

Edukasi Kesehatan Isi Piringku pada Anak Usia Sekolah di SDN 01 Sangalla Utara Kabupaten Tana Toraja

Health Education on the Contents of My Plate for School Age Children at SDN 01 Sangalla Utara, Tana Toraja Regency

Hermin Neli¹, Hayuti Windha Pagiu^{2*}, Lucia Yogyana Suramas³, Fera Dwiyaniti⁴
^{1,2,3,4} STIKES Lakipadada, Indonesia

Alamat: Jl. Starda Baru, Pantan, Kec. Makale, Kabupaten Tana Toraja, Sulawesi Selatan 91811

Email@korespondensi : hayutiwindhapagiu@gmail.com

Article History:

Received: November 30, 2024;

Revised: Desember 15, 2024;

Accepted: Desember 29, 2024;

Published: Desember 31, 2024;

Keywords: nutrition education, fill my plate, school age children

Abstract: School-aged children need adequate nutrients that support children's growth and development. Children can learn, play and develop optimally which is supported by nutritious and balanced food intake (Marfuah et al., 2022). School-aged or elementary school (SD) children are easily affected by malnutrition. Several factors that cause nutritional problems in school-aged children include parents' economic difficulties and low intake of nutritious food. Apart from that, parents' lack of awareness of the importance of nutrition, irregular eating patterns, and wrong eating habits also have negative effects related to nutrition (Rahmi, 2020). Apart from that, eating disorders such as anorexia or bulimia are related to social pressure, unhealthy body image and other emotional problems. Therefore, there is a need to increase awareness about the importance of healthy eating patterns, provide access to nutritious food, strengthen nutrition education in schools, and involve parents in supporting good eating habits at home, collaboration between parents, schools and communities as well. plays a role in supporting healthy eating patterns for children (Susanti et al., 2024). The aim of this service activity is to increase students' knowledge about the importance of optimal nutritional intake in accordance with children's nutritional needs so that it can support optimal growth and development, producing an intelligent and accomplished generation, therefore it is necessary to carry out health promotion efforts in the form of providing education and evaluation to increasing knowledge about nutrition in school-aged children so as to create a healthy, superior and achieving generation.

Abstrak

Anak usia sekolah membutuhkan zat gizi yang mencukupi yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Anak-anak dapat belajar, bermain, dan berkembang dengan optimal yang didukung oleh asupan makanan yang bergizi dan seimbang (Marfuah et al., 2022). Anak usia sekolah atau anak sekolah dasar (SD) mudah terkena penyakit kekurangan gizi. Beberapa faktor penyebab masalah gizi pada anak usia sekolah diantaranya kesulitan ekonomi orang tua dan rendahnya asupan makanan yang bergizi. Selain itu, kurangnya kesadaran orang tua akan pentingnya gizi, pola makan yang tidak teratur, dan kebiasaan makan yang salah juga membawa efek negatif terkait gizi (Rahmi, 2020). Selain itu masalah gangguan makan seperti anoreksia atau bulimia yang berkaitan dengan tekanan sosial, citra tubuh yang tidak sehat, dan masalah emosional lainnya. Oleh karena itu, perlu adanya peningkatan kesadaran tentang pentingnya pola makan sehat, pemberian akses terhadap makanan bergizi, memperkuat pendidikan gizi di sekolah, dan pelibatan orang tua dalam mendukung kebiasaan makan yang baik di rumah, adanya kolaborasi antara orang tua, sekolah, dan komunitas juga berperan dalam mendukung pola makan sehat bagi anak-anak (Susanti et al., 2024). Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang pentingnya asupan gizi yang optimal sesuai dengan kebutuhan gizi anak sehingga dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, menghasilkan generasi cerdas dan berprestasi, oleh karena itu perlu dilakukan upaya promosi kesehatan dalam bentuk pemberian edukasi dan

evaluasi untuk peningkatan pengetahuan tentang gizi pada anak usia sekolah sehingga dapat mewujudkan generasi yang sehat, unggul dan berprestasi.

