

Penyuluhan Dan Demonstrasi Gizi Isi Piringku Pada Anak Kelas 2 SD Negeri 1 Bandongan Kecamatan Bandongan Kabupaten Magelang

Nutrition Counseling and Demonstration on the Contents of My Plate for Grade 2 Children SD Negeri 1 Bandongan, Bandongan District, Magelang Regency

Evy Tri Susanti*, Rusminah, Agus Setiyawan, Arizka Khoirina Ergi Fitri, Arini Dina Azizi, Muhamad David Riyadhhi

DIII Keperawatan Akper Karya Bhakti Nusantara Magelang

*Corresponding Author: evytrisusanti@yahoo.co.id

ABSTRAK

Kata Kunci:
Demonstrasi;
Gizi; Isi
Piringku;
Pendidikan
kesehatan

Strategi penting dalam menentukan derajat kesehatan masyarakat salah satunya yaitu dengan mengenai pengetahuan gizi. Berbagai masalah gizi dan masalah kesehatan dapat terjadi karena kurangnya pengetahuan mengenai gizi seimbang. Pengenalan informasi gizi di sekolah merupakan pemberian informasi gizi dengan tujuan perubahan sikap dan mampu merubah praktek dan berdampak pada perilaku. Dengan adanya penyuluhan gizi dapat mengarah pada perubahan sikap dan praktek yang benar pada anak sekolah. Penyuluhan gizi merupakan salah satu pendekatan yang digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi yang diberikan dan dapat diterima serta dipahami dengan baik oleh audien dan diharapkan bisa memperoleh pengetahuan tentang gizi yang lebih baik. Kementerian Kesehatan mulai memperkenalkan slogan "Isi Piringku" untuk pedoman makan sehari-hari guna memenuhi gizi seimbang, satu piring makan yang terdiri dari 50 persen buah dan sayur, dan 50 persen sisanya terdiri dari karbohidrat dan protein. Sasaran pengabdian kepada masyarakat ini adalah seluruh siswa-siswi kelas 2 yang berjumlah 47 siswa. Kegiatan pengabdian dilakukan setiap bulan selama 4 bulan yaitu Oktober 2023-Januari 2024 di SD N I Bandongan, dimulai dari perijinan, studi pendahuluan, sosialisasi, pendampingan dan terakhir evaluasi. Alat yang dibutuhkan yaitu alat sosialisasi, LCD, PPT, video, piring, contoh makanan sesuai gizi isi piringku, meja, alat pengukur TB, BB, LILA, ATK dan formulir. Hasil kegiatan tingkat pengetahuan sebelum dilakukan pendidikan kesehatan 79% kurang, setelah diberikan pendidikan kesehatan 91% baik, demonstrasi gizi isi piringku 74% sesuai ketentuan. Simpulannya pendidikan kesehatan dan demonstrasi dapat meningkatkan pengetahuan dan tindakan dalam menyediakan gizi isi piringku pada siswa kelas 2 di SD N 1 Bandongan Kecamatan Bandongan Kabupaten Magelang.

ABSTRACT

Keywords:
Demonstration;
Nutrition on my
plate; Health
Education

One of the important strategies in determining the level of public health is nutritional knowledge. Various nutritional problems and health problems can occur due to lack of knowledge about balanced nutrition. The introduction of nutritional information in schools is the provision of nutritional information with the aim of changing attitudes and being able to change practices and have an impact on behavior. Nutrition education can lead to changes in attitudes and correct practices in school children. Nutrition education is one of the approaches used to convey messages or information that is given and can be received and understood well by the audience and it is hoped that they can gain better knowledge about nutrition. The Ministry of Health has begun to introduce the slogan "Fill My Plate" as a daily eating guide to fulfill balanced nutrition, one plate consisting of 50 percent fruit and vegetables, and the remaining 50 percent consisting of carbohydrates and protein. The target of this community service is all 47 grade 2 students. Service activities are carried out every month for 4 months, namely October 2023-January 2024 at SD N I Bandongan, starting from licensing, preliminary studies, socialization, mentoring and finally evaluation. The tools

needed are socialization tools, LCD, PPT, videos, plates, food samples according to the nutritional contents of my plate, tables, TB, BB, LILA, ATK measuring tools and forms. The results of the activity level of knowledge before the health education was carried out were 79% poor, after being given health education 91% were good, the nutritional demonstration of the contents of my plate was 74% according to the provisions. The conclusion is that health education and demonstrations can increase knowledge and action in providing nutrition for the contents of my plate to grade 2 students at SD N 1 Bandongan, Bandongan District, Magelang Regency

PENDAHULUAN

Anak merupakan aset yang perlu diperhatikan pertumbuhan dan perkembangannya sehingga anak dapat menjadi sumber daya manusia yang unggul dan berkualitas. Makanan yang sehat merupakan salah satu kunci kesehatan bagi anak. Makanan bukan hanya digunakan sebagai pemuas rasa lapar namun memiliki manfaat dalam membantu proses pertumbuhan dan perkembangan (Purba dkk, 2021).

