

## Penyuluhan Kesehatan Makanan Bergizi Pada Siswa SD Negeri 07 Lenteng Agung Jakarta Selatan

<sup>1)</sup>Retno Inten Rizqi Pratiwi\*, <sup>2)</sup>Alma Rahmawati

<sup>1,2</sup>Universitas Indonesia Maju, Indonesia

\*Email: retnointenrizki@gmail.com

### Abstrak

Usia sekolah merupakan usia yang tepat untuk mengajarkan pola asupan makanan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Kesehatan tubuh sangat berhubungan dengan gizi. Makanan sehari-hari yang dipilih dengan baik akan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Sebaliknya, bila makanan tidak dipilih dengan baik, tubuh akan mengalami kekurangan zat-zat gizi esensial tertentu. Di Indonesia, berdasarkan laporan hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) pada tahun 2013 juga menunjukkan bahwa 11,2% anak usia 5-12 tahun memiliki status gizi kurus dan bahkan sebanyak 4% anak usia sekolah umur 5-12 tahun menunjukkan berat badan sangat kurus sebanyak 3,2%, kurus 6,1%, tinggi badan pendek 4,0% dan sangat pendek 10,0%. Sedangkan data status gizi disemua rentang usia secara umum di DKI Jakarta menunjukkan underweight 14,0%, stunting 22,7%, wasting 9,9%, dan overweight 6,8%. Di wilayah Jakarta Selatan sendiri terdapat kelompok populasi yang mengalami underweight 7,4%, stunting 17,8%, wasting 6,3%, dan overweight 7,3%. Berdasarkan latar belakang diatas pengabdian masyarakat bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa terkait makanan bergizi. Metode: a) Penilaian Status Gizi, melakukan pengukuran antropometri (berat badan dan tinggi badan) pada siswa/i SD Negeri 07 Lenteng Agung untuk mengetahui status gizi siswa/i. Pengukuran dilakukan menggunakan timbangan berat badan dan microtoise. b) Pendidikan, melakukan penyuluhan yang bertujuan meningkatkan pemahaman siswa sekolah dasar terhadap makanan sehat. Peningkatan dilihat dengan melakukan pre dan post test pada siswa SD. Pada pelaksanaan kegiatan penyuluhan gizi anak sekolah terdapat 32 siswa/i SDN 07 Lenteng Agung Jakarta Selatan yang ikut berpartisipasi dan antusias mengikuti kegiatan penyuluhan ini yang dimulai dari pemaparan

### Abstract

School age is the right age to teach food intake patterns that are in accordance with balanced nutrition guidelines. Body health is closely related to nutrition. A well-chosen daily diet will provide all the nutrients needed for normal body function. On the other hand, if food is not chosen well, the body will experience a deficiency of certain essential nutrients. In Indonesia, based on basic health research reports (Riskesdas) in 2013, it also shows that 11.2% of children aged 5-12 years have underweight nutritional status and even as many as 4% of school-aged children aged 5-12 years are very underweight. as much as 3.2%, then 6.1%, short height 4.0% and very short 10.0%. Meanwhile, data on nutritional status across all age ranges in general in DKI Jakarta shows underweight 14.0%, stunting 22.7%, wasting 9.9%, and overweight 6.8%. In the South Jakarta area itself, there are population groups that experience underweight 7.4%, stunting 17.8%, wasting 6.3%, and overweight 7.3%. Based on the above background, community service aims to increase students' knowledge regarding nutritious food. Method: a) Nutritional Status Assessment, taking anthropometric measurements (body weight and height) on students at SD Negeri 07 Lenteng Agung to determine the students' nutritional status. Measurements were carried out using a weight scale and microtoise. b) Education, providing outreach aimed at increasing elementary school students' understanding of healthy food. Improvement can be seen by conducting pre and post tests on elementary school students. During the implementation of nutrition education activities for school children, there were 32 students at SDN 07 Lenteng Agung, South Jakarta who participated and were enthusiastic which started from presenting material, measuring nutritional status using about taking part in this education activity anthropometry up to the distribution of prizes and closing. After

materi, pengukuran status gizi dengan antropometri, sampai dengan pembagian dorprize serta penutupan. Setelah dilakukan pengukuran status gizi pada siswa/i dengan pengukuran antropometri terdapat siswa yang memiliki status gizi kurang sebanyak 3 siswa/i (9.3%) dan status gizi normal 19 siswa/i (90.7%). Adanya peningkatan pengetahuan pada siswa SDN 07 Lenteng Agung setelah dilakukan penyuluhan pada siswa

