

BUKU SAKU PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG BAGI ANAK SEKOLAH DASAR DI DESA SUDAJI, BULELENG, BALI

Ni Iuh Pande Latria Devi¹, Putu Prima Juniartina², Ni Putu Merry Yunitasari³

¹Prodi S1 Pendidikan IPA FMIPA UNDIKSHA; ² Prodi S1 Pendidikan IPA FMIPA UNDIKSHA; ³ Prodi S1 Pendidikan IPA FMIPA UNDIKSHA

Email: latria.devi@undiksha.ac.id

ABSTRACT

This community service activity was carried out in Sudaji Village, Sawan District, Buleleng Regency, Bali. Operationally, this activity aims to introduce and improve the understanding of elementary school children in Sudaji Village about balanced nutrition, one of which is by distributing pocket books on balanced nutrition. The distribution of this book will be followed by an introduction to the basics of balanced nutrition knowledge. This activity was attended by 20 elementary school children in Sudaji Village. The results of the activity showed: the children really liked the pocket books that were given, the children understood what balanced nutrition was and why balanced nutrition was important from the books that were distributed, and the children's response to the distribution of these books was very positive. The next activity that needs to be carried out is the introduction of balanced nutrition supporting foods and mentoring so that what is obtained from the book can be put into practice.

Keywords: pocket book, knowledge of balanced nutrition, elementary school children

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Sudaji, Kecamatan Sawan, Kabupaten Buleleng, Bali. Secara operasional kegiatan ini bertujuan untuk memperkenalkan dan meningkatkan pemahaman anak-anak sekolah dasar di Desa Sudaji mengenai gizi seimbang salah satunya dengan pembagian buku saku mengenai gizi seimbang. Pembagian Buku ini akan diikuti dengan kegiatan pengenalan dasar-dasar pengetahuan gizi seimbang. Kegiatan ini diikuti oleh 20 orang anak sekolah dasar di Desa Sudaji. Hasil kegiatan menunjukkan: anak-anak sangat menyukai buku saku yang diberikan, anak-anak memahami apa itu gizi seimbang dan kenapa gizi seimbang itu penting dari buku yang dibagikan, dan respon anak-anak terhadap pembagian buku ini sangat positif. kegiatan selanjutnya yang perlu dilaksanakan ialah pengenalan makanan penunjang gizi seimbang dan pendampingan sehingga apa yang didapat dari buku dapat dipraktikkan

Kata kunci: buku saku, pengetahuan gizi seimbang, anak sekolah dasar

PENDAHULUAN

Undang-Undang No. 36 Tahun 2009 tentang kesehatan mengamanatkan upaya perbaikan gizi untuk meningkatkan mutu gizi perorangan dan masyarakat. Upaya ini dilakukan antara lain melalui perbaikan pola konsumsi makanan; perbaikan perilaku sadar gizi, aktivitas fisik, dan kesehatan; serta peningkatan akses dan mutu pelayanan gizi sesuai dengan kemajuan ilmu dan teknologi. Untuk mencapai tujuan nasional tersebut diperlukan upaya pembangunan yang

menyeluruh terarah dan terpadu, termasuk di antaranya pembangunan kesehatan. Kesehatan merupakan hak asasi manusia dan salah satu unsur kesejahteraan yang harus diwujudkan sesuai dengan cita-cita bangsa Indonesia sebagaimana dimaksud dalam Pancasila dan Pembukaan Undang- Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945.

Keberhasilan pembangunan suatu bangsa ditentukan oleh keberhasilan bangsa itu sendiri dalam menyiapkan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas, sehat, cerdas, dan produktif. Bukti empiris menunjukkan bahwa SDM yang berkualitas ditentukan oleh

status gizi yang baik dan konsumsi pangan yang sehat. Kondisi tersebut bisa dicapai dengan konsumsi berbagai jenis makanan yang memenuhi kebutuhan energi dan kebutuhan zat gizi esensial lain yang dibutuhkan tubuh yang sering disebut makanan bergizi seimbang.

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kemenkes RI, 2014). 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, 2003).

Kondisi saat ini di Indonesia, khususnya pada anak-anak, masih mengalami masalah gizi ganda (*double burden*), yaitu kekurangan gizi dan kelebihan gizi. Banyak faktor yang mengakibatkan masalah ini dapat terjadi, salah satunya adalah masalah pangan dimana belum optimalnya penganekaragaman konsumsi pangan. Pola konsumsi pangan masih didominasi pangan tertentu seperti beras, sedangkan unsur pangan hewani, sayur dan buah serta umbi-umbian belum terlalu mencukupi terutama di kalangan anak-anak sekolah dasar.

