

PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG ISI PIRINGKU DI SDN 09 MANGGIS GANTIANG TAHUN 2024

Shantry Dhelly Susanty^{1*}, Adriani², Loli Novita Winas³, Vina Novela⁴, Eka Budi Satria⁵

^{1,2,3,4}Dosen Sarjana Kesehatan Masyarakat Universitas Fort De Kock

Jln. Soekarno Hatta, Kelurahan Manggis Ganting, Kecamatan Mandiangin Koto Selayan, Bukittinggi

*Email Korespondensi: shantryadhelly@fdk.ac.id

Info Artikel

Masuk: 03 Juni 2024

Revisi: 10 Juni 2024

Diterima: 29 Juni 2024

Keywords:

Dishwashing, Health, Filling My Plates

Kata kunci:

Penyuluhan, Kesehatan, Isi Piringku

E-ISSN: 2775-2402

ABSTRACT

A balanced and nutritious diet helps children learn, play, and develop optimally. The method used in this community service program is in the form of health promotion with counseling methods. The media used are leaflets, posters. Monitoring and evaluation are obtained from the results of observations and questionnaires given to participants. Participants in the service were 25 people. The results of service are pretest results before health counseling is obtained 35%. It can be concluded that there is an increase in understanding after counseling is given. It is recommended that schools always provide motivation for students to eat healthy food.

ABSTRAK

Makanan yang seimbang dan bergizi membantu anak-anak dalam belajar, bermain, dan berkembang dengan optimal. Metode yang digunakan dalam program pengabdian masyarakat ini berupa promosi kesehatan dengan metode penyuluhan. Media yang digunakan yaitu leaflet, poster. Monitoring dan evaluasi diperoleh dari hasil observasi dan kuisioner yang diberikan kepada peserta. Peserta dalam pengabdian adalah 25 orang. Hasil pengabdian adalah hasil pretest sebelum diberikan penyuluhan kesehatan didapatkan 35 % siswa dan siswi belum paham tentang isi piringku, sedang kan setelah diberikan post test didapatkan 88 % siswa paham tentang isi piringku. Dapat disimpulkan ada peningkatan pemahaman setelah diberikan penyuluhan. Disarankan untuk sekolah selalu memberikan motivasi untuk siswa makan makanan yang sehat.

PENDAHULUAN

Gizi anak sekolah sangat penting karena masa pertumbuhan dan perkembangan mereka membutuhkan nutrisi yang mencukupi. Makanan yang seimbang dan bergizi membantu anak-anak dalam belajar, bermain, dan berkembang dengan optimal. Berikut adalah beberapa poin penting terkait gizi anak sekolah: Sarapan yang Sehat: Anak-anak perlu sarapan yang sehat untuk memberi energi dan nutrisi untuk memulai hari. Sarapan seimbang sebaiknya mengandung karbohidrat kompleks (misalnya roti gandum), protein (telur, susu, atau yogurt), dan buah-buahan. Makan Siang: Pastikan anak-anak membawa bekal makan siang yang sehat ke sekolah. Beberapa contoh makanan sehat untuk dibawa ke sekolah adalah sandwich sehat, buah-

buah-buahan segar, sayuran potong, dan susu rendah lemak. Hindari Makanan Rendah Gizi: Hindari memberi anak-anak makanan ringan yang tinggi gula dan lemak jenuh. Ganti dengan camilan sehat seperti kacang-kacangan, buah-buahan, atau yogurt rendah lemak. Minuman Sehat: Pastikan anak-anak cukup minum air putih. Hindari minuman bersoda atau minuman tinggi gula lainnya. Air putih merupakan pilihan terbaik untuk menjaga hidrasi. Peran Orang Tua: Orang tua memegang peranan penting dalam memastikan anak-anak mendapatkan makanan yang sehat di rumah dan memberikan contoh gaya makan yang baik. Pendidikan Gizi: Penting untuk mengedukasi anak-anak tentang pentingnya makanan sehat dan bagaimana memilih makanan yang tepat. Ini dapat dilakukan di sekolah maupun di rumah. (Marfuah et al., 2022)

