



PENYULUHAN KESEHATAN DALAM GIZI SEIMBANG UNTUK ANAK USIA DINI

Encep Saefullah^{1*}, Alhane Wahdaliansyah², Siti Muawanah³, Nur'anah⁴, Choirunisa Diah Puspiningrum⁵, Ahmad Daenuri⁶, Dewi Syifa Septiani⁷
^{2,3,4,5,6,7}Universitas Bina Bangsa (Student Authors)
¹Universitas Bina Bangsa (Lecturer Author)
Corresponden Email: encepsaefullah82@gmail.com¹

Abstract

Until adolescence, your little one will continue to experience the process of growth and development. At school children aged 6-12 years, children's growth and development does not progress as quickly as when they were toddlers, but is more stable. Therefore, it is important to meet the nutritional needs of school children by providing food with balanced nutritional content in accordance with the needs that refer to the General Guidelines for Balanced Nutrition so that their growth and development occurs optimally. This service activity aims to provide education to the community, especially early childhood or school age children in the form of health education. As a result of implementing this activity, young children's knowledge and understanding of health, especially regarding nutrition, has increased.

Keywords: Health, Nutrition, Early Age

Abstrak

Sampai usia remaja, Si Buah Hati masih akan terus mengalami proses tumbuh kembang. Pada usia anak sekolah 6-12 tahun, tumbuh kembang anak tidak berjalan secepat dibandingkan saat ia masih balita, namun berlangsung lebih stabil. Oleh sebab itu, penting untuk memenuhi kebutuhan nutrisi anak sekolah ini dengan pemberian makanan dengan kandungan gizi yang seimbang sesuai dengan kebutuhan yang mengacu pada panduan Pedoman Umum Gizi Seimbang agar tumbuh kembangnya berlangsung dengan optimal. Kegiatan pengabdian ini bertujuan memberikan edukasi kepada masyarakat secara khusus anak-anak usia dini atau anak-anak usia sekolah dalam bentuk penyuluhan kesehatan. Hasil dari pelaksanaan kegiatan ini pengetahuan dan pemahaman anak-anak usia dini terhadap kesehatan khususnya terkait gizi meningkat.

Kata kunci: Kesehatan, Gizi, Usia Dini

LATAR BELAKANG PELAKSANAAN

Banjarwangi merupakan salah satu desa yang termasuk kedalam wilayah Kecamatan Pulosari Kabupaten Pandeglang, Provinsi Banten, dengan luas wilayah 313 hektar dan berada pada ketinggian 584 meter di atas permukaan laut. Berdasarkan sejarah, pada saat penyusunan Sistem Pemerintahan baru, wilayah yang meliputi hutan lindung Gunung Asepun dan kampung-kampung Pasir kaju, Patojo, Kered, Kampung Baru, Kadu huni, Sanghiang, Pasir Menteng, Kadu Hileud, Sumur dangdeur, Kampung Baru Satu, Taman Jaya, Ulun Jaya, Kubang, Karoroy, Kadu injuk, Nangka Peucang, Hunjur Buut, Cijolang, Cikole, Kadu Kincir, digabung kan dalam satu Pemerintahan Desa dengan nama Banjarwangi diambil dari paduan nama Ki Banjar dan Nyai Wangi. Ketika Banjarwangi dipimpin oleh Kepala Desa Arya, Desa Banjarwangi dimekarkan menjadi dua Desa yaitu Desa Banjarwangi dan Desa Karyawangi.

Saat ini jumlah anak yang berstatus sebagai siswa sekolah tingkat dasar atau SD dan Madrasah Ibtidaiyah (MI) yakni anak-anak usia 6-12 tahun berjumlah 1.045 anak (Sumber Data Pemerintah Desa Banjarwangi). Pada usia anak sekolah tersebut, tumbuh kembang anak tidak berjalan secepat

dibandingkan saat ia masih balita, namun berlangsung lebih stabil. Oleh sebab itu, penting untuk memenuhi kebutuhan nutrisi anak sekolah ini dengan pemberian makanan dengan kandungan gizi yang seimbang sesuai dengan kebutuhan yang mengacu pada panduan Pedoman Umum Gizi Seimbang agar tumbuh kembangnya berlangsung dengan optimal.

Gizi berasal dari bahasa Arab “ghidza” yang menurut harafiah adalah zat makanan dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah “nutrition” yang berarti adalah bahan makanan (Soekirman, 2000). Zat gizi sering diartikan juga sebagai ilmu gizi. Zat gizi adalah zat-zat yang diperlukan tubuh yang berasal dari zat makanan. Macam-macam zat gizi meliputi karbohidrat (hidrat arang), lemak, protein, mineral, dan vitamin. Selain bahan makanan tersebut dalam makanan sehari-hari kita mengenal sumber lemak murni, seperti minyak goreng, margarine, mentega serta sumber karbohidrat murni seperti gula pasir, gula merah madu dan sirup. Zat gizi seimbang tersebut telah dijadikan patokan oleh para ahli gizi sehingga lahirlah apa yang disebut Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). Menurut Sunita Almitsier (2002: 290), pedoman umum Gizi Seimbang (PUGS) adalah pedoman dasar tentang gizi seimbang yang disusun sebagai penuntun pada perilaku konsumsi makanan.

