

Edukasi Gizi Melalui Media “Isi Pringku” Dalam Rangka Pemenuhan Zat Gizi Dan Sosialisasi Stunting Pada Murid SD Di Kota Makassar

A. Nurlinda¹, Alfina Baharuddin¹

*Prodi Kesehatan masyarakat, Fakultas kesehatan masyarakat,
Universitas Muslim Indonesia, Sulawesi selatan*

Corresponding Author: Alfina Baharuddin

Telp: 085397539583

E-mail: alfina.baharuddin@umi.ac.id

Abstrak: Gizi merupakan kebutuhan dasar manusia yang amat penting, gizi dibutuhkan untuk mempertahankan kelangsungan hidup dan memberikan bahan bakar bagi berbagai proses tubuh dalam mencapai kualitas hidup. Gizi juga dipandang sebagai faktor penentu yang penting dalam upaya mempertahankan kesehatan dan mencegah penyakit. Indonesia masih menghadapi permasalahan gizi yang berdampak serius terhadap kualitas sumber daya manusia (SDM). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2013, secara nasional prevalensi kurus (menurut IMT/U) pada anak usia 5-12 tahun adalah 11,2 %. Prevalensi anak usia 5-12 tahun dengan Manfaat kegiatan ini adalah Meningkatkan perilaku siswa tentang pengetahuan, sikap dan tindakan mengenai makanan yang sehat dan bergizi., Memberikan edukasi kepada para siswa dan guru tentang pemenuhan gizi yang sehat, Melakukan Edukasi mengenai *isi piringku dalama pemenuhan zat gizi* , *Personal hygiene* (PHBS), bagi para siswa dan guru. Adapun urgensi permasalahan mitra yaitu: Berdasarkan hasil observasi awal melalui pengukuran antropometri dan tinggu badan ditemukan 10 orang anak SD yang TB di bawah rata-rata. Anak-anak usia sekolah kurang mengkonsumsi buah dan sayuran, pola sarapan pagi yang tidak baik (jenis yang didominasi teh manis hangat, frekuensi konsumsi tiap pagi yang jarang dilakukan, dan bahkan tidak mampu memenuhi kebutuhan energi anak untuk beraktifitas di pagi hari). Solusi yang ditawarkan antara lain: Penyuluhan via daring terkait Gizi Seimbang dan IsiPiringku Penyuluhan terkait Sanitasi yang merupakan salah satu aspek atau point dalam Piramida Gizi Seimbang. Pemberian brosur dan leaflet terkat permasalahan gizi dan stunting pada anak SD..

Kata Kunci Gizi Seimbang, Stunting, isi pringku,

1. PENDAHULUAN

Gizi merupakan kebutuhan dasar manusia yang amat penting, gizi dibutuhkan untuk mempertahankan kelangsungan hidup dan memberikan bahan bakar bagi berbagai proses tubuh dalam mencapai kualitas hidup. Gizi juga dipandang sebagai faktor penentu yang penting dalam upaya mempertahankan kesehatan dan mencegah penyakit. Salah satu tujuan gizi adalah peningkatan konsumsi sayuran, buah serta sereal^{1,2}.

Indonesia masih menghadapi permasalahan gizi yang berdampak serius terhadap kualitas sumber daya manusia (SDM). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2013, secara nasional prevalensi kurus (menurut IMT/U) pada anak usia 5-12 tahun adalah 11,2 %. Prevalensi anak usia 5-12 tahun dengan status berada di wilayah Sulawesi selatan yaitu sebanyak 7,8%^{3,4}.

**Corresponding Author: Alfina baharuddin Email: alfina.baharuddin @umi.ac.id*

Article History: Received: September 02, 2020, Accepted: Oktober 01, 2020

Menurut RISKESDA 2013 Prevalensi pendek secara nasional adalah 37,2% yang terdiri dari sangat pendek sebesar 18% dan pendek 19,2%. Angka nasional ini meningkat dari tahun 2010 (35,6%) dan 2007 (36,8%) . terdapat 20 provinsi dengan prevalensi diatas nasional salah satunya adalah sulawesi selatan sebesar 23.5% (2013). Kejadian stunting di wilayah kerja PKM Kaluku bodoa bahwa terdapat 10 anak usia sekolah 6-12 Tahun yang mengalami kekurangan gizi⁵. Pola konsumsi yang tidak seimbang mencakup frekuensi makan, jenis dan jumlah yang tidak sesuai dengan kebutuhan mereka. Selain itu cukup banyak bantuan yang diberikan berupa makanan instant (mie instant)⁶.

