

PROGRAM PENDIDIKAN DAN PELATIHAN GIZI UNTUK ANAK USIA SEKOLAH DI KELURAHAN JOMBLANG SEMARANG

Nutrition Education And Training Programs For School Age Children In Jomblang Village, Semarang

Martha Ardiaria, Aryu Candra, Eddy Probosari, Etisa Adi M, Niken Puruhita

Bagian Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

ABSTRACT

Background

Nutritional status is a health condition of the body that results from a balance between the needs and intake of nutrients. Nutritional status is very influential on health status. Based on research conducted in 2014, the nutritional status of children in the Jomblang Village was classified as low. The high incidence of malnutrition in Jomblang village is partly due to a lack of knowledge about healthy and nutritious food and a lack of ability to make healthy and nutritious food.

Method

This community service activity will be carried out in the RW 11 area of Jomblang Village, Candisari District, Semarang City in early to mid 2020. The target of this activity is the TPQ group consisting of school-age children in the RW 11 area. The methods used are lectures, training and practice. using modules and videos that contain material to increase knowledge and skills.

Result

The activity was carried out in 2 stages, namely stage 1: socialization, pre-test counseling on nutritional knowledge, distribution of the FFQ questionnaire, and distribution of modules; Stage 2: Healthy Food Making Skills Training Using Videos.

Conclusions

Nutrition education and training programs for school children are able to increase their knowledge and skills about nutritious food.

Keywords: *education, training, nutrition, school children*

ABSTRAK

Latar Belakang

Status gizi adalah kondisi kesehatan tubuh yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan asupan zat gizi. Status gizi sangat berpengaruh terhadap status kesehatan. Status gizi anak di wilayah Kelurahan Jomblang berdasarkan penelitian yang dilakukan pada tahun 2014, sebesar 30,9% tergolong kurang. Kejadian malnutrisi yang tinggi di kelurahan Jomblang salah satunya disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang makanan yang sehat dan bergizi dan kurangnya kemampuan untuk membuat makanan yang sehat dan bergizi.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilakukan di wilayah RW 11 Kelurahan Jomblang , Kecamatan Candisari, Kota Semarang pada awal hingga pertengahan tahun 2020. Sasaran kegiatan ini adalah kelompok TPQ yang beranggotakan anak usia sekolah di wilayah RW 11. Metode yang digunakan adalah ceramah, pelatihan dan praktek menggunakan modul serta video yang berisi materi untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan.

Hasil

Kegiatan dilakukan dalam 2 tahap yaitu tahap 1: sosialisasi, penyuluhan pre test tentang pengetahuan gizi, pembagian kuesioner ffq, dan pembagian modul; tahap 2: pelatihan keterampilan membuat makanan sehat menggunakan video.

Simpulan

Program pendidikan dan pelatihan gizi pada anak sekolah mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tentang makanan bergizi.

Kata kunci: pendidikan, pelatihan, gizi, anak sekolah

PENDAHULUAN

Status gizi adalah kondisi kesehatan tubuh yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan asupan zat gizi. Status gizi sangat berpengaruh terhadap status kesehatan. Status gizi yang baik akan menimbulkan status kesehatan yang baik karena seseorang yang status gizinya baik tidak mudah menjadi sakit. Status gizi dipengaruhi oleh banyak faktor terutama asupan zat gizi dan adanya penyakit. Status gizi juga dipengaruhi oleh pengetahuan akan gizi, pendidikan, sosial ekonomi, ketahanan pangan, sarana kesehatan, dan sebagainya.

Kelurahan Jomblang adalah salah satu kelurahan di wilayah kecamatan Candisari, kota Semarang yang terletak di bagian timur kota Semarang. Wilayah ini sebenarnya terletak di pusat kota namun karena keadaan geografisnya berupa perbukitan dengan jalan yang sempit sehingga tidak banyak sarana transportasi umum dan beberapa wilayah sulit dijangkau dengan kendaraan roda empat. Kelurahan Jomblang memiliki kepadatan penduduk tinggi dengan golongan sosial ekonomi sebagian besar termasuk kategori menengah ke bawah. Mata pencaharian penduduk adalah pedagang, buruh pabrik, tukang kayu atau tukang batu, dan sopir angkutan umum, dan wiraswasta. Di wilayah ini juga terdapat industri rumah tangga yaitu industri pembuatan tahu dan tempe. Semula industri rumah tangga ini berjalan baik, namun karena harga bahan baku yang tidak stabil sehingga sekarang banyak yang tutup karena merugi. Sarana kesehatan yang ada yaitu hanya dua praktek dokter swasta, sedangkan puskesmas dan rumah sakit terletak cukup jauh. Masyarakat di kelurahan Jomblang rata-rata berpendidikan Sekolah Dasar (SD) sampai dengan Sekolah Menengah Atas (SMA).

Status gizi anak di wilayah ini berdasarkan penelitian yang dilakukan pada tahun 2014, sebesar 30,9% tergolong kurang.(1) Salah satu wilayah yang memiliki jumlah anak gizi kurang cukup tinggi adalah RW 11 dan RW 9. Walaupun setiap bulan selalu ada kunjungan petugas dari Puskesmas ke Posyandu di wilayah ini, namun angka kejadian malnutrisi tidak pernah turun. Hal ini disebabkan karena intervensi atau informasi yang diberikan tidak efektif sehingga tidak mampu menurunkan prevalensi malnutrisi. Selain malnutrisi gizi kurang, kejadian malnutrisi gizi lebih pada anak di kelurahan Jomblang juga cukup tinggi. Tingginya angka malnutrisi di kelurahan Jomblang terutama disebabkan oleh faktor sosial ekonomi, pengetahuan dan pendidikan masyarakat yang kurang yang berpengaruh pada pola makan. Makanan yang dikonsumsi oleh anak usia SD di kelurahan Jomblang mempunyai karakteristik tinggi kalori, karbohidrat, dan lemak, namun rendah protein, serat, dan mikronutrien.

Pengetahuan tentang gizi sebenarnya tidak selalu harus diperoleh dari pendidikan formal. Pengetahuan tentang gizi bisa diperoleh dari berbagai sumber seperti media massa, buku-buku, posyandu, puskesmas, kegiatan sosial seperti kegiatan Pembinaan Kesejahteraan Keluarga (Kader PKK), dan melalui kelompok belajar. Banyak anak sekolah dasar di kelurahan Jomblang yang tidak mempunyai kegiatan rutin selain ke sekolah setiap hari. Waktu luang hanya dimanfaatkan untuk bermain gadget dan menonton televisi (*screen time*). Kegiatan seperti ini dapat meningkatkan risiko malnutrisi dan penyakit degeneratif di kemudian hari. Kegiatan *screen time* lebih disukai karena kurangnya fasilitas bermain di luar rumah seperti lapangan dan alat-alat permainan yang menarik namun mendidik. Padahal,

anak sekolah dasar sudah mempunyai kemampuan psikomotorik yang baik dan mampu mengolah informasi sehingga haus akan permainan dan pengetahuan.

Peningkatan pengetahuan anak sekolah dasar tentang gizi sangat penting untuk jangka pendek maupun jangka panjang atau masa depannya. Peningkatan pengetahuan ini akan tercapai apabila anak SD diberikan informasi secara rutin dalam jangka waktu yang cukup dengan materi yang mudah dipahami. Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal tidak mampu memberikan seluruh informasi tentang gizi yang dibutuhkan anak karena keterbatasan waktu dan sumber daya. Peranan masyarakat di luar sekolah sangat dibutuhkan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak tentang gizi. Pemberian informasi yang efektif untuk anak dapat dilakukan dengan membentuk kelompok-kelompok belajar. Sistem pembelajaran secara berkelompok memiliki banyak keuntungan yaitu menghilangkan kejenuhan, saling bertukar informasi, saling membantu, melatih anak bekerjasama, berdiskusi, bermusyawarah, dsb. Pemberian informasi melalui kelompok-kelompok belajar dianggap lebih efektif dibandingkan dengan pemberian informasi searah seperti penyuluhan, iklan, buku-buku, poster, dsb. Metode Belajar disertai praktek dan permainan yang disesuaikan dengan materi pembelajaran sangat disukai oleh anak sekolah dasar karena lebih menarik dan menyenangkan. Selain itu kegiatan praktek dan bermain membutuhkan energi yang lebih banyak sehingga dapat mengurangi risiko obesitas pada anak.

Kejadian malnutrisi yang tinggi di kelurahan Jomblang salah satunya disebabkan oleh kurangnya pengetahuan masyarakat tentang makanan yang sehat dan bergizi sehingga asupan makanan sehari-hari tidak mengandung zat gizi yang seimbang. Anak usia sekolah dasar di kelurahan Jomblang sebagian besar lebih suka membeli makanan jajanan yang dijual di luar sekolah dan di pinggir jalan, atau yang dijajakan di sekitar rumah. Karakteristik makanan jajanan yang dijual di tempat-tempat tersebut adalah tinggi karbohidrat dan lemak, namun rendah protein, serat, dan mikronutrien. Sebagian besar makanan yang dijual di warung atau penjaja makanan tersebut hanya menonjolkan rasa yang enak sedangkan kebersihan dan kandungan zat gizi tidak diutamakan. Bahkan, banyak makanan yang ditambahkan zat-zat aditif yang bisa mengganggu kesehatan.

Anak usia sekolah dasar sudah memiliki kemampuan untuk menerima dan mengolah informasi yang diberikan secara langsung sehingga dapat diberikan edukasi dan konseling gizi. Namun selama ini belum ada program dari pemerintah atau swasta yang bertujuan memperbaiki status gizi dan pola makan anak usia sekolah dasar dengan memberikan intervensi kepada mereka secara langsung. Oleh karena itu diperlukan program pengabdian

masyarakat yang efektif untuk memperbaiki status gizi dan pola makan anak usia sekolah dasar dengan sasaran intervensi anak tersebut secara langsung.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilakukan di wilayah RW 11 Kelurahan Jomblang, Kecamatan Candisari, Kota Semarang pada awal hingga pertengahan tahun 2020. Sasaran kegiatan ini adalah Taman Pendidikan Al Quran (TPQ) yang beranggotakan anak usia sekolah di wilayah RW 11. Sesuai dengan tujuan utama yaitu menurunkan kejadian malnutrisi gizi kurang dan obesitas pada anak usia sekolah, maka materi kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah: (1) Pemberian informasi tentang gizi seimbang untuk anak, (2) Pemberian informasi tentang jenis-jenis zat gizi yang dibutuhkan anak, (3) Pemberian informasi tentang jenis bahan makanan yang bergizi tinggi, (4) Praktek melaksanakan pola makan yang baik dengan makan makanan sehat bersama, (5) Praktek membuat makanan yang sehat, aman, dan mudah untuk anak.

Metode yang digunakan adalah ceramah, Focus Group Discussion (FGD), praktek, dan pemberian modul dan video tentang gizi seimbang dan cara membuat makanan sehat. Kegiatan akan dilaksanakan setiap 1 minggu sekali di TPQ di wilayah kelurahan Jomblang. Pemberian informasi dan praktek diberikan secara bertahap sesuai dengan materi yang sudah disusun. Kegiatan akan diadakan selama dua jam.

Tahapan pelaksanaan meliputi: (1) Sosialisasi dan permohonan ijin pada pihak-pihak terkait (Kepala Kelurahan, Ketua RW, Ketua RT, ketua TPQ, dll), (2) Membuat rencana dan jadwal pelaksanaan kegiatan dengan pihak terkait, (3) Sosialisasi dan pembagian undangan kepada anggota TPQ, (4) Pelaksanaan kegiatan sesuai jadwal., (5) Monitoring dan evaluasi. Narasumber kegiatan ini adalah Dosen dan mahasiswa Jurusan Ilmu Gizi dan Jurusan Kedokteran Umum FK UNDIP.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini sudah dilakukan mulai bulan Februari sampai dengan Mei 2020. Kegiatan dibagi menjadi 2 tahap yaitu: ((1) sosialisasi, FGD, pre test tentang pengetahuan gizi dan pembagian kuesioner tentang pola makan dan pembagian modul kepada orang tua dan siswa, (2) pelatihan pembuatan makanan sehat dengan menggunakan sarana media sosial

Pada bulan Februari 2020 di TPQ RW XI Kelurahan Jomblang telah dilaksanakan kegiatan pengabdian yang pertama yaitu sosialisasi, pre test, diskusi, dan pembagian kuesioner tentang pola makan kepada orang tua dan siswa TPQ. Narasumber dan pelaksana kegiatan adalah dosen dan mahasiswa Jurusan Kedokteran Umum dan Jurusan Gizi FK UNDIP. Selain itu juga dibagikan modul yang berisi tentang pedoman gizi seimbang untuk anak. Sebanyak 30 siswa TPQ hadir dalam acara tersebut. Dari hasil pretest diketahui sebanyak 16 (53,33%) siswa memiliki pengetahuan gizi yang kurang, 10(33,33%) cukup, dan 4(13,33%) baik. Dan dari food frequency quetionair (FFQ) diketahui bahwa sebanyak 18 (60%) siswa memiliki kategori asupan energi yang kurang.

Pre test untuk menilai pengetahuan gizi terdiri atas 10 pertanyaan dengan 2 pilihan jawaban yaitu benar dan salah. Jawaban yang sesuai akan diberikan skor 1, dan jawaban yang salah diberi skor 0, kemudian skor dijumlahkan dan dikalikan 10. Skor ≥ 80 dikategorikan pengetahuan gizi baik, 60-79 sedang, dan <60 kurang. Pertanyaan dan pilihan jawaban benar salah sudah disesuaikan dengan kemampuan siswa TPQ yang rata-rata sedang menjalani sekolah dasar. Cara menilai pengetahuan dengan metode ini dinilai efektif untuk menilai pengetahuan anak tentang gizi.

Food frequency quetionaire (FFQ) adalah metode untuk mengetahui tingkat kecukupan zat gizi. Metode ini paling sering digunakan karena biaya murah, tidak invasif, dan cukup mudah dilakukan. Pada FFQ terdapat berbagai jenis bahan makanan dari dalam maupun luar negeri. Meskipun tidak semua jenis makanan di Indonesia ada dalam FFQ tetapi dapat diwakili oleh jenis makanan lain yang komposisinya mirip. Dari hasil FFQ diketahui pola makan anak masih kurang baik karena kurang bervariasi dan asupan mikronutrien sebagian besar kurang dari angka kecukupan gizi (AKG).

Pada bulan Mei 2020 dibagikan modul dan video tentang praktek pembuatan sarapan dan makanan jajanan sehat untuk anak. Pembagian modul dan video dilakukan sebagai pengganti kegiatan praktek melalui tatap muka secara langsung dikarenakan kegiatan tatap muka secara langsung dilarang selama masa pandemi. Selain pembagian modul dan video juga diberikan modul tentang gizi. Orang tua atau siswa TPQ juga dapat berkonsultasi dengan narasumber tentang status gizi dan pelatihan pembuatan makanan sehat melalui media sosial yaitu whatsapp. Untuk mengetahui hasil kegiatan, orangtua diminta mengirimkan foto pada saat anak membuat makanan sehat melalui whatsapp.

Hasil dari kegiatan ini adalah seluruh siswa TPQ dapat membuat makanan tersebut dengan baik dan benar. Keberhasilan ini disebabkan karena jenis menu makanan yang diajarkan sangat mudah dibuat sehingga dapat dilakukan oleh siapapun termasuk anak-anak.

Bahan yang dibutuhkan juga mudah diperoleh dan harganya terjangkau. Meskipun mudah dibuat, resep makanan di atas mengandung zat gizi yang lengkap dan cukup tinggi sehingga dapat memenuhi kebutuhan.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat Program Konseling Dan Pelatihan Gizi “Sekolah Gizi Kilat” Untuk Anak Usia Sekolah telah dilaksanakan pada bulan Februari 2020 hingga Juli 2020. Kegiatan dilakukan dalam 2 tahap yaitu tahap 1: sosialisasi, FGD, pre test tentang pengetahuan gizi, dan pembagian kuesioner; tahap 2 praktek pembuatan sarapan dan makanan jajanan sehat, konsultasi tentang status gizi dan pembuatan makanan sehat melalui media sosial. Hasil dari kegiatan tersebut adalah terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan tentang makanan sehat.

SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terus dilanjutkan dan dijadikan program yang rutin karena bermanfaat bagi orang tua maupun anak untuk menambah pengetahuan dan keterampilan tentang gizi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013. Departemen Kesehatan Republik Indonesia ; 2013.
2. Angeline Dewi. Gambaran Asupan Zat Gizi Mikro pada Balita di Kota Semarang. *Journal of Nutrition and Health*. Vol 3No 2 . Agustus 2015
3. Klaus Eichler, Simon Wieser, Isabelle Rütthemann. Effects of micronutrient fortified milk and cerea lfood for infants and children: a systematic review.*BMC Public Health* 2012,12:506Page 2 of 13. Available at:<http://www.biomedcentral.com/1471-2458/12/506>
4. Arsenault JE, Daniel Lo´pez de Roman, Penny ME, Marta DV, et al. Additional Zinc Delivered in a Liquid Supplement, but Not in a Fortified Porridge, Increased Fat-Free Mass Accrual among Young Peruvian Children with Mild-to-Moderate Stunting. *The Journal of Nutrition*. 2008; 138: 108–114
5. Hackett M, Quinonez HM, Alvarez MC. Household food insecurity associated with stunting and underweight among preschool children in Antioquia, Colombia. *Bogota:Rev Panam Salud Publica*; 2009.
6. Roche Alex, Sun Shumei. *Human Growth and Development*. New York: Cambridge University Press; 2003.p.111-167.
7. Pudjiadi.. *Ilmu Gizi Klinis pada Anak*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI. 2003 Waugh, R.B. Feeding and Eating Disorders in Childhood. *International Journal of Eating Disorders*, 00 (0): 1-14.