Pada perkembangan sekarang, kata gizi mempunyai pengertian yang luas disamping untuk kesehatan, gizi dikaitkan dengan potensi seseorang, karena gizi berkaitan dengan potensi seseorang yaitu gizi berkaitan dengan potensi otak, kemampuan belajar dan produktivitas kerja, oleh karena itu, di Indonesia faktor gizi penting dalam pembangunan, khususnya dalam pengembangan sumber daya manusia. Terpenuhinya kebutuhan gizi seimbang sangat penting bagi tubuh manusia, karena kekurangan asupan gizi akan menimbulkan efek negatif bagi tubuh kita, seperti diungkapkan oleh Marsetyo (1995: 2) bahwa kekurangan gizi akan berakibat: (1) pertumbuhan dan perkembangan kurang normal, dan (2) kelesuan, tidak bergairah melakukan kegiatan sehari-hari.

Usia sekolah berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan, karena itu anak usia sekolah sangat membutuhkan zat gizi untuk pertumbuhan dan perkembangan khususnya energi dan protein. Disamping itu anak sekolah merupakan pengonsumsi yang aktif dan mandiri dalam menentukan makanan yang dikehendaknya. Kecepatan pertumbuhan anak sekolah jika tidak dibarengi dengan zat gizi yang seimbang dikhawatirkan kesempatan tumbuh yang pesat tersebut terganggu. Dengan memperhatikan kuantitas dan kualitas zat gizi diharapkan makanan yang dikonsumsi anak-anak dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangannya.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Konseptual

Metoda ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman anak-anak usia sekolah atau usia dini tentang pentingnya gizi yang seimbang pada proses tumbuh kembang anak.

2. Praktek

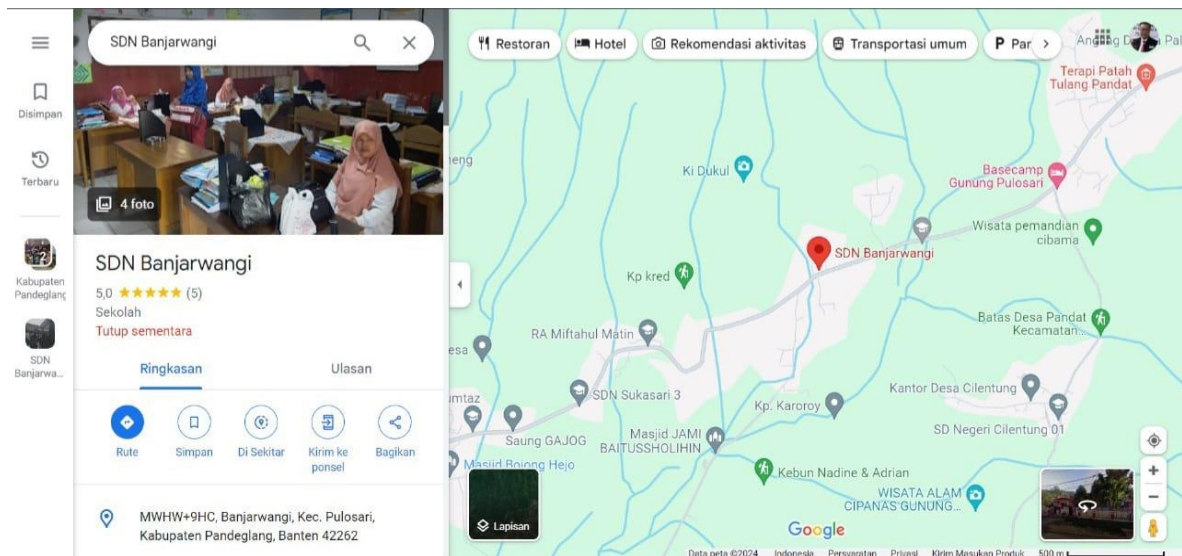
Metoda ini dilaksanakan yaitu dengan pemberian makanan bergizi dan susu kepada anak-anak.

3. Partisipatif

Yakni dengan cara menggerakkan dan melibatkan anak-anak sekolah dan penyuluh kesehatan di dalam setiap kegiatan yang berlangsung baik kegiatan penyuluhan dan kegiatan-kegiatan lainnya, sehingga kegiatan dapat berjalan dengan baik dan sesuai dengan tujuannya.