Masyarakat Indonesia masih sangat kekurangan mengonsumsi sayuran dan buah-buahan. Jumlah konsumsi sayuran rata-rata penduduk Indonesia baru 63,3% dari jumlah konsumsi yang dianjurkan, dan pada buah-buahan baru 62,1% dari jumlah konsumsi yang dianjurkan. Padahal sayuran di Indonesia banyak sekali macam dan jumlahnya. Sayuran hijau maupun berwarna selain sebagai sumber vitamin, mineral juga sebagai sumber serat dan senyawa bioaktif yang tergolong sebagai antioksidan. Buah selain sebagai sumber vitamin, mineral, serat juga antioksidan terutama buah yang berwarna hitam, ungu, merah^{1,7}.

Kondisi ini jika tidak diperhatikan secara baik, maka akan sangat berdampak pada status gizi dan kesehatan anak-anak, mengingat mereka adalah generasi penerus bangsa. Stunting merupakan suatu kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat dari kekurangan gizi kronis sehingga anak terlalu pendek pada usianya (kekurangan gizi terjadi sejak bayi dalam kandungan dan pada masa awal setelah anak lahir, tetapi baru nampak setelah anak berusia 2 tahun). Stunting mempunyai pengaruh yang cukup kuat bagi pertumbuhan ekonomi dan kemiskinan⁴. Anak yang menderita stunting cenderung memiliki produktivitas yang rendah kemampuan kognitif, motorik dan intelektual yang kurang optimal sehingga menurunkan produktivitas⁸.

Berdasarkan hasil observasi masalah dan kondisi yang dialami oleh anak usia sekolah Maka Intervensi berupa game edukasi merupakan metode yang tepat diberikan karena anak diberikan pemahaman dan meningkatkan pengetahuan mereka melalui permainan yang diberikan tentang gizi seimbang. Kegiatan diawali dengan *assesment* tinggi badan dan berat badan siswa-siswi kelas 4 sampai 6 SD .

Hasil asesment menunjukkan bahwa rata-rata tinggi badan siswa-siswi yaitu: 126 cm dengan rata-rata berat badan 23,42 kg, berdasarkan hasil asesment, maka peneliti bersama tim memutuskan untuk melakukan sosialisasi "ISI PIRINGKU"

2. METODE

Adapun rancangan pelaksanaan kegiatan dan evaluasi program adalah sebagai berikut :

Rancangan pelaksanaan kegiatan

A. Sasaran kegiatan mencakup:

- 1) Lokasi: SD Bangkala III di Kelurahan Bangkala Kec. Manggala Kota Makassar.
- 2) Sasaran sebanyak 30 orang siswa SD kelas 4-5

- 3) Waktu pelaksanaan: pada tgl 18 Agustus 2020 pukul 08.00-10.00 wita bertempat di SD Inpres Bangkala III kota Makassar
- 4) Metode penyuluhan :secara daring via zoom meeting dan pengukuran kuesioner pre dan post test via google form.

B. Tahap persiapan kegiatan mencakup:

- a) Melakukan Koordinasi dengan pihak sekolah misalnya: kepala sekolah, dan wali kelas.
- b) Mensosialisasikan mitra yang akan mengikuti kegiatan.
- c) Persiapan dan penyusunan bahan/modul/materi pelatihan.
- d) Uji coba kuesioner (pre-post test) pada para siswa tentang edukasi gizi isi piringku via google form.

C. Tahap pelaksanaan kegiatan

1) Materi penyuluhan yang diberikan yaitu:

Adapun Kegiatan penyuluhan tentang gizi seimbang selanjutnya diberikan kepada murid SD secara via daring lewat aplikasi Zoom clouds meeting. Hal ini disebabkan mengingat para siswa diliburkan terkait pandemi covid-19 jadi kegiatan penyuluhan dilakukan secara daring sebelum pembelajaran dilakukan oleh wali kelas mereka.