Kondisi saat ini di Indonesia, khususnya pada anak-anak, masih mengalami masalah gizi ganda (*double burden*), yaitu kekurangan gizi dan kelebihan gizi. Banyak faktor yang mengakibatkan masalah ini dapat terjadi, salah satunya adalah masalah pangan dimana belum optimalnya penganekaragaman konsumsi pangan. Pola konsumsi pangan masih didominasi pangan tertentu seperti beras, sedangkan unsur pangan hewani, sayur dan buah serta umbi-umbian belum terlalu mencukupi terutama di kalangan anak-anak sekolah dasar (Palupi, KC. 2018).

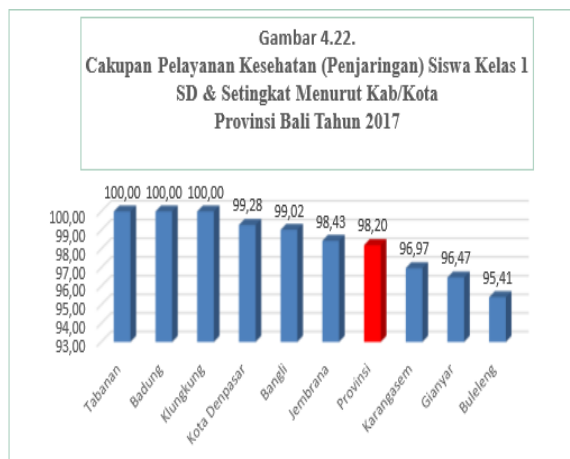
Penganekaragaman jenis makanan ini penting karena satu makanan tidak dapat memenuhi semua kebutuhan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh.

Mengubah kebiasaan dari masyarakat dalam hal penganekaragaman konsumsi pangan khususnya anak-anak tidaklah mudah karena berhubungan erat dengan selera dan kebiasaan makan yang dipengaruhi oleh pola pikir dan kondisi sosial budaya masyarakat. Dalam konteks ini, kontribusi pendidikan baik formal dan nonformal, teladan dari orang tua dan lingkungan sekitar serta promosi media sangat diperlukan. Penangan masalah gizi perlu dilakukan multi sektor, multi program dan multi dimensi. Pemberian pengetahuan kepada anak-anak sedini mungkin akan sangat membantu untuk merubah perilaku kearah pola hidup sehat dan sadar gizi. Dengan pola hidup sehat dan sadar gizi, anak-anak akan terbiasa dengan mengonsumsi beranekaragam pangan, berperilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik, dan mempertahankan berat badan normal. Apabila semua perilaku gizi seimbang tersebut diterapkan maka anak-anak akan terhindar dari kekurangan atau kelebihan gizi dan turut mengurangi berbagai penyakit infeksi

Masalah gizi juga masih menjadi masalah serius di beberapa Kabupaten/Kota di Indonesia. Berdasarkan data tahun 2004 menunjukkan masalah gizi terjadi di 77,3% Kabupaten dan 56% Kota di Indonesia (Risikesdas, 2010). Propinsi Bali pada tahun 2007 memiliki prevalensi gizi buruk mencapai 3,2% dan prevalensi gizi buruk kurang adalah 11,4%. Kabupaten Buleleng menjadi salah satu yang masih memiliki status gizi buruk pada anak yang cukup tinggi. Berbagai upaya juga telah dilakukan pemerintah untuk meningkatkan status gizi anak di Indonesia, namun masih ada kesenjangan terutama di wilayah- wilayah yang geografisnya tergolong sulit dan terpencil. Salah satu upaya yang dilakukan pemerintah adalah sosialisasi kesehatan, terutama kesekolah-sekolah.

Anak usia sekolah merupakan sasaran yang strategis untuk pelaksanaan program

kesehatan, karena selain jumlahnya yang besar, mereka juga merupakan sasaran yang mudah dijangkau karena terorganisir dengan baik. Sayangnya, tidak semua sekolah mendapatkan kesempatan untuk mendapat sosialisasi, dari data yang diperoleh Buleleng menempati posisi yang paling rendah dalam pelayanan kesehatan anak usia sekolah, walaupun masih dalam tataran cukup.



Sumber: Seksi Kesga Dikes Prov Bali Tahun 2017

Gambar.1 Data cakupan pelayanan kesehatan Siswa SD di Bali tahun 2017

Penghalang kurangnya sosialisasi ke sekolah biasanya karena keberadaan sekolah yang terpencil, dengan akses yang cukup sulit. Salah satu daerah yang kurang mendapat sosialisasi adalah Desa Sudaji. Dari wawancara dan observasi yang dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 4 sudaji, didapatkan informasi bahwa belum pernah mendapatkan penyuluhan maupun pembinaan mengenai Gizi seimbang, baik dari pihak dinas pendidikan maupun dinas kesehatan. Informasi mengenai gizi dan kesehatan pada anak-anak pun masih terbatas pada pembelajaran dikelas dan pada buku paket yang dimiliki anak-anak, itupun terbatas pada pengetahuan empat sehat lima sempurna, yang sekarang dinilai sudah kurang relevan.

Wawancara terhadap anak-anak Sekolah Dasar Negeri 4 Sudaji didapatkan informasi bahwa tingkat pengetahuan mereka tentang gizi khususnya gizi seimbang masih sangat rendah. Tingkat pengetahuan mereka

hanya terbatas pada konsep empat sehat lima sempurna, yang ketika ditelusuri lebih jauh ternyata juga tidak diterapkan dalam keseharian. Konsumsi makanan keseharian anak-sekolah dasar belum mempertimbangkan keseimbangan nutrisi, kebanyakan dari mereka memang memenuhi asupan dalam kategori jumlah yang cukup tetapi tidak mempertimbangkan nutrisi yang terkandung didalamnya, misalkan asupan yang hanya mengandung karbohidrat, rendah protein dan rendah serat.

Apabila dilihat dari segi geografis dan letak daerah dari Desa Sudaji, berada di Kecamatan Sawan yang sarat potensi pertanian, Desa Sudaji terkenal dengan kesuburan tanahnya dan merupakan salah satu penyumbang aset pertanian kabupaten Buleleng. Seharusnya potensi ini dapat dimanfaatkan untuk menunjang peningkatan perilaku gizi seimbang dikalangan anak-anak. Mengenalkan pangan lokal yang tinggi nutrisi diharapkan mampu untuk memenuhi kebutuhan gizi bagi anak-anak sekolah dasar. Untuk itu perlu diperkenalkan terlebih dahulu kepada anak-anak apa itu gizi seimbang, komponen dan pedomannya serta bagaimana penerapannya dalam kehidupan sehari-hari.

Disamping itu akses kepada sumber belajar yang memadai tentang gizi seimbang juga masih sangat minim sehingga siswa sangat sulit untuk memperoleh pengetahuan mengenai gizi seimbang.



Gambar 2. Suasana pertanian dan perkebunan di Desa Sudaji

Pentingnya pemahaman mengenai gizi seimbang bagi anak-anak sekolah dasar yang telah diuraikan diatas, serta minimnya pengetahuan anak-anak sekolah dasar di Desa Sudaji yang juga tidak memiliki sumber belajar mengenai nutrisi dan Gizi seimbang yang layak melatarbelakangi pengabdian masyarakat mengenai “Pengetahuan Gizi Seimbang Bagi Anak-anak Sekolah Dasar Di Desa Sudaji, kecamatan Sawan, Buleleng-Bali” yang diharapkan dapat memberikan solusi pada anak-anak sekolah dasar di Desa Sudaji untuk lebih meamahami tentang pentingnya nutrisi dan Gizi seimbang. Diharapkan pula, program pengabdian ini dapat menjadi cara mentransfer ilmu pengetahuan melalui keterlibatan dosen dan mahasiswa untuk mendampingi masyarakat dalam program pemberdayaan masyarakat.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini ialah pembagian buku saku sebagai sumber informasi dan belajar yang juga digunakan sebagai acuan dalam pelaksanaan pemberian materi dan informasi yang diberikan setelahnya. Buku ini telah disusun berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa siswa tentang buku seperti apa yang mereka inginkan unuk dibaca, dan buku apa yang menarik perhatian mereka. Kegiatan dilaksanakan dalam 2 hari yang dimana hari pertama diisi dengan pemberian materi berdasarkan buku saku yang mereka telah bawa, kemudian dilanjutkan dengan pendampingan dan evaluasi.

Evaluasi yang dilaksanakan meliputi evaluasi mengenai buku saku yang telah dibagikan kepada anak-anak sekolah dasar, dimana bentuk evaluasinya adalah pengujian terhadap sejauh mana buku saku yang telah dibagikan dapat menambah pengetahuan dan pemahaman anak-anak sekolah dasar mengenai gizi seimbang. Instrumen yang digunakan dalam evaluasi ini ialah *activity book* yang didalamnya berisi pertanyaan-pertanyaan mengenai wawasan dasar-dasar gizi seimbang siswa. Evaluasi buku saku ini juga terdapat

dalam kuisisioner yang dibagikan mengenai kegiatan pemberian materi yang dilaksanakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa siswa mengenai buku seperti apa yang mereka ingin baca dan buku apa yang membuat mereka tertarik untuk membaca didapatkan bahwa anak-anak menyukai buku yang berwarna, penuh gambar, dan bentuk-bentuk yang beragam.