Pemenuhan gizi yang baik pada anak terutama anak sekolah, akan menunjang daya belajar anak sekolah selama di sekolah. Kebutuhan gizi mereka sebagian dipenuhi selama mereka berada di sekolah Anak sekolah menghabiskan sebagian waktunya di sekolah, termasuk untuk pemenuhan kebutuhan makan. Jika diketahui ada siswa yang memiliki praktik gizi kurang baik seperti melewati sarapan, tidak pernah atau jarang makan sayur, guru dapat menjadi pengawas dan memberikan intervensi saat diperlukan. Guru juga dapat merancang sebuah pembelajaran terkait gizi dengan memanfaatkan informasi kebutuhan gizi (Februhartanty dkk, 2019).

Mengingat gizi merupakan faktor penting dalam tumbuh kembang anak, sehingga kebutuhan gizipun lebih besar, dimana aktivitas fisik sudah semakin banyak. Anak usia sekolah dasar merupakan masa akhir anak yang berlangsung mulai usia 6-12 tahun, merupakan kelompok usia yang lebih mandiri dalam berperilaku dan lebih fokus terhadap penerimaan informasi, sehingga diperlukan edukasi kebutuhan dan porsi pemberian makan sehingga dapat mempengaruhi dan mengubah pengetahuan dan sikapnya, serta perlu dipantau asupan

gizi untuk menghindari ketidakcukupan gizi (Mardalena, 2021).

Pemberian makanan dalam jumlah yang tepat dengan pemilihan jenis makanan yang beragam dan berkualitas dapat menunjang tumbuh kembang anak sekolah menjadi optimal. Kenyataan yang terjadi saat ini, masih banyak dari anak usia sekolah memiliki kebiasaan makan yang kurang baik dengan asupan zat gizi yang tidak tepat dari segi kualitas maupun kuantitasnya yang berpengaruh terhadap masalah gizi. Berbagai masalah gizi dapat timbul karena asupan zat gizi tidak tepat dari segi kualitas maupun kuantitasnya dan berdampak pada prestasi belajar. Oleh karena itu diperlukan asupan zat gizi yang optimal dengan kualitas dan kuantitas yang tepat untuk mencegah timbulnya masalah gizi pada anak sekolah. Masalah gizi lebih yang terjadi di Indonesia memperlihatkan kecenderungan yang meningkat sehingga mengantarkan kita pada beban gizi ganda, masalah kurang gizi masih tinggi dan masalah kelebihan gizi mulai meningkat (Supariasa, 2016).

Masalah gizi yang berlangsung terus menerus untuk jangka waktu yang lama dan jika tidak ditangani dengan segera dapat mengakibatkan hilangnya kemampuan generasi muda untuk bertindak secara berkualitas dan cerdas (*lost generation*). Dengan demikian masalah gizi berdampak pada produktivitas generasi muda dan kemampuan berdaya saing berkurang di masa depan (Laenggeng dan Lumalang, 2015).

Rendahnya pengetahuan anak mengenai gizi seimbang sesuai dengan slogan isi piringku disebabkan karena kurang terpaparnya informasi mengenai pengetahuan gizi. Pandangan masyarakat tentang gizi juga selain belum menerapkan

keanekaragaman makanan, tetapi juga tidak menonjolkan aspek proporsi, kecukupan atau berlebihan (*moderation*) setiap jenis makanan. Porsi sayur, nasi, buah dan lauk diasumsikan sama, tetapi nyatanya tidak sama. Perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku anak perlu diatasi dengan berbagai upaya, salah satunya diberikan penyuluhan gizi pada anak di sekolah (Mohamad dkk, 2024).

Penelitian Yurni dan Sinaga (2017) tentang pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan praktik membawa bekal menu seimbang anak sekolah didapatkan hasil bahwa intervensi pendidikan gizi seimbang selama satu kali dengan waktu 30-45 menit pengetahuan meningkat dengan hasil uji beda paired sample t-test menunjukkan adanya perbedaan skor pengetahuan antara *pre test* dan *post test* ($p=0,003$).

Berdasarkan fenomena tersebut, perlu dilakukan pendekatan yang tepat melalui pendidikan kesehatan dalam upaya peningkatan kesehatan anak tentang gizi. Penulis tertarik untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat mengenai penyuluhan dan demonstrasi gizi isi piringku pada anak kelas 2 SD N 1 Bandongan Kecamatan Bandongan Kabupaten Magelang.

METODE

Sasaran pengabdian kepada masyarakat ini adalah seluruh siswa-siswi kelas 2 SD N 1 Bandongan yang berjumlah 47 siswa. Kegiatan pengabdian dilakukan setiap bulan selama 4 bulan yaitu Oktober 2023-Januari 2024 di SD N I Bandongan, dimulai dari perijinan, studi pendahuluan, sosialisasi dan pendampingan dan terakhir evaluasi dengan melakukan *pre-post test* untuk mengukur tingkat pengetahuan dan evaluasi kesesuaian demonstrasi gizi isi piringku.. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode diskusi interaktif antara fasilitator dan peserta kegiatan penyuluhan serta demonstrasi gizi isi piringku dengan benar serta memberikan piring sebagai tempat

makan sesuai gizi isi piringku.

Tim penyuluh menjelaskan tentang gizi isi piringku tentang jumlah dan jenis, serta demonstrasi gizi isi piringku yang baik dan benar. Diharapkan dengan penyuluhan ini akan meningkatkan pengetahuan anak kelas 2 SD N 1 Bandongan Magelang mengenai gizi isi piringku serta dapat menerapkan gizi isi piringku setiap kali makan dalam sehari-hari.

Alat dan bahan yang digunakan dalam sosialisasi, penyuluhan dan demonstrasi antara lain laptop, LCD, leaflet, video, piring dan contoh makanan. Sarana/pendukung : Meja, ATK dan Formulir (daftar hadir, alat tulis).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian pada sebagai berikut:

1. Sosialisasi dan Persiapan

Pada tahap ini telah dilakukan perijinan dan koordinasi pelaksanaan pendidikan kesehatan dan demonstrasi gizi isi piringku kepada anak-anak kelas 2 SD Negeri 1 Bandongan Kecamatan Bandongan Kabupaten Magelang, menyusun jadwal pendidikan kesehatan, demonstrasi, pendampingan dan monitor evaluasi penerapan gizi isi piringku bagi siswa-siswi kelas 2, membuat power point, video tentang lagu dan gerak tentang gizi isi piringku, pembekalan kepada mahasiswa sebagai Co. fasilitator dan Tim pendamping, mempersiapkan undangan dan administrasi.

2. Implementasi dan Pelatihan

Kegiatan dilakukan pada hari Jumat, 13 Oktober 2023. Penyajian materi sesuai dengan materi pendidikan kesehatan yang terlampir pada proposal kegiatan. Kegiatan diawali dengan senam dan melihat video tentang gizi isi piringku serta memberikan kesempatan bertanya langsung apabila ada materi yang tidak dimengerti.



Gambar 1. PPT Penyuluhan Gizi Isi Piringku



Gambar 2. Video tentang senam isi piringku



Gambar 3. Penyuluhan gizi isi piringku

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan diawali dengan senam bersama (Gambar 4) dengan melihat video gizi isi piringku (Gambar 2). Penyuluhan tentang pengertian isi

piringku, jumlah dan jenis makanan yang ada dalam isi piringku yang benar dan dilanjutkan dengan demonstrasi gizi isi piringku yang benar (Gambar 1, Gambar 3, dan Gambar 5).



Gambar 4. Senam Gizi Isi Piringku



Gambar 5. Demonstrasi Gizi Isi Piringku

3. Pelaksanaan kegiatan

Tabel 1. Rata-rata Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas 2 SD N 1 Bandongan

No	Tingkat Pengetahaun	Sebelum	%	Setelah	%
1	Baik	0	0	43	91
2	Cukup	10	21	4	9
3	Kurang	37	79	0	0
Total		47	100	47	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil bahwa tingkat pengetahuan siswa sebelum dilakukan pendidikan kesehatan tentang gizi isi piringku didapatkan siswa dengan tingkat pengetahuan kurang sebesar 79% (37 siswa), pengetahuan cukup 21% (10 siswa), dan setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang gizi isi piringku meningkat menjadi tingkat pengetahuan baik 91% (43 siswa), pengetahuan cukup 9% (4 siswa) dan pengetahuan kurang tidak ada (0 siswa).

Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan siswa. Suwandewi dkk (2019), mengemukakan bahwa pendidikan kesehatan merupakan usaha untuk membantu seseorang atau individu, kelompok, atau masyarakat meningkatkan kemampuannya baik pengetahuan, sikap, maupun keterampilannya untuk mencapai hidup sehat secara optimal. Nurlaila dkk (2024) dalam pengabdian kepada masyarakat peningkatan pengetahuan gizi remaja didapatkan hasil bahwa pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan dari nilai *pre test* 34,14 menjadi nilai *post test* 80,87. Notoatmojo (2014) dinyatakan bahwa pendidikan kesehatan adalah upaya persuasi atau pembelajaran kepada masyarakat agar masyarakat mau melakukan tindakan-tindakan (praktek) untuk memelihara (mengatasi masalah), dan meningkatkan kesehatannya. Perilaku memelihara kesehatan yang dihasilkan dari proses edukasi didasarkan atas pengetahuan dan kesadaran yang diharapkan berlangsung lama (*long lasting*) dan menetap

Tabel 2. Rata-rata Satu Gizi Berdasarkan IMT Siswa Kelas 2 SD N I Bandongan

No	Status Gizi (IMT)	Hasil	
		n	%
1	Gizi lebih	7	15
2	Gizi baik	27	59
3	Gizi kurang	12	26
Jumlah		47	100

Sumber : Data Primer

Hasil pemeriksaan status gizi berdasarkan IMT didapatkan mayoritas status gizi siswa dalam kategori gizi baik

sejumlah 59% (27 siswa), kategori status gizi kurang 26% (12 siswa) dan kategori status gizi lebih 15% (7 siswa) (Tabel 2).

Tabel 3. Hasil Evaluasi Demonstrasi Gizi Isi Piringku Siswa Kelas 2 SD N I Bandongan

No	Gizi Isi Piringku	Hasil Demonstrasi	
		n	%
1	Sesuai	35	74
2	Tidak Sesuai	12	26
Jumlah		47	100

Sumber : Data Primer

Hasil evaluasi siswa setelah 1 bulan dilakukan demonstrasi gizi isi piringku didapatkan 74% (35 siswa) membawa isi piringku lengkap dan sesuai ketentuan, dan 26% (12 siswa) tidak sesuai dengan ketentuan, hanya membawa nasi dan lauk, nasi goreng dan tidak membawa buah (Tabel 3).

Berdasarkan hasil pengukuran pengetahuan, pengukuran status gizi dengan pengukuran indeks massa tubuh, lingkaran lengan atas, dan evaluasi dengan membawa gizi isi piringku, dari sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan, rata-rata mengalami peningkatan. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan gizi isi piringku dapat meningkatkan pengetahuan siswa dan siswa dapat menerapkan gizi isi piringku saat makan sehari-hari, sehingga status gizi baik dan siswa dapat berperilaku sesuai hasil pendidikan kesehatan.

Pendidikan kesehatan merupakan bentuk intervensi terhadap perilaku. Pendekatan pendidikan

didasarkan pada asumsi tentang hubungan pengetahuan dan perilaku. Peningkatan pengetahuan akan mengubah sikap seseorang untuk mendorong perubahan perilaku. Namun faktor pelayanan kesehatan, lingkungan, dan keturunan juga memerlukan intervensi pendidikan (Notoatmojo, 2014). Perilaku merupakan faktor terbesar kedua setelah faktor lingkungan yang mempengaruhi kesehatan individu, kelompok, atau masyarakat (Candrawati dkk, 2023). Intervensi untuk membina dan meningkatkan kesehatan masyarakat khususnya siswa SD, terhadap faktor perilaku sangat strategis. Bentuk intervensi terhadap faktor perilaku secara umum dapat dilakukan melalui dua upaya, yaitu tekanan (*enforcement*) dan edukasi (*education*) (Notoatmodjo, 2014).

Menurut WHO, strategi perubahan perilaku dikelompokkan menjadi tiga cara, yaitu tekanan, memberi informasi atau edukasi, dan diskusi partisipasi. Perubahan perilaku

dengan cara tekanan dilakukan melalui penggunaan kekuatan atau kekuasaan. Dengan cara ini, perubahan perilaku dipaksakan pada sasaran. Cara ini dapat mengubah perilaku secara cepat, tetapi perubahannya tidak bertahan lama karena belum atau tidak didasari kesadaran pribadi. Upaya mengubah perilaku dengan memberikan informasi atau edukasi dilaksanakan dengan cara persuasi, bujukan, himbauan, ajakan, dan memberi kesadaran melalui kegiatan pendidikan kesehatan. Upaya ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan kelompok sasaran, dengan pengetahuan yang didapat akan menimbulkan perubahan sikap, dan akhirnya menyebabkan individu, kelompok sasaran akan berperilaku yang didasarkan pada kesadaran, kemauan individu yang bersangkutan (Candrawati dkk, 2023).