- a. Penyuluhan yang diberikan terkait dengan definisi gizi seimbang, empat pilg izi seimbang yakni
 - 1) Mengonsumsi anekaragam pangan
 - 2) membiasakan perilaku hidusehat
 - 3) melakukan aktivitas fisik
 - 4) Memantau berat badan (BB) secara teratur.
- b. Tim PKM menjelaskan tentang 10 pesan gizi seimbang yang perlu mereka ketahui, antara lain
 - 1) Syukuri dan nikmati anekaragam pangan
 - 2) Banyak Makan sayuran dan cukup buah-buahan;
 - 3) Biasaka mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi
 - 4) Biasakan mengonsumsi anekaragam makanan pokok
 - 5) Batasi Konsumsi Pangan Manis, asin dan berlemak
 - 6) Biasakan sarapan
 - 7) Biasakan minum air putih yang cukup dan aman
 - 8) Biasakan membacabel pada kemasan pangan
 - 9) Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir
 - 10) Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan BB normal
- c. **Pemberian edukasi (penyuluhan)**
 - a. Penyuluhan terkait Gizi Seimbang dan IsiPiringku secara daring menggunakan Zoom meeting.
 - b. Membagikan video terkait gizi seimbang yaitu: isi piringku.
 - c. Penyuluhan terkait Sanitasi yang merupakan salah satu aspek atau point dalam Piramida Gizi Seimbang.

3). Pelaksanaan kegiatan pengabdian

- ◆ Tim PkM mengadakan pertemuan dengan mitra untuk menyusun rencana dan jadwal kegiatan

- ◆ Tim PkM mempersiapkan kuisioner dan materi penyuluhan (poster mini gizi seimbang dan poster isipiringku)
- ◆ Pelaksanaan kegiatan penyuluhan / sosiaslisasi stunting dilaksanaka secara daring via zoo meeting
- ◆ Sebelum pelaksanaan dan diakhir kegiatan dibagikan kuesioner untuk pengukuran pre dan psot test terkait media isi piring dan penyuluhan yang diberikan.

D. Tahap pelaksanaan

1. Mempersiapkan bahan dan alat yang digunakan
2. Mempersiapkan materi penyuluhan secara daring dan pembuatan kuessioner secara google form.
3. Pembagian leflet dan brosur kepada pihak sekolah terkait ISI PRINGKU dan permasalahan stunting.

E. System penjaminan mutu

1. Menggunakan kuesioner karakteristik individu dengan penilaian meliputi : pengetahuan,sikap dan praktek "ISI PIRINGKU", PHBS , *food safety*
2. Lembar observasi penilaian tentang pemenuhan zat gizi seimbang via google form.

F. Evaluasi kegiatan

Evaluasi kegiatan: setelah melaksanakan kegiatan training/pelatihan dari seluruh rangkaian program kegiatan, peserta akan dievaluasi

- a. Pada akhir program penyuluhan, peserta Mitra secara kelompok mampu Memahami edukasi gizi tentang "ISI PIRINGKU" dengan baik.
- b. Kemandirian pihak sekolah agar berkomitment untuk mengingatkan para siswa akan pentingnya mengkonsumsi makanan yang bergizi serta pentingnya sarapan pagi sebelum kesekolah.
- c. Pada akhir program terwujudnya peningkatan pemahaman tentang pengetahuan, sikap dan tindakan para murid, guru tentang "ISI PIRINGKU".

Tahap Evaluasi

1. Evaluasi kegiatan PkM dilakukan untuk melihat tingkat keberhasilan dan keberlanjutannya dari kegiatan pengabdian yang sudah dilaksanakan.
2. Penilaian pengukuran hasil pre dan post test terkait isi piringku dan sosialisasi terkait stunting via google form.

2. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Bentuk kegiatan , Waktu dan pelaksanaan

- a. Bentuk kegiatan : penyuluhan tentang media ISI PIRINGKU dan sosialisasi terkait Stunting kepada para murid SD.
- b. Waktu pelaksanaan kegiatan: 18 Agustus 2020

2. Peserta, partisipan masyarakat sasaran

Peserta adalah:Murid SD Inpres bangkala III yaitu kelas 4

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik responden	N=30	%
Umur (Tahun)		
9	25	83,3
10	5	16,7
Jenis kelamin		
Laki-laki	12	40
Perempuan	18	60
Pekerjaan orang tua		
TN/Polri	2	6,7
PNS	8	26,7
Wiraswasta	15	50
Pedagog	5	16,6

Data Primer 2020



Gambar 1 Sosialisasi Kegiatan kepada pihak sekolah dan guru-guru



Gambar 2 Kegiatan Penyuluhan Kepada Murid SD Via Daring Dengan Zoom Meeting

Hasil pengukuran kuesioner pre dan post test

Tabel 2 Hasil Pre dan Post test Perilaku siswa SD terkait gizi di SD Inpres Bangkala III Kec manggala Kota Makassar

Kriteria	Pre test				N		Post test				N	
	Cukup	%	Kurang	%		%	Cukup	%	Kurang	%		%
Pengetahuan	18	60	12	40	30	100	23	76,7	7	23,3	30	100
Sikap	16	53,3	14	46,7	30	100	20	66,7	10	33,3	30	100
Tindakan	15	50	15	50	30	100	21	70	9	30	30	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa

1. Terjadi peningkatan pengetahuan para Siswa SD dari kegiatan pre test kategori cukup (60%) sedangkan untuk post test meningkat menjadi 76,7%.
2. Terjadi peningkatan sikap para para Siswa SD dari kegiatan pre test kategori cukup (53,3%) sedangkan untuk post test meningkat menjadi 66,7%.
3. Terjadi peningkatan tindakan para Siswa SD dari kegiatan pre test kategori cukup (50%) sedangkan untuk post test meningkat menjadi 70%

Adapun Kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan adalah:

1. Penyuluhan tentang media isi piringku dan sosialisasi terkait stunting dan pencegahannya.
2. Metode penyuluhan via daring dengan menggunakan zoom meeting dan bentuk Pemutaran video terkait media "ISI PIRINGKU" yang diupload di youtube dan mereka mendownload video tersebut.
3. Pembagian brosur dan leflet terkait penyuluhan kepada phak sekolah
4. Pembagian masker, multivitamin, hand sanitasier dan timbangan berat badan digital kepada pihak sekolah sebagai wujud kegiatan pengabdian kepada masyarakat di masa pandemi covid-19

3. Evaluasi kegiatan

1. Pengadaan sarana dan prasarana

Pengadaan sarana dan prasarana dengan memberikan timbangan berat badan digita sebagai salah satu alat sumbangan dalam kegiatan pengabdian ini.

2. Penyuluhan tentang manfaat tanaman kelor

Evaluasi penyuluhan terkait media isi pringku dilakukan diawal dan di akhir kegiatan dengan menggunakan google form. Sebelum penyuluhan dilakukan maka diberikan dahulu pre test terkait dengan materi yang akan diberikan. Pada akhir penyuluhan diberikan lagi post untuk menilai pengetahuan bagi para siswa-siswi terhadap materi apa yang telah dipaparkan. Penyuluhan dianggap berhasil jika ada peningkatan pengetahuan para siswa terhadap materi yang diberikan.

Adapun evaluasi kegiatan secara keseluruhan yaitu:

a. Input

- Mempersiapkan materi penyuluhan terkait kegiatan pengabdian yang dilakukan.
- Menyiapkan tempat penyuluhan disekolah yang didampingi oleh kepala sekolah dan guru wali kelas
- Pemberian pre-test dan post-test kepada para siswa untuk mengetahui tingkat apresiasi dan pemahaman akan penting status gizi bag para siswa.