Variasi Makanan adalah Berikan variasi makanan yang sehat untuk memastikan anak-anak mendapatkan semua nutrisi yang mereka butuhkan. Termasuk buah-buahan, sayuran, protein, biji-bijian, dan produk susu rendah lemak. Ingatlah bahwa setiap anak memiliki kebutuhan gizi yang berbeda tergantung pada usia, tingkat aktivitas, dan faktor-faktor lainnya. Konsultasikan dengan ahli gizi atau dokter anak untuk rekomendasi yang sesuai dengan kebutuhan spesifik anak Anda. Masalah gizi pada anak sekolah bisa beragam dan memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan dan perkembangan mereka. Berikut adalah beberapa masalah gizi umum yang mungkin dihadapi anak sekolah. (Marfuah et al., 2022)

Kekurangan Nutrisi: Anak-anak mungkin mengalami kekurangan nutrisi jika tidak mendapatkan makanan yang seimbang. Hal ini dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti kurang energi, berkurangnya daya tahan tubuh, gangguan pertumbuhan, dan masalah konsentrasi di sekolah. Obesitas: Kondisi kelebihan berat badan dan obesitas semakin umum pada anak-anak sekolah akibat pola makan yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik. Obesitas dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, diabetes, dan masalah kesehatan lainnya pada masa dewasa. Ketidakseimbangan Nutrisi: Konsumsi makanan tinggi lemak jenuh, gula tambahan, dan makanan olahan sering kali lebih tinggi pada anak-anak daripada makanan sehat seperti buah-buahan, sayuran, dan biji-bijian. Ketidakseimbangan ini dapat menyebabkan masalah kesehatan jangka panjang. Kurangnya Pendidikan Gizi: Beberapa anak mungkin kurang mendapat pendidikan tentang pentingnya makanan sehat dan bagaimana memilih makanan yang tepat. Ini dapat menyebabkan kebiasaan makan yang buruk dan kurangnya pemahaman tentang nutrisi yang diperlukan tubuh. Keterbatasan Akses:

Anak-anak dari keluarga yang kurang mampu mungkin mengalami keterbatasan akses terhadap makanan bergizi karena faktor ekonomi. Hal ini dapat menyebabkan mereka mengandalkan makanan murah yang kurang bergizi. Gangguan Makan: Beberapa anak mungkin mengalami gangguan makan seperti anoreksia atau bulimia, yang bisa terkait dengan tekanan sosial, citra tubuh yang tidak sehat, atau masalah emosional lainnya. Untuk mengatasi masalah gizi pada anak sekolah, penting untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya pola makan sehat, memberikan akses terhadap makanan bergizi, memperkuat pendidikan gizi di sekolah, dan melibatkan orang tua dalam mendukung kebiasaan makan yang baik di rumah. Kolaborasi antara orang tua, sekolah, dan komunitas juga penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pola makan sehat bagi anak-anak.(Indonesia, n.d.)

Contoh isi piring seimbang yang bisa menjadi panduan untuk menjaga pola makan sehat: Separuh Piring dengan Sayuran: Isi separuh piring Anda dengan berbagai jenis sayuran segar atau rebus. Pilih sayuran yang berwarna-warni seperti wortel, brokoli, kacang polong, atau paprika untuk mendapatkan beragam nutrisi. Separuh Sisanya dengan Karbohidrat Kompleks: Sisanya piring Anda bisa diisi dengan karbohidrat kompleks, seperti nasi merah, roti gandum, kentang panggang, atau quinoa. Karbohidrat kompleks memberikan energi bertahap dan serat yang baik untuk pencernaan. Separuh Porsi Protein: Bagian terkecil dari piring Anda bisa diisi dengan protein, seperti ikan, ayam tanpa kulit, tofu, atau kacang-kacangan. Protein penting untuk pertumbuhan, pemeliharaan jaringan tubuh, dan memperkuat sistem kekebalan tubuh. Tambahkan Lemak Sehat: Tambahkan sedikit lemak sehat ke piring Anda, seperti minyak zaitun pada salad atau alpukat sebagai tambahan. Lemak sehat membantu penyerapan vitamin dan mineral tertentu serta menjaga kesehatan jantung. Sajikan dengan Buah Segar: Sebagai penutup atau cemilan sehat, tambahkan satu porsi buah segar, seperti apel, pir, anggur, atau potongan buah beri. Buah-buahan mengandung serat, vitamin, dan antioksidan penting untuk kesehatan tubuh secara keseluruhan.

RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka perlu dilakukan penyuluhan Kesehatan Tentang isi piringku bagi siswa .