Kata Kunci: edukasi gizi, isi piringku, anak usia sekolah

1. PENDAHULUAN

Salah satu kelompok yang mudah terkena penyakit kekurangan gizi adalah kelompok anak usia sekolah atau anak Sekolah Dasar (SD). Beberapa faktor penyebabnya diantaranya adalah kesulitan ekonomi orang tua dan rendahnya asupan makanan yang bergizi. Selain itu, kurangnya kesadaran orang tua akan pentingnya gizi, pola makan yang tidak teratur, dan kebiasaan makan yang salah juga membawa efek negatif terkait gizi (Rahmi, 2020).

Sebagai generasi penerus bangsa, anak sudah seharusnya memiliki kemampuan dan kecerdasan yang baik untuk dalam membangun bangsa. Proses tumbuh kembang anak sangat cepat sehingga diperlukan asupan makanan yang bergizi dari sisi kualitas dan dari sisi kuantitas cukup memenuhi kebutuhan gizi anak. Anak yang mengalami kekurangan gizi akan berdampak pada kecerdasan dan kemampuan intelektual yang terhambat dan tidak maksimal (Mattiro, 2019).

Anak usia sekolah membutuhkan zat gizi yang mencukupi yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Anak-anak dapat belajar, bermain, dan berkembang dengan optimal yang didukung oleh asupan makanan yang bergizi dan seimbang. Beberapa hal yang berkaitan dengan gizi anak usia sekolah diantaranya adalah anak-anak memerlukan sarapan yang sehat dan seimbang untuk memenuhi kebutuhan gizi dan memberikan energi untuk memulai hari yang biasanya terdiri dari karbohidrat kompleks (misalnya roti gandum), protein (telur, susu, atau yoghurt), dan buah-buahan. Anak-anak membawa bekal makan siang yang sehat dari rumah ke sekolah (misalnya sandwich sehat, buah-buahan segar, sayuran potong, dan susu rendah lemak. Hindari pemberian makanan ringan pada anak, ganti dengan cemilan sehat seperti kacang-kacanga, buah-buahan, atau yoghurt rendah lemak. Cukup minum air putih untuk menjaga hidrasi dan hindari minuman soda atau tinggi gula. Peran orang tua dalam pengaturan makanan sehat bagi anak dan contoh penerapan kebiasaan dan pola makan yang baik dan teratur. Pentingnya pemberian edukasi gizi bagi anak-anak tentang pentingnya makanan yang bergizi dan sehat dan cara pemilihan makanan yang bergizi, seimbang, dan aman baik di sekolah maupun di rumah (Marfuah *et al.*, 2022).

Menurut data dari WHO, UNICEF, dan *World Bank*, jumlah anak yang mengalami stunting, obesitas, dan kekurangan gizi mencapai 5,7% pada tahun 2010 dari keseluruhan jumlah anak di dunia dan 8,2% dari jumlah anak di Kawasan Asia Tenggara yang sebagian besar terdiri dari negara berkembang (WHO, 2021). Fokus pemerintah seharusnya untuk menekan angka kekurangan gizi pada anak di Indonesia untuk kemajuan masa depan negara yang lebih baik.

Beberapa faktor penyebab masalah gizi pada anak usia sekolah diantaranya adanya kekurangan zat gizi karena tidak mendapatkan makanan yang seimbang yang menyebabkan masalah kekurangan energi, kurangnya daya tahan tubuh, gangguan pertumbuhan dan masalah konsentrasi di sekolah, adanya obesitas akibat pola makan yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik yang dapat menyebabkan munculnya penyakit degeneratif dan masalah kesehatan lainnya pada saat dewasa, adanya ketidakseimbangan konsumsi zat gizi yang dapat menyebabkan masalah kesehatan jangka panjang, kurangnya pendidikan gizi tentang pentingnya makanan sehat dan cara memilih makanan yang tepat, keterbatasan akses untuk mendapatkan makanan bergizi yang disebabkan oleh faktor ekonomi, dan adanya masalah gangguan makan seperti anoreksia atau bulimia yang berkaitan dengan tekanan sosial, citra tubuh yang tidak sehat, dan masalah emosional lainnya. Oleh karena itu, perlu adanya peningkatan kesadaran tentang pentingnya pola makan sehat, pemberian akses terhadap makanan bergizi, memperkuat pendidikan gizi di sekolah, dan melibatkan orang tua dalam mendukung kebiasaan makan yang baik di rumah, adanya kolaborasi antara orang tua, sekolah, dan komunitas juga berperan dalam mendukung pola makan sehat bagi anak-anak (Susanti *et al.*, 2024).

Adapun upaya untuk mencegah masalah kekurangan gizi pada anak usia sekolah dengan melakukan penyuluhan berupa edukasi kesehatan kepada anak sekolah dasar (SD) tentang pentingnya pemenuhan asupan zat gizi yang seimbang melalui program Kemenkes, yakni Isi Piringku dengan tujuan untuk memberikan pengetahuan gizi kepada anak usia sekolah (SD) dari porsi makan dalam satu piring yang berisi 50% buah dan sayur dan sisanya 50 persen sisanya adalah karbohidrat dan protein. Sesuai dengan perkembangan ilmu gizi saat ini, konsep 4 sehat 5 sempurna sudah bertransformasi menjadi pedoman gizi seimbang yang terdiri dari 10 pedoman gizi seimbang dan 4 pesan utama gizi seimbang (Kemenkes, 2024).

Visualisasi dari program Isi Piringku digambarkan dalam satu piring yang terdiri dari 1/3 piring makanan pokok, 1/3 piring sayur, dan 1/3 piring lauk pauk dan buah. Isi Piringku merupakan anjuran konsumsi makanan dalam setiap kali makan yakni dalam satu

piring terdapat makanan pokok sebanyak $\frac{1}{2}$ dari $\frac{1}{2}$ piring, lauk pauk sebanyak $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring, sayur-sayuran $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring, dan buah-buahan sebanyak $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring (Kemenkes, 2019 dalam Amelia, Ilhami, & Yayuk, 2024).

Sasaran lokasi kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan adalah bertempat di SDN 01 Sangalla Utara yaitu salah satu SD Negeri di Kecamatan Sanggalla Utara, Kabupaten Tana Toraja. Dalam menumbuhkan minat dan kemampuan literasi anak-anak SD, pihak sekolah sudah melaksanakan program literasi setiap harinya di awal pembelajaran di kelas namun masih perlu untuk mendapatkan penyuluhan di bidang kesehatan terkait pemenuhan kebutuhan gizi sesuai usianya, sehingga penyuluhan tentang edukasi Isi Piringku sebagai program dari Kemenkes dan materi edukasi gizi seimbang diperlukan untuk pemenuhan zat gizi pada anak usia sekolah.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka perlu dilakukan upaya edukasi gizi kepada anak usia sekolah terkait gizi seimbang yang akan berperan dalam peningkatan prestasi anak dan kemampuan intelektualnya serta berdampak pada kualitas generasi selanjutnya di masa akan datang.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di SDN 01 Sangalla Utara, Kecamatan Sanggalla Utara bekerjasama dengan pemerintah setempat pada tanggal 16 Oktober 2024. Metode dan strategi yang dilakukan adalah dengan memberikan penyuluhan kepada siswa dalam bentuk pemaparan materi, diskusi, dan kuis bagi para siswa dengan tujuan bahwa kegiatan ini dapat mempengaruhi pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa dalam memilih makanan yang bergizi dan bagi para siswa dan pentingnya sarapan pagi sebelum memulai aktivitas) serta kebiasaan membawa bekal dari rumah.

Pada tahap awal pelaksanaan kegiatan dilakukan pengurusan perizinan kegiatan ke pihak kecamatan setempat dan pihak sekolah SDN 01 Sangalla Utara. Ketua tim melakukan koordinasi dengan kecamatan dan sekolah setempat terkait rencana pelaksanaan kegiatan dan menghadirkan semua siswa dan guru-guru untuk dapat mengikuti kegiatan ini dengan baik.

Sasaran Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Adapun sasaran dari kegiatan Pengabdian Masyarakat ini adalah siswa-siswi di SDN 01 Sanggalla Utara beserta pada guru. Evaluasi dilakukan pada kegiatan ini untuk mengukur tingkat keberhasilan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan. Evaluasi dilakukan dengan memberikan kuis untuk menilai keaktifan dan

pemahaman siswa serta keberanian siswa dalam mengajukan pertanyaan dan menjawab pertanyaan setelah diberikan materi penyuluhan yang dilakukan dengan memberikan pertanyaan secara lisan terkait materi penyuluhan yang diberikan.

Hasil dari evaluasi kegiatan yang telah dilakukan selanjutnya menjadi bahan penilaian dalam mengukur ketercapaian kegiatan penyuluhan kesehatan yang dilakukan mengenai edukasi isi piringku dan penerapan gizi seimbang bagi anak usia sekolah. Metode yang digunakan adalah dengan metode promosi kesehatan melalui edukasi isi piringku dan penerapan gizi seimbang bagi anak usia sekolah di SDN 01 Sangalla Utara.

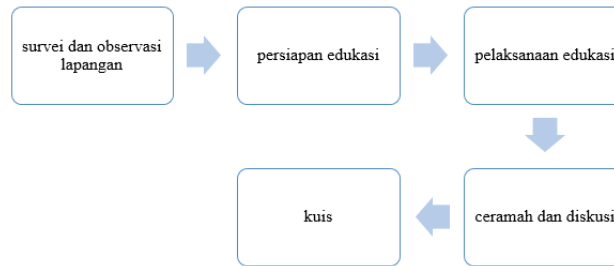
Alur Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Kegiatan Penyuluhan yang diberikan meliputi:

- a. Peran gizi dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah
- b. Permasalahan gizi anak usia sekolah
- c. Pengenalan dan penjelasan tentang, Isi Piringku, dan penjelasan sepuluh Pedoman gizi seimbang dan 4 pesan umum gizi seimbang
- d. Penjelasan tentang sumber gizi pangan lokal Indonesia yang dapat dijadikan menu makanan seimbang dan bergizi.
- e. Penjelasan tentang pentingnya penerapan PHBS di lingkungan sekolah dan di lingkungan rumah
- f. Penjelasan pentingnya membawa bekal sendiri dari rumah dan menghindari perilaku jajan yang tidak aman di sekolah
- g. Diskusi dan tanya jawab
- h. Kuis berkaitan dengan materi yang diberikan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di SDN 01 Sangalla Utara, Kecamatan Sangalla Utara. Sasaran kegiatan ini ialah para siswa di sekolah tersebut dengan melakukan edukasi kesehatan dalam bentuk penyuluhan tentang Isi piringku dan penerapan gizi seimbang bagi anak usia sekolah. Kegiatan ini dilaksanakan oleh dosen bersama dengan mahasiswa STIKES LakiPadada dan didampingi oleh kepala sekolah dan guru kelas SDN 01 Sangalla Utara. Adapun metode dan strategi yang dilakukan adalah dengan memberikan penyuluhan kepada siswa dalam bentuk pemaparan materi, diskusi, dan kuis bagi para siswa dengan tujuan hasil dari kegiatan ini dapat mempengaruhi pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa dalam memilih makanan yang bergizi dan penerapan pedoman gizi seimbang dalam pemenuhan asupan zat gizi yang dibutuhkan sesuai dengan kebutuhan dan umur dari anak usia sekolah.

Contoh Diagram:



Gambar 1. Contoh Diagram

3. HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh siswa di SDN 01 Sangalla Utara dari 6 kelas, yakni kelas 1 sampai kelas 6 sejumlah 77 orang siswa. Siswa terlihat sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini, begitu juga dengan guru-guru yang turut mengikuti kegiatan ini. Hal ini terlihat pada saat sesi diskusi dari pertanyaan yang diajukan oleh beberapa guru dan siswa terkait materi penyuluhan yang diberikan. Pada kegiatan penyuluhan ini juga diberikan sesi kuis kepada siswa untuk mengevaluasi pemahaman siswa terhadap materi yang telah diberikan sekaligus dapat menumbuhkan keberanian pada siswa dalam menjawab pertanyaan yang diberikan. Pada saat pelaksanaan kuis, siswa yang jawabannya tepat dan benar diberikan reward/hadiah sebagai bentuk apresiasi kepada siswa atas keberanian dalam menjawab pertanyaan.



