

EDUKASI PEDOMAN GIZI SEIMBANG PADA ANAK PRA SEKOLAH DI TK METHODIST-6 MEDAN

*Education Guidelines for Balanced Nutrition for Pre-School Children in
Methodist-6 Kindergarten Medan*

Agustina Boru Gultom^{1*}, Tiurlan Mariasima Doloksaribu¹

¹Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Medan

Jln. Bunga Ncole No.95 Kelurahan Kemenangan Tani Kecamatan Medan Tuntungan,
Sumatera Utara – Indonesia

*email korespondensi author: agnagultom682@gmail.com

DOI 10.35451/jpk.v2i1.1044

Abstrak

Pra sekolah merupakan waktu anak antara umur 3 sampai 6 tahun, dimana pada fase ini mengalami suatu masa untuk meningkatkan berbagai kompetensi dalam dirinya dalam rangka mempersiapkan mereka untuk bersekolah. Pada masa ini, anak akan menampilkan perkembangan yang optimal yang ditunjukkan dalam kehidupan sehari-harinya apabila anak memperoleh nutrisi yang adekuat, rangsangan yang sesuai untuk berkembang dan pendidikan yang tepat. Anak pra sekolah memiliki karakteristik diri konsumsi yang aktif, dimana anak cenderung memilih makanan yang disukainya. Kondisi ini memungkinkan lebih besarnya anak dalam golongan tersebut terpapar dengan lingkungan yang kotor, dimana situasi ini menjadikan peluang yang lebih banyak bagi timbulnya infeksi dari berbagai macam penyakit kepada anak serta gizi yang tidak optimal dari ketidaktepatan konsumsi makanan akan berkaitan dengan kesehatan yang menjadi lebih buruk. TK Methodist -6 terletak didekat jalan utama dimana disekitar lokasi sekolah tersebut tersedia jajanan untuk anak sekolah. Hasil survey ditemukan masih banyak anak TK tersebut belum mengetahui tentang pedoman gizi seimbang. Pemberian edukasi pedoman gizi seimbang meliputi 3 topik yaitu pengantar pedoman gizi seimbang, prinsip gizi seimbang, dan panganan jajanan anak melalui ceramah, tanya jawab dan diskusi, demonstrasi dan redemonstrasi. Pengukuran edukasi melalui quiz bergambar sebanyak 7 soal. Hasil yang didapat bahwa edukasi pedoman gizi seimbang meningkatkan pengetahuan anak sebesar 38%. Dapat disimpulkan bahwa edukasi pedoman gizi seimbang dapat meningkatkan pengetahuan anak TK.

Kata kunci: Edukasi Pedoman Gizi Seimbang; Pengetahuan; anak pra-sekolah

Abstract

Preschool is the time when children are between the ages of 3 to 6 years, where in this phase, they experience a periode of increasing various competencies in themselves in order to prepare them for school. At this time, the child will display optimal development which is shown in his daily life the child receive adequate nutrition, appropriate stimulation for development and proper education. Preschool children had the characteristics of active self-consumption, where children tend to choose foods what they like. This condition allowed a larger number of children in this group to be exposed to a dirty environment, where this situation provides a greater opportunity for infection from various kinds of diseases to children as well as non-optimal nutrition from inadequate food consumption will be associated with worsening health. Kindergarten Methodist-6 was located near the main road where around the school location there were snack for school children. The survey resulted found that

many kindergarten children did not know about the guidelines for balanced nutrition. Providing health education regarding balanced nutrition guidelines covering 3 topics consisting of an introduction to balanced nutrition guidelines, principles of balanced nutrition, and snacks for children through lectures, questions and answers and discussions, demonstration and redemonstration. Educational measurement through pictorial quiz consists of 7 questions. Health education regarding balanced nutrition guidelines increased children's knowledge by 38%. Health education regarding balanced nutrition guidelines can increase knowledge of kindergarten children.

Keywords: *Health Education Guidelines for Balanced Nutrition; Knowledge; Pre-school Children*

1. Pendahuluan

Anak disebutkan sebagai generasi penerus suatu bangsa dikarenakan jika anak sehat maka suatu bangsa akan menjadi kuat dan sejahtera. Sebagai masyarakat, diharapkan mampu menaruh harapan yang besar, agar anak-anak bisa mengalami pertumbuhan dan perkembangan secara optimal, dan pada masa depannya, mereka dapat berpenampilan dewasa dan sehat baik dalam dimensi fisik, mental dan sosial. Sebagai poin akhirnya diharapkan anak-anak dapat menjadi generasi yang produktifitas tinggi sesuai dengan kapabilitasnya dan bermanfaat bagi bangsa dan masyarakat.

