

Edukasi Pentingnya Makanan Bergizi Dan Memilih Jajanan Sehat Bagi Anak Usia Sekolah

Education on the Importance of Nutritious Food and Choosing Healthy Snacks for School-Age Children

Muhammad Iqbal S¹, Nanda Desreza², Susi Handa Resta³

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Keperawatan Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama

E-mail: iqbalners_psik@abulyatama.ac.id¹

Article History:

Received: 27 Juni 2023

Revised: 18 Juli 2023

Accepted: 21 Agustus 2023

Keywords: *Nutritional Needs, Healthy Snacks, School Age Children*

Abstract: *School age is a period when parents need to maintain and pay attention to good weight growth. Therefore parents should pay attention to nutritious food in children. Carbohydrates, proteins and fats are macro-nutrients that need to be balanced every day. Nutritional problems in children are still a problem in Indonesia, such as thin children, stunting and anemia. Malnutrition will have an impact on the productivity and quality of life of children in the future. Data from the Kuta Baro Health Center showed that there were 22 children with malnutrition status. The purpose of community service is to increase mothers' knowledge and skills in serving and choosing healthy snacks for children. The service method is carried out through health education about nutritional needs and healthy snacks for school-age children as an effort to increase mothers' understanding of nutritional needs. The results showed that the participants were enthusiastic in participating in counseling and demonstrating choosing healthy snacks, indicated by the number of questions from the participants. After this service activity, it is hoped that parents can continue to provide nutritious food and children can choose healthy snacks so that together they can prevent children from being malnourished from an early age.*

Abstrak

Usia sekolah merupakan masa dimana orangtua perlu menjaga dan memperhatikan pertumbuhan berat badan yang baik. Sebab itu orangtua harus memperhatikan makanan yang bergizi pada anak. Zat karbohidrat, protein dan lemak merupakan zat gizi makro yang perlu di seimbangkan setiap harinya. Masalah gizi pada anak masih menjadi masalah di Indonesia, seperti anak kurus, stunting, dan anemia. Kekurangan gizi pada berdampak pada produktivitas dan kualitas hidup anak ke depannya. Data Puskesmas Kuta Baro menunjukkan terdapat 22 anak berstatus gizi kurang. Tujuan Pengabdian kepada masyarakat adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam menyajikan dan memilih jajanan sehat bagi anak. Metode pengabdian dilakukan melalui penyuluhan kesehatan tentang kebutuhan gizi dan jajanan sehat bagi anak usia sekolah sebagai upaya peningkatan pemahaman ibu tentang kebutuhan gizi. Hasil menunjukkan bahwa peserta antusias dalam mengikuti penyuluhan dan demonstrasi memilih jajanan sehat, ditunjukkan dengan banyaknya pertanyaan dari peserta. Setelah kegiatan pengabdian ini, diharapkan orang tua dapat terus berupaya memberikan makanan bergizi dan anak dapat memilih jajanan yang sehat sehingga sama-sama dapat mencegah anak dari kekurangan gizi sejak dini.

Kata Kunci: Kebutuhan Gizi, Jajanan Sehat, Anak Usia Sekolah

*Anisa Fitriani, annisafitriani1230@upi.edu

LATAR BELAKANG

Anak usia sekolah merupakan masa akhir anak-anak yang mayoritas berlangsung mulai usia enam tahun hingga dua belas tahun. Usia sekolah dasar ditandai dengan mulainya anak masuk sekolah dasar, dan juga dimulainya sejarah yang baru dalam kehidupannya yang dapat mempengaruhi dan mengubah pengetahuan dan sikapnya (Harahap, 2018).

Anak usia sekolah dasar merupakan kelompok yang rentan terhadap kecukupan gizi, sehingga harus terus dipantau untuk menghindari ketidakcukupan gizi. Anak usia sekolah memiliki kebutuhan yang relatif lebih besar daripada anak dengan usia dibawahnya, karena pada masa ini pertumbuhan akan lebih cepat terutama penambahan tinggi badan. Pada kebutuhan gizi anak laki-laki dan perempuan juga berbeda, karena anak laki-laki lebih banyak melakukan aktifitas fisik sehingga membutuhkan protein dan zat besi yang akan lebih banyak (Ardianti, 2022)

Untuk menjaga kebutuhan tubuh dan supaya lebih mudah menerima pelajaran di sekolah maka asupan perlu diperhatikan. Makanan anak usia sekolah seperti makanan yang dikonsumsi orang dewasa. Dalam proses pertumbuhan, salah satunya dipengaruhi oleh faktor gizi. Kebutuhan energi dan protein pada anak didasarkan pada kebutuhan untuk pemeliharaan jaringan, perubahan komposisi tubuh, dan pembentukan jaringan baru. Fungsi terpenting pada anak yaitu protein untuk pertumbuhan, bila kekurangan protein berakibat pada pertumbuhan yang lambat dan tidak dapat mencapai kesehatan serta pertumbuhan yang normal. Lemak merupakan zat gizi yang berfungsi sebagai sumber energi, penyerapan beberapa vitamin dan memberikan rasa enak serta kepuasan terhadap makanan (Harahap, 2018).