Gambar 2. Wawancara mendapatkan izin dan pendampingan kepala sekolah dan guru

Tampilan buku saku yang disusun dan dibagikan adalah sebagai berikut.



Gambar 2. Sampul Buku Saku



Gambar. 4 Isi Buku saku yang berwarna dan penuh gambar



Gambar 5. Activity book

Hasil dari *activity book* yang dikerjakan anak-anak menunjukkan bahwa anak-anak mampu memahami isi dari buku saku yang telah dibagikan sebelumnya, terlihat mereka mampu

menjawab dengan benar serta memberikan penjelasan mengenai apa itu gizi seimbang, makanan apa saja yang tergolong bernutrisi, dan apa saja hal-hal yang menjadi penunjang dasar-dasar gizi seimbang.

Buku saku dengan ukuran yang tidak biasa yang berwarna cerah serta gambar-gambar serta ilustrasi yang menyertai menarik minat baca dari anak-anak. Penggunaan bahasa yang mudah dipahami anak-anak membuat buku ini sangat cocok untuk anak di tingkat sekolah dasar. Ukuran yang kecil membuat buku ini mudah untuk dibawa kemana-mana dan dibaca dimana saja.



Gambar 6. Buku saku bisa dibawa dan dibaca dimana saja kapan saja.

Dari hasil kuisioner yang dibagikan hampir semua anak-anak menyatakan buku ini menarik, mudah dipahami, memberikan pengetahuan tentang apa itu gizi seimbang dan apa saja hal-hal yang merupakan penunjang dasar-dasar pengetahuan gizi seimbang. Siswa menyatakan akan mempraktekkan di rumah apa yang telah dibaca dalam buku saku yang dibagikan, karena sudah memahami pentingnya gizi seimbang, dan komponen-komponen penunjang gizi seimbang yang lain. Pendampingan dilakukan kepada peserta, dengan berkoordinasi dengan pihak sekolah dan peserta diberikan kesempatan untuk menghubungi pelaksana kegiatan setelah kegiatan berlangsung apabila ada hal-hal kurang jelas dari buku saku maupun penjelasan saat pemberian materi berlangsung.



Gambar 7. Kegiatan pemberian materi pedoman gizi seimbang.

SIMPULAN

Dari kegiatan yang telah dilaksanakan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut,

Secara umum pengetahuan dan pemahaman anak-anak sekolah dasar di Desa Sudaji terhadap dasar-dasar gizi seimbang meningkat dengan dibagikannya buku saku mengenai dasar-dasar pengetahuan gizi seimbang.

Dari data yang diperoleh selama kegiatan dan antusias peserta dalam mengikuti kegiatan buku saku yang dibagikan sangatlah menarik, menambah pengetahuan mengenai gizi seimbang, serta dari seminar yang dilakukan sebagai aplikasi dari buku saku yang dibagikan, anak mampu untuk mengidentifikasi makanan-makanan apa saja yang mengandung nutrisi dan apa saja hal yang menjadi penunjang gizi seimbang.

DAFTAR RUJUKAN

BPOM, 2013. *Pedoman Jajanan Anak Sekolah untuk Pencapaian Gizi Seimbang*. Jakarta:

Direktorat Standardisasi Produk Pangan
Deputi Bidang Pengawasan Keamanan
Pangan Dan Bahan Berbahaya

Dinas Kesehatan Provinsi Bali. 2017. *Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Provinsi Bali*. Denpasar: Dinkes Propinsi Bali

Domili, Indra. 2017. Gambaran Pengetahuan 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang (Pdgs) Pada Siswa Smk Negeri 1 Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango. *Health and Nutrition Journal Volume III / Nomor 2 / 2017*. Diakses tanggal: 9 Februari 2021

Kementrian Kesehatan RI, 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementrian kesehatan RI

Palupi, K.C.dkk. 2018. Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Cilincing Jakarta Utara. *Jurnal Abdimas Volume 5 Nomor 1, september 2018*. Diakses tanggal: 9 Februari 2021

Patras, M. D. 2018. Gambaran Pengetahuan Orang Tua Tentang Gizi Seimbang Pada Anak Usia Sekolah Di Kampung Palareng Kecamatan Tabukan Selatan. *JURNAL ILMIAH SESEBANUA, Volume 2, Nomor 1, Maret 2018, hlm. 1 – 7* Diakses tanggal: 9 Februari 2021