Pra sekolah adalah suatu masa anak yang digolongkan dari umur anak 3 sampai 6 tahun, dimana pada waktu ini anak pada fase menikmati kesempatan untuk meningkatkan ketrampilan kognitif, bahasa, sosial dan fisiknya sebagai persiapan anak untuk masuk ke dunia sekolah.(Ward et al,2016). Performa perkembangan anak dimasa ini dapat menjadi optimal bila anak mendapatkan beberapa hal diantaranya asupan gizi yang cukup dan stimulasi yang tepat serta edukasi. Begitu pula sebaliknya, bila asupan gizi tidak terpenuhi, stimulasi kurang tepat serta ketiadaan edukasi untuk anak maka akan terjadi kemerosotan fungsi-fungsi anak. (Parizkova, 2016).

Di Indonesia, secara khusus untuk kondisi berkaitan pada anak-anak, masih diperhadapkan dengan permasalahan gizi ganda (*double burden*), berupa kekurangan dan kelebihan gizi. Pada akhirnya, kondisi

ini memerlukan upaya badan-badan pemerintah termasuk BPOM dalam rangka menyelesaikan masalah tersebut (BPOM RI,2013). Pola makan merupakan perilaku yang sangat penting dalam memengaruhi kondisi gizi, dimana variabel tersebut berkaitan dengan status nutrisi anak pra sekolah (UNICEF,2019; Aziz and Devi, 2012). Anak memerlukan makanan yang bervariasi dalam pemenuhan seluruh unsur-unsur zat gizi yang diperlukan. Anak akan mengalami kondisi yang abnormal atau penyakit bila minim atau berlebihnya salah satu unsur gizi dalam makanan yang dikonsumsi. Sebaliknya, bila anak memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan secara seimbang dan jumlah yang sesuai kebutuhan, maka tingkat kecerdasan dan kondisi kesehatan prima anak dapat diraih (BPOM RI, 2013)

Gizi seimbang didefinisikan sebagai pengaturan daftar menu makanan setiap hari yang mengandung kandungan nutrisi yang sesuai baik jenis maupun jumlah selaras dengan kebutuhan, dengan memandang kepada prinsip variasi makanan, pola hidup yang bersih dan menjaga timbangan badan yang normal dalam rangka terhindarnya gizi yang menyimpang (Kemenkes, 2014).

Di Indonesia, berdasarkan Riset Kesehatan Dasar yang telah dilakukan 3 tahun sekali yaitu tahun 2007, 2010 dan 2013 menunjukkan masih mengalami masalah gizi yang kurang. Pada tahun 2007, prevalensi gizi buruk-kurang 18,4%, diikuti tahun 2010 yaitu 17,9% dan mengalami peningkatan pada tahun 2013 sebesar 19,6%.

Kondisi gizi yang terutama mengalami perubahan adalah pada gizi buruk, dimana dari tahun 2007 sampai dari tahun 2013 mengalami peningkatan yang berarti. Sedangkan sebaran pada tahun 2013, prevalensi gizi buruk-kurang ada 5,7% gizi buruk dan 13,9% gizi kurang. Dari 33 provinsi di Indonesia, ada 18 provinsi memiliki prevalensi gizi buruk-kurang yang berada diatas persentase prevalensi nasional yaitu 21,2% sampai dengan 33,1%. Sedangkan Provinsi Sumatera Utara pada tahun 2013, ada pada urutan ke-16 (Kemenkes RI, 2013)

Suatu studi di kota Malang yang pernah dilakukan dengan metode kualitatif melalui tehnik indepth interview menggambarkan bahwa masih banyak anak-anak yang sedang bersekolah menikmati makanan dari warung di luar sekolah, walaupun mereka mengetahui bahwa apa yang mereka beli dari luar itu mengandung banyak bahan tambahan makanan yang berbahaya bagi tubuh, dan banyak juga anak-anak tidak mengetahui bahwa ada zat yang tidak berbahaya, tetapi anak-anak menkonsumsinya melebihi dosis (Triwijayati dkk, 2016)

Di seluruh Indonesia, berdasarkan surveilan yang telah dilakukan oleh salah satu Direktorat yang ada di BPOM memperlihatkan dalam rentang waktu tahun 2004 telah ada kejadian luar biasa mengenai keracunan makanan sebanyak 164 kejadian di 25 provinsi yang meliputi 7.366 kasus dan dimana 51 orang meninggal dunia (Kemenkes RI, 2011).

