

PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG KEBUTUHAN NUTRISI UNTUK MENUNJANG AKTIVITAS ANAK USIA SEKOLAH

Anastasia Putu Martha Anggarani¹, Raditya Kurniawan Djoar^{2*}

¹)Program Studi Fisioterapi

²)Program Studi Keperawatan

STIKES Katolik St.Vincentius a Paulo Surabaya

Jl.Jambi 12-18 Surabaya

*Email: radit.stikvinct@gmail.com

ABSTRAK

Status gizi yang baik yang dapat digunakan untuk menunjang aktivitas fisik anak usia sekolah. Keadaan mitra yang didapatkan dari survey pendahuluan menunjukkan bahwa anak usia sekolah tidak memiliki pengetahuan yang baik kebutuhan nutrisi untuk menunjang aktivitas, termasuk cara pemilihan bahan makanan dan cara penyimpanan makanan. Melihat masalah kesehatan pada kelompok masyarakat, upaya pencegahan harus diutamakan melalui pendidikan kesehatan. Dengan kelompok masyarakat memahami pentingnya melakukan upaya memperbaiki kebutuhan nutrisi untuk menunjang aktivitas, diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi kelompok masyarakat untuk tetap sehat, aktif, produktif, berguna dan bermanfaat bagi diri dan lingkungan. Mitra pengabdian ini adalah SDN Lidah Kulon I Surabaya. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan cara memberikan pendidikan kesehatan dan pendampingan kepada siswa. Pendidikan kesehatan dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi yang disajikan dengan animasi yang menarik bagi anak-anak dan diselingi dengan *ice breaking* sehingga informasi dapat ditangkap dengan baik oleh responden. Hasil yang didapatkan adalah tingkat pengetahuan siswa meningkat setelah dilakukan pendidikan kesehatan dan pendampingan yaitu sebanyak 85% siswa mengetahui tentang nutrisi untuk menunjang aktivitas anak usia sekolah.

Kata Kunci : Anak Sekolah, Nutrisi, Pendidikan Kesehatan

ABSTRACT

Good nutritional status that can be used to support the physical activity of school-age children. The condition of partners obtained from the preliminary survey shows that school-age children do not have good knowledge of nutritional needs to support activities, including how to choose food ingredients and how to store food. Seeing health problems in community groups, prevention efforts must be prioritized through health education. With community groups understanding the importance of making efforts to improve nutritional needs to support activities, it is hoped that they can make a positive contribution to community groups to stay healthy, active, productive, useful and beneficial for themselves and the environment. This dedication partner is SDN Lidah Kulon I Surabaya. This community service is carried out by providing health education and mentoring to students. The results obtained are that the level of student knowledge increases after health education and assistance is carried out.

Keywords: *School-aged children, Nutrition, Health Education*

PENDAHULUAN

Gizi merupakan salah satu faktor utama penentu kualitas hidup dan sumber daya manusia. Penentu zat gizi yang baik terdapat pada jenis pangan yang baik dan disesuaikan dengan kebutuhan tubuh (Brown, 2011) Zat gizi adalah bahan kimia yang terdapat dalam bahan pangan yang dibutuhkan tubuh untuk menjaga kesehatan dan daya tahan tubuh (Almatsier, 2011) Status gizi merupakan keadaan kesehatan tubuh seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan, dan penggunaan zat gizi makanan. Status gizi seseorang tersebut dapat diukur dan dinilai untuk mengetahui apakah status gizinya tergolong normal atau tidak normal (Almatsier, 2011). Status gizi baik apabila tubuh memperoleh zat-zat gizi yang seimbang dalam jumlah yang cukup. Status gizi kurang apabila terjadi kekurangan karbohidrat, lemak, protein, dan vitamin. Status gizi lebih jika terdapat ketidakseimbangan antara konsumsi energi

dan pengeluaran energi. Asupan energi yang berlebihan dapat menimbulkan overweight dan obesitas (Romadhoni et al., 2020).