Selain itu lemak memiliki peran dalam pertumbuhan terutama pada komponen membran sel dan sel otak. Lemak yang esensial untuk pertumbuhan anak tersebut adalah asam lemak linoleat dan asam lemak alpha linoleat. Selain itu ada vitamin dan mineral, yang dimana tubuh membutuhkan dalam jumlah yang lebih kecil daripada protein, lemak dan karbohidrat tetapi sangat esensial untuk tubuh. Keduanya mengatur keseimbangan kerja tubuh dan Kesehatan secara keseluruhan. Kondisi yang terjadi pada kelompok anak-anak mengalami berbagai permasalahan yang terpaut dengan gizi, baik masalah kekurangan gizi maupun kelebihan gizi (Gina Puspita, 2021)

Pengetahuan gizi seimbang merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber – sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Notoatmodjo, 2014)

Berdasarkan analisis situasi, Beberapa anak-anak di desa Cot Yang Kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar memiliki potensi mengalami kekurangan gizi dan sangat berpengaruh pada pertumbuhan anak pada usia sekolah. Hal ini terlihat masih ada 24% anak usia sekolah memiliki indeks masa tubuh yang kurang. Selain itu kebutuhan kalori, protein nabati dan hewani juga sangat rendah dalam asupan makanan yang dikonsumsi sehari-hari baik itu di waktu makan pagi, siang, malam, maupun di area sekolah. Peran orang tua khususnya ibu dapat seharusnya menjaga dan dicegah sejak dini pada pertumbuhan berat badan anak, dimana asupan gizi anak sangat tergantung dari peran Ibu dalam memilih dan menyajikan makanan yang sehat bagi anaknya setiap hari

KAJIAN TEORITIS

Edukasi gizi menurut Notoatmodjo (2014) merupakan pendekatan edukatif untuk menghasilkan perilaku individu atau masyarakat yang diperlukan dalam peningkatan atau dalam mempertahankan gizi agar tetap baik. Selain itu, edukasi gizi ditujukan kepada sasaran sebagai salah satu dalam upaya edukasi.

Metode Empat Pilar Gizi Seimbang menurut Permenkes RI Nomor 41 Tahun 2014 merupakan Pedoman Gizi Seimbang yang telah diimplementasikan di Indonesia sejak tahun 1955 yang merupakan realisasi dari rekomendasi Konferensi Pangan Sedunia di Roma tahun 1992. Pedoman tersebut menggantikan slogan “4 Sehat 5 Sempurna” yang telah diperkenalkan sejak tahun 1952 namun sudah tidak sesuai lagi dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) dalam bidang gizi serta masalah dan tantangan yang dihadapi. Diyakini dengan mengimplementasikan Pedoman Gizi Seimbang secara benar, semua masalah gizi dapat diatasi.

Dampak yang lebih serius dari masalah gizi kurang adalah timbulnya kecacatan, kesakitan dan kematian. Apabila gizi kurang berlangsung lama maka akan menyebabkan gizi buruk. Pada keadaan ini dapat menjadi kwashiorkor dan marasmus yang biasanya disertai penyakit lain seperti diare, infeksi, penyakit pencernaan, infeksi saluran pernapasan bagian atas, anemia dan lain – lain. (Gina Puspita, 2021).

Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) Pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur. Empat pilar tersebut adalah: Mengonsumsi Anekaragam Pangan, Membiasakan Perilaku Hidup Bersih, Melakukan Aktivitas Fisik, Memantau Berat Badan (BB) Secara Teratur Untuk Mempertahankan Berat Badan Normal (Kemenkes, 2014)

Pesan Gizi Seimbang untuk anak usia 6-9 tahun dan anak usia 10-19 tahun berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014, yaitu:

1. Biasakan Makan 3 Kali Sehari (Pagi, Siang Dan Malam) Bersama Keluarga
2. Biasakan Mengonsumsi Ikan Dan Sumber Protein Lainnya
3. Perbanyak Mengonsumsi Sayuran Dan Buah Buahan Yang Cukup
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