Perubahan perilaku dengan cara ini memerlukan waktu relatif lama, tetapi perubahannya bersifat langgeng. Cara perubahan perilaku melalui diskusi dan partisipasi merupakan cara lanjutan setelah melalui informasi atau edukasi. Melalui diskusi partisipasi, pengetahuan yang diterima semakin mantap sehingga perilaku kelompok sasaran menjadi lebih mantap, bahkan merupakan referensi perilaku orang lain (Rahmanindar dan Harnawati, 2020).

SIMPULAN

Kesimpulan kegiatan pengabdian ini adalah dengan pendidikan kesehatan dan demonstrasi gizi isi piringku dapat meningkatkan pengetahuan siswa kelas 2 di SD N 1 Bandongan Kecamatan Bandongan Kabupaten Magelang dalam menyediakan gizi isi piring setiap kali makan dalam kehidupan sehari-hari sesuai ketentuan, diharapkan dari pihak sekolah dapat memonitor bekal makanan yang dibawa siswa setiap harinya dan orang tua diharapkan dapat menyediakan makanan sesuai gizi isi piringku, agar siswa dapat tumbuh dan berkembang

dengan normal.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim pengabdian mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada Yayasan Karya Bhakti Magelang, Direktur Akper Karya Bhakti Nusantara Magelang yang telah memberikan pendanaan pada kegiatan Pengabdian Masyarakat Tahun Anggaran 2023 ini, semoga dapat memberikan manfaat untuk siswa-siswi dan guru SD Negeri 1 Bandongan.

DAFTAR PUSTAKA

- Febrihartanty, J., Ermayani, E., Rachman, P. H., Dianawati, H., & Harsian, H. (2019). Gizi dan kesehatan remaja.
- Candrawati, R. D., Wiguna, P. K., Malik, M. F., Nurdiana, A., Salbiah, S., Runggandini, S. A., ... & Salman, S. (2023). Promosi dan Perilaku Kesehatan.
- Laenggeng, A. H., & Lumalang, Y. (2015). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Sikap Memilih Makanan Jajanan dengan Status Gizi Siswa SMP Negeri 1 Palu. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 1(1), 49-57.
- Mardalena, I. (2021). Konsep dan Penerapan pada Asuhan Keperawatan.
- Mohamad, S. N., Akolo, I. R., Napu, D. D., & Sarif, S. (2024). Edukasi dan Sosialisasi Isi Piringku pada Siswa Madrasah Ibtidaiyah Al-Falah Kabupaten Gorontalo. *Pandawa: Pusat Publikasi Hasil Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 114-121.
- Nurlaila, N., Astuti, D. P., Ernawati, E., Herniyatun, H., Rahmawati, R., & Puspitasari, R. (2024). Peningkatan Pengetahuan Gizi Remaja Melalui Diskusi Kelompok Sebaya Di MIBS Kebumen. *Jurnal EMPATI (Edukasi Masyarakat, Pengabdian dan Bakti)*, 5(1), 15-24.
- Notoatmodjo, S. (2014). *IPKJRC (2015). Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta:

- Rineka Cipta. *Biomass Chem Eng*, 49(23-6).
- Purba, D. H., Kushargina, R., Ningsih, W. I. F., Lusiana, S. A., Lazuana, T., Rasmaniar, R., ... & Utami, N. (2021). *Kesehatan dan Gizi untuk Anak*. Yayasan Kita Menulis.
- Rahmanindar, N., & Harnawati, R. A. (2020). Pengaruh Penyuluhan Program Isi Piringku Terhadap Peningkatan Sikap Dan Perilaku Ibu Dalam Manangani Balita Gizi Buruk. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 7(2), 259-270.
- Supariasa, I. D. N. (2016). Penilaian Status Gizi Secara Antropometri'. Hardinsyah and Supariasa, IDN (eds) Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi. Jakarta, Indonesia: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Suwandewi, A., Hiryadi, H., & Rahayu, M. (2021). P Pengaruh Pemberian Pendidikan Kesehatan Program Isi Piringku Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil. *Journal of Nursing Invention*, 2(2), 72-79.
- Yurni, A. F., & Sinaga, T. (2017). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan praktik membawa bekal menu seimbang anak sekolah dasar. *Media gizi indonesia*, 11(2), 183-190.