

Periode : Semester Gasal
Tahun : 2019
Skema Abdimas: Kesehatan, Penyakit Tropis, Gizi & Obat-Obatan
Kode Renstra : HDNM

LAPORAN

PROGRAM PENGABDIAN MASYARAKAT

**PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU TENTANG GIZI SEIMBANG ANAK USIA
7 - 12 TAHUN DALAM EVENT TANTANGAN JUARA MILO DI WILAYAH GRIYA
SETU, BEKASI**



TIM PENGUSUL

Anugrah Novianti, S.Gz, M.Gizi (0303118902)

**Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan / Program Studi Gizi
Universitas Esa Unggul
Tahun 2019**

Halaman Pengesahan Laporan Akhir
Program Pengabdian Masyarakat
Universitas Esa Unggul

1. Judul Kegiatan Abdimas : Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang Anak Usia 7 - 12 Tahun Dalam Event Tantangan Juara Milo di Wilayah Griya Setu, Bekasi
2. Nama mitra sasaran :
3. Ketua tim :
 - a. Nama : Anugrah Novianti, SGz, M.Gizi
 - b. NIDN : 0303118902
 - c. Jabatan Fungsional : -
 - d. Fakultas / Prodi : Ilmu-Ilmu Kesehatan / Gizi
 - e. Bidang keahlian : Gizi Klinis
 - f. Telepon : 081284354248
 - g. Email : anugrah.novianti@esaunggul.ac.id
4. Jumlah Anggota Dosen : 1 orang
5. Jumlah Anggota Mahasiswa : 6 orang
6. Lokasi kegiatan mitra :

Alamat : Jl. Perum Griya Setu Permai, RT 012 RW 010
Kabupaten/Kota : Bekasi
Propinsi : Jawa Barat
7. Periode/waktu kegiatan : Desember 2019
8. Usulan / Realisasi Anggaran : Rp. 12.000.000,-
 - a. - Sumber dana lain (1) : Rp. 12.000.000,-
 - Sumber dana lain (2) : Tidak Ada

Jakarta, 06 Februari 2020

Menyetujui
Dekan Fakultas



(Dr. Aprilita Rina Yanti Eff, M. Biomed, Apt)
NIP. 215020572

Pelaksana,

(Anugrah Novianti, S.Gz, M.Gizi)
NIDN 0303118902

Mengetahui,
Ka. LPPM



Dr. Erry Yudhya Mulyani, SGz, M.Sc
NIP/NIK : 209100388

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	1
HALAMAN PENGESAHAN	2
DAFTAR ISI.....	3
BAB I PENDAHULUAN.....	4
BAB 2 METODE PELAKSANAAN	6
A. Metode Pendekatan Kegiatan	6
B. Kegiatan Orang Tua Kegiatan	7
BAB 3 HASIL DAN PEMBAHASAN	10
A. Jenis Pangan Sarapan.....	10
B. Gizi Seimbang.....	11
LAMPIRAN.....	12

BAB I

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah (6-12 tahun) yang sehat dapat dilihat dari banyaknya bermain di luar rumah, melakukan aktivitas fisik yang tinggi, serta berisiko terpapar sumber penyakit dan perilaku hidup yang tidak sehat. Pada tahapan usia ini, anak terus bertumbuh sehingga kebutuhan zat gizi pun meningkat. Anak merupakan salah satu aset sumber daya manusia di masa depan yang perlu mendapat perhatian khusus. Adanya peningkatan dan perbaikan kualitas hidup anak merupakan salah satu upaya yang penting bagi kelangsungan hidup suatu bangsa. Kualitas hidup anak dapat dilihat kesehatannya melalui keadaan status gizi yang baik dan merupakan salah satu indikator pembangunan. Status gizi anak merupakan satu dari delapan tujuan yang akan dicapai dalam *Millenium Development Goals* (MDGs) 2015 yang di adopsi dari PBB Tahun 2000 (Prayitno, 2013).

Salah satu masalah gizi anak sekolah saat ini adalah kegemukan. Hal tersebut terjadi karena konsumsi pangan tinggi energi, lemak jenuh, gula, dan garam secara berlebihan tetapi cenderung sedikit mengonsumsi sayuran, dan buah-buahan. Anak usia sekolah saat ini juga cenderung jarang melakukan aktivitas fisik dan lebih memilih bermain *game online* dirumah dan menonton televisi.

Anak usia sekolah di Indonesia juga menghadapi masalah gizi ganda yaitu di satu sisi menghadapi gizi lebih akibat konsumsi pangan berlebih tetapi di sisi lain juga masih banyak dijumpai anak yang mengalami kekurangan gizi akibat konsumsi pangan dengan jumlah dan kualitas yang rendah.

Berdasarkan Riskesdas (2010), anak usia sekolah (6–12 tahun) termasuk salah satu kelompok yang rentan mengalami masalah gizi. Sekitar 44,4% anak sekolah, tingkat konsumsi energinya kurang dari 70% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG). Sedangkan berdasarkan Riskesdas (2013) menunjukkan secara nasional masalah kegemukan pada anak umur 5-12 tahun sangat tinggi yaitu 18,8%, terdiri dari gemuk 10,8% dan obesitas 8,8% dan prevalensi kurus (menurut IMT/U) pada anak umur 5-12 tahun adalah 11,2%, terdiri dari 4% sangat kurus dan 7,2% kurus.

Selain masalah gizi ganda, anak usia sekolah di Indonesia juga masih banyak yang ditemukan menderita anemia yaitu sebesar 29% dan kekurangan yodium yaitu sebesar 14.9% berdasarkan riskedas 2013.

Pada anak usia sekolah, tubuh memerlukan zat gizi tidak hanya untuk proses kehidupan, tetapi lebih dari itu, juga pertumbuhan dan perkembangan kognitif. Oleh karena itu, Pedoman Gizi Seimbang dapat digunakan sebagai panduan dalam perilaku untuk anak dapat hidup sehat dan bergizi. PGS tersebut sudah ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan dengan Keputusan No.41 tahun 2014. Tidak kalah penting untuk menunjang aktivitas anak usia sekolah sepanjang hari yaitu sarapan. Sarapan bertujuan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi di pagi hari, sebagai bagian dari pemenuhan gizi seimbang dan bermanfaat dalam membantu mencegah hipoglikemia, menstabilkan kadar glukosa darah, dan mencegah dehidrasi setelah berpuasa sepanjang malam (Hardinsyah, 2012). Sarapan atau makan dan minum pagi adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian (15—30%) kebutuhan gizi harian dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan cerdas (Hardinsyah, 2012).

Milo merupakan produk minuman serbuk coklat yang dilengkapi dengan susu rendah lemak yang dapat dijadikan pelengkap sarapan bagi anak usia sekolah karena dapat memenuhi kebutuhan gizi hariannya sebesar 10%. Sehubungan dengan masih tingginya prevalensi masalah gizi yang dialami anak usia sekolah di Indonesia, PT. Nestle Indonesia membuat program Tantangan Juara Milo yang bekerjasama dengan *Nutritionist* yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang untuk anak usia sekolah. Kegiatan Tantangan Juara Milo ini melibatkan anak usia sekolah dan juga orang tua nya.

BAB 2

METODE PELAKSANAAN

A. Metode Pendekatan Kegiatan

Kegiatan ini dilakukan di lapangan warga wilayah Perum Griya Setu bulan Desember tahun 2019. Kegiatan ini dilakukan dengan cara membagi 2 bagian kegiatan yaitu anak-anak dan orang tua. Anak-anak diberikan kegiatan berupa game oleh fasilitator TJM. Sedangkan bagian orang tua diberikan kegiatan berupa *Talkshow* tentang gizi anak usia sekolah oleh *Nutritionist* dan dipandu oleh MC.

Tahap Pelaksanaan Kegiatan :

Tahap 1 : Anak-anak didata oleh fasilitator lalu dikumpulkan dan diberikan arahan agar berbaris dengan rapih untuk bersiap-siap mengikuti senam yang dipimpin oleh fasilitator TJM.

Tahap 2 : Anak-anak melakukan senam untuk meningkatkan semangat mengikuti kegiatan selanjutnya.

Tahap 3 : Anak-anak yang masih berbaris rapih diberikan arahan dan contoh *game* yang akan mereka lakukan yaitu *game* bola basket.

Tahap 4 : Anak-anak dibagi menjadi 2 kelompok umur untuk mengikuti *game* memasukkan bola basket ke dalam ring. Dalam *game* tersebut, siapa yang bisa melewati rintangan dan memasukkan bola basket ke dalam ring dia yang akan menjadi pemenangnya. Untuk menambahkan semangat, setelah anak-anak berhasil melewati tantangannya, anak-anak langsung di berikan segelas milo oleh fasilitator. Selain memberikan edukasi bahwa aktivitas fisik di luar rumah itu penting, kegiatan ini juga melatih fokus dari anak-anak.

Tahap 5 : Setelah selesai *game*, anak-anak dikumpulkan di tengah lapangan dan menunggu pengumuman pemenang. Pemenang terdiri dari juara 1, 2, dan 3 dari kedua kelompok usia. Juara 1 diberikan hadiah sepeda, juara 2 diberikan hadiah tas sekolah, dan juara 3 diberikan hadiah bola.

Kegiatan OrangTua

Tahap 1 : Orangtua didata oleh fasilitator lalu dikumpulkan pada satu tempat untuk mengikuti *talkshow* bersama *Nutritionist* TJM dan diberikan *snack* pagi.

Tahap 2 : Setelah semua orangtua berkumpul, MC melakukan pembukaan kepada orangtua sebelum dilanjutkan oleh *Nutritionist* TJM.

Tahap 3 : *Nutritionist* melakukan perkenalan diri dan memperkenalkan kegiatan Tantangan Juara Milo yang bertujuan membentuk anak Indonesia yang sehat dan aktif.

Tahap 4 : *Nutritionist* melakukan interaksi dengan orangtua dengan menanyakan “Menurut ibu-ibu dan bapak-bapak, anak yang sehat itu yang seperti apa?” setelah itu, *nutritionist* menjelaskan tentang anak sekolah yang sehat itu adalah anak yang memiliki berat badan dan tinggi badan ideal, semangat pada saat belajar atau sekolah, serta sering melakukan aktivitas fisik di luar

The infographic is divided into two main sections. The left section, titled 'PILIH MANA ???', shows two scenarios: a child sleeping at a desk (top) and a child playing sports (bottom). The right section, titled 'Energi harian anak sepanjang hari sama dengan energi lari setengah marathons', features a circular arrow with '24' inside, indicating a 24-hour period. It compares 'Energi: 2,101 Kkal' (from school activities) with 'Energi: 2,176 Kkal' (from a half-marathon). A blue wavy arrow points from the school energy to the marathon energy. At the bottom, it says 'Setengah marathons (1,6 jam)'. Both sections have a green footer with the text 'ENERGI UNTUK MENANG TIAP HARI' and the 'MILO' logo.

rumah.

Tahap 5 : *Nutritionist* menjelaskan bahwa energi harian anak sepanjang hari sama dengan energi lari setengah marathons, maka anak sekolah perlu memperhatikan asupan gizi yang seimbang untuk menunjang kegiatannya.

Tahap 6 : *Nutritionist* menjelaskan pedoman PGS untuk anak sekolah, yaitu :

1. Biasakan makan 3 kali sehari bersama keluarga (pagi, siang, dan malam);
2. Biasakan mengonsumsi ikan dan sumber protein lainnya;
3. Perbanyak mengonsumsi sayuran dan cukup buah-buahan;
4. Biasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah;
5. Batasi mengonsumsi makanan cepat saji, jajanan, dan makanan selingan yang manis, asin, dan berlemak;
6. Biasakan menyikat gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur;
7. Hindari merokok.



Makanan dengan porsi yang tepat penting untuk asupan gizi seimbang

ENERGI UNTUK MENANG TIAP HARI 

GIZI UNTUK ANAK AKTIF

PROTEIN
Zat Pembangun
untuk tumbuh kembang &
mengganti sel-sel yang rusak



KARBOHIDRAT
Zat Tenaga
Sumber energi/tenaga
untuk beraktivitas

VITAMIN & MINERAL
Zat Pengatur
dibutuhkan untuk
mengatur proses
metabolisme di dalam
tubuh

ENERGI UNTUK MENANG TIAP HARI 

Tahap 7 : *Nutritionist* menjelaskan tentang isi piring makan yang tepat untuk anak usia sekolah yaitu terdiri dari karbohidrat (zat tenaga) dan contohnya yaitu nasi, mie, roti, bihun, singkong, ubi, dll. Protein (zat pembangun) dan contohnya yaitu protein hewani berupa daging sapi, ayam, ikan, dll serta protein nabati berupa tempe, tahu, dll. Buah dan sayur harus selalu ada dalam isi piring anak karena merupakan merupakan zat pengatur metabolisme tubuh anak. Tidak lupa minum air putih 8 gelas sehari dan susu maksimal 1 gelas sehari.

Tahap 8 : *Nutritionist* menjelaskan tentang akibat anak tidak melakukan pedoman gizi seimbang yaitu anak dapat mengalami defisiensi zat gizi makro (gizi lebih, gizi kurang, KEP, dll) serta defisiensi zat gizi mikro (anemia, kekurangan yodium, kekurangan vitamin A, dll).

Tahap 9 : *Nutritionist* melakukan penutupan isi materi TJM dan sesi diskusi dibuka oleh MC.

Aktivitas anak yang padat perlu asupan gizi bernutrisi yang seimbang



ENERGI UNTUK MENANG TIAP HARI 

Karena merupakan forum diskusi, tidak hanya orangtua saja yang memberikan pertanyaan pada *Nutritionist*, tetapi sebaliknya *Nutritionist* pun memberikan pertanyaan kepada orangtua untuk mengetahui seberapa sadarkah orangtua pada materi gizi seimbang untuk anak sekolah yang telah disampaikan dan tidak lupa diselingi dengan hadiah-hadiah yang menarik untuk menimbulkan semangat diskusi para orangtua.

BAB 3

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini merupakan bagian dari program kampanye gizi seimbang dan pentingnya sarapan pagi untuk anak usia sekolah yang dilakukan PT. Nestle Indonesia melalui brand MILO nya yang berlangsung sejak tahun 2016 bekerjasama dengan PT.Clickcomm sebagai *Event Organizernya* dan didukung oleh *Nutritionist* sebagai pembicara *talkshow* yang merupakan lulusan sarjana gizi Universitas Esa Unggul. Kegiatan ini rutin dilakukan setiap minggu pagi dengan penempatan 6 titik berbeda dan menyebar hingga wilayah JADETABEK selama tahun 2019.

Jenis Pangan Sarapan

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan anak usia sekolah yang mengikuti kegiatan, diketahui bahwa hampir seluruh anak-anak menyatakan bahwa sudah sarapan sebelum berangkat mengikuti kegiatan TJM. Tiga jenis pangan yang banyak dikonsumsi anak-anak pada saat sarapan yaitu mie goreng *instant*, nasi, dan telur. Ketiga pangan tersebut banyak dikonsumsi ketika sarapan karena pembuatannya yang tidak membutuhkan waktu yang lama dan harganya yang relatif murah dan mudah dijangkau.