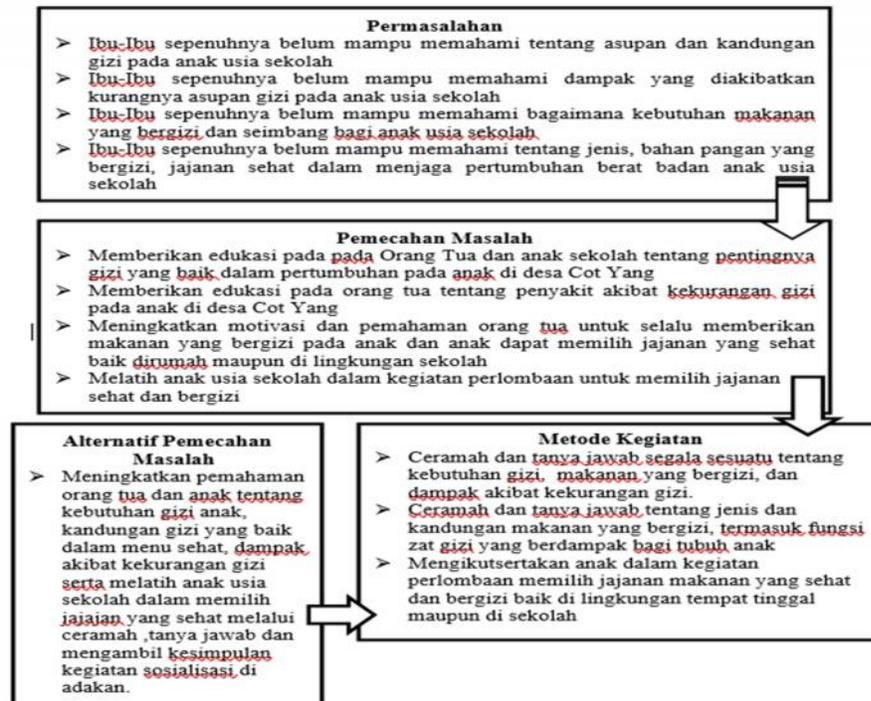
Jajanan makanan dan anak-anak adalah dua hal yang tidak bisa dipisahkan. Umumnya anak-anak akan membeli jajan terutama saat mereka sedang istirahat di sekolah dan mereka tidak mempedulikan bahaya yang akan mereka dapat ketika mengonsumsi jajanan makanan yang tidak sehat. Tidak jarang ditemukan jajanan makanan yang diperjual belikan di sekitar sekolah mengandung zat tambahan seperti pengawet dan pewarna makanan (Sumarni, 2020).

Kebiasaan jajan pada anak sangat erat dikaitkan dengan ekonomi dan tingkat pengetahuan anak maupun orang tua mengenai pemilihan jajanan makanan yang sehat dan bergizi. Untuk mengatasi masalah jajanan pada anak usia sekolah, diperlukan adanya edukasi untuk memperoleh pengetahuan tentang jajanan sehat. Salah satu metode untuk melakukan perubahan pada sikap yang dapat dilakukan ialah dengan memberikan penyuluhan (Nurbiyati, 2014)

METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berfokus melalui edukasi tentang kebutuhan gizi dan jajanan sehat anak usia sekolah sebagai bentuk upaya promotif dan preventif dalam keperawatan komunitas. Secara umum kegiatan sosialisasi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan meningkatkan peranan ibu-ibu dalam memenuhi kebutuhan gizi pada anak usia sekolah dan melakukan kegiatan edukasi permainan memilih jajanan sehat pada anak.

Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah masyarakat Desa Cot Yang Kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar yang telah dilakukan pada hari senin tanggal 10 Juni 2023 melalui penyuluhan kesehatan. Adapun tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat disajikan dalam gambar berikut :



HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan diawali dengan perkenalan tim pengabdian masyarakat dengan peserta. Tahap perkenalan ini merupakan tahapan terbinanya hubungan kedekatan pemateri dengan peserta dan tahap ini disampaikan juga tujuan kegiatan yang dilakukan pada peserta. Dalam tahap penyampaian materi, masyarakat diberikan edukasi tentang bagaimana memberikan makanan yang sehat dan bergizi serta bagaimana ibu mengajarkan anak anaknya dalam memilih jajanan sehat dilingkungan sekolah maupun diluar rumah yang tidak bisa terpantau oleh orangtua. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini di telah laksanakan pada hari senin tanggal 10 Juni 2023 di Musalla Desa Cot Yang Kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Pada tahap diskusi dan evaluasi kegiatan edukasi ini, seluruh peserta yang hadir sangat antusias dengan materi yang disampaikan oleh pemateri bidang keilmuan keperawatan anak dari Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama yaitu yang disampaikan oleh Ns. Muhammad Iqbal S, M.Kep., dan dibantu oleh fasilitator dr. Nanda Desreza, M.Kes. Keterlibatan mahasiswa Program Profesi Ners juga ikut membantu dalam terselenggaranya kegiatan ini yaitu Susi Handa Resta, S.Kep, Vidi Hidayatun Naja, S.Kep, Eni Widyawati, S.Kep, Maria Ulfa, S.Kep dan Erna,S.Kep

Kegiatan Sosialisasi ini dilaksanakan dalam bentuk ceramah dan tanya jawab terprogram. Rincian kegiatan dapat diperlihatkan dalam tabel 1 di bawah ini.

