

EDUKASI GIZI PADA ANAK USIA SEKOLAH (TK) DI KHADIJAH SURABAYA

Rizki NurmalyaKardina¹, Pratiwi Hariyani Putri²
Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya^{1,2}
Email : rizki_kardina@unusa.ac.id

ABSTRAK

Makanan gizi seimbang sangat dibutuhkan oleh anak-anak selain untuk menambah tumbuh kembang anak, makanan dengan gizi seimbang juga dibutuhkan untuk perkembangan otak agar anak menjadi cerdas dan dengan makanan yang bergizi anak akan menjadi tidak mudah sakit. Anak usia dini adalah individu yang sedang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Tujuan dari kegiatan Pengabdian Masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan status gizi anak tentang makanan yang sehat. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah edukasi gizi diberikan melalui media menggambar, menggunting dan menempel, serta pengukuran antropometri tentang status gizi anak-anak di Taman Kanak-kanak. Hasil edukasi yang menggunakan media *game* dengan cara mewarnai, menggunting dan menempel makanan sehat. Edukasi bertujuan untuk melatih pemahaman siswa tentang makanan yang mereka makan, serta pengetahuan tentang makanan gizi seimbang. Hasil Pengukuran Antropometri rata-rata memiliki status gizi di atas rata-rata. Hal ini dapat disimpulkan bahwa status gizi anak-anak TK A dan TK B Surabaya memiliki status gizi baik di atas rata-rata.

Kata kunci: Edukasi gizi, Gizi seimbang, Taman kanak-kanak

ABSTRACT

Balanced nutritional food is very necessary for children in addition to increasing the growth and development of children, balanced nutritional food is also needed to develop the brain so that children become smart and with nutritious food children will not be easily sick. Early childhood is an individual who is experiencing a very rapid process of growth and development. The purpose of this Community Service activity is to increase children's knowledge, understanding and nutritional status about healthy food. The method used in this activity is nutrition education provided through media granting, cutting and sticking, as well as anthropometric measurements of the nutritional status of children in kindergarten. The results of education that uses game media by coloring, cutting and sticking to healthy food. Education aims to train students' understanding of the food they eat, as well as knowledge about balanced nutrition foods. Results Anthropometric measurements have an average nutritional status above average. It can be concluded that the nutritional status of TK A and TK B Surabaya children has good and above average nutritional status.

Keywords: Nutrition education, Balanced nutrition, kindergarten

PENDAHULUAN

Makanan gizi seimbang sangat dibutuhkan oleh anak selain untuk tumbuh kembang anak makanan gizi seimbang juga di butuhkan untuk otak agar anak menjadi cerdas dan dengan makanan yang bergizi anak jadi tidak mudah sakit. Makanan sumber karbohidrat berfungsi sebagai sumber tenaga atau energi bagi anak. Nutrisi ini menyuplai energi sebagai sumber tenaga untuk beraktifitas atau bergerak. Kekurangan zat karbohidrat bisa menyebabkan anak menjadi lemas dan malas bergerak. Makanan sumber protein, asam amino di dalam protein berfungsi sebagai zat pembentukan sel-sel tubuh, pengganti sel yang rusak dan pertumbuhan otak, kekurangan zat protein bisa menjadikan anak lambat pertumbuhannya. Makanan sumber vitamin

dan mineral berfungsi menjaga, memelihara kesehatan dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap serangan penyakit. Lemak berfungsi sebagai sumber energi dan pelarut vitamin A, D, E, dan K. Kelebihan lemak bisa menjadikan anak obesitas sedangkan kekurangan lemak bisa menyebabkan kegagalan pertumbuhan fisik dan kecerdasan [1].

Anak usia dini adalah individu yang sedang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Bahkan dikatakan sebagai lompatan perkembangan. Karena itulah, maka usia dini dikatakan sebagai *golden age* (usia emas), yaitu usia sangat berharga dibandingkan usia selanjutnya. Upaya kegiatan dalam meningkatkan kesadaran berperilaku hidup sehat dalam konsumsi buah dan sayuran dilakukan promosi gizi melalui Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) bagi keluarga, dan anak-anak [2]. Makanan adalah salah satu faktor yang memegang peranan penting bagi pertumbuhan. Makanan atau zat makanan adalah salah satu yang menyusun bahan makanan yang terdiri dari dan dibutuhkan oleh tubuh anak sesuai kebutuhan. Makanan yang baik adalah makanan yang memenuhi semua kandungan gizi secara seimbang dan nutrisi atas bagian yang berbentuk ikatan kimia atau unsur organik. Makanan menjadikan sumber energi yang digunakan untuk melakukan kegiatan sehari-hari, makanan juga diperlukan untuk memelihara dan pertumbuhan dalam jaringan. Makanan juga memiliki fungsi untuk membangun sel dan jaringan dalam tubuh [3]. Upaya untuk peningkatan pengetahuan anak terkait pemahaman tentang gizi (konsumsi buah dan sayur) dilakukan dengan cara pendidikan gizi. Hal ini akan berhasil sesuai dengan harapan apabila didukung dengan alat peraga dan media yang tepat untuk memperjelas pesan dan peningkatan efektivitas proses pendidikan di bidang gizi [4]. Berdasarkan analisa situasi terdapat permasalahan di siswa Taman Kanak - Kanak (TK Khadijah Surabaya) yaitu pengetahuan, pemahaman dan status gizi tentang makanan yang sehat.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan dalam program pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi gizi metode *game* yaitu dengan cara menggambar, menggunting dan menempel serta pengukuran antropometri di TK Khadijah Surabaya melalui 3 (tiga) tahap : Kegiatan pengabdian masyarakat ini dibagi menjadi tiga tahap, yaitu Pra Kegiatan, Pelaksanaan Kegiatan, Pasca Kegiatan.

Tahap Pra Kegiatan meliputi Rapat strategi pelaksanaan akan dipimpin oleh ketua pelaksana untuk membahas mengenai strategi dan perencanaan program pengabdian pada masyarakat yang dilaksanakan. Survei Lokasi dilaksanakan sebelum kegiatan untuk mengatur tata letak perlengkapan dan bentuk kegiatan yang akan dilakukan. Persiapan sarana dan prasarana dilakukan sebelum melakukan pengabdian kepada masyarakat, antara lain : pembuatan proposal, pembuatan media edukasi (gambar), persiapan tempat pelaksanaan kegiatan serta tempat untuk pengukuran menggunakan antropometri.

Pelaksanaan Kegiatan adalah tahap utama dari program pengabdian kepada masyarakat. Responden kegiatan pada tahap pelaksanaan adalah murid TK Khadijah Surabaya. Pelaksanaan Kegiatan dibagi menjadi 2 (dua) yaitu edukasi gizi (media) dan pengukuran antropometri.

Pasca Kegiatan adalah tahap akhir dari program pengabdian kepada masyarakat, dalam tahap ini akan dilakukan evaluasi dan pembuatan laporan kegiatan. Responden adalah TK Khadijah baik TK A dan TK B sebanyak 96 responden. Pengolahan data untuk mengetahui status gizi (antropometri) menggunakan aplikasi WHO-Antro. Solusi yang diberikan adalah edukasi tentang makanan yang bergizi serta melakukan pengukuran antropometri.

PEMBAHASAN

Responden dalam kegiatan pengabdian masyarakat adalah murid TK Khadijah yang berusia 4-6 tahun dengan total responden sebanyak 96 responden. Rata-rata responden merupakan anak TK yang memiliki kesenangan untuk mengonsumsi makanan yang manis, dan asin. Responden memiliki kebiasaan sarapan sebelum berangkat sekolah, dan saat di sekolah (makan siang) responden mendapatkan makan siang dari pihak sekolah dengan makanan gizi seimbang. Orang tua responden rata-rata adalah orang yang memiliki pendidikan yang tinggi (S2) dan memiliki penghasilan yang sesuai UMR.



Gambar 1. Gambar yang akan digunakan untuk mewarnai, menggunting dan menempel



Gambar 2. Responden sedang melakukan mewarnai, menggunting dan menempel

Peningkatan motivasi tentang gizi seimbang dilakukan dengan menggunakan media edukasi (*game*) yaitu dengan cara mewarnai, menggunting dan menempel. Kegiatan edukasi ini bertujuan untuk melatih pemahaman responden tentang gizi seimbang yang sering dikonsumsi. Pengetahuan merupakan hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Peningkatan motivasi tentang gizi seimbang dilakukan dengan Pendidikan gizi adalah kegiatan dalam bidang kesehatan untuk membantu suatu masyarakat baik individu maupun kelompok untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan mereka menuju masyarakat yang sehat dan bergizi yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh seseorang [5]. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini terdapat antusias para responden tentang bahan makan atau sumber zat gizi yang sering dikonsumsi. Media edukasi yang diberikan berupa (*game*) berupa mewarnai,

menggantung dan menempel sangat menyenangkan dan mudah di pahami oleh responden. Materi dalam edukasi diberikan dengan sangat sederhana dan mudah dipahami oleh responden. Materi dengan menggunakan media cetak sangat baik dalam pendidikan kesehatan karena memberikan pesan yang sangat jelas. Materi sangat efektif untuk memperkuat penyampaian informasi yang disampaikan secara lisan maupun menggunakan media [6]. Responden adalah siswa TK dengan usia yang sangat muda dan rasa ingin tahun juga tinggi terhadap bahan makanan yang dikonsumsi atau yang ada dipasaran. Metode edukasi yang dilakukan dua arah dengan menggunakan gambaran yang menarik dalam menyampaikan informasi. Media yang akan digunakan dalam proses pembelajaran harus lebih menarik minat dan perhatian sehingga dapat dengan mudah dipahami [7].



Gambar 3. Responden sedang melakukan pengukuran antropometri dengan penimbangan berat badan



Gambar 4. Responden sedang melakukan pengukuran antropometri dengan pengukuran tinggi badan.

Tabel 2 Kategori Statu Gizi Berdasarkan Berat Badan Menurut Umur

Kategori berdasarkan BB/U	Laki	Perempuan
Gizi Buruk	0	0
Gizi Kurang	0	0
Gizi Baik	40	44
Gizi Lebih	4	8

Tabel 2 Kategori Statu Gizi Berdasarkan Tinggi Badan Menurut Umur

Kategori berdasarkan TB/U	Laki	Perempuan
Sangat pendek	0	0
Pendek	2	2
Normal	42	50

Tabel 3 Kategori Statu Gizi Berdasarkan Berat Badan Menurut Tinggi Badan

Kategori berdasarkan BB/U	Laki	Perempuan
Sangat Kurus	0	0
Kurus	2	2
Normal	38	42
Gemuk	4	8

Selain edukasi gizi dengan media (*game*) juga dilakukan pengukuran antropometri sebagai bentuk untuk mengetahui status gizi responden. Antropometri adalah suatu kumpulan data yang berkaitan dengan tubuh manusia melalui ukuran, bentuk dan kekuatan [8]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia memberikan keputusan tentang penentuan status gizi anak berdasarkan indeks masa anak btubuh (IMT). Pengukuran antropometri menggunakan tiga indikator yaitu BB/U, BB/TB, TB/U dengan menggunakan software WHO Antro. Berdasarkan hasil pengukuran antropometri didapatkan hasil BB/U rata – rata status gizi diatas standart, BB/TB rata rata status gizi diatas standart, TB/U rata rata status gizi diatas rata rata. Pertumbuhan merupakan kondisi yang sangat penting untuk anak, pemantauan pertumbuhan perlu dilakukan secara periodik. Pemantauan pertumbuhan fisik anak diperlukan untuk menentukan pertumbuhan yang dilalui oleh anak. Anak yang sehat dan diberi lingkungan bio-psikososial yang adekuat pada umumnya akan tumbuh dengan optimal [9]. Berdasarkan hasil pengmas yang dilakukan sejalan dengan penelitian Humaedi (2017) gizi merupakan salah satu komponen penting dalam menunjang tumbuhan dan perkembangan anak. Kebutuhan gizi yang tidak terpenuhi atau kurang maka akan menghambat proses pertumbuhan dan perkembangan, akan tetapi asupan gizi yang berlebih juga memiliki dampak buruk bagi kesehatan anak yang dapat menyebabkan penumpukan kadar lemak yang berlebih dalam sel atau jaringan [8].

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Edukasi yang diberikan dengan media (game) dengan cara responden diminta untuk mewarnai, menggunting dan menenpel tentang bahan makanan gizi seimbang.
2. Pengukuran antropometri dilakukan pengukuran tiga katerogi yaotu BB/U, TB/U, BB/TB dimana hasil yang diperoleh rata rata diatas standart baku yang digunakan.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Kepala Sekolah, Guru dan murid murid TK Khadijah Surabaya di Jl. A.Yani Surabaya
2. Rektor Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya
3. Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya
4. Semua Tim Prodi S1 Gizi Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya
5. Mahasiswa Prodi S1 Gizi Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya yang ikut membantu

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Budi Sutomo and Dr. Dwi Yanti Anggraini, *Makanan Balita Praktis, Sehat & Lezat*. Jakarta: PT. Primamedia Pustaka.
- [2] Kementerian Kesehatan RI, *Buku Panduan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2016.
- [3] Mustika and Dewi Cakrawati, *Bahan Pangan, Gizi dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta, 2012.
- [4] I Dewa Nyoman Supriasa, MPS, *Pendidikan & Konsultasi Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC, 2012.
- [5] R. F. Kahn, "Continuing Medical Education in nutrition," *Am. J. Clin. Nutr.*, vol. 83, no. 4, pp. 981S-984S, Jun. 2006, doi: 10.1093/ajcn/83.4.981S.
- [6] Robert J. Bensley and Jodi Brookins-Fisher, *Metode Pendidikan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC, 2009.
- [7] K. Hamida, S. Zulaekah, and Mutalazimah -, "Penyuluhan Gizi Dengan Media Komik Untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Keamanan Makanan Jajanan," *KEMAS J. Kesehat. Masy.*, vol. 8, no. 1, Art. no. 1, Jul. 2012.
- [8] H. Humaedi and K. Kamarudin, "Pengukuran Anthropometri Anak Usia Dini Di Tk Mantikulore," *Tadulako J. Sport Sci. Phys. Educ.*, vol. 5, no. 2, Art. no. 2, Nov. 2017.
- [9] Soetjningsih, *Petunjuk Teknik Penggunaan Buku Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta: Departemen Kesehatan, 2016.