Tiga jenis minuman yang banyak dikonsumsi anak-anak pada saat sarapan yaitu susu, teh manis, dan minuman sereal. Ketika minuman tersebut banyak dikonsumsi ketika sarapan karena dipercaya dapat meningkatkan energi saat pagi hari. Hasil wawancara tersebut tidak sejalan dengan Riskesdas tahun 2010 yang menunjukkan bahwa 44.6% anak usia sekolah dasar mengonsumsi sarapan dengan kualitas rendah, yaitu dengan asupan energi sarapan kurang dari 15% kebutuhan harian. Persentase anak sekolah yang sarapan dengan kualitas rendah atau dengan kontribusi kandungan zat gizi (protein, vitamin A, besi, kalsium, dan serat) di bawah 15% berturut turut adalah sebanyak 35.4%, 67.8%, 85.0%, 89.4%, dan 90.3%. Hal tersebut menunjukkan bahwa permasalahan sarapan pada usia anak sekolah di Indonesia merupakan permasalahan serius, khususnya jika dikaitkan dengan fungsi sarapan sebagai penyedia zat gizi dalam rangka pencapaian kemampuan akademik yang lebih baik (Hardinsyah, 2012).

Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah

Berdasarkan hasil diskusi yang dilakukan dengan orangtua dari anak usia sekolah di kegiatan TJM, diketahui bahwa masih kurangnya kesadaran orangtua akan pentingnya gizi seimbang untuk anak usia sekolah ditandai dengan pengetahuan orangtua tentang keanekaragaman pangan yang bernilai gizi tinggi dan dapat diberikan kepada anaknya setiap hari. Dalam satu hari, anak sekolah sebaiknya mengonsumsi makanan yang mengandung zat sumber tenaga, pembangun, dan pengatur (Briawan, 2016).

Terutama kesadaran orangtua untuk memberikan anaknya sayur dan buah karena dianggap tidak terlalu penting dan anaknya kurang menyukainya padahal sayur dan buah adalah sumber vitamin dan mineral yang merupakan zat pengatur metabolisme anak. Hasil diskusi tersebut sejalan dengan Riskesdas tahun 2018 yang menunjukkan proporsi konsumsi buah/sayur kurang dari 5 porsi/hari pada penduduk Indonesia umur ≥ 5 tahun yaitu 95.5%. Sedangkan menurut WHO (*World Health Organization*) dan FAO (*Food and Agriculture Organization*) direkomendasikan untuk mengonsumsi buah dan sayur 400 gram setiap harinya agar terhindar dari obesitas atau setara dengan 5 porsi/hari.

Para orangtua juga kurang menyadari bahwa anak yang tidak suka bermain di luar rumah adalah hal yang kurang baik. Orangtua bahkan lebih menyukai anaknya tidak bermain di luar rumah karena takut anaknya terlalu lelah dan tidak mau belajar. Bermain di luar rumah merupakan salah satu kegiatan aktivitas fisik yang sering dilakukan oleh anak usia sekolah. Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dapat meningkatkan pengeluaran tenaga atau energy dan pembakaran energi. Aktivitas juga mampu merangsang perkembangan otot-otot sehingga berpengaruh terhadap pertumbuhan yang optimal (Briawan, 2016). Hasil diskusi tersebut sejalan dengan Riskesdas tahun 2018 yang menunjukkan proporsi aktivitas fisik kurang dari 150 menit per minggu pada penduduk Indonesia umur ≥ 10 tahun yaitu 33.5%, proporsinya naik dibandingkan dengan hasil Riskesdas tahun 2013 yaitu sebesar 26.1%. Sedangkan aktivitas fisik dinyatakan cukup apabila anak melakukan latihan fisik atau olahraga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu (Briawan, 2016).

Lampiran Foto Kegiatan