Gambar 2 foto dokumentasi

Diskusi

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan ini dalam bentuk edukasi atau penyuluhan kesehatan. Penyuluhan kesehatan ini merupakan salah satu bagian dari promosi kesehatan yakni bertujuan untuk memberikan edukasi kepada siswa dan guru tentang pentingnya pentingnya gizi dalam menunjang proses tumbuh kembang dan meningkatkan pengenalan konsep gizi seimbang melalui edukasi isi piringku. Antusiasme dari para guru dan siswa terlihat dalam pelaksanaan kegiatan ini. Tahapan pelaksanaan kegiatan ini dilakukan melalui penyampaian materi yang dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan pemberian kuis kepada para siswa untuk mengevaluasi pemahaman dan peningkatan kemampuan para siswa berkaitan dengan materi edukasi atau penyuluhan yang diberikan.



Gambar 3 foto dokumentasi

4. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi Isi Piringku pada anak usia sekolah ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran para siswa dan guru dalam pengaturan pola makan sehat dan seimbang, serta penerapan gizi seimbang dan peningkatan kesehatan baik sesuai pedoman gizi seimbang dan pesan umum gizi seimbang, dan kegiatan seperti ini diharapkan dilakukan secara rutin untuk peningkatan pengetahuan siswa dan guru dalam peningkatan status gizi anak usia sekolah sehingga menghasilkan generasi yang berprestasi dan unggul di masa depan.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kepala sekolah SDN 01 Sangalla Utara yang telah memberikan kesempatan untuk dapat melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga kepada pihak Ketua STIKES Lakipadada yang telah mendukung secara materil dan moril dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sehingga dapat terlaksana dengan baik. Harapan penulis ke depannya semoga akan ada program ataupun kegiatan-kegiatan kesehatan lainnya yang dilaksanakan dengan pihak kecamatan Sangalla Utara, sekolah, dan UPT Puskesmas setempat yang dapat meningkatkan kesehatan masyarakat dan kualitas sumber daya yang unggul yang dapat dilakukan melalui pemenuhan gizi yang seimbang dan penerapan pola hidup sehat.

DAFTAR REFERENSI

- Amelia, A. R., Firdausi, I. S., & Herawati, Y. W. (2024). Upaya perbaikan gizi: Penyuluhan program Kemenkes Isi Piringku di SDN 01 Kesamben. *Makkareso: Riset Pengabdian Masyarakat, IAIN Parepare*, 2(1). Retrieved from <https://ejurnal/iainpare.ac.id/index.php/makkareso>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Isi Piringku, panduan kebutuhan gizi seimbang harian*. Ditjen Kesmas. Retrieved from <https://ayosehat.kemkes.go.id/isi-piringku-kebutuhan-gizi-harian-seimbang>
- Mattiro, S. (2019). Pengetahuan lokal ibu tentang pentingnya gizi dan sarapan pagi bagi anak. *Jurnal Pendidikan Sosiologi Antropologi*, 1(1), 1-11.
- Rahmi, H., et al. (2020). Edukasi gizi seimbang dan Isi Piringku pada anak sekolah dasar Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 3(2), 162-172.
- Susanty, S. D., Adriani, L. N. W., Winas, V. N., & Satria, E. B. (2024). Penyuluhan kesehatan tentang Isi Piringku di SDN 09 Manggis Gantiang Tahun 2024. *Empowering Society Journal*, 5(1), 55-62.

World Health Organization. (2021). *UNICEF/WHO/World Bank: Levels and trends in child malnutrition - UNICEF/WHO/World Bank Group Joint Child Malnutrition Estimates: Key findings of the 2021 edition*. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240025257>