

PELATIHAN GISEL MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN MENYUSUN MENU SARAPAN BERGIZI SEIMBANG PENUH WARNA UNTUK CALON DOKTER CILIK SELURUH SEKOLAH DASAR WILAYAH KERJA PUSKESMAS SEPATAN TIMUR, KABUPATEN TANGERANG

Dudung Angkasa¹, Elika Maret Rahim², Nadiyah³, Yudiana Noor Alisa⁴, Nur Azizah⁵, Nadiya Putri Rahmayati⁶, Eva Sari⁷, Annike Efnita⁸, Eri Kusrianti⁹
^{1,2,3,4,5,6,7}Department of Nutrition, Faculty of Health Sciences-Universitas Esa Unggul
^{8,9}Puskesmas Kedaung Barat, Kecamatan Sepatan Timur, Kab. Tangerang
Jalan Arjuna Utara Tol Tomang, Kebun Jeruk, Jakarta 11510
dudung.angkasa@esaunggul.ac.id

Abstract

Little doctor (DOKCIL) is one of government programs to promote a healthy school environment. The candidates of DOKCIL from all elementary schools (n=35 schools) in working area of Public Health Center (PHC) Kedaung Barat have never had a balance nutrition training. Therefore, GISEL (School Nutrition and Health) team from Department of Nutrition Undergraduate Degree delivered a balance nutrition training for those DOKCIL. Objectives of this training are 1) to improve DOKCIL nutrition knowledge related to balance nutrition particularly balance-nutrition breakfast, 2) to empower DOKCIL to practice the principles of balance nutrition on breakfast menu. This training was conducted in September 2019 in Auditorium of PHC Kedaung Barat, Tangerang District. The training involved 3-4 candidates of DOKCIL from each 35 schools. All equipments such as soundsystems, laptop, banner, participant sheets were provided from PHC Kedaung Barat team. For the evaluation, paired sample t- test was applied to assessed DOKCIL knowledge before and after the training. Beside that, the DOKCIL practice in organizing the balance nutrition of breakfast menu was also observed. The result showed a significant increment of nutrition knowledge after training. Moreover, DOKCIL are able to apply principle of colourful and balance nutrition in sandwich, bento and sushi menu.

Keywords: *training, balance nutrition, school children, little doctor, breakfast*

Abstrak

Dokter cilik (DOKCIL) merupakan salah satu program pemerintah dalam upaya menyehatkan sekolah. Calon DOKCIL dari seluruh sekolah dasar (n=35) di wilayah kerja Puskesmas Kedaung Barat belum mendapatkan pelatihan mengenai gizi seimbang. Oleh karena itu, Tim GISEL (Glzi keSEhatan sekoLah) Program Studi S1 Gizi memberikan pelatihan gizi seimbang pada calon DOKCIL tersebut. Tujuan dari kegiatan abdimas ini ialah 1) siswa meningkat pengetahuannya tentang gizi seimbang terutama pada waktu sarapan, 2) siswa mampu mempraktikkan prinsip gizi seimbang pada menu sarapan. Kegiatan yang dilaksanakan pada bulan September 2019 ini melibatkan sebanyak 3-4 calon DOKCIL yang merupakan perwakilan dari tiap sekolah dasar baik negeri dan swasta (n=35 sekolah). Pelatihan dilakukan di aula Puskesmas Kedaung Barat, Sepatan Timur, Kabupaten Tangerang. Semua peralatan presentasi seperti soundsystem, laptop, spanduk, hingga administratif (daftar hadir) disiapkan oleh pihak puskesmas. Indikator keberhasilan pelatihan dinilai dengan kuesioner *pre-* dan *post- test* terkait prinsip gizi seimbang pada waktu sarapan dengan uji t- test independent. Selain itu, keberhasilan juga dinilai dari kemampuan perwakilan siswa dalam menyusun menu sarapan yang memenuhi prinsip gizi seimbang dan penuh warna. Hasil menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang pada menu sarapan yang bermakna antara sebelum dan setelah diberi pelatihan. Selain itu, siswa juga berhasil menyusun menu sarapan berupa sandwich, bento dan sushi yang memenuhi prinsip gizi seimbang dan penuh warna.

Kata kunci: *gizi seimbang, sarapan, anak sekolah, dokter kecil, pelatihan*

Pendahuluan

Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan masalah gizi pada anak usia sekolah (5-12 tahun) di Provinsi Banten seperti sangat kurus (3.9%) dan kurus (8.5%)

masih lebih besar dari tingkat nasional (3.4% dan 7.5%) dan penelitian sebelumnya pada anak sekolah 9-12 tahun di lokasi yang sama (sangat kurus+kurus 9.4%) (Dudung Angkasa & Nadiyah, 2019a).

Diantara faktor penyebab langsung masalah gizi ialah kurangnya asupan gizi yang seimbang sesuai dengan kebutuhan anak usia sekolah. Edukasi gizi merupakan salah satu cara efektif dan berdampak jangka panjang (Contento, 2008) untuk mengatasi faktor tersebut. Anak yang sudah teredukasi dengan baik dapat menerapkan pengetahuan dan perilakunya hingga dewasa (Straus & Holroyd-Leduc, 2008). Berdasarkan abdimas sebelumnya di wilayah Puskesmas Kedaung Barat, Kabupaten Tangerang, anak usia sekolah memiliki pengetahuan yang cukup baik dan sudah mampu membawa bekal gizi seimbang (D Angkasa et al., 2017). Tetapi upaya tersebut belum terstruktur melibatkan Dokter kecil (DOKCIL).

DOKCIL merupakan salah satu program kesehatan sekolah yang dirancang oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Dokcil merupakan sekelompok siswa terlatih yang diharapkan dapat meneruskan edukasi kesehatan pada untuk dirinya, keluarga dan teman sejawatnya dengan lebih mudah (Republik Indonesia, 2018). Penelitian menunjukkan *peer-group* atau teman sejawat dapat lebih efektif dalam menyampaikan pesan edukasi (Hayati, 2009). Hal ini dikarenakan kedekatan usia, bahasa dan lingkungan antara dokcil dan teman sejawatnya. DOKCIL diharapkan mampu memberikan edukasi berkaitan dengan perawatan luka ringan, gizi seimbang, menyikat gigi dan lain sebagainya. Sebagai *role model*, DOKCIL perlu mendapat pelatihan lebih intensif dalam bentuk ceramah dan praktik.

Kegiatan ini berjalan atas kerjasama yang baik antara Puskesmas Kedaung Barat dengan Program Studi S1 Gizi-Universitas Esa Unggul dibuktikan dengan terlaksananya penelitian (Dudung Angkasa & Nadiyah, 2019a, 2019b; Destyana et al., 2018) maupun abdimas (D Angkasa et al., 2017)

Metode Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 21 September 2019 dengan melibatkan seluruh sekolah dasar baik negeri maupun swasta yaitu sebanyak 35 sekolah. Sebanyak 3-4 siswa calon DOKCIL perwakilan tiap sekolah yang ditemani guru hadir di Aula Puskesmas Kedaung Barat, Kabupaten Tangerang. Perlengkapan seperti daftar hadir, sound system, laptop, layar, spanduk, dan konsumsi disediakan oleh Puskesmas. Tim GISEL yang terdiri dari dua dosen dan enam mahasiswa menyiapkan proposal, rundown acara, bahan makanan untuk demo dan kreasi lagu sebagai *ice breaking*. Rundown acara yang disiapkan ialah a) pembukaan berupa sambutan dari kepala puskesmas, b) pemberian kuesioner pre test yang diikuti pengukuran berat dan tinggi badan, c) pemberian