Tabel 3. Budget/Sumber Daya Yang dibutuhkan untuk Intervensi non Fisik

Sumber Daya yang Dibutuhkan	Yang Tersedia	Yang Dibutuhkan
Kuota/pulsa internet	10 GB	10 GB
Leflet	4 Buah	4 buah
Laptop	1 Buah	1 Buah
Brosur	10 Buah	10 Buah
Camera Hp	2 Buah	2 Buah

b. Proses

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilaksanakan di SD Inpres bangkala III Kota makassar dimana dalam proses pelaksanaan intervensi non fisik dalam bentuk penyuluhan tersebut oleh para siswa merespon dengan baik kegiatan ini, sehingga kegiatan ini berjalan dengan lancar.

Tabel 4. Keterlaksanaan Intervensi

Program	Keterlaksanaan	
	Terlaksana	Tidak Terlaksana
Penyuluhan media isi "PIRINGKU"	✓	-

c. Out Put

Setelah melaksanakan kegiatan intervensi yang dilaksanakan pada kami melakukan evaluasi kegiatan PKM ini, mendapatkan hasil bahwa Terjadi peningkatan pengetahuan para Siswa pada post test 76,7%.Peningkatan sikap menjadi 66,7% dan tindakan menjadi 70%

4. KESIMPULAN

1. Terjadi peningkatan pengetahuan para Siswa SD dari kegiatan pre test kategori cukup (60%) sedangkan untuk post test meningkat menjadi 76,7%.
2. Terjadi peningkatan sikap para para Siswa SD dari kegiatan pre test kategori cukup (53,3%) sedangkan untuk post test meningkat menjadi 66,7%.
3. Terjadi peningkatan tindakan para Siswa SD dari kegiatan pre test kategori cukup (50%) sedangkan untuk post test meningkat menjadi 70%

Saran

1. Perlu dilakukan monitoring oleh kepada pihak dan orang tua murid sekolah terkait kegiatan yang dilakukan
2. Perlu dilakukan penyuluhan dan sosialisasi kepada orang tua siswa tentang gizi seimbang dan sosialisasi terkait permasalahan stunting.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak LPkM Universitas Muslim Indonesia atas bantuan biaya pelaksanaan Program kegiatan masyarakat (PKM Lektor)

DAFTAR RUJUKAN

1. Mohammad, Andika dan Madanijah, Siti,. 2015. Jurnal Gizi dan Pangan. Konsumsi Buah dan Sayur Anak Usia Sekolah Dasar di Bogor. Vol. 10, No.1. [Online]. . [diakses tanggal 10 maret 2020] <http://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan/article/view/9315> September 2020].
2. Gail, M., 2000. Gizi pada Kanker dan Infeksi HIV. Jakarta: EGC
3. Kemenkes RI, 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta.
4. Balitbangkes, 2013. Laporan Riset Kesehatan Dasar. [Online]. <http://www.litbang.depkes.go.id>. [diakses tanggal 20 februari 2020].
5. Dhian F, Yunita., 2009. Skripsi. Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Konsumsi Sayuran Pada Anak Sekolah Dasar (SD) Kembangarum 01/02 kecamatan Semarang Barat Kota Semarang. [Online]. . [diakses tanggal <http://lib.unnes.ac.id/1388/> 20 Maret 2020]
6. Lock K, Pomerleau J, Causer L, Altmann DR, Mckee M. 2005. The global burden of disease attribute to low consumption of fruit and vegetables: implications for the global strategy on diet. Bull World Organ 83(2):100-8.
7. Mulyasa, E, 2006, Manajemen Berbasis Sekolah; Konsep, Stretegi, dan Implementasi, Bandung: Remaja Rosdakarya.
8. Aswatini, et.al., 2008. Konsumsi Sayur dan Buah di Masyarakat Dalam Konteks Pemenuhan Gizi Seimbang. Jakarta: Pusat Penelitian Kependudukan Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (PPK-LIPI).
9. Silviana, Intan & Wandasari, Nurul., 2016. Jurnal Abdimas. Penggunaan Metode Nyanyian dalam Penyuluhan Kesehatan untuk Meningkatkan Pengetahuan Mengenai Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun pada Ibu-Ibu di Wilayah Puskesmas Kelurahan Pluit, Jakarta. Vol. 3, No. 1. [Online]. Available from: <http://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/ABD/article/view/1668>. [diakses tanggal 4 Maret 2020].