

Pelaksanaan Program Gizi Untuk Mengatasi Masalah Gizi Pada Siswa Siswi SD Negeri 4 Sumber Agung Kabupaten Pringsewu

**Allifiyanti Muharramah¹, Abdullah², Mesayu Ade Aprilia Sindi³, Intan Maharani⁴,
Mutia Ananka⁵**

^{1,2,3,4,5} Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Mesayu Ade Aprilia Sindi

E-mail: sindiadeaprilia@gmail.com

Abstrak

Gizi merupakan suatu komponen penting dalam kehidupan manusia. Anak usia sekolah menjadi kelompok yang rentan dengan masalah gizi. Masalah gizi pada anak usia sekolah di Indonesia masih cukup tinggi, diantaranya yaitu, stunting, sangat kurus, kelebihan gizi atau obesitas dan anemia. Pada anak usia sekolah, kekurangan gizi dapat menyebabkan kelemahan, mudah lelah, dan rentan terhadap penyakit, sehingga menghambat proses pembelajaran. Dampak negatif dari obesitas rentannya terhadap pembulian, merasa rendah diri mudah lelah, dan bisa menyebabkan penyakit diabetes type 2. Tujuan dari penelitian ini yaitu menangani masalah gizi di SD Negeri 4 Sumber Agung dengan memberikan program gizi berupa dukasi gizi tentang gizi seimbang dan pentingnya sarapan, konseling gizi, serta pemantauan membawa bekal

Kata kunci – Masalah Gizi, Program Gizi, Edukasi Gizi, Konseling Gizi

Abstract

Nutrition is an important component of human life. School-age children are a group that is vulnerable to nutritional problems. Nutritional problems in school-age children in Indonesia are still quite high, including stunting, very thin, overnutrition or obesity and anemia. In school-age children, malnutrition can cause weakness, fatigue, and susceptibility to disease, thus hampering the learning process. The negative impact of obesity is susceptible to bullying, feeling inferior, easily tired, and can cause type 2 diabetes. The purpose of this study is to address nutrition problems at SD Negeri 4 Sumber Agung by providing nutrition programs in the form of nutrition education about balanced nutrition and the importance of breakfast, nutrition counseling, and monitoring of bringing lunch.

Keywords - Nutrition Problem, Nutrition Program, Nutrition Education, Nutrition Counseling

PENDAHULUAN

Gizi merupakan suatu komponen penting dalam kehidupan manusia. Keberhasilan suatu bangsa sebagian besar ditentukan oleh kualitas sumber daya manusianya (SDM), yang mencakup fisik yang kuat, kesehatan yang optimal, dan prestasi yang baik. Membangun SDM yang berkualitas dimulai dari anak usia sekolah. Anak usia sekolah berada pada usia 6 - 12 tahun yang dimana memiliki karakteristik aktivitas yang tinggi di sekolah maupun di rumah dan menjadi kelompok yang rentan mengalami masalah gizi (Ulpa et al., 2018). Masalah gizi pada anak usia sekolah dasar masih cukup tinggi. Di Indonesia, masalah gizi yang sering dijumpai pada anak usia sekolah meliputi kekurangan gizi seperti stunting dan sangat kurus, serta kelebihan gizi seperti obesitas dan anemia (Sulistiwati et al., 2019).

Berdasarkan hasil pengukuran antropometri berupa tinggi badan dan berat badan, didapatkan status gizi anak sekolah di SD 4 Sumber Agung menurut Z score IMT/U yaitu 10,2% mengalami gizi kurang, 75,5% gizi baik, 4,1% gizi lebih, dan 10,2% obesitas.

Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi status gizi anak Indonesia usia 5-12 tahun berdasarkan Z Score untuk IMT/U menunjukkan 2,4% anak sangat kurus, 2,4% kurus, 10,8% gemuk, dan 9,2% obesitas (Kemenkes, 2018). Di Provinsi Lampung, prevalensi anak usia 5-12 tahun dengan status sangat kurus adalah 2,4%, kurus 7%, gemuk 10,5%, dan obesitas 8,4%. Status gizi diukur menggunakan metode pengukuran antropometri (Thamaria.N, 2017).

Double Burden of Malnutrition (DBM) adalah masalah global yang dapat mempengaruhi keluarga dari berbagai latar belakang ekonomi. Penyebab DBM pada anak usia sekolah sangat beragam, termasuk asupan gizi yang tidak memadai, tingkat pendidikan orang tua, status pekerjaan orang tua, status sosial, Total Fertility Rate (TFR), dengan penyebab yang sering muncul di kalangan anak usia sekolah adalah asupan gizi yang tidak memadai (Djaiman & Fuada, 2015; Hanandita & Tampubolon, 2015).

Underweight atau kekurangan berat badan terjadi ketika asupan energi tidak mencukupi kebutuhan energi yang dikeluarkan. Kekurangan asupan energi atau tidak cukupnya konsumsi zat-zat gizi penting yang dibutuhkan tubuh biasanya akan menyebabkan penurunan aktivitas (Fikawati et al., 2017). Pada anak usia sekolah, kekurangan gizi dapat menyebabkan kelemahan, mudah lelah, dan rentan terhadap penyakit, sehingga menghambat proses pembelajaran (Aulia, 2022).

Gizi lebih atau obesitas adalah masalah yang erat kaitannya dengan pola makan yang tidak sehat dan kelebihan energi. Obesitas, atau berat badan berlebih, disebabkan oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal, termasuk faktor genetik, aktivitas fisik yang rendah, gangguan metabolisme, dan ketidakseimbangan energi (Amalia et al., 2016). Dampak yang terjadi dari obesitas yaitu dapat menyebabkan masalah pada psikologis yang terjadi karena adanya pembulian, citra diri negative, merasa rendah diri, mudah lelah, cepat mengantuk, dan bisa menyebabkan penyakit seperti diabetes type 2.

Tujuan dari penelitian ini yaitu menangani masalah gizi di SD Negeri 4 Sumber Agung dengan memberikan program gizi berupa dukasi gizi tentang gizi seimbang dan pentingnya sarapan, konseling gizi, serta pemantauan membawa bekal.

METODE

Kegiatan penelitian pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Pekon Sumber Agung Kecamatan Ambarawa Kabupaten Pringsewu yang dilaksanakan pada tanggal 7 Januari – 8 Februari di SD Negeri 4 Sumber Agung. Sasaran kegiatan ini adalah anak sekolah SDN 4 Sumber Agung. Program yang dilaksanakan dalam kegiatan ini meliputi, pengukuran Antropometri, MMD (Musyawarah Masyarakat Desa), Edukasi Gizi Seimbang dan Pentingnya Sarapan, Konseling Gizi dan Pemantauan membawa bekal.

Bahan alat yang digunakan selama kegiatan yaitu : microtoise, timbangan digital, power point, teka- teki silang, angket / kuesioner, leafet, powerpoint, foto makanan, sound dan lenkbroad.

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

Kegiatan pengukuran antropometri dilakukan pada hari kamis 11 Januari 2024 yaitu pengukuran tinggi badan dan berat badan yang di tunjukkan untuk mengetahui masalah apa yang terjadi di SD Negeri 4 Sumber Agung.

Kegiatan Musyawarah Masyarakat Desa (MMD) dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 23 Januari 2024. Kegiatan ini dihadiri oleh aparat pekon serta jajarannya, bidan desa dan seluruh Mahasiswa Praktik Kerja Lapangan. MMD bertujuan untuk memberikan intervensi dalam pemecahan masalah gizi pada siswa – siswi di SD Negeri 4 Sumber Agung.

Kegiatan edukasi gizi dilaksanakan pada hari Jum'at 26 Januari 2024 kegiatan ini di hadiri oleh seluruh siswa – siswi kelas 4 dan 5 serta ibu bapak guru yang mendampingi di SD Negeri 4 Sumber Agung yang menjadi titik fokus dalam intervensi gizi. Materi yang diberikan dengan tema “ HIDUP SEHAT DAN CERDAS DENGAN GIZI SEIMBANG” dengan metode ceramah menggunakan power point dan game teka- teki silang, dan isi piringku.

Konseling gizi tahap I dilaksanakan pada Senin 29 Januari 2024 yang di laksanakan di SD Negeri 4 Sumber Agung dengan materi yang diberikan yaitu Gizi Lebih Anak Sekolah dan Pedoman Gizi Seimbang. Dan konseling tahap II dilaksanakan pada Kamis 1 Februari 2024.

Kegiatan pemantauan membawa bekal di lakukan pada hari Kamis 1 Februari 2024 dengan tema sesuai dengan Isi Piringku yang bertujuan untuk menerapkan hidup yang lebih sehat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sumber Agung adalah Pekon yang berada di Kecamatan Ambarawa, Kabupaten Pringsewu, Provinsi Lampung, Indonesia. Pekon Sumber Agung merupakan daerah dataran rendah-sedang dengan ketinggian antara 100-250 M/Dpl di atas permukaan laut serta beriklim Tropis. Sebagian besar wilayahnya dikelilingi oleh persawahan ada beberapa perbukitan kecil.