Tubuh menjadi gemuk dikarenakan energi yang masuk berbentuk kalori dalam makanan lebih banyak, daripada yang dikeluarkan dalam bentuk aktivitas. Pola aktivitas yang minim akan meningkatkan risiko kegemukan dan obesitas pada anak. Kebiasaan anak di era teknologi seperti sekarang ini membuat mereka lebih menyukai menonton televisi dan bermain gadget di rumah daripada bermain bola dan lari-larian di luar rumah atau melakukan aktivitas lainnya yang lebih menguras tenaga (Kementrian Kesehatan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan, 2023). Padahal, aktivitas fisik sangat penting untuk kesehatan, khususnya dalam menurunkan dan menjaga berat badan. Peningkatan frekuensi aktivitas fisik akan menurunkan risiko obesitas (Wiklund, 2016). Aktivitas fisik yang cukup diperlukan untuk membakar kelebihan energi yang ada dan berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dan yang masuk ke dalam tubuh (American College of Sports Medicine, 2018). Oleh karena itu, anak usia sekolah perlu diberikan pemahaman terkait makanan yang baik yang dapat digunakan untuk menunjang aktivitas fisik mereka. Hal tersebut yang mendorong akan diadakannya kegiatan pengabdian masyarakat berupa pendidikan kesehatan tentang kebutuhan nutrisi untuk menunjang aktivitas anak usia sekolah

Anak usia sekolah tidak memiliki pengetahuan yang baik kebutuhan nutrisi untuk menunjang aktivitas. Sekitar 3 dari 8 orang yang diwawancarai, mereka memiliki pengetahuan yang kurang tentang kebutuhan nutrisi. Termasuk cara pemilihan bahan makanan dan cara penyimpanan makanan. Melihat masalah kesehatan pada kelompok masyarakat, upaya pencegahan harus diutamakan. Masalah kesehatan masyarakat tidak terjadi seketika itu saja, tetapi melalui proses yang panjang. Proses ini dapat dihambat atau dicegah bila upaya pencegahan dilakukan sejak dini, terpadu, terus menerus, dan berkesinambungan. Hal ini berkaitan dengan pertimbangan tingginya biaya pelayanan kesehatan sehingga upaya pencegahan akan jauh lebih hemat dan murah daripada upaya pengobatan. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, maka kami melakukan penyuluhan dan pelatihan kesehatan tentang kebutuhan nutrisi untuk menunjang aktivitas anak usia sekolah penting untuk dilakukan. Dengan kelompok masyarakat memahami pentingnya melakukan upaya memperbaiki kebutuhan nutrisi untuk menunjang aktivitas, diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi kelompok masyarakat untuk tetap sehat, aktif, produktif, berguna dan bermanfaat bagi diri dan lingkungan.

METODE

Metode yang dilakukan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pendidikan kesehatan dengan penyuluhan dan advokasi berupa pendampingan terhadap orang tua anak-anak di lokasi mitra. Setelah dilakukan survey pendahuluan yang menunjukkan bahwa di SDN Lidah Kulon I Surabaya terdapat 40% anak mengalami gizi kurang, gizi lebih dan obesitas. Setelah dilakukan koordinasi dengan mitra, pendidikan kesehatan dilakukan kepada anak-anak SD yang didampingi para guru. Melalui para guru dan hasil survey status gizi anak, pendampingan dilakukan kepada orang tua murid. Evaluasi dilakukan setelah pendidikan kesehatan berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di SDN Lidah Kulon I Surabaya. Kegiatan diikuti oleh siswa/I SD yang duduk di kelas 2. Responden yang mengikuti pendidikan kesehatan sebanyak 81 siswa. Karakteristik responden yang mengikuti kegiatan adalah :

