

**LAPORAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
DANA PNPB FKM UNAND 2019**



**EDUKASI TENTANG PEDOMAN GIZI SEIMBANG DAN IMPLEMENTASI
“ISI PIRING MAKAN KU” UNTUK PENANGGULANGAN MASALAH
GIZI PADA SISWA/I SDN 06 BATANG ANAI KAB. PADANG PARIMAN**

Oleh:

**Ketua : Dr. Idral Purnakarya, SKM, MKM (NIDN : 0010097901)
Anggota : Hafifatul Auliya Rahmy, SKM MKM (NIDN : 8809410016)
Salsabil Naqiyyah (No. BP : 1711221003)**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS
2019**

HALAMAN PENGESAHAN PENGABDIAN MASYARAKAT

1. **Judul Pengabmas** : Edukasi Tentang Pedoman Gizi Seimbang dan Implementasi "Isi Piring Makan Ku" Untuk Penanggulangan Masalah Gizi Pada Siswa/i SDN 06 Pasir Jambak Kota Padang
2. **Ketua Tim Pengusul**
 - a. **Nama** : Dr. Idral Purnakarya, SKM MKM
 - b. **NIDN** : 0010097901
 - c. **Jabatan/Golongan** : Penata Tk.I / Gol. III/d
 - d. **Program Studi** : Gizi
 - e. **Perguruan Tinggi** : Universitas Anadadas
 - f. **Bidang Keahlian** : Gizi Masyarakat
 - g. **Alamat Rumah** : Komp. Mutiara Putih Blok Q No. 5 Padang
 - h. **Telp/ Email** : 081363270696 / idral_pkarya@yahoo.com
3. **Anggota Tim Pegusul**
 - a. **Anggota 1** : Hafifatul Auliya Rahmy, SKM MKM
 - b. **Anggota 2** : Rasyd Avicena
 - c. **Anggota 3** : Aulia Zahara
 - d. **Anggota 4** : Nisa Anggraini
 - e. **Anggota 5** : Nadyatul Fitrah
 - f. **Anggota 6** : Ilsa Melsi Primagiska
 - g. **Anggota 7** : Asrita Basriah Br Sitepu
 - h. **Anggota 8** : Mella Wahyuni
4. **Lokasi Kegiatan** : SDN 06 Pasir Jambak
 - a. **Wilayah Mitra** : Kecamatan Koto Tengah
 - b. **Kabupaten / Kota** : Padang
 - c. **Jarak PT Ke Lokasi** : 14 KM
5. **Jangka waktu pelaksanaan** : 8 bulan
6. **Biaya Total** : Rp. 7.500.000

Mengetahui,
Dekan FKM Unand,


Defriman Idris Afri, SKM, MKM, PhD
NIP. 19800805 200501 1 004

Padang, 17 Oktober 2019

Ketua Tim Pengusul,


Dr. Idral Purnakarya, SKM, MKM
NIP. 19790910 200501 1 002

IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

1. Judul Pengabdian kepada Masyarakat : Edukasi Tentang Pedoman Gizi Seimbang Dan Implementasi “Isi Piring Makan Ku” Untuk Penanggulangan Masalah Gizi Pada Siswa/i SDN 06 Pasir Jambak Kota Padang
2. Tim Pelaksana

No	Nama	Jabatan	Bidang keahlian	Instansi asal	Alokasi Waktu (jam/minggu)
1.	Dr. Idral Purnakarya, SKM MKM	Ketua	Gizi	FKM Unand	8 jam/minggu
2.	Hafifatul Auliya Rahmy, SKM MKM	Anggota	Gizi	FKM Unand	4 jam/minggu
3.	Salsabil Naqiyyah	Anggota	Mahasiswa	FKM Unand	1 jam/minggu

3. Objek (khalayak sasaran) Pengabdian kepada Masyarakat: Guru dan Siswa/i SD N 06 Pasir Jambak
4. Masa Pelaksanaan : 8 bulan
Mulai : Bulan April Tahun 2019
Berakhir : Bulan November Tahun 2019
5. Usulan biaya : Rp. 7.500.000,00
6. Lokasi Pengabdian kepada Masyarakat : SD N 06 Pasir Jambak Kota Padang
7. Mitra yang terlibat: Kepala Sekolah memberikan izin dan mengupayakan agar orang tua dan siswa/i SD N 06 Pasir jambak dapat berpartisipasi dalam kegiatan. Selain itu juga menyediakan tempat dan sarana untuk kegiatan.
8. Permasalahan yang ditemukan
Pengetahuan gizi merupakan salah satu penyebab tidak langsung kekurangan gizi. peningkatan pengetahuan melalui pendidikan gizi dapat

mencegah kekurangan gizi serta memperbaiki perilaku seseorang untuk mengonsumsi pangan sesuai dengan kebutuhan gizinya. Pengetahuan yang baik merupakan salah satu faktor yang memengaruhi sikap dan perilaku seseorang. Kegiatan promosi kesehatan dilakukan untuk memberikan pengetahuan tentang kesehatan dan akhirnya dapat mencegah terjadinya masalah kesehatan. Salah satu kegiatan promosi kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan agar dapat mengubah perilaku seseorang adalah dengan metode penyuluhan. Penyuluhan merupakan upaya perubahan perilaku manusia yang dilakukan melalui pendekatan edukatif. Berdasarkan hasil kegiatan pojok gizi yang dilakukan di SDN 06 tahun 2018 dengan bekerja sama dengan JAPFA Foundation didapatkan literasi gizi fungsional siswa, orang tua dan guru tentang gizi seimbang masih rendah. Siswa yang memiliki literasi gizi fungsional yang baik hanya 16% dan pada orang tua hanya 31.6% memiliki pengetahuan baik.

9. Solusi yang ditawarkan

Solusi yang ditawarkan adalah dengan adanya edukasi gizi tentang pedoman gizi seimbang dapat meningkatkan pengetahuan siswa dan orang tua serta diimplementasikannya tentang “isi piring makan ku” untuk penanggulangan masalah gizi pada siswa/i SDN 06 Pasir Jambak. Kontribusi mendasar pada khalayak sasaran: upaya yang dapat diberikan untuk meningkatkan pengetahuan dan perubahan sikap dan perilaku tentang pola makan serta diharapkan dapat mencegah dan menanggulangi masalah gizi.

10. Luaran: adanya media promosi kesehatan tentang pedoman gizi seimbang berