

Upaya Perbaikan Gizi: Penyuluhan Program Kemenkes Isi Piringku di SDN 01 Kesamben

Adinda Rizqy Amelia^{1)*}, Ilhami Sahlan Firdausi²⁾, Yayuk Widyastuti Herawati³⁾

¹ Fakultas Ekonomi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia

adindarizqy258@gmail.com *

² Fakultas Saintek, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia

210607110029@student.uin-malang.ac.id

³ Fakultas Humaniora, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia

yayukwherawati@uin-malang.ac.id

(*) Corresponding Author

Artikel Info : Diterima : 13-03-2024 | Direvisi : 21-06-2024 | Disetujui : 05-07-2024

Abstract

Elementary school children are one of the groups that are easily affected by malnutrition. Several factors, including economic difficulties of parents and lack of nutritious food intake cause this. Nutrition knowledge is very important for the community, both from parents and children. Therefore, KKM group 57 UIN Maulana Malik Ibrahim held a counseling program with the aim of providing knowledge about balanced nutrition obtained from the portion of food in one plate. The method used in this activity is the Participatory Action Research (PAR) method, a research process that involves problems and issues together and finds practical solutions through real action to make changes for the better. The techniques used are observation and documentation. The object of the research was grade 4 and 5 students of SDN 01 Kesamben, totaling 62 people. Counseling was carried out in their respective classrooms. The results obtained were their knowledge and understanding of the urgency of meeting nutritional needs and the importance of implementing the Isi Piringku program increased after the counseling was carried out.

Keywords: *Elementary School, Malnutrition, Food in One Plate*

1. PENDAHULUAN

Anak sekolah dasar (SD) adalah salah satu kelompok yang mudah terkena penyakit kekurangan gizi. Hal ini diakibatkan oleh beberapa faktor, diantaranya adalah kesulitan ekonomi orang tua dan kurangnya asupan makanan yang bernutrisi. Selain itu, orang tua yang kurang menyadari pentingnya gizi, pola makan yang tidak teratur, dan kebiasaan makan salah juga berperan memberikan dampak negatif terkait gizi (Rahmi, 2020).

Kuantitas anak sekolah lumayan besar, anak sebagai generasi penerus bangsa sudah seharusnya memiliki kemampuan dan kecerdasan yang mumpuni untuk membangun bangsa. Pertumbuhan dan perkembangan anak sangatlah cepat, sehingga perlu adanya asupan makanan yang bernutrisi dari segi kualitas dan cukup dari segi kuantitas. Kecerdasan dan kemampuan intelektual anak yang kekurangan gizi akan terhambat dan tidak bisa maksimal (Mattiro, 2019).

Berdasarkan data yang diperoleh oleh WHO, UNICEF, dan World Bank, angka anak penderita stunting, obesitas, dan kekurangan gizi mencapai 5,7% pada tahun 2020 dari total jumlah anak di dunia dan 8,2% dari total anak di Kawasan Asia Tenggara yang mayoritasnya adalah negara berkembang (WHO, 2021). Pada tahun 2018, 7,3% laki-laki dan 6,2% perempuan berumur 5 hingga 12 tahun masih mengalami kekurangan gizi. Sebesar 5,99%

anak usia 5 hingga 12 tahun di DKI Jakarta berstatus kekurangan gizi dan sebesar 1,91% berstatus memiliki gizi yang buruk (Kemenkes, 2018). Hal ini sudah seharusnya menjadi fokus pemerintah untuk menekan angka kekurangan gizi anak di Indonesia demi masa depan negara yang lebih baik.

Salah satu upaya untuk mencegah masalah kekurangan gizi pada anak adalah dengan memberikan penyuluhan edukasi kepada anak-anak sekolah dasar (SD) tentang pentingnya memenuhi asupan nutrisi makanan melalui program kemenkes, yaitu Isi Piringku. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang gizi seimbang yang didapatkan dari porsi makan dalam satu piring yang berisi 50 persen buah dan sayur dan 50 persen sisanya karbohidrat dan protein. Dalam perkembangan ilmu gizi terbaru, acuan “4 sehat 5 sempurna” bertransformasi menjadi pedoman gizi seimbang yang terdiri dari 10 arahan menjaga gizi dan dikelompokkan lagi menjadi 4 pesan utama, yakni menjaga pola makan gizi seimbang, mengukur tinggi dan berat badan, minum air putih yang cukup, dan melakukan aktivitas fisik setidaknya 30 menit per hari (Kemenkes, 2018).

SDN 01 Kesamben merupakan salah satu SD Negeri yang terdapat di Dusun Kesamben, Kabupaten Malang. Sebelumnya, telah ada program perpustakaan keliling (perpusling) yang menumbuhkan minat literasi anak-anak SD, namun masih belum ada penyuluhan bidang kesehatan terkait pentingnya memenuhi kebutuhan gizi pada usia mereka. Maka dari itu, penyuluhan edukasi tentang urgensi memenuhi kebutuhan gizi seimbang sangat diperlukan.

2. IDENTIFIKASI MASALAH

Pengetahuan tentang gizi sangat penting diketahui masyarakat, baik itu dari orang tua maupun anak-anak. Orang tua pastinya ingin memiliki anak dengan gizi yang cukup, anak-anak pun juga demikian. Mereka ingin menjadi anak yang sehat, cerdas, dan bermanfaat untuk banyak orang. Maka dari itu, target kegiatan penyuluhan ini adalah menyadarkan siswa-siswa SDN 01 Kesamben tentang pentingnya mengatur porsi makan untuk memperoleh gizi seimbang dan mempraktikkan porsi makan tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Tentunya menjadi pengalaman baru bagi kami, para anggota KKM kelompok 57 dalam melakukan penyuluhan ini, karena untuk mengenalkan program Isi Piringku dari kemenkes kepada siswa kelas 4 & 5 SDN 01 Kesamben, pemateri harus mengetahui dan memahaminya terlebih dahulu. Sebuah tantangan juga bagi kami untuk mengondisikan suasana ruangan kelas dan memastikan para siswa memperhatikan materi yang diberikan. Diperlukan metode penyampaian materi yang unik agar mampu menarik perhatian para siswa. Di samping itu, diperlukan juga teknik yang kreatif agar para siswa aktif untuk bertanya dan menanggapi pemateri selama penyuluhan berlangsung.

3. METODE PELAKSANAAN/METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode *Participatory Action Research* (PAR), yaitu proses penelitian yang melibatkan masalah dan isu-isu bersama dan menemukan solusi praktis melalui aksi nyata untuk melakukan perubahan ke arah yang lebih baik. Metode ini digunakan untuk menumbuhkan kesadaran anak-anak tentang pentingnya asupan gizi seimbang. Adapun teknik yang digunakan dalam penelitian yaitu observasi dan dokumentasi.

Teknik observasi dilakukan dengan cara terjun langsung ke masyarakat yang ada di dusun Kesamben dan mengamati tumbuh kembang anak. Teknik dokumentasi digunakan sebagai informasi dan tanda bukti program penyuluhan yang telah dilaksanakan.

Subjek dalam penelitian ini adalah anak-anak kelas 4 dan 5 SDN 01 Kesamben yang berjumlah 62 siswa. Penyuluhan dilaksanakan di dalam ruang kelas pada hari Kamis, 4 Januari 2024 pukul 09.00-10.30 WIB.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program Isi Piringku divisualisasikan dengan 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 yang dalam satu piring terdapat makanan pokok sebanyak 2/3 dari 1/2 piring, lauk-pauk sebanyak 1/3 dari 1/2 piring, sayur-sayuran sebanyak 2/3 dari 1/2 piring, dan buah-buahan sebanyak 1/3 dari 1/2 piring (Kemenkes, 2019).



Gambar 1. Porsi Makan dalam Satu Piring

Ide diperoleh dari tukarpikiran anggota KKM 57 UIN Malang. Dalam proses eksekusinya, penyuluhan ini melibatkan banyak pihak, antara lain murid-murid kelas 4 & 5 SDN 01 Kesamben sebagai peserta, guru-guru SDN 01 Kesamben sebagai pemberi izin dan pemberi fasilitas, dan tim KKM sebagai penyelenggara kegiatan. Tempat penyuluhan ada di ruang kelas masing-masing. Berikut adalah jadwal kegiatan penyuluhan Isi Piringku.

Tabel 1. Rundown Acara Penyuluhan

Hari/Tanggal	Pukul	Durasi	Kegiatan	Penanggung Jawab
Kamis, 4 Januari 2024	09.00-09.20 WIB	20'	Persiapan PJ tiap kelas	Tim
	09.20-09.30 WIB	10'	Pembukaan oleh MC non-formal	Tim
	09.30-09.35 WIB	5'	Perkenalan anggota KKM	Tim

	09.35-10.00 WIB	25'	Pemaparan materi	Tim
	10.00-10.15 WIB	15'	Sesi tanya jawab dan <i>door prize</i>	Tim
	10.15-10.25 WIB	10'	Penutup oleh MC non-formal	Tim
	10.25-10.30 WIB	5'	Dokumentasi	Tim

Kegiatan penyuluhan dibuka dengan pengenalan para mahasiswa KKM 57 dan ditanggapi antusias oleh para siswa. Sebelum materi disampaikan, tim KKM telah menyiapkan yel-yel yang akan digaungkan bersama. Apabila pemateri berkata 'Isi Piringku', maka peserta menjawab 'Energi dan kreativitas bersama gizi terbaik'. Kalimat dari yel-yel ini mengandung arti bahwa dengan gizi yang cukup, maka kreativitas dan inovasi anak-anak akan mudah untuk dikembangkan.

Kegiatan utama dari penyuluhan ini adalah penyampaian materi oleh tim. Teknik penyampaian materi yang santai mempermudah siswa dalam memahami materi yang disampaikan. Pada sela-sela materi, pemateri juga memberikan dan menyanyikan lagu tentang porsi makan penuh nutrisi dan diikuti oleh seluruh siswa peserta penyuluhan.



Gambar 2. Sesi Pemaparan Materi

Setelah acara pemaparan materi, ada sesi *ice breaking*. Pada sesi ini, pemateri memberikan 2 soal untuk para siswa peserta penyuluhan di setiap kelas. Apabila siswa menjawab dengan benar, maka mereka akan mendapatkan susu kemasan dari tim kami. Untuk 2 orang dengan jawaban paling rinci dan lengkap akan mendapatkan *doorprize* juga. Tujuan adanya sesi ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pemahaman para siswa tentang materi yang telah dijelaskan. Selain itu, adanya *quiz* ini juga dapat menciptakan keaktifan para siswa untuk berani mengutarakan pendapatnya di depan kelas, di hadapan teman-temannya.

5. KESIMPULAN

Siswa kelas 4 dan 5 SDN 01 Kesamben pada awalnya belum mengerti tentang pentingnya memenuhi gizi seimbang melalui praktik program 'Isi Piringku'. Setelah penyuluhan dilaksanakan, 6 siswa perwakilan dari peserta penyuluhan mampu menjawab *quiz* yang diberikan oleh pemateri. Hal ini membuktikan bahwa pengetahuan dan

pemahaman mereka tentang gizi dan Isi Piringku bertambah setelah penyuluhan dilaksanakan. Harapan untuk ke depannya, mereka tidak hanya memahami dari segi teori saja, tetapi juga menyampaikan kepada orang tua mereka agar para orang tua dapat memenuhi kebutuhan gizi anak-anaknya dengan menerapkan langsung program Isi Piringku.

6. REFERENSI

- Hayashi, C., Borghi, E., & Serajuddin, U. (2021). *Levels and trends in child malnutrition: UNICEF/WHO/The World Bank Group Joint Child Malnutrition Estimates: Key findings of the 2021 edition*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240025257>
- Kementerian Kesehatan (Kemenkes) Ditjen Kesmas. (2018). *Isi Piringku*. <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/062511-isi-piringku>
- Kementerian Kesehatan (Kemenkes). (2018). *Kenali masalah Gizi yang Ancam Remaja Indonesia*. Bangkit Indonesiaku, Sehat Negeriku. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20180515/4025903/kenali-masalah-gizi-ancam-remaja-indonesia/>
- Mattiro, S. (2019). Pengetahuan Lokal Ibu Tentang Pentingnya Gizi dan Sarapan Pagi Bagi Anak. *Jurnal Pendidikan Sosiologi Antropologi*, 1(1), 1-11.
- Rahmy, H., dkk. (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.