METODE KEGIATAN

Metode yang digunakan dalam program pengabdian masyarakat ini berupa promosi kesehatan dengan metode penyuluhan. Media yang di gunakan yaitu leaflet, poster . Monitoring dan evaluasi diperoleh dari hasil observasi dan kuisisioner yang diberikan kepada peserta. Kegiatan monitoring dilakukan dengan observasi langsung pada saat pelaksanaan penyuluhan kesehatan. Evaluasi dilakukan dengan menilai peningkatan pengetahuan peserta melalui evaluasi Pre-Test Post-Test. Jumlah peserta penyuluhan adalah 25 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

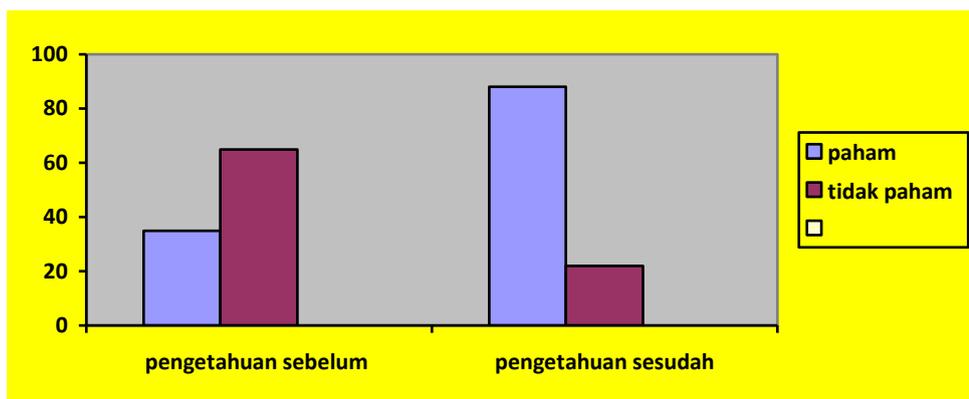
Peserta dalam penyuluhan kesehatan Isi Piringku adalah siswa kelas V sd 09 Manggis Gantiang. Peserta dalam kegiatan ini berjumlah 25 orang . sebelum dilakukan penyuluhan diberikan pre test terlebih dahulu .setelah dilakukan penyuluhan diberikan post test dengan mengajukan pertanyaan kepada siswa. Media yang digunakan untuk penyuluhan adalah poster. Setelah dilakuksn prnyuluhsn diberikan pertanyaan dan diberikan rewar bagi yang menjawab.

Penyuluhan isi piringku menjelaskan apa saja makanan yang bergizi untuk Siswa , dimana agar siswa/siswi paham tentang makanan sehat tanpa harus mengkonsumsi makananan yang tidak sehat. Materi yang diberikan adalah berupa pengeritian dari isi piringku , jenis- jenis makan sehat menurut isi piringku dan porsi makanan yang kita makan, Bahkan beberapa siswa yang berani menjawab pertanyaan yang diberikan mengenai materi “Isi Piringku” menunjukkan tingkat pemahaman yang baik. Suasana kelas terlihat hidup dan interaktif, siswa terlihat tertarik dengan materi yang disampaikan.

Dari hasil pretest sebelum diberikan penyuluhan kesehatan didapatkan 35 % siswa dan siswi belum paham tentang isi piringku, sedang kan setelah diberikan post test didapatkan 88 % siswa paham tentang isi piringku . berikut adalah bagan hasil pretest dan post test . Keberhasilan penyuluhan ini merupakan langkah awal yang penting dalam meningkatkan kesadaran siswa tentang pola makan sehat. Dengan ilmu yang didapat diharapkan mereka dapat menerapkan prinsip “Isi Piringku” dalam

kehidupan sehari-hari, sehingga dapat tumbuh menjadi generasi yang sehat dan berkualitas

Gambar 1
Hasil pretest dan post test



Menurut hasil pengabdian masyarakat Ida Ayu Eka Padmiari dkk yang dilakukan oleh Hasil yang dicapai dari pemberian edukasi tentang isi piringku untuk meningkatkan imunitas anak PAUD pada masa pandemi Covid-19 di Kecamatan Denpasar Utara Kota Denpasar yaitu berhasil meningkatkan pengetahuan dengan baik hingga 75%. Terdapat perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi tentang isi piringku pada orang tua (Padmiari et al., 2021). Menurut hasil pengabdian masyarakat Inggar Ratna Kusuma dkk bahwasanya Hasil pengabdian masyarakat dilihat dari pre dan post test pengetahuan ibu mengenai isi piringku, gizi dan stunting pada balita mengalami peningkatan (Kusuma et al., 2022).