Pekon Sumber Agung terbagi menjadi 4 dusun dan terletak di dataran rendah-sedang dengan ketinggian 100-250 M/Dpl. Pekon Sumber Agung memiliki 1 Puskesmas Pembantu, 1 Klinik Rawat Inap, 5 Klinik Bidan/Persalinan, 1 Poskesdes, dan 9 Posyandu, 4 Sekolah Dasar. Di Pekon Sumber Agung terdapat 6042 penduduk yang terdiri dari 2949 Perempuan dan 3093 laki-laki.

UPT SD NEGERI 4 SUMBER AGUNG merupakan salah satu satuan pendidikan dengan jenjang SD di Sumber Agung, Kec. Ambarawa, Kab. Pringsewu, Lampung . UPT SD NEGERI 4 SUMBER AGUNG memiliki tenaga pendidik sebanyak 15 Guru dengan 8 Guru berstatus PNS dan 7 Guru berstatus Honorer , yang terdiri dari 175 peserta didik , dengan jumlah siswa-siwi kelas 4 dan 5 yaitu 49 dengan ekstrakurikuler Pramuka.

1. Pengukuran Antropometri

Kondisi kegiatan pengukuran antropometri yang telah di lakukan berupa pengukuran tinggi badan dan berat badan untuk melihat status gizi berdasarkan (IMT/U) yang di sajikan pada tabel 1

Tabel 1.

Tabel Pengukuran Antropometri (IMT/U)

Indikator Pertumbuhan IMT/U	Jumlah	Persentase (%)
Gizi Kurang	5	10,2
Gizi Baik	37	75,5
Gizi lebih	2	4,1
Obesitas	5	10,2
Jumlah	49	100

Pada tabel 1 pengukuran antropometri dapat di ketahui bahwa dari 49 siswa – siswi yang di ukur, ada sebanyak 5 (10,2%) anak sekolah dengan status gizi kurang, gizi baik sebanyak 37(75,5%) dan 5 (10,2%) mengalami status gizi lebih.

Setelah di lakukannya pengukuran antropometri kemudian dilakukan intervensi gizi selama 10 hari dengan sasaran siswa – siswi kelas 4 dan 5 di SD Negri 4 Sumber Agung dengan berbagai kegiatan seperti MMD(Musyawahar Masyarakat Desa), Edukasi Gizi, Konseling Gizi dan Pemantauan Membawa Bekal.

2. Musyawarah Masyarakat Desa (MMD)

Pada saat kegiatan MMD (Musyawarah Masyarakat Desa) yang telah di lakukan berjalan dengan kondisi yang kondusif dan efektif dengan berdiskusi bersama untk mengatasi masalah gizi yang di temukan dan mendapatkan hasil kesepakatan untuk menjalankan intervensi.

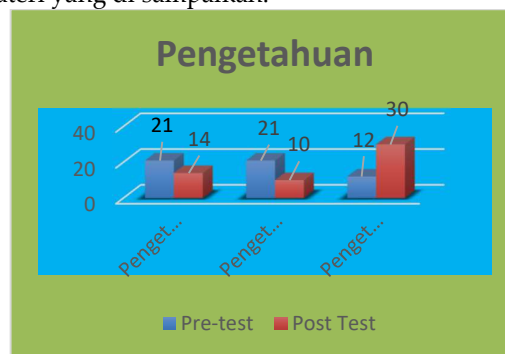


Gambar 1.

Musyawahar Masyarakat Desa (MMD)

3. Edukasi Gizi

Pada saat kegiatan edukasi gizi yang di sudah di laksanakan di SD Negri 4 Sumber Agung pada tanggal 26 Januari 2024 yang di hadiri oleh seluruh siswa – siswi kelas 4 dan 5 di SD Negri 4 Sumber Agung berjalan dengan kondusif , antusias dan pasrtisipasi dalam mengikuti kegiatan ini. Sebelum edukasi dilaksanakan siswa – siswi harus mengisi pretest dan setelah edukasi siswa – siswi mengisi post test guna untuk mengetahui pengetahuan responden terkait materi yang di sampaikan.



Gambar 2.

Pretest dan Posttest

Hasil dari pengisian pre-posttest didapatkan hasil pada pengisian pre-test 21 (38,9%) responden pengetahuan kurang 21 (38,9%) responden dengan pengetahuan cukup dan 12 (22,2%) responden dengan pengetahuan baik. Pada pengisian post test 14 (26%) responden

dengan pengetahuan yang masih kurang, 10 (18,5%) pengetahuan cukup dan 30 (55,5%) responden yang pengetahuannya sudah cukup.

4. **Konseling Gizi**

Kegiatan konseling tahap 1 yang di laksanakan pada tanggal 29 Januari 2024 yang di laksanakan di SD Negri 4 Sumber Agung dengan sasaran 3 siswa – siswi dengan status gizi obesitas berjalan dengan cukup kondusif dengan mengintervensi kondisi, aktifitas fisik, tinggi badan dan berat badan serta menayakan kebiasaan makan sehari – hari.

Kegiatan konseling tahap 2 yang di laksanakan pada tanggal 1 Februari 2024 dengan sasaran 3 siswa – siswi dengan status gizi obesitas berjalan dengan cukup kondusif dan terdapat perubahan yang mendukung setelah di lakukannya konseling tahap awal.



Gambar 3.
Konseling Gizi

5. **Membawa Bekal Bersama**

Setelah di laksanakan program pengecekan bekal didapatkan hasil untuk program membawa bekal sudah berjalan walaupun belum sepenuhnya, dalam pelaksanaannya masih berjalan dalam waktu seminggu sekali. Program membawa bekal bertujuan untuk menjaga kesehatan siswa-siswi dan mengurangi frekuensi mengonsumsi jajanan tidak sehat.



Gambar 4.
Pengecekan Bekal

KESIMPULAN

Berdasarkan Praktek Kerja Lapangan (PKL) bidang gizi masyarakat di SD Negri 4 Pekon Sumber Agung Kecamatan Ambarawa, Kabupaten Pringsewu. Didapatkan masalah gizi di SD Negri 4 Sumber Agung yaitu gizi kurang 5 orang, gizi lebih 2 orang dan obesitas 5 orang. Dengan prioritas pada masalah ini yaitu Obesitas. Program intervensi yang di lakukan berupa MMD (Musyawarah Masyarakat Desa) dengan hasil adanya kesepakatan antara pihak pekon dalam mengatasi masalah masalah yang ada. Edukasi gizi yang di lakukan didapatkan hasil peningkatan pengetahuan terkait gizi seimbang dan pentingnya sarapan yang di buktikan dari hasil pre dan post test. Konseling tahap

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

1 dan 2 didapatkan hasil perubahan yang diinginkan. Pada program ini sudah berjalan yang dimana siswa – siswi untuk membawa bekal walupun belum semuanya membawa bekal

DAFTAR PUSTAKA

- AIPGI. (2017). Gizi Anak Sekolah. Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi. Jakarta: EGC
- Amalia, R. N., Sulastri, D., & Semiarty, R. (2016). Hubungan konsumsi junk food dengan status gizi lebih pada siswa SD Pertiwi 2 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1).
- Aulia, J. N. (2022). Masalah Gizi Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 11(1), 22-25.
- Bahar, H. (2022). Pengukuran status gizi remaja putri sebagai upaya pencegahan masalah gizi di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *Abdi Masyarakat*, 4(1), 43–48.
- Budiman, L. A., Rosiyana, Sari, A. S., Safitri, S. J., Prasetyo, R. D., AlyaRizqina, H., Kasim, I. S. N. I., & Korwa, V. M. I. (2021). Analisis Status Gizi Menggunakan Pengukuran Indeks Massa Tubuh dan Beban Kerja dengan Metode 10 Denyut pada Tenaga Kesehatan. *NUTRIZONE (Nutrition Research and Development Journal)*, 1(1), 6–15.
- Djaiman, & Fuada. (2015). Faktor-faktor Pembeda Provinsi yang Mengalami Beban Gizi Ganda (BGG) pada Anak Balita di Indonesia. Jakarta: Pusat Teknologi Intervensi Kesehatan Masyarakat: Balitbang.
- Fikawati, dkk. (2017). Gizi Anak dan Remaja. Depok : Rajawali Pers, 2017
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
- Lestari, P., Susetyowati, S., & Sitaresmi, M. N. (2020). Perbedaan asupan makan balita di perkotaan dan perdesaan pada provinsi dengan beban gizi ganda. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 17(2), 79-86.
- Muchtar, F., Effendy, D. S., Lestari, H., & Sulistiawati, Y., Pratiwi, A. R., Fitriana, & Anasiru, M. A. (2019). Edukasi gizi seimbang pada anak usia sekolah di SD N 2 Wonosari kecamatan Gadingrejo kabupaten Pringsewu tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 1(1), 43.
- Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). (2018). Badan Peneliti dan Pengembangan.Kesehatan Kementerian Kesehatan RI Jakarta.
- Sajawandi, L. (2015). Pengaruh obesitas pada perkembangan siswa sekolah dasar dan penanganannya dari pihak sekolah dan keluarga. *JPsD (Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar)*, 1(2), 34-46.
- Thamaria. 2017. Bahan Ajar Penilaian Status Gizi. Jakarta: Kemenkes RI.