materi dengan metode ceramah (*power point*) dengan judul “sarapan sehat, seimbang dan penuh warna”, d) peragaan kreasi lagu sarapan seimbang, e) demo menu secara berturut sandwich, bento dan sushi dan diakhiri dengan f) kuesioner post-test. Demo menyusun menu dilakukan dengan cara meminta perwakilan dari peserta. Untuk tiap menu didemokan secara berkelompok dengan ketentuan tiap kelompok terdiri dari tiga orang yang berasal dari sekolah yang berbeda. Sebelum memulai demo, tiap kelompok diminta mengulangi kreasi lagu. Untuk kelancaran kegiatan ini, tim GISEL membagi tugas sebagai berikut a) dosen, menyiapkan materi, lirik untuk kreasi lagu dan koordinasi dengan pihak puskesmas, b) mahasiswa, menyiapkan bahan demo (bahan makanan, alat), menyiapkan dokumentasi (foto dan video), membuat gerakan kreasi lagu, dan membantu pendampingan selama demo. Luaran dari kegiatan ini ialah jurnal dan video kegiatan.

Hasil dan Pembahasan

Peningkatan Pengetahuan tentang Sarapan

Pelatihan dengan judul “Sarapan Sehat Bergizi Seimbang Penuh Warna” berhasil meningkatkan pengetahuan siswa calon DOKCIL. Walau ada beberapa butir pertanyaan (P3, P4, P7, P15) mengalami penurunan dari pretest tetapi hasil uji statistik menunjukkan tidak ada perbedaan bermakna. Hanya tiga butir pertanyaan yang naik secara bermakna (P1, P2 dan P9). Secara keseluruhan, terjadi peningkatan yang bermakna berdasarkan uji statistik seperti disajikan Tabel 1.

Edukasi oleh TIM Gisel dengan metode ceramah dan kreasi lagu diduga cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa calon DOKCIL. Sejalan dengan hasil beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa metode ceramah dapat meningkatkan pengetahuan bahkan sikap siswa tentang sarapan gizi seimbang (Irnani & Sinaga, 2017). Metode ceramah memiliki kelebihan tersendiri diantaranya yaitu adanya interaksi langsung berupa tanya jawab dari pemateri dan peserta. Selama kegiatan abdimas antusias peserta dalam menjawab pertanyaan pemateri sangat baik. Peserta pun dapat menyelesaikan contoh kasus yang disajikan oleh pemateri. Selain itu, adanya kreasi lagu memudahkan siswa dalam menangkap poin-poin penting. Kreasi lagu dapat dilihat pada link video berikut <http://bit.ly/sarapanseimbang>.

Walaupun secara umum ada peningkatan, penurunan dan skor yang tetap antara pre dan post-test dapat disebabkan oleh faktor luar. Seperti yang dirasakan oleh Tim GISEL selama pelaksanaan, karena sempat terjadi mati lampu, suasana ruangan cukup panas sehingga mungkin dapat menjadi penyebab siswa salah memberikan tanggapan. Selain

itu, ada beberapa siswa yang datang terlambat sehingga bisa jadi tidak mendengarkan ceramah dengan baik.

Tabel 1
Hasil Skor Pre dan Post Test Siswa/i (N=96)

No	Pertanyaan	Respon (tanggapan) diharapkan (expected)	Tanggapan harapan N (%)		p-value ¹
			Pretest	Post-test	
P1	Makan dan minum jam 10 pagi juga disebut sarapan	S	35 (36.8)	63 (66.3)	0.000
P2	Makan nasi dan telur sudah disebut sebagai sarapan yang benar	S	4 (4.2)	14 (14.7)	0.004
P3	Anak yang tidak sarapan tetap berprestasi	S	82 (86.3)	77 (81.1)	0.275
P4	Sarapan memberikan energy untuk beraktivitas pagi hari	B	84 (88.4)	82 (86.3)	0.670
P5	Tidak sarapan menjadikan pertumbuhan anak terganggu	B	68 (71.6)	68 (71.6)	1.000
P6	Konsentrasi anak yang sarapan lebih baik dari pada yang tidak sarapan	S	5 (5.3)	8 (8.4)	0.405
P7	Setiap sarapan harus tersedia sayur	B	78 (82.1)	77 (81.1)	0.841
P8	Minum susu dan roti saja sudah cukup dikatakan sebagai sarapan sehat	S	7 (7.4)	11 (11.6)	0.317
P9	Makan sayur/buah sebaiknya berbeda warnanya	B	45 (47.4)	70 (73.7)	0.000
P10	Tidak ada daging/ayam, boleh diganti telur atau ikan, tahu dan tempe sebagai lauk pauk sarapan	B	82 (86.3)	82 (86.3)	1.000
P11	Hanya susu makanan yang mengandung protein lengkap	S	26 (27.4)	29 (30.5)	0.564
P12	Tiap sumber protein dapat saling menggantikan	B	62 (65.3)	67 (70.5)	0.353
P13	Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber vitamin dan mineral	B	82 (86.3)	82 (86.3)	1.000
P14	Sayur dan buah memiliki warna warni yang berguna untuk kesehatan	B	76 (80.0)	79 (83.2)	0.549
P15	Sayur dan buah harusnya dikonsumsi tiap hari	B	84 (88.4)	82 (86.3)	0.683
Total (rata-rata±SD)			8.63±3.22	9.38±3.86	0.007