Menurut hasil penelitian Mansur Sididi dkk bahwasanya Penyuluhan tentang gizi seimbang merupakan salah satu tindakan promosi kesehatan yang dimaksudkan untuk menambah pengetahuan guna memperbaiki kebiasaan makan masyarakat. kegiatan dilakukan dengan memanfaatkan media poster untuk pendekatan ceramah. Selain penyuluhan, permainan juga digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan anak-anak. Pendidikan gizi dapat menambah pengetahuan siswa tentang gizi seimbang dan apa yang ada di piring. Pendidikan berkelanjutan yang ditawarkan dirancang untuk meningkatkan pengetahuan dan pada akhirnya mempengaruhi sikap dan tindakan siswa untuk mengadopsi gaya hidup yang konsisten dengan anjuran diet seimbang dan apa yang ada dipiring (Sididi et al., 2023).

Adanya penyuluhan ini dapat memberikan informasi ke siswa dan siswi bahwasanya Penyuluhan isi piringku bisa memberikan banyak manfaat positif bagi anak-anak SD. Pemahaman Gizi Seimbang: Penyuluhan ini membantu anak-anak untuk memahami konsep gizi seimbang. Mereka akan belajar tentang jenis-jenis makanan yang sehat dan penting untuk tumbuh kembang mereka. Pengenalan Nutrisi: Anak-anak akan diperkenalkan dengan nutrisi-nutrisi penting seperti protein, karbohidrat, lemak, serat, vitamin, dan mineral, serta peranannya dalam menjaga kesehatan tubuh. Pembentukan Kebiasaan Makan Sehat: Dengan memahami pentingnya gizi seimbang, anak-anak akan lebih mungkin membentuk kebiasaan makan sehat sejak dini. Mereka akan belajar untuk memilih makanan yang baik untuk tubuh mereka dan menghindari makanan yang kurang sehat. Pencegahan Penyakit: Melalui penyuluhan ini, anak-anak akan memahami hubungan antara pola makan dan kesehatan. Mereka akan belajar bahwa makanan sehat dapat membantu mencegah penyakit seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung.

Gambar 2
Poster



Gambar 3
Foto kegiatan



SIMPULAN

Hasil penyuluhan kesehatan didapatkan 35 % siswa dan siswi belum paham tentang isi piringku, sedang kan setelah diberikan post test didapatkan 88 % siswa paham tentang isi piringku . berikut adalah bagan hasil pretest dan post test . Keberhasilan penyuluhan ini merupakan langkah awal yang penting dalam meningkatkan kesadaran siswa tentang pola makan sehat. Dengan ilmu yang didapat diharapkan mereka dapat menerapkan prinsip “Isi Piringku” dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat tumbuh menjadi generasi yang sehat dan berkualitas.

REFERENCES

- Indonesia, K. K. (n.d.). *Hidup sehat sejak sekarang untuk remaja kekinian*.
- Kusuma, I. R., Ambarwati, D., & Septianawati, P. (2022). Pendidikan Kesehatan Edukasi Isi Piringku Untuk Pencegahan Stunting Pada Balita. *Semnas Lppm*, 4(1), 1–5.
- Marfuah, D., Luthfianto, D., Khotimah, S. K., Kusudaryat, D. P. D., Rachmawati, N. A., Noviyanti, R. D., Wardana, A. S., Fauzi, M. S., & Satriani. (2022). Dasar Ilmu Gizi. In *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran* (Vol. 2, Issue 6). <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results%0Aamuhammadkahfi16060474066@mhs.unesa.ac.id>
- Padmiari, I. A. E., Sugiani, P. P. S., Ariati, N. N., Wardani, N. K., & Widarti, I. A. (2021). Edukasi Gizi Seimbang dengan Isi Piringku untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh selama Pandemi Covid-19 pada Orang Tua Murid PAUD di Kota Denpasar. *Jurnal*

Pengabmas Masyarakat Sehat, 3(2), 1-8.

Sididi, M., Nurlinda, A., Syahrani, V., & Kurnaesih, E. (2023). Penyuluhan Kesehatan Tentang Pedoman Gizi Seimbang dan Isi Piringku di SD Inpres Tello Baru. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 3(03), 101-105. <https://doi.org/10.53690/ipm.v3i03.212>