PELAKSANAAN DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berlangsung pada bulan Agustus 2024 di Desa Banjarwangi Kecamatan Pulosari Kabupaten Pandeglang Provinsi Banten dan dilaksanakan oleh Tim dari Universitas Bina Bangsa yang terdiri dari mahasiswa KKM Kelompok 52 dan Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) Kelompok 52. Lokasi kegiatan penyuluhan Kesehatan ini di SDN Banjarwangi.



Gambar 1. Lokasi SDN Banjarwangi Kecamatan Pulosari





Gambar 2. Penyuluhan Kesehatan

Pada kegiatan penyuluhan ini disampaikan pemaparan tentang pentingnya menjaga Kesehatan dan asupan gizi yang seimbang yang dikonsumsi oleh anak-anak usia dini atau anak-anak usia sekolah. Sehingga pada usia ini tumbuh kembang anak tidak terhambat disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dan kebiasaan hidup yang tidak sehat.



Gambar 3. Pemberian Makanan Bergizi dan Susu

Dalam Upaya meningkatkan asupan gizi yang seimbang, tim pengabdian memberikan makanan bergizi gratis dan susu kepada anak-anak SDN Banjarwangi sebagai bentuk bantuan konsumsi bagi mereka, sehingga ini menjadi contoh yang baik terutama bagi orang tua untuk senantiasa memperhatikan makanan pada anak-anaknya.



Gambar 4. Foto Bersama

Dari hasil analisis melalui kuesioner yang diberikan kepada para peserta penyuluhan dan sosialisasi yang berkaitan dengan materi yang telah disampaikan, diperoleh bahwa:

1. Motivasi peserta sangat tinggi, hal ini dibuktikan dengan antusiasme dan banyaknya pertanyaan yang diberikan peserta kepada narasumber.
2. Pengetahuan dan kesadaran dari peserta mengenai kesehatan dan pentingnya asupan gizi yang seimbang meningkat.

Kriteria keberhasilan kegiatan ini dapat diukur dengan tercapainya 2 (dua) kriteria yang menjadi target capaian kegiatan, yaitu: tingkat partisipasi dan tingkat pemahaman. Adapun indikator dari status capaian kegiatan ini adalah:

Tabel 1. Status Capaian Keberhasilan Kegiatan

No	Kriteria	Indikator Capaian	Status Capaian
1	Tingkat Partisipasi	1. Kehadiran peserta 100 % 2. Terlaksananya sosialisasi Kesehatan	1. Tercapai 2. Tercapai
2	Tingkat Pemahaman	1. Meningkatnya pengetahuan peserta terhadap kesehatan 2. Meningkatnya pemahaman dan kesadaran peserta terhadap pentingnya asupan gizi yang seimbang	1. Tercapai 2. Tercapai

KESIMPULAN

Dari hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat di Desa Banjarwangi Kecamatan Pulosari Kabupaten Pandeglang Provinsi Banten diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Tim dari Universitas Bina Bangsa yang terdiri dari Dosen dan Mahasiswa telah melaksanakan penyuluhan kepada anak-anak usia dini dalam upaya memberikan edukasi tentang kesehatan, dan pentingnya menjaga asupan gizi yang seimbang bagi anak-anak usia sekolah.
2. Pendekatan partisipatif, reflektif dan inovatif merupakan pendekatan yang positif untuk meningkatkan pemahaman anak-anak usia dini.
3. Saran bagi orangtua agar selalu konsisten menjaga dan memperhatikan tumbuh kembang anak dengan memberikan asupan makanan yang bergizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. (2002). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT gramedia pustaka umum.
- Damayanti, R., & Mahmudiono, T. (2020). Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Terhadap Status Gizi Anak Usia Dini di Kecamatan Tandes Surabaya. *Media Gizi Indonesia*, 15(1), 54-62.
- Dewi, N. P., & Yuliana, E. (2018). Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan dan Perilaku Gizi pada Anak Usia Dini di PAUD Kabupaten Malang. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 13(2), 65-72.
- Hardinsyah, & Supariasa, I. D. N. (2016). *Ilmu Gizi: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang untuk Balita*. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.
- Marsetyo. (1995). *Ilmu Gizi*. Jakarta : Rineka Cipta
- Sari, D. K., & Sulastri, D. (2019). Efektivitas Penyuluhan Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan Orang Tua Anak Usia Dini di Taman Kanak-kanak Kecamatan Pauh. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 14(2), 112-120.
- Soekirman. (2000). *Ilmu Gizi dan Aplikasinya*. Jakarta: Ditjen DIKTI, Depdiknas
- Wahyuni, S., & Indriani, D. (2017). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan dan Asupan Makanan Anak Usia Dini di PAUD Kecamatan Cempaka Putih. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 5(3), 140-148.