Tabel 1 : Karakteristik Responden

No	Keterangan	Jumlah
1.	Jenis Kelamin	
	Laki-Laki	44 (55%)
	Perempuan	37 (45%)
2.	Pendidikan Terakhir Orang Tua	
	Tidak Sekolah	13 (16%)
	SD	1 (1%)
	SMP	6 (7%)
	SMA	50 (61%)
3.	Kuliah	11 (30%)
	Pekerjaan Orang Tua	
	Tidak Bekerja	7 (8%)
	Wiraswasta	13 (16%)
	Karyawan Swasta	50 (61%)
	TNI/PNS/POLRI	11 (15%)
	Frekuensi Makan	
	1x/hari	9 (13%)
	2x/hari	23 (28%)
	3x/hari	42 (51%)
>3x/hari	7 (8%)	

Sumber : Hasil Olah data Pelaksana Pengabdian

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan anak mengenai gizi. Sebanyak 85% siswa mengetahui tentang gizi anak sehat usia sekolah. Sebagian besar responden memiliki jenis kelamin laki-laki. Jenis kelamin termasuk faktor pemungkin atau faktor predisposisi yang memberi pengaruh terhadap perilaku kesehatan seseorang (Sari et al., 2020). Laki-laki lebih suka melihat sesuatu yang jelas terlihat. Perbedaan cara berpikir keduanya disebabkan oleh ukuran lobus parietal inferior pada otak laki-laki yang lebih besar. Bagian otak ini berkaitan dengan kemampuan berpikir secara logis. Dalam kegiatan ini ini dilakukan dengan metode ceramah dan tanya jawab. Media pembelajaran yang digunakan adalah leaflet dan *power point presentation* yang berisi gambar sehingga dapat menarik dan mudah diingat pesannya oleh responden yang sebagian besar laki-laki (Romadhoni et al., 2020). Sebagian besar responden memiliki orang tua dengan pendidikan SMA (61%). Dengan demikian orang tua yang memiliki pendidikan terakhir lulusan SMA rata - rata memiliki pengetahuan yang baik. Orang tua sebagai pendidik pertama dalam pembelajaran masa perkembangan anak. Pengetahuan dan kognitif merupakan suatu hal yang penting dalam proses perilaku seseorang. Ketika pengetahuan orang tua baik maka perkembangan pengetahuan yang diturunkan ke anak juga baik sehingga sebagian responden berpengetahuan baik (Cahyanti, 2020). Seluruh responden belum pernah mengikuti pendidikan kesehatan dengan tema serupa tetapi sebagian besar responden sudah pernah mendapatkan informasi mengenai gizi untuk anak yaitu berasal dari keluarga. Sebagian besar responden berasal dari orang tua dengan pendidikan SMA/ sederajat dan memiliki pekerjaan karyawan swasta yang memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang kesehatan khususnya tentang gizi anak.

Evaluasi pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan diakhir pendidikan kesehatan. Hal tersebut ditunjukkan dari antusias peserta dalam menjawab pertanyaan saat dan setelah

pendidikan kesehatan berlangsung. Sebagian besar pertanyaan dapat dijawab dengan baik oleh peserta. Kekurangan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah kurang terdengarnya suara presenter dikarenakan lokasi pendidikan kesehatan yang berdekatan dengan aula sekolah yang sedang dipakai kegiatan lainnya yang menimbulkan suara bising. Menurut evaluasi, siswa menyampaikan bahwa adanya *ice breaking* membuat menjadi lebih semangat. Adanya acara *ice breaking* di sela-sela acara pendidikan kesehatan mampu menambah konsentrasi responden sehingga pendidikan kesehatan dapat diterima oleh responden dengan efektif. Permainan penyegaran (*ice breaking*) adalah suatu kegiatan yang dilakukan untuk mencairkan suasana pembelajaran yang membosankan, kaku, dan pasif menjadi kegiatan pembelajaran yang menyenangkan, menyegarkan, aktif dan membangkitkan motivasi untuk belajar. Hal tersebut mengakibatkan materi mudah dicerna dan pada akhirnya tingkat pengetahuan akan bertambah. Sesuai dengan penelitian tahun 2019 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata hasil belajar antara peserta didik yang diterapkan strategi *ice breaking* dan peserta didik yang tidak diterapkan strategi *ice breaking* dari uji statistik diperoleh bahwa rata-rata hasil belajar tanpa penerapan strategi *ice breaking* sebesar 67,72 sedangkan rata-rata hasil belajar matematika dengan penerapan strategi *ice breaking* sebesar 71,375 dengan selisih rata-rata sebesar 3,655, sehingga dapat disimpulkan bahwa rata-rata hasil belajar dengan penerapan strategi *ice breaking* lebih tinggi dibandingkan tanpa penerapan strategi *ice breaking* (Salmawati, 2019).



Gambar 1. Pendidikan Kesehatan

KESIMPULAN

Kegiatan pendidikan kesehatan dapat meningkatkan tingkat pengetahuan siswa SD Lidah Kulon I Surabaya mengenai nutrisi untuk menunjang aktivitas anak. Sebanyak 85% siswa mengetahui tentang nutrisi yang baik untuk menunjang aktivitas anak. Hal tersebut dikarenakan didukung oleh metode pendidikan kesehatan yang tepat yang disajikan dengan animasi yang menarik bagi anak dan diselingi *ice breaking* yang membuat anak selalu focus terhadap materi pendidikan kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih ditujukan kepada STIKES Katolik St.Vincentius a Paulo Surabaya. Institusi ini telah mendukung penuh atas terselelnggaranya kegiatan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2011). *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. Gramedia Pustaka Utama.
- American College of Sports Medicine. (2018). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (10th ed.). Wolters Kluwer. <https://doi.org/doi.org/10.1155/2016/616989>
- Brown. (2011). *Nutrition through the life cycle*. Wadsworth Cengage Learning.

- Cahyanti, Z. F. (2020). Hubungan pengetahuan orang tua, pola asuh dan status gizi dengan perkembangan bahasa anak usia prasekolah di PAUD Kota Samarinda. *Borneo Students Research*, 1(3), 2216–2223. <https://www.obsesi.or.id/index.php/obsesi/article/view/456>
- Kementrian Kesehatan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. (2023). *Mencegah Kecanduan Gadget pada Anak-anak*. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2233/mencegah-kecanduan-gadget-pada-anak-anak
- Romadhoni, W. N., Sari, D. P., Serafina, M., Ginting, B., Mahendra, R. I., Khoiriyah, T., Gusda, Y., Ilmu, P., Sosial, P., Semarang, U. N., Sekolah, P. L., Semarang, U. N., Semarang, U. N., Fisika, P., Semarang, U. N., Mesin, T., & Semarang, U. N. (2020). *PENTINGNYA POLA MAKAN BERGIZI DAN SEIMBANG DI ERA PANDEMI COVID-19*. Universitas Negeri Semarang.
- Salmawati. (2019). *Penerapan Strategi Ice Breaking Terhadap Hasil Belajar Matematika Peserta Didik Kelas VII Di SMP Negeri 1 Mangarabombang Kabupaten Takalar*. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar. http://www.scopus.com/inward/record.url?eid=2-s2.0-84865607390&partnerID=tZOtx3y1%0Ahttp://books.google.com/books?hl=en&lr=&iid=2LIMMD9FVXkC&oi=fnd&pg=PR5&dq=Principles+of+Digital+Image+Processing+fundamental+techniques&ots=HjrHeuS_
- Sari, A. R., Rahman, F., Wulandari, A., Pujiyanti, N., Laily, N., Anhar, V. Y., Anggraini, L., Azmiyannoor, M., Ridwan, A. M., & Muddin, F. I. (2020). Perilaku Pencegahan Covid-19 Ditinjau dari Karakteristik Individu dan Sikap Masyarakat. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 1(1), 32–37. <https://doi.org/10.15294/jppkmi.v1i1.41428>
- Wiklund, P. (2016). The role of physical activity and exercise in obesity and weight management: Time for critical appraisal. *Journal of Sport and Health Science*, 5(2), 151–154. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2016.04.001>