Hasil survey pendahuluan ditemukan bahwa disekitar lokasi sekolah tersebut menyediakan jajanan untuk anak sekolah dan masih banyak anak TK Methodist-6 belum mengetahui tentang pedoman gizi seimbang.

2. Metode

Fase dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat meliputi tiga langkah yaitu persiapan, intervensi dan evaluasi.

Fase Persiapan

Tim pengabdian telah melakukan kerjasama atas permintaan dari pihak Yayasan TK Methodist-6 terkait masih

minimnya pengetahuan siswa TK mengenai pedoman gizi seimbang. Langkah selanjutnya adalah tim pengabdian mempersiapkan proposal dan alat, bahan dan ruangan yang dibutuhkan antara lain tempat untuk edukasi, laptop dan LCD, bahan untuk dibaca anak mengenai pedoman gizi seimbang, alat cuci tangan yaitu waskom, ember dan sabun cair cuci tangan.

Fase Intervensi

Kegiatan diawali dengan menyediakan pre test penilaian pengetahuan anak TK dengan quiz bergambar sebanyak 7 soal ditambah pertanyaan secara lisan mengenai tahap-tahap cuci tangan. Intervensi selanjutnya adalah melaksanakan edukasi pedoman gizi seimbang yang telah dipersiapkan sebelumnya dengan metode ceramah, tanya jawab, demonstrasi dan redemonstrasi cuci tangan. Sasaran dalam kegiatan ini adalah anak TK berjumlah 180 anak. Media yang digunakan LCD, Laptop, bahan bacaan, alat peraga cuci tangan, lembar evaluasi quiz bergambar. Tema-tema dalam edukasi pedoman gizi seimbang meliputi pengantar pedoman gizi seimbang, prinsip gizi seimbang, dan panganan jajanan anak.

Fase Evaluasi

Fase selanjutnya disebut evaluasi, dimana tim pengabdian telah melakukan post test pada hari yang sama. Penilaian yang dilakukan adalah mengukur pengetahuan anak dengan quiz bergambar sebanyak 7 soal dan pertanyaan secara lisan mengenai langkah cuci tangan seperti pada pre test.

3. Hasil dan Pembahasan

Pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi pedoman gizi seimbang pada anak pra sekolah telah dilakukan di TK Methodist 6 Medan pada bulan Januari 2017. Anak yang ikut edukasi tersebut berjumlah 180 anak dengan rincian anak dapat dilihat pada tabel 1. Sedangkan persentase skor pre dan post edukasi dapat dilihat pada tabel 2. Kemudian gambar 1 memperlihatkan kegiatan intervensi pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan.

Received: 06 April 2022 :: Accepted: 27 June 2022 :: Published: 30 June 2022

Tabel 1. Sebaran umur anak TK yang ikut Edukasi

Umur	Jumlah	Persentase (%)
4 Tahun	60	33,33
5 Tahun	120	66,67
Total	180	100,00

Presentase pre-test pengetahuan anak sebesar 45 % dan mengalami peningkatan setelah edukasi diberikan dengan presentase post-test sebesar 83%.



Gambar 1. Tim Pengabdian Memberikan Edukasi Pedoman Gizi Seimbang

Dari hasil pre test edukasi pedoman gizi seimbang dengan memberikan soal essay secara tulisan dalam bentuk mencocokkan gambar atau quiz bergambar sebanyak 7 soal mengenai gizi seimbang dan panganan jajanan kepada anak-anak peserta edukasi pedoman gizi seimbang, dan 1 soal mengenai 7 langkah mencuci tangan di TK Methodist-6 Medan didapatkan hasil sekitar 45 %. Hal ini menunjukkan bahwa anak-anak peserta edukasi sebagian besar belum mengetahui mengenai definisi, prinsip gizi seimbang dan panganan jajanan anak.

Kesimpulan mengenai evaluasi pengetahuan anak TK Methodist-6 Medan sebelum diberikan edukasi pedoman gizi seimbang adalah masih rendah. Berdasarkan studi yang telah dilakukan Rahmawati (2013) mengenai upaya meningkatkan pemahaman anak mengenai gizi yang seimbang, sebelum

intervensi mengenai cara membuat ciptaan makanan di TK B Darul Ulum Ngembal Rejo Kabupaten Kudus didapatkan presentase sebesar 52%.

