
Nutrition Counseling on Balanced Diet Guidelines for Elementary School Students at SDN 005 Muara Jawa Kutai Kartanegara Regency

Penyuluhan Pedoman Gizi Seimbang Kepada Siswa Sdn 005 Muara Jawa Kabupaten Kutai Kartanegara

Elisabeth Viona¹, Maria Prasedis Kidi Jawan², Veronika Anjeli Apriani Sue³, Dedi Rahman Nur⁴

Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda

elisabethopiona1803@gmail.com¹ mariaprasediskidijawan@gmail.com² veronikaanjeliii@gmail.com³,

d.blues84@gmail.com, Correspondence author Email: elisabethopiona1803@gmail.com

Paper received: Juli 2024; Accepted: Agustus 2024; Publish: Agustus 2024

Abstrak

Penyuluhan pedoman gizi seimbang kepada siswa SDN 005 Muara Jawa bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya asupan gizi yang seimbang dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka. Kegiatan ini meliputi penjelasan mengenai komponen gizi, prinsip-prinsip gizi seimbang, serta dampak negatif akibat kurangnya gizi. Melalui metode interaktif, seperti ceramah, diskusi, dan kegiatan praktis, siswa diajak untuk mengenali jenis-jenis makanan sehat dan cara memilih makanan yang bergizi. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang dan pentingnya menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Diharapkan, dengan pemahaman yang lebih baik, siswa dapat mengembangkan kebiasaan makan yang sehat dan berkontribusi pada kesehatan mereka secara keseluruhan.

Kata Kunci: gizi seimbang, gizi buruk, sekolah dasar, makanan sehat, makanan tidak sehat.

Copyright and License

Authors retain copyright and grant the journal right of first publication with the work simultaneously licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License that allows others to share the work with an acknowledgment of the work's authorship and initial publication in this journal.



1. Pendahuluan

Gizi merupakan faktor penting dalam setiap tahap pertumbuhan dan perkembangan anak. Asupan gizi yang cukup dinilai penting karena mempengaruhi kemampuan belajar anak dan juga dapat mempengaruhi kualitas belajar (Pratiwi et al., 2023). Gizi seimbang adalah kunci kesehatan optimal, terutama bagi anak-anak yang sedang tumbuh pesat. Nutrisi yang lengkap sangat penting untuk menunjang pertumbuhan fisik dan perkembangan otak mereka.

=====

Menerapkan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari membantu siswa menjaga konsentrasi dan daya ingat, hal ini sangat berpengaruh dalam proses pembelajaran. (Murti Pratiwi et al., 2022) mengatakan bahwa dalam mengkonsumsi makanan sebaiknya jenis dan jumlahnya sesuai, tidak berlebihan, biasakan makan, makanan yang bervariasi dan membatasi makanan berlemak, makanan manis, makanan asin dll.

Pola makan yang tidak konsisten dapat menyebabkan tubuh anak kekurangan nutri dan protein penting (Rizik Habibullah Nurusyaikha et al., 2023). Salah satu faktor yang mempengaruhi pola makan seseorang adalah kurangnya pengetahuan gizi. Berkurangnya pengetahuan ini juga menurunkan kemampuan menerapkan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan seseorang adalah dengan memberikan pendidikan gizi sedini mungkin (Goni et al., 2019). Pedoman gizi seimbang yang dahulu dikenal dengan sebutan “Empat Sehat Lima Sempurna” terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah, serta susu. Seiring berjalannya waktu, penerapan pola makan seimbang di masyarakat masih kurang optimal dan menimbulkan berbagai permasalahan terkait pola makan, pola hidup bersih dan sehat, serta berbagai penyakit terkait pola makan menyebabkannya. Oleh karena itu, perlu adanya pedoman gizi seimbang yang tidak hanya memandu asupan makanan sehari-hari, tetapi juga pola hidup bersih, aktivitas fisik, dan pengelolaan berat badan secara teratur untuk menjaga berat badan normal. Pedoman Empat Sehat Lima Sempurna selanjutnya digantikan dengan pola makan seimbang sebagai pedoman kebutuhan gizi sehari-hari, serta dimasukkan sebagai makanan pokok dan lauk pauk dalam makanan dengan menggunakan pembagian porsi sayur, buah, dan sayur telah dipetakan. “Isi Piringku” mengacu pada pola makan individu Kementerian Kesehatan sebagai pedoman umum pola makan seimbang. Kata “seimbang” harus diikuti dengan kata “lengkap”. "Seimbang " berarti proporsi isi piring yang disarankan telah diikuti, dan "lengkap" berarti semua nutrisi harus dipenuhi sesuai dengan rekomendasi piring (Rasmi & Sedijani, 2023).

Malnutrisi adalah kondisi kesehatan yang disebabkan oleh asupan nutrisi yang tidak seimbang, baik karena kekurangan maupun kelebihan gizi. Malnutrisi dapat terjadi ketika tubuh tidak mendapatkan jumlah atau jenis nutrisi yang tepat untuk memenuhi kebutuhan fungsionalnya. Malnutrisi merupakan masalah kesehatan yang umum terjadi pada anak-anak dan orang dewasa. Ada dua kategori utama malnutrisi: kurang gizi dan kelebihan gizi.

=====

Stunting, penurunan berat badan, dan kekurangan berat badan paling umum terjadi di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah ke bawah (Gusfanny et al., 2024). Malnutrisi dapat menurunkan daya tahan tubuh, terhambatnya perkembangan fisik dan mental serta menurunnya prsetasi akademik Saat malnutrisi terjadi, sebenarnya terjadi perubahan komposisi tubuh, antara lain: jumlah dan distribusi cairan tubuh, lemak, mineral, dan protein, terutama protein otot. Tubuh mengandung lebih dari cairan, kondisi ini akibat hilangnya lemak, otot, dan jaringan lainnya. Siswa sekolah dasar merupakan kelompok yang rawan mengalami gizi buruk. Penyebabnya antara lain tingkat ekonomi yang rendah , asupan makanan yang tidak seimbang bahkan kurangnya pengetahuan orang tua. Status gizi dan kesehatan siswa sangat berkontribusi terhadap asupan makanan bergizi. Makanan mempengaruhi perkembangan otak. Kekurangan makanan yang mengandung nutrisi penting dalam jangka panjang dapat berdampak negatif pada pertumbuhan anak dan menyebabkan perubahan metabolisme otak (Affianijar et al., 2020).

Sekolah Dasar Negeri (SDN) 005 Muara Jawa menjadi lokasi yang tepat untuk melakukan penyuluhan ini, mengingat anak-anak dalam rentang usia ini sangat rentan terhadap kekurangan gizi dan sering kali kurang mendapatkan informasi yang tepat mengenai pola makan yang sehat. Melalui penyuluhan ini, diharapkan siswa dapat memahami konsep gizi seimbang, mengenali jenis-jenis makanan sehat, dan mampu menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan dari kegiatan penyuluhan ini adalah membantu siswa menyadari tentang pentingnya gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari, memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai gizi buruk dan dampaknya terhadap kesehatan dan prestasi belajar, dan mendorong kebiasaan makan yang lebih sehat dikalangan siswa SD.

2. Metode

Kegiatan ini merupakan salah satu program kerja Kuliah Kerja Nyata Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda ke-VIII tahun 2024 dengan topik “penyuluhan pedoman gizi seimbang’ ini menggunakan metode penyuluhan dan sesi tanya jawab. Kegiatan ini dilaksanakan oleh mahasiswa program studi PGSD yang berjumlah 3 orang pada tanggal 16 agustus 2024. Adapun sasaran kegiatan ini adalah siswa-siswi SDN 005 Muara Jawa. Metode yang digunakan pada kegiatan ini ada beberapa tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan dan penutup.

1. Tahap persiapan

=====

Kegiatan ini diawali dengan menyusun rencana kegiatan yang meliputi tujuan, sasaran, metode dan jadwal pelaksanaan kegiatan dan materi yang akan disampaikan. Serta berkordinasi dengan kepala sekolah SDN 005 Muara Jawa untuk menentukan tanggal dan tempat pelaksanaan

2. Tahap pelaksanaan

Memulai kegiatan dengan pengenalan diri, menjelaskan tujuan, serta melakukan ice breaking untuk membangkitkan semangat siswa, selanjutnya penyampain materi. Kemudian sesi tanya jawab

3. Tahap penutup

Menyimpulkan kegiatan dan memberikan hadiah sebagai bentuk apresiasi kepada siswa yang mampu menjawab pertanyaan yang diberikan. Dan pemberian lefleaf dan mengadakan test dalam bentuk LKPD yang di berikan kepada siswa.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan penyuluhan gizi seimbang telah memberikan hasil yang berarti dalam meningkatkan pemahaman siswa SDN 005 muara jawa yang terdiri dari siswa kelas 1 dan kelas 2 dengan total keseluruhan yang hadir ada 32 siswa. Kegiatan penyuluhan di mulai dengan pengenalan di lanjuti dengan ice breaking agar para siswa semakin semangat mengikuti kegiatan penyuluhan sebelum pemaparan materi pemateri menanyakan beberapa pertanyaan terkait gizi seimbang tetapi siswa belum memadai menjelaskan tentang gizi seimbang.

Kegiatan penyuluhan ini menunjukkan antusiasme dan respon positif dari siswa. Materi yang disampaikan mencakup pedoman gizi seimbang, pedoman memilih makanan yang sehat dan jajanan yang baik , selain itu juga harus menjalankan pola panduan hidup bersih dan sehat. Materi penyuluhan di sampaikan melalui metode ceramah dan di selingi dengan ice breaking agar para siswa tidak jenuh selama kegiatan penyuluhan. Materi penyuluhan mencakup berbagai topik penting terkait gizi seimbang. Dimulai dengan pengertian gizi seimbang, tim penyuluh menjelaskan bahwa gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral, dalam jumlah yang cukup dan proporsional. Penyuluh menekankan pentingnya mengonsumsi makanan yang beragam agar semua zat gizi yang diperlukan tubuh dapat terpenuhi dengan baik. Selanjutnya, tim penyuluh memperkenalkan konsep "Isi Piringku," yang menggambarkan pembagian porsi makan sehat dalam satu piring. Setengah bagian piring sebaiknya diisi dengan buah dan sayuran, sementara setengah lainnya terdiri dari sumber karbohidrat (seperti nasi atau roti) dan protein (seperti daging, ikan, telur,

atau kacang-kacangan). Penjelasan ini disertai dengan contoh-contoh gambar yang menarik dan mudah dipahami oleh anak-anak. Para siswa juga diajak untuk memahami empat pilar gizi seimbang, yaitu mengonsumsi makanan beraneka ragam, membiasakan pola makan yang teratur, melakukan aktivitas fisik secara rutin, menjaga kebersihan diri dan lingkungan.



Gambar 1. Pemaparan materi



Gambar 2. Pemaparan materi

Selain itu, tim penyuluh juga memberikan contoh nyata tentang makanan sehat dan tidak sehat serta dampaknya terhadap kesehatan tubuh dan memberikan test dalam bentuk LKPD makanan sehat dan tidak sehat untuk dikerjakan oleh para siswa. Hasil test menunjukkan bahwa pemahaman para siswa meningkat setelah mengikuti kegiatan penyuluhan, 95% siswa bisa menjawab dan milih dengan benar mana jenis makanan yang sehat dan makanan yang tidak sehat. Penyuluhan metode ceramah juga meningkatkan pemahaman siswa secara signifikan. Hal ini didukung oleh penelitian lain, yang di ungkapkan oleh (Citra Palupi et al., 2018) bahwa pendidikan gizi dengan metode ceramah terbukti efektif meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa sekolah dasar.



Gambar 3. Pemberian hadiah



Gambar 4. Siswa mengerjakan test



Gambar 5. Foto bersama setelah kegiatan



Gambar 6. Foto bersama kepala sekolah dan guru

4. Kesimpulan

Penyuluhan ini berfokus pada pemahaman dan pentingnya mempraktekkan kebiasaan makan sehat dan gizi seimbang untuk mendukung tumbuh kembang anak usia sekolah. Kegiatan ini mengedukasi siswa tentang konsep pola makan seimbang, yaitu mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral dalam proporsi yang benar. Pola makan seimbang merupakan kunci terpenting untuk menjaga kesehatan anak, mencegah gizi buruk dan kelebihan gizi, serta meminimalkan risiko penyakit akibat kebiasaan makan tidak sehat, seperti obesitas dan diabetes. Selain pola makan dan pola hidup sehat, imbauan ini juga menekankan

=====

pentingnya kerja sama antara orang tua, guru, dan sekolah dalam memantau dan mendukung tumbuh kembang anak. Guru diharapkan memberikan contoh dalam menjaga kebiasaan makan sehat dan berperan aktif dalam memantau kebiasaan makan siswa di sekolah. Sementara itu, orang tua diharapkan memastikan anak mendapatkan makanan bergizi di rumah dan mengajarkan pola hidup sehat, termasuk berolahraga dan istirahat yang cukup. Secara keseluruhan, gizi seimbang dan pola hidup sehat diharapkan dapat menghasilkan generasi anak yang sehat, cerdas, dan produktif. Meningkatnya pemahaman dan kesadaran tentang pentingnya gizi dan kesehatan dapat menurunkan prevalensi permasalahan kesehatan seperti gizi buruk, stunting, dan penyakit yang berhubungan dengan pola hidup tidak sehat di kemudian hari khususnya di lingkungan SDN 005 Muara Jawa. Hasil test menunjukkan bahwa penyuluhan ini berhasil meningkatkan kesadaran peserta mengenai pentingnya gizi seimbang. Diperlukan upaya lanjutan untuk memastikan penerapan pola makan sehat di sekolah maupun di rumah.

Daftar Pustaka

- Affianijar, C., Al Rahmad, A. H., Alfridsyah, A., & Suryana, S. (2020). Faktor risiko gizi kurang pada anak sekolah dasar Negeri Kulam Data Kecamatan Lhoknga Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 1(1), 1.
<https://doi.org/10.30867/gikes.v1i1.282>
- Arbain, A., & Santoso, D. (2023). Pengenalan subtitle dan terjemahan film berbahasa Inggris. *Masyarakat Berdaya dan Inovasi*, 4(1), 65-70.
- Arbain, A., & Nur, D. R. (2018, January). The use of magic and fairy tale dice to improve students' ability in writing narrative text. *In the 1st International Conference on Intellectuals' Global Responsibility (ICIGR 2017)* (pp. 91-94). Atlantis Press.
- Citra Palupi, K., Sa'pang, M., & Swasmilaksmi, P. D. (2018). Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Cilincing Jakarta Utara. *Jurnal Abdimas*, 5(1), 49–53. <https://www.esaunggul.ac.id/wp-content/uploads/2018/02/9.-Edukasi-Gizi-Seimbang-Pada-Anak-Sekolah-Dasar-Di-Kecamatan-Cilincing-Jakarta-Utara.pdf>
- Fitriana, R., Nur, D. R., & Arbain, A. (2017). Pelatihan dan simulasi IELTS bagi mahasiswa dan dosen di lingkungan fakultas pendidikan dan keguruan program studi bahasa inggris universitas widya gama mahakam samarinda. *Jurnal Abdimas Mahakam*, 1(2), 88-95.
- Goni, G., Rattu, J. A. M., & Malonda, N. S. H. (2019). Pengaruh Penyuluhan Dengan Teknik Ceramah Terhadap Pengetahuan Pelajar Tentang Gizi Seimbang di Sekolah Dasar Kecamatan Tompaso (Studi Kasus SD GMIM 2 dan SD Negeri 2 Tompaso). *Jurnal KESMAS*, 8(7), 328–335. <https://ejournal.unsrat.ac.id>
- Gusfanny, D., Namira, I., Zara, N., Fardian, N., & Fitriani, J. (2024). *Studi Kasus Gizi Buruk pada Anak Usia 36 Bulan di Desa Cot Kumbang Puskesmas Baktiya Kabupaten Aceh Utara Galenical is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike*. 3(1), 102–110.
- Murti Pratiwi, R., Tri Andriana, D., Anggraini Kusumajati, A., Nimah, M., Azhar, F., Hikmatul Maula, L., Novita Sari, I., Rahmahwati, J., Veronica, P., Aida Al Ayubi, Z., Abdul Hasan, M., Salwah, S., & Nisa Apriani, A.-. (2022). Penyuluhan Kepada Remaja Puteri Di Dusun Kunden-Kamijoro Terkait PHBS, Gizi Seimbang Dan Anemia. *Literasi*

=====

Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Inovasi, 2(1), 39–47.

<https://doi.org/10.58466/literasi.v2i1.1207>

Pratiwi, N. K., Megiati, Y. E., & Basir, R. R. (2023). Pengetahuan Ibu Mengenai Gizi Anak

Usia Sekolah Dasar Dengan Implementasi Internet Sehat. *Kapas: Kumpulan Artikel*

Pengabdian Masyarakat, 1(3), 264–273. <https://doi.org/10.30998/ks.v1i3.1755>

Rasmi, D. A. C., & Sedijani, P. (2023). Penyuluhan Tentang Porsi Sayuran dan Buah-Buahan

Dalam Isi Piringku untuk Menjaga Gizi Seimbang. *Jurnal Pengabdian Magister ...*, 0–4.

<https://www.jppipa.unram.ac.id/index.php/jpmppi/article/view/5186%0Ahttps://www.jppi>

[pa.unram.ac.id/index.php/jpmppi/article/download/5186/3357](https://www.jppipa.unram.ac.id/index.php/jpmppi/article/download/5186/3357)

Rizik Habibullah Nuruyaikha, Nana Hendra Cipta, & Siti Rokmanah. (2023). Menjaga Pola

Makan Serta Edukasi Gizi Pada Anak Sekolah Dasar. *Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD*

STKIP Subang, 9(5), 880–888. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v9i5.1964>