentrasi.</p>

perilakunya dalam memilih makanan yang bergizi. Mengonsumsi gizi seimbang merupakan hal yang penting bagi anak sekolah untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan serta berbagai aktivitas di sekolah (Wiarto, 2013).

Kegiatan edukasi ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan betapa pentingnya makan dengan menu yang seimbang, kemudian dilanjutkan dengan pembinaan terkait pedoman gizi seimbang, pentingnya setiap makan dengan menerapkan prinsip gizi seimbang, serta perencanaan menu yang sehat dan bergizi untuk anak usia sekolah.



#### Metode

#### Lokasi dan Waktu

Penelitian ini dilaksanakan di secara daring untuk menghindari terjadinya kerumunan karena situasi pandemi. Metode pelaksanaan yang diterapkan untuk mencapai tujuan dari kegiatan ini adalah dimulai dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Tahap persiapan dilakukan dengan meminta izin kepada para tokoh yang terlibat dan mengobservasi serta analisis situasi masalah kesehatan yang terjadi kemudian merencanakan bentuk dan waktu kegiatan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Kebayoran Lama. Persiapan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan September 2021 yaitu pengembangan

Makanan yang harus dikonsumsi sewaktu sarapan sebetulnya tidak perlu yang khusus, tetapi justru merupakan bagian dari menu diet seimbang (Titis, 2015).

Kemudian pada minggu ketiga diisi dengan materi perencanaan menu. Menu seimbang bagi anak usia sekolah merupakan makanan yang mengandung cukup semua unsur zat gizi yang dibutuhkan. Pedoman untuk makanan bagi anak sekolah ialah makanan yang beraneka ragam dan mengandung zat gizi yang cukup yaitu karbohidrat, vitamin, mineral dan serta protein dan lemak yang terdapat pada lauk pauk terutama pada saat masa pandemi untuk mempertahankan sistem kekebalan tubuh. Selama pemberian edukasi, peserta terlihat mengikuti kegiatan dengan memperhatikan semua penjelasan yang disampaikan.

Gizi yang diperoleh setiap hari oleh seorang anak berperan besar untuk kehidupan anak tersebut. Gizi yang cukup memberikan peran yang penting selama masa sekolah untuk menjamin bahwa anak-anak mendapatkan pertumbuhan, perkembangan dan kesehatan yang maksimal. Pada saat kondisi pandemi seperti ini orangtua dianggap sebagai faktor yang mempengaruhi pengetahuan gizi siswa terutama ibu untuk mendukung dan menanamkan pengetahuan gizi kepada anaknya melalui konsumsi harian yang memperhatikan kandungan zat gizi. Ibu memiliki peranan penting dalam menyediakan dan menyajikan makanan bagi keluarga, khususnya anak. Sebanyak 40,4% ayah

media edukasi serta sosialisasi kegiatan pengabdian masyarakat. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada bulan Oktober 2021.

#### Penetapan Sampel

Sasaran penelitian ini yaitu anak sekolah serta peranan orang tua dan keluarga terutama ibu mereka yang berjumlah 18 orang.

#### Alur Kegiatan

Alur kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan *pre-test* lalu melakukan intervensi selama satu bulan dengan pendekatan yang digunakan berupa edukasi menggunakan media poster, majalah, *leaflet* serta cakram (berisi perencanaan menu gizi seimbang) lalu melakukan sesi tanya jawab dan evaluasi setiap minggu dan diakhiri dengan *post-test*. Tahapan evaluasi dilakukan melalui respon para anak usia sekolah beserta orang tua dan keluarga mereka setelah pemberian materi yaitu melalui sesi diskusi dan tanya jawab terkait bagaimana pemahaman terhadap materi yang disampaikan melalui media pembelajaran yang digunakan.

bekerja sebagai wiraswasta, sedangkan ibu tidak bekerja (75%). Ibu yang tidak bekerja memiliki waktu memadai untuk berinteraksi dengan anak, sehingga dapat meningkatkan kualitas pelayanan ibu (Pahlevi, 2012). Perspektif orangtua terutama ibu perlu dilibatkan untuk pengembangan edukasi gizi yang dapat diterima baik orangtua maupun siswa.

Tahap terakhir yaitu tahap evaluasi dilakukan melalui sesi diskusi dan tanya jawab tentang materi edukasi yang diberikan. Tahap ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana peserta telah memahami materi yang telah disampaikan sebelumnya. Peserta terlihat antusias saat mengikuti tanya jawab, mereka menjadi lebih mengetahui apa yang dimaksud gizi seimbang dan cara memilih bahan makanan dengan prinsip gizi seimbang sehingga menu makan yang dimakan sang anak bervariasi. Beberapa peserta menjadi tahu dan lebih sadar tentang pentingnya sarapan atau makan dengan gizi yang lengkap, menjaga kebersihan serta menjaga imun agar tetap sehat pada masa pandemi karena sebelumnya beberapa peserta belum mengetahuinya. Dari beberapa pertanyaan yang diajukan dalam post test, peserta mampu memberikan jawaban yang tepat sehingga terlihat ada peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi dibandingkan dengan sebelum diberikan edukasi.



Skema LITABMAS



Ucapan terimakasih

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Depkes RI. 2009. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Depkes RI. 2012. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2012 tentang Pangan. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Development Initiatives. 2018. Global Nutrition Report. Bristol, UK: Development Initiatives.
- Kementerian Kesehatan RI. 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI; 2019.
- Notoatmodjo, S. 2007. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- Pahlevi, A.E. 2012. Determinan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar. Kesmas, 7(2), 122-126. Diakses dari [https://journal.unnes.ac.id/artikel\\_nju/kesmas/2807](https://journal.unnes.ac.id/artikel_nju/kesmas/2807).
- Prawitasari, Titis. 2015. Sarapan? Gak ah... Jakarta: IDAI Wiaro, G. 2013. Budaya Hidup Sehat. Yogyakarta: Penerbit Gosyen Publishing