**Kata Kunci:** gizi anak, pendidikan gizi, status gizi

## Pendahuluan

Kesehatan tubuh sangat berhubungan dengan gizi. Makanan sehari-hari yang dipilih dengan baik akan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Sebaliknya, bila makanan tidak dipilih dengan baik, tubuh akan mengalami kekurangan zat-zat gizi esensial tertentu.<sup>1,2</sup>

*World Health Organization* (WHO) tahun 2007 melaporkan bahwa terdapat sebanyak 95,2 juta anak atau sekitar 14,3% anak di dunia memiliki status gizi kurus.<sup>3</sup> Di Indonesia, berdasarkan laporan hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) pada tahun 2013 juga menunjukkan bahwa 11,2% anak usia 5-12 tahun memiliki status gizi kurus dan bahkan sebanyak 4% anak usia sekolah umur 5-12 tahun menunjukkan berat badan sangat kurus sebanyak 3,2%, kurus 6,1%, tinggi badan pendek 4,0% dan sangat pendek 10,0%. Sedangkan data status gizi disemua rentang usia secara umum di DKI Jakarta menunjukkan *underweight* 14,0%, *stunting* 22,7%, *wasting* 9,9%, dan *overweight* 6,8%. Di wilayah Jakarta Selatan sendiri terdapat kelompok populasi yang mengalami *underweight* 7,4%, *stunting* 17,8%, *wasting* 6,3%, dan *overweight* 7,3%. Dari data tersebut didapatkan gambaran mengenai permasalahan gizi yang terjadi di DKI Jakarta yang masih perlu mendapatkan perhatian dari pemerintah dan pihak-pihak yang terkait lainnya.<sup>4</sup>

Berbagai zat gizi yang diperlukan tubuh digolongkan ke dalam enam macam,

*measuring the nutritional status of students using anthropometric measurements, there were 3 students (9.3%) who had poor nutritional status and 19 students (90.7%) had normal nutritional status. There was an increase in knowledge among students at SDN 07 Lenteng Agung after providing counseling to students.*

**Keywords:** *child nutrition, nutrition education, nutrition status*

yaitu (1) karbohidrat, (2) protein, (3) lemak, (4) vitamin, (5) mineral dan (6) air). Tubuh yang kekurangan gizi akan berakibat buruk pada tubuh. Akibat kurang gizi terhadap proses tubuh bergantung pada zat-zat gizi apa yang kurang. Kekurangan gizi secara umum (makanan kurang dalam kuantitas dan kualitas) menyebabkan gangguan pada beberapa proses, yaitu: pertumbuhan, produksi tenaga, pertahanan tubuh, struktur dan fungsi otak dan perilaku.<sup>2</sup>

Berdasarkan penelitian BBPOM RI pada tahun 2007, didapatkan bahwa sekitar 45% jajanan anak sekolah yang sampelnya diambil dari 26 BBPOM di Indonesia tidak memenuhi syarat untuk dikonsumsi. Bahan kimia berbahaya yang sering disalahgunakan sebagai zat aditif pada jajanan dan makanan antara lain boraks/asam borat, tawas, formalin dan rhodamin B, sehingga membuat pangan yang sehat menjadi tidak sehat. Menurut WHO keracunan makanan dikarenakan penggunaan Bahan Tambahan Makanan (BTM) berisiko yang menyebabkan kematian mencapai 2.2 juta orang tiap tahun dan sebagian besar terjadi pada anak-anak.<sup>5</sup>

Efek yang ditimbulkan oleh zat aditif berbahaya berbeda antara satu anak dengan yang lainnya. Efek yang ditimbulkan juga bergantung pada dosis konsumsi. Efek yang muncul dalam jangka pendek misalnya gangguan pada saluran pencernaan, sakit kepala, gejala alergi dan badan tiba-tiba menjadi lemas. Sedangkan efek jangka panjang yang merupakan efek akumulasi, misalnya penurunan konsentrasi anak,

perubahan sikap ataupun menurunnya sistem imun tubuh, hingga resiko kanker, kardiovaskuler serta. penyakit degeneratif lainnya. Konsumsi bahan tambahan pangan ini juga dapat menghambat perkembangan otak.<sup>6</sup>

Usia sekolah merupakan usia yang tepat untuk mengajarkan pola asupan makanan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Gizi seimbang meliputi (1) Syukuri dan nikmati anekaragam makanan, (2) Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan, (3) Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi, (4) Biasakan mengonsumsi anekaragaman makanan pokok, (5) Batasi konsumsi makanan pangan manis, asin dan berlemak dalam sehari konsumsi gula 50g (4 sdm/sendok makan), natrium/garam 2000mg (1 sdt/sendok teh), lemak/minyak 67 gr (5 sdm), (6) Biasakan sarapan, (7) Biasakan minum air putih cukup dan aman (8 gelas sehari), (8) Biasakan membaca label pada kemasan pangan, (9) Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih.<sup>7</sup>

Berdasarkan latar belakang diatas pengabdian masyarakat bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa terkait makanan bergizi.