Banyak faktor yang menyebabkan kelompok anak-anak/peserta edukasi belum memiliki pengetahuan yang baik. Dunlosky et al (2013) menyatakan bahwa banyak faktor yang bertanggungjawab ketika seorang peserta didik gagal mencapai dalam pendidikannya. Faktor itu antara lain mencakup aspek-aspek lingkungan pembelajaran itu sendiri tetapi secara luas adalah penggunaan tehnik pembelajaran. Tehnik pembelajaran tidak akan meningkatkan pencapaian pada semua peserta. Tehnik pembelajaran akan memberikan manfaat hanya jika peserta termotivasi dan mampu untuk menggunakan hasil pembelajaran. Jumlah karakteristik peserta juga mempengaruhi efektifitas pemberian tehnik pembelajaran itu sendiri.

Dari hasil post test edukasi dengan memberikan soal yang sama didapatkan hasil pengetahuan menjadi 83 %, dan sebagian besar melakukan ketrampilan cuci tangan 7 langkah dalam edukasi ini. Terjadi peningkatan pengetahuan mengenai pedoman gizi seimbang sebesar 38 % pada edukasi ini. Hal ini menunjukkan bahwa anak-anak peserta edukasi sebagian besar sudah mengetahui mengenai definisi gizi seimbang, prinsip gizi seimbang dan panganan jajanan anak. Hasil studi mengenai pentingnya sayuran bagi anak-anak di TK melalui penyuluhan menunjukkan rerata pengetahuan sebelum penyuluhan sebesar 58,0 dan rerata pengetahuan sesudah penyuluhan 82,4. (Ichsan dkk, 2015). Studi lain yang pernah dilakukan dan senada adalah mengenai kegiatan membentuk kreasi makanan didapat bahwa sebelum intervensi pemahaman gizi seimbang pada anak sebesar 52% dan sesudah intervensi sebesar 82%. (Rahmawati, 2013)

Faktor yang mendukung terjadinya peningkatan pengetahuan anak-anak peserta edukasi adalah adanya kepedulian dalam pemberian pembelajaran edukasi gizi seimbang,

adanya upaya untuk meningkatkan pembelajaran dan pengembangan diri peserta, adanya satuan acara penyuluhan yang sudah didisain terlebih dahulu, adanya pretest pengkajian peserta, dan mengikut sertakan peran orangtua dalam proses edukasi.

4. Kesimpulan

Dari hasil pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi mengenai pedoman gizi seimbang dapat disimpulkan bahwa pengetahuan dan ketrampilan anak-anak TK yang mengikuti kegiatan edukasi pedoman gizi seimbang di TK Methodist-6 Medan bekerjasama dengan Tenaga Pendidik TK Methodist-6 Medan mengalami peningkatan yang berarti. Disarankan agar secara berkala dilakukan edukasi pedoman gizi seimbang kepada anak di TK Methodist-6 Medan.

5. Daftar Pustaka

- Aziz,M,F,A., Devi,H,N. (2012). Nutritional Status and Eating Practices Among Children Aged 4-6 Years Old In Selected Urban and Rural Kindergaten in Selangor, Malaysia, *Asian Journal of Clinical Nutrition*,4,116-131
- BPOM RI. (2013). Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang. Orang Tua, Guru, dan Pengelola Kantin
- Dunlosky, J., Rawson,K.A., Marsh,E.J., Nathan,M.J., Willingham,D.T. (2013). Improving Students Learning With Effective Learning Techniques : Promosing Directions From Cognitive and Educational Psychology, *Assocation For Physicologikal Science*
- Ichsan,B., Wibowo,B,H., Sidiq,M,N. (2015). Penyuluhan Pentingnya Sayuran Bagi Anak-Anak di TK Aisyiyah Kwadungan, Trowangsan, Malangjiwan, Colomadu, Karanganyar, Jawa Tengah, *Warta*, Vol 18 (1),ISSN 1410-9344, pp. 29 -35
- Kemenkes RI. (2014). Pedoman Gizi Seimbang , Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2013). Riset Kesehatan Dasar ,Ditjen Bina Gizi Dan Kesehatan

Ibu Dan Anak. (2011). Pedoman Keamanan Pangan Di Sekolah Dasar

Parizkova,J. (2016). Nutrition, Physical Activity, and Health in Early Life, Second Edition, New York : CRC Press

Rahmawati,D. (2013). Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Dikelompok B TK Darul Ulum Ngembal Rejo Kecamatan Bae Kabupaten Kudus, Skripsi Pendidikan Guru PAUD FKIP Universitas Negeri Semarang

Triwijayati,A., Setiyati,E,A., Setianingsih,Y., Luciana,M.L. (2016). Anak dan Jajanan Sekolah : Program Pemberdayaan Kesehatan Anak Sekolah Dalam Perspektif