¹ = Wicoxon Signed Rank Test, signifikan jika $p < 0.05$

Menu Sandwich Seimbang Penuh Warna

Bahan yang digunakan dalam menu sandwich pelatihan ini sama seperti umumnya. Penekanan diberikan pada porsi dan warna sandwich sesuai pedoman gizi seimbang untuk sekali makan. Sekali makan idealnya beragam jenis dan sesuai porsi. Sandwich umumnya kurang porsi sayur dan lauk/pauknya. Konsep penuh warna (*colourful* atau *pelangi*) juga ditekankan. Hal ini sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah yang suka dengan sesuatu yang berwarna. Kegunaan warna alami

makanan juga ditekankan sebagai sumber vitamin, mineral dan antioksidan.

Keseruan perwakilan calon DOKCIL terlihat pada Gambar 1a. Sandwich karya calon DOKCIL didokumentasikan bersama dengan Tim GISEL seperti dapat dilihat pada Gambar 1b. Bagi peserta, ini pertama kalinya mereka menyusun sendiri sandwich. Semua karya sandwich dinilai telah sesuai dengan pedoman gizi seimbang sekali makan dan juga penuh warna. Warna yang disebutkan oleh peserta ialah hijau (selada), putih dan kuning (telur ceplok), merah (sosis dan tomat),

serta coklat (roti). Lebih seru lagi, tiap kelompok yang membuat sandwich dapat menyantap langsung sandwich buatannya bersama peserta lainnya. Keseruan demo ini dapat dilihat di <http://bit.ly/sandwichseimbang>

a.



b.



Gambar 1

Demo menyusun sandwich

menyanyikan kreasi lagu. Demo menyusun bento ini dapat dilihat di <http://bit.ly/bentoseimbang>

a.



b.



c.



d.



Gambar 2.

Demo menyusun bento a) pengalaman pertama dokcil menyusun menu bento, b) foto bersama, c) bento kelompok 1, d) bento kelompok 2, e) bento kelompok 3

Menu Bento Seimbang Penuh Warna

Kelompok calon DOKCIL lainnya yang terdiri dari tiga orang dari sekolah yang berbeda diminta untuk menyusun bento. Beberapa menyatakan ini pengalaman pertama mereka menyusun bento sendiri. Walau begitu, semua belum pernah menyusun sesuai prinsip gizi seimbang dan penuh warna. Bahan yang digunakan dalam demo ini dapat dilihat pada Gambar 2c, 2d, 2e yaitu makanan pokok (nasi), lauk pauk (telur rebus, perkedel tahu), sayur (kacang polong, wortel, jagung, mentimun, tomat), dan buah (pisang).