Tabel .1 Rincian Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Waktu	Uraian Kegiatan
30 menit	Edukasi promosi kesehatan tentang kebutuhan gizi, makanan yang bergizi, dan dampak akibat kekurangan gizi.
30 menit	Edukasi promosi kesehatan tentang jenis dan kandungan makanan yang bergizi, termasuk fungsi zat gizi yang berdampak bagi tubuh anak
60 menit	Membuat kegiatan perlombaan dalam memilih jajanan makanan yang sehat dan bergizi baik di lingkungan tempat tinggal maupun di sekolah pada anak yang mengikuti kegiatan

Kegiatan sosialisasi ini berjalan lancar dengan suasana kondusif, ibu dan Anak dengan secara langsung menjawab pertanyaan dari pemateri dan sesekali disertai dengan candaan sehingga suasana benar benar kondusif. Para peserta yang terdiri dari ibu dan anak-anak di desa Cot yang sangat senang dengan kegiatan yang diberikan oleh pemateri dan tim pelaksana kegiatan. Hasil kegiatan sosialisasi dalam hal ini adalah memberikan edukasi dalam meningkatkan pengetahuan ibu dan anak tentang segala sesuatu mengenai permasalahan kebutuhan makanan bergizi, serta dampak penyakit yang terjadi akibat dari kekurangan gizi.

Secara umum, setelah kegiatan ini selesai peserta kegiatan telah mampu memahami secara luas tentang Kebutuhan Makanan Bergizi Bagi Anak Usia Sekolah, dampak masalah kekurangan gizi pada anak dan anak-anak sangat menyukai perlombaan dalam memilih jajanan sehat yang dilakukan oleh tim. Namun ada beberapa peserta kalangan ibu yang meminta mengulang kembali materi yang masih belum dipahami, sehingga pemateri langsung memberikan penjelasan secara baik kepada peserta kegiatan

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan melibatkan mahasiswa dan masyarakat Desa Cot Yang. Masyarakat sudah sepenuhnya mampu memahami edukasi yang diberikan. Adapun yang dapat disimpulkan dari hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, sebagai berikut.

1. Pemahaman orang tua dan anak di desa Cot Yang tentang Kebutuhan Makanan Bergizi Bagi Anak Usia Sekolah sudah lebih dapat dipahami
2. Pemahaman orang tua dan anak di desa Cot Yang dampak penyakit akibat kekurangan gizi sudah dapat lebih di pahami
3. Pemahaman orang tua dan anak di desa Cot Yang tentang jenis zat bergizi pada makanan sudah dapat dipahami.
4. Ibu-Ibu di desa Cot Yang lebih termotivasi dalam memberikan dan memperhatikan makanan bergizi pada anak
5. Anak-anak usia sekolah di desa cot yang sangat memahami tentang memilih jajanan yang sehat baik itu di lingkungan tempat tinggal maupun di sekolah

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada Kepala Desa Cot Yang Kecamatan Kuta Baro Aceh Besar, Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Program Studi Ilmu Keperawat atas yang telah banyak memfasilitasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini baik itu dalam segi pembiayaan maupun tempat kegiatan sehingga terselesaikan dengan baik.

DAFTAR REFERENSI

- Ardianti, R.D. (2022). Hubungan Keanekaragaman Pangan Keluarga, Tingkat Konsumsi dan Pola Makan dengan Statusgizi pada Anak Usia Prasekolah. UNS-Sekolah Pascasarjana, Ilmu Gizi.
- Gina Puspita. (2021). Gambaran Pola Makan, Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Pada Remaja Di Sman 1 Sampara Kabupaten Konawe.Politeknik Kesehatan Kendari Prodi D - III Gizi
- Harahap, P. R. (2018). Pengaruh Pemberian Penyuluhan Gizi Seimbang Melalui Media Pester Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Perubahan Sikap Anak Sekolah Dasar di Madrasah Ibtida'iyah Negeri (MIN) Medan Senemba Kecamatan Tanjung Morawa. In Library Poltekkes Medan. Politeknik Kesehatan Medan
- KEMENKES, R. I. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang Permenkes RI. Jakarta: Kemenkes RI. 2014
- Notoatmodjo, S., 2014, Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.*
- Nurbiyati, T., & Wibowo, A. H. (2014). Pentingnya Memilih Jajanan Sehat Demi Kesehatan Anak. Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan - Seri Pengabdian Masyarakat
- Sumarni, N., Rosidin, U., & Sumarna, U. (2020). Penyuluhan Kesehatan Tentang Jajanan Sehat di Sekolah Dasar Negeri Jati III Tarogong Kaler Garut. Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat