Dedikasi KBJ: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol 2 (1), 2024 Edisi Desember 2024, Page 6-14
https://ojs.stikeskeluargabunda.ac.id/index.php/dedikasi-kbj

PENYULUHAN TENTANG KESEHATAN GIZI SEIMBANG PADA ANAK PADA KEGIATAN POSYANDU DI DESA BULIAN JAYA

Dwi Haryanti[1], Silvia Mariana[2,] Desy Susanti[3,] Nia Nurzia[4]

[1)]Program Studi Kebidanan Sarjana, STIKES Keluarga Bunda Jambi
[2)]Program Studi Kebidanan Program Diploma, STIKES Keluarga Bunda Jambi
[3)]Program Studi Kebidanan Program Diploma, STIKES Keluarga Bunda Jambi
[4)]Program Studi S1Kesehatan Masyarakat Adiwangsa Jambi

Abstrak

Gizi seimbang memiliki pola susunan makanan yang berbentuk piramida yaitu mengerucut ke atas. Dimana setiap komponennya adalah porsi makanan yang paling penting sebagai asupan yang akan dikonsumsi (Jayanti dan Novananda 2017; Pratami, Widajanti, dan Aruben 2016). Pada tingkat paling bawah terdapat makanan pokok, kemudian sayuran dan buahan, protein (baik nabati ataupun hewani), dan konsumsi gula, garam serta minyak (Nuzrina 2020). Gizi seimbang memiliki 4 pilar utama yaitu konsumsi makanan yang beraneka ragam, menerapkan pola hidup sehat, pentingnya melakukan aktivitas fisik, dan menjaga berat badan ideal. Keempat pilar diatas merupakan pedoman penting untuk membiasakan hidup sehat dan memiliki asupan gizi yang baik dalam pertumbuhan atau perkembangan tubuh seperti anakanak usia sekolah (A. Y. Damayanti, Fathimah, dan Setyorini 2018).

Penerapan gizi seimbang perlu dilakukan pendampingan terkait penerapan tersebut dan menjadi salah satu strategi untuk mengajak anak-anak untuk mengubah pola hidup menjadi sehat dan menjadi bekal ketika mereka tumbuh besar. Terkait tujuan melanjutkan perjuangan dan citacita bangsa, generasi muda seperti anak-anak memiliki peranan penting untuk membangun dan memajukan bangsa ini. Oleh karena itu, perlu peningkatkan sumber daya manusia seperti halnya pemahaman mengenai gizi seimbang sehingga dapat meminimalkan rentannya terkena penyakit (Asiyah 2021). Peningkatan sumber daya manusianya perlu strategi dalam mengoptimalkan status gizi baik dan konsumsi pangan yang sehat (Utari, Rohmani, dan Prabasiwi 2022). Hal ini penting dilakukan karena seseorang tidak dapat mengembangkan kapasitas dirinya secara maksimal apabila yang bersangkutan tidak memiliki status gizi dan kesehatan yang baik (Thamaria 2017).

Kata Kunci: Penyuluhan Gizi Seimbang

Abstract

Balanced nutrition has a pyramid-shaped food arrangement pattern, namely conical upwards. Where each component is the most important portion of food for consumption (Jayanti and

Novananda 2017; Pratami, Widajanti, and Aruben 2016). At the lowest level there are staple foods, then vegetables and fruit, protein (both vegetable and animal), and consumption of sugar, salt and oil (Nuzrina 2020). Balanced nutrition has 4 main pillars, namely consuming a variety of foods, adopting a healthy lifestyle, the importance of physical activity, and maintaining an ideal body weight. The four pillars above are important guidelines for getting used to healthy living and having good nutritional intake for body growth or development such as school-age children (A. Y. Damayanti, Fatima, and Setyorini 2018).
The implementation of balanced nutrition requires assistance regarding this implementation and becomes one of the strategies to encourage children to change their lifestyle to be healthy and provide provisions for when they grow up. Regarding the goal of continuing the nation's struggle and ideals, the younger generation, such as children, have an important role to play in building and advancing this nation. Therefore, it is necessary to increase human resources, such as understanding balanced nutrition, so as to minimize susceptibility to disease (Asiyah 2021). Increasing human resources requires a strategy to optimize good nutritional status and healthy food consumption (Utari, Rohmani, and Prabasiwi 2022). This is important to do because a person cannot develop his or her capacity to the maximum if the person concerned does not have good nutritional and health status (Thamaria 2017).

Keywords: Balanced Nutrition Counseling

A. PENDAHULUAN

Gizi seimbang memiliki pola susunan makanan yang berbentuk piramida yaitu mengerucut ke atas. Dimana setiap komponennya adalah porsi makanan yang paling penting sebagai asupan yang akan dikonsumsi (Jayanti dan Novananda 2017; Pratami, Widajanti, dan Aruben 2016). Pada tingkat paling bawah terdapat makanan pokok, kemudian sayuran dan buahan, protein (baik nabati ataupun hewani), dan konsumsi gula, garam serta minyak (Nuzrina 2020). Gizi seimbang memiliki 4 pilar utama yaitu konsumsi makanan yang beraneka ragam, menerapkan pola hidup sehat, pentingnya melakukan aktivitas fisik, dan menjaga berat badan ideal. Keempat pilar diatas merupakan pedoman penting untuk membiasakan hidup sehat dan memiliki asupan gizi

yang baik dalam pertumbuhan atau perkembangan tubuh seperti anakanak usia sekolah (A. Y. Damayanti, Fathimah, dan Setyorini 2018).

Penerapan gizi seimbang perlu dilakukan pendampingan terkait penerapan tersebut dan menjadi salah satu strategi untuk mengajak anak-anak untuk mengubah pola hidup menjadi sehat dan menjadi bekal ketika mereka tumbuh besar. Terkait tujuan melanjutkan perjuangan dan citacita bangsa, generasi muda seperti anak-anak memiliki peranan penting untuk membangun dan memajukan bangsa ini. Oleh karena itu, perlu peningkatkan sumber daya manusia seperti halnya pemahaman mengenai gizi seimbang sehingga dapat meminimalkan rentannya terkena penyakit (Asiyah 2021). Peningkatan sumber daya manusianya perlu strategi dalam mengoptimalkan status gizi baik dan konsumsi pangan yang sehat (Utari, Rohmani, dan Prabasiwi 2022). Hal ini penting dilakukan karena seseorang tidak dapat mengembangkan kapasitas dirinya secara maksimal apabila yang bersangkutan tidak memiliki status gizi dan kesehatan yang baik (Thamaria 2017).

Kesehatan yang baik dapat tercipta dari pemenuhan gizi yang baik juga (Laswati 2019). Kebutuhan zat gizi sangat dibutuhkan bagi tubuh karena setiap kandungan gizi yang kita konsumsi dapat berguna (Mardalena dan Suyani 2016). Kebutuhan zat gizi yang di konsumsi dapat mempengaruhi tingkat kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas kerja yang tinggi (Sambo, Ciuantasari, dan Maria 2020). Jika seseorang kekurangan gizi maka dapat menganggu sistem pertumbuhan dan perkembangan tubuh (Papotot, Rompies, dan Salendu 2021). Kesehatan individu perlu dikembangkan mulai dari usia dini bagi anak-anak khususnya pada usia sekolah dasar (Sulastri et al. 2022; Wahyuni 2013). Oleh karena itu, dilakukannya penyuluhan ke Sekolah Dasar Negeri 27 Kartiasa di Kecamatan Sambas, Kabupaten Sambas, Kalimantan Barat diharapkan dapat menambah pengetahuan anak-anak tentang belajar hidup sehat dan juga mengajarkan anak untuk menjalankan hidup yang lebih sehat sejak dini sangat bermanfaat bagi anak.

B. METODE PELAKSANAAN

1. Metode Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui penyuluhan pada Ibu di Desa Bulian Jaya yang dilakukan oleh tim dari Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Program Studi Kebidanan Program Diploma Stikes Keluarga Bunda Jambi dan Program Studi S1 Kesehatan Masayarakat Adiwangsa Jambi .

2. Kerangka Konsep Kegiatan

Pemberian materi penyuluhan oleh tim pelaksana pengabdian	Tanya Jawab kegiatan tentang gizi seimbang	Pelaksanaan kegiatan penyuluhan tentang pengetahuan peserta tentang gizi seimbang

Ketua : Dwi Haryanti
Anggota : Silvia Mariana
Desy Susanti
Nia Nurzia

Nama	Tugas
Desy Susanti	Moderator
Dwi Haryanti	Pemateri
Silvia Mariana Nia Nurzia	Tanya Jawab

No	Waktu	Kegiatan	Metode	Nara sumber

1.	5 Menit	Pembukaan: 1. Mengucapkan salam 2. Memperkenalkan diri 3. Menjelaskan kontrak waktu 4. Menjelaskan topik dan tujuan penyuluhan	Ceramah	Peserta yang hadir, berjumlah 30 orang.
2.	30 Menit	Pelaksanaan penyuluhan 1. Menjelaskan pengertian Pra Gizi Seimbang 2. Menjelaskan tanda gejala Gizi Kurang 3. Menjelaskan masalah yang terjadi jika Kurang gizi	Ceramah dan Tanya Jawab	Peserta yang hadir, berjumlah 30 orang.
3.	30 Menit	Menjelaskan cara dan pencegahan gizi kurang	Lanjutan	
4.	5 Menit	Penutup 1. Menyimpulkan materi bersama peserta penyuluhan 2. Mengucapkan salam	Ceramah	Peserta yang hadir, berjumlah 30 orang.

C. HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan tentang gizi seimbang pada anak, ini dilaksanakan melalui penyuluhan di posyandu desa bulian jaya, Pelaksanaan kegiatan pada tanggal 02 Februari 2024. Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah bapak-bapak yang berjumlah 30 orang. Gizi seimbangan adalah makanan yang mengandung unsur zat gizi yang diperlukan oleh tubuh dengan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh untuk memenuhi kebutuhan tubuh secara optimal. Melalui kegiatan tersebut diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan para peserta mengenai gizi seimbang.

Adapun target yang ingin di capai adalah :

Target luaran dari dilaksanakan intervensi tentang masalah gizi seimbang pada anak adalah sebagai berikut:

- Tingginya minat dan kesadaran peserta untuk ikut berpartisipasi dalam penyuluhan tentang kesehatan gizi seimbang pada anak.
- Meningkatkan pengetahuan peserta tentang pentingnya mengenai tentang kesehatan gizi seimbang pada anak
- Meningkatnya kesadaran peserta untuk memberdayakan diri baik fisik maupun psikologis dalam menghadapi gizi kurang

D. KESIMPULAN

Dengan terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk Penyuluhan kesehatan kepada ibu tentang gizi seimbang oleh Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Program Studi Kebidanan Program Diploma Stikes Keluarga Bunda Jambi diharapkan Sesuai dengan hasil yang dicapai, maka dapat dinyatakan kegiatan pengabdian masyrakat dalam bentuk Penyuluhan tentang kesehatan gizi seimbang pada anak di posyandu dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

DOKUMENTASI



LEAFLET


Porsi Gizi Seimbang Balita
01. Makan 3 kali sehari untuk pertumbuhan dan perkembangan yang maksimal
02. Konsumsi buah sebanyak 150 gram per hari
03. Minum air putih sebanyak 1.200 - 1.500 mL per hari
04. Konsumsi makanan yang mengandung potei seperti ikan, telur, susu, tempe, dan tahu)
05. Batasi konsumsi snack yang terlalu asin, manis dan berlemak
06. Konsumsi sayur sebanyak 2,5 gelas per hari
Contoh Makan Sehari
Makan Pagi
Nasi goreng selimut
Nugget tempe
Garnish sayuran
Snack Pagi
Makaroni schotel
Puree pepaya
Makan Siang
Nasi Tim
Rolade daging
Tahu sakura
Sayur sop
Snack Sore
Roti bakar pisang keju
Makan Malam
Nasi tim
Bola-bola ayam
Sate tempe
Capjay Sayur
PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
GIZI SEIMBANG

DAFTAR PUSTAKA

Aerin Wafa, Muqowim Muqowim. 2020. *Implementation of children nutrition meeting through healthy eating program*. Yogyakarta : Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga 9 (1) : 48 – 52.

Direktorat SPP Deputi III. 2013. Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah untuk Pencapaian Gizi Seimbang bagi Pengawas dan/atau Penyuluh. Jakarta : Kemendikbud.

Fitri M, dkk. 2022. Penyuluhan gizi seimbang anak usia sekolah pada Siswa – Siswi SD Negeri
27 Kartiasa Kabupaten Sambas. Kabupaten Sambas : Politeknik Negeri Sambas 1 (1) : 11 - 15.

Peraturan Menteri Kesehatan nomor 41 tahun 2014 tentang pedoman gizi seimbang.

Wiradnyani, Luh Ade Ari dkk. 2019. Gizi dan kesehatan anak usia sekolah dasar. Jakarta : Seameo Recfon