Kesenangan peserta dapat dilihat pada Gambar 1a serta hasil semua kelompok didokumentasikan bersama seperti terlihat di Gambar 1b. Selain itu, tiap kelompok diminta untuk mengidentifikasi warna yang ada juga menyebutkan bahan makanan yang digunakan. Selanjutnya, tiap kelompok dapat menyantap kreasinya bersama peserta lainnya. Tidak lupa tiap peserta juga diminta

Menu Sushi Seimbang Penuh Warna dan Penutupan

Menu sushi menjadi hal yang sangat menarik bagi peserta karena dikenal sebagai makanan khas jepang. Menu ini juga belum pernah dibuat oleh peserta. Tantangan dalam menu ini ialah memotong gulungan sushi yang terkadang bisa pecah. Kelompok di bawah ini (Gambar 3a) berhasil memotong sushi dengan baik. Penggunaan pisau plastik untuk memotong bisa jadi salah satu hambatan peserta sehingga potongannya kurang rapih. Walau begitu semua peserta sudah mampu menyusun sushi dengan prinsip gizi seimbang dan penuh warna. Menu sushi ialah menu terakhir dalam pelatihan ini. Penyerahan sertifikat dan foto bersama seluruh peserta beserta guru menjadi penutup kegiatan ini (Gambar 3b, 3c).

a.



b.



c.



Gambar 3.

Demo menyusun sushi bergizi seimbang a) sushi karya dokcil, b) pemberian sertifikat pada pelatih GISEL, c) foto bersama dengan jari memperagakan salam UKS

Kesimpulan

Kegiatan abdimas ini telah mampu meningkatkan pengetahuan calon DOKCIL serta memberikan keterampilan dalam menyusun menu sarapan sesuai prinsip gizi seimbang penuh warna. Untuk dapat membuat keterampilan menjadi stabil/bertahan, sebaiknya calon DOKCIL diminta untuk mempraktikkan pada siswa lainnya di sekolah masing-masing.

Tim GISEL mengucapkan terimakasih banyak pada siswa, guru dan orang tua yang turut berperan dalam mensukseskan kegiatan ini. Tentu amat besar terimakasih kami atas dukungan Pihak Puskesmas Kedaung Barat. Kami ucapkan juga terimakasih pada Dinas Kesehatan Kabupaten Tangerang atas dukungannya yang mengkoordinasikan kerjasama ini.

Daftar Pustaka

- Angkasa, D, Sitoayu, L., Putri, V., & Mulyadi, M. (2017). Peduli Sarapan Dan Makanan Sehat, Serta Higiene Dan Sanitasi Lingkungan Sekolah Pada Siswa Sekolah Dasar Di Kecamatan Sepatan Timur. *J Pengabdian Masyarakat*, 3(2).
- Angkasa, Dudung, & Nadiyah, N. (2019a). Ibu Berpendidikan Rendah Cenderung Memiliki Anak Lebih Kurus Dibandingkan Ibu dengan Pendidikan Tinggi. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 6(1), 53–61.
- Angkasa, Dudung, & Nadiyah, N. (2019b). Maternal Nutrition Status are Strongly Associated to Schoolchildren Z-Scores for Height and BMI in Rural Settings. *Nutrition and Food Sciences Research*, 6(3), 1–7.
- Contento, I. R. (2008). Nutrition education: Linking research, theory, and practice. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 17.
- Destyana, R. M., Angkasa, D., & Nuzrina, R. (2018). Hubungan Peran Keluarga dan Pengetahuan Ibu Terhadap Pemberian ASI di Desa Tanah Merah Kabupaten Tangerang. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(1), 41–50.
- Hayati, M. (2009). Pengaruh peer edukasi tentang jajanan sehat terhadap perilaku anak usia sekolah di kota Lhokseumawe Naggroe Aceh Darussalam= The impact of peer education on healthy food toward school age children Behavior at Lhokseumawe of Nanggroe Aceh Darussalam in 2009 [Universitas

Indonesia].

<http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/2016-11/125184-Mawar%20Hayati.pdf>

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.

Republik Indonesia, K. K. (2018). *Buku KIE Kader Kesehatan Remaja*. <http://kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/Buku%20KIE%20Kader%20Kesehatan%20Remaja.pdf>

Straus, S. E., & Holroyd-Leduc, J. (2008). Knowledge-to-action cycle. *BMJ Evidence-Based Medicine*, 13(4), 98–100.