### Metode

a) Penilaian Status Gizi, melakukan pengukuran antropometri (berat badan dan tinggi badan) pada siswa SD Negeri 07 Lenteng Agung untuk mengetahui status gizi siswa/i. Pengukuran dilakukan menggunakan timbangan berat badan dan microtoise.

**Gambar 2** Pengukuran Antropometri pada Siswa



b) Melakukan penyuluhan yang bertujuan meningkatkan pemahaman siswa terhadap makanan sehat. Sebelum penyuluhan dilakukan *pre-test* dan sesudah dilakukan *post-test*.

**Gambar 1.** Sebelum dan Sesudah penyuluhan Siswa Melakukan Test.



c) Pemberian hadiah dan pembagian susu bagi kepada siswa

**Gambar 3.** Pemberian Hadiah dan Foto Bersama



### Hasil dan Pembahasan

Pengabdian masyarakat yang berupa penyuluhan ini dilakukan untuk memberikan pengetahuan kepada siswa kelas V akan pentingnya kebutuhan gizi seimbang pada anak sekolah.

#### 1. Persentase status gizi siswa SD Negeri 07 Lenteng Agung Jakarta Selatan

**Tabel 1** Persentase Status Gizi

| Status Gizi | n  | Presentase |
|-------------|----|------------|
| Kurus       | 3  | 9.3        |
| Normal      | 19 | 90.7       |
| Gemuk       | 0  | 0          |
| N           | 32 | 100        |

**Data Primer, 2023**

Status gizi siswa ditentukan berdasarkan Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak menggunakan tabel IMT/U. Status gizi dikelompokkan menjadi gizi buruk ( $<-3$  SD), gizi kurang ( $-3$  SD sampai  $<-2$  SD), normal ( $-2$  SD sampai dengan  $1$  SD), gizi lebih ( $>1$  SD sampai dengan  $2$  SD), dan obesitas ( $>2$  SD).<sup>8</sup> (Kementerian Kesehatan, 2020)

Berdasarkan hasil pengukuran antropometri pada siswa SD yang dilakukan terdapat hasil status gizi siswa SDN 07 Lenteng Agung. Siswa dengan status gizi kurus sebanyak 3 siswa (9.3%) dan 19 (90.7%) siswa dengan status gizi normal. Sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Muchtar tahun 2022 hasil pengukuran dan penilaian status gizi diperoleh terdapat 1 anak usia sekolah mengalami obesitas, 2 anak usia sekolah mengalami status gizi kurang dan 18 anak usia sekolah berstatus gizi baik.<sup>9</sup>

Hasil pengukuran antropometri pada siswa Sekolah Dasar Dirgantara yang dilakukan oleh Tafonao dkk, tahun 2013 menunjukkan persentase tertinggi yaitu pada kategori status gizi normal dengan jumlah persentase 75% dan persentasi terendah pada kategori obesitas dengan jumlah persentase 6% dan gizi buruk sebesar 0%.<sup>10</sup>

Permasalahan gizi pada anak masih menjadi masalah di Indonesia. Masalah gizi pada anak umumnya kekurangan gizi dan kelebihan gizi. Anak usia sekolah membutuhkan zat gizi baik zat makro maupun zat gizi mikro untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan, untuk mendapatkan energi, berpikir, melakukan berbagai kegiatan fisik serta untuk mempertahankan imunitas tubuh.<sup>11</sup>

## 2. Peningkatan pengetahuan siswa SD Negeri 07 Lenteng Agung Jakarta Selatan

Tabel 2 Peningkatan Pengetahuan

| Variabel | Rata-rata | P     |
|----------|-----------|-------|
| Pretest  | 60        | 0.000 |
| Posttest | 80        |       |

Data Primer, 2023

Perbaikan status gizi penting untuk meningkatkan kesehatan, menurunkan angka kematian,

meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak, keterampilan fisik, mental dan sosial, produktivitas kerja dan prestasi sekolah. Salah satu penyebab permasalahan status gizi dan kurangnya sikap gizi yang baik dari anak sekolah ialah karena rendahnya pengetahuan.<sup>12</sup>

Berdasarkan hasil Analisa *pre-test* dan *post-test* menggunakan uji-t didapati nilai signifikansi (2-tailed)  $0.000 < 0.05$  menunjukkan adanya perbedaan antara variabel awal dan variabel akhir. Ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara hasil *pre-test*, terdapat peningkatan pengetahuan siswa SDN 07 Lenteng Agung Jakarta Selatan.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan hasil penelitian dari Kartini tahun 2019 menunjukkan adanya pengaruh pengetahuan dan praktik gizi seimbang pada anak sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi seimbang.<sup>13</sup> Pemberian edukasi yang dilakukan Siddi pada tahun 2023 mendapatkan antusias yang baik dari siswa sekolah dasar.<sup>14</sup> Penelitian lain oleh Puspitasari tahun 2019 menunjukkan terdapat pengaruh pemberian pendidikan gizi kepada anak melalui penggunaan poster dan kartu gizi terhadap pengetahuan dan sikap anak mengenai gizi seimbang.<sup>15</sup>

## Simpulan

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan penyuluhan gizi anak sekolah di SDN 07 Lenteng Agung, pendidikan gizi menambah pengetahuan siswa tentang gizi seimbang setelah pemberian penyuluhan gizi terdapat peningkatan pengetahuan siswa terlihat dari hasil analisa *pre* dan *post test*.

## Daftar Pustaka

1. Khomsan A. Pangan dan Gizi untuk Kesehatan [Internet]. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada; 2003.
2. Azrimaidaliza, Rozaliny Asri, Meta Handesti YL. Promosi Makanan Sehat

- Dan Bergizi Dalam Upaya Peningkatan Status Gizi Ibu Hamil. *Logista (Jurnal Ilm Pengabdi Kpd Masyarakat)*. 2017;1(2):67–74.
3. Consultation WHOE. Waist Circumference and Waist-Hip Ratio Report of a WHO Expert Consultation [Internet]. 2008.
4. RI KK. Hasil Utama Riskesdas 2018. 2018.
5. Black RE, Victora CG, Walker SP, Bhutta ZA, Christian P, Onis M De, et al. Maternal and Child Nutrition 1 Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *Lancet*. 2013;382(3):427–51.
6. USAID. Technical Guidance Brief INTRODUCTION Window of Opportunity MULTI-SECTORAL NUTRITION STRATEGY LATEST TECHNICAL AND EVIDENCE-BASED INFORMATION. 2014.
7. Dewey KG. The challenge of meeting nutrient needs of infants and young children during the period of complementary feeding: An evolutionary perspective. *J Nutr*. 2013;143(12):2050–4.
8. MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA. PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 2 TAHUN 2020. Satukan Tekad Menuju Indonesia Sehat. 2020. p. 1–78.
9. Muchtar F, Rejeki S, Hastian H. Pengukuran dan penilaian status gizi anak usia sekolah menggunakan indeks massa tubuh menurut umur. *Abdi Masy*. 2022;4(2):2–6.
10. Tafonao F, Telaumbanua R, Supriadi AD, Nurhasanah N, Samudra A. Pengukuran Berat Badan Berdasarkan Tinggi Badan sebagai Penentu Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar Negeri Dirgantara. *Media Abdimas*. 2023;2(1):47–51.
11. Fauzan MA, Nurmalasari Y, Anggunan A. Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar. *J Ilm Kesehat Sandi Husada*. 2021;10(1):105–11.
12. Notoatmodjo S. Kesehatan Masyarakat, Ilmu & Seni – Ed Revisi 2011, [Internet]. Bandung: Rineka Cipta; 2011.
13. Kartini T, Manjilala, Yuniawati SE. Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan dan Praktik Gizi Seimbang. *Media Gizi Pangan*. 2019;26(2):201–8.
14. Sididi M, Nurlinda A, Syahrani V, Kurnaesih E. Penyuluhan Kesehatan Tentang Pedoman Gizi Seimbang dan Isi Piringku di SD Inpres Tello Baru. *Idea Pengabdi Masy*. 2023;3(03):101–5.
15. Puspitasari Ah. Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Dengan Media Piring Makanku Terhadap Pengetahuan Siswa Sekolah Dasar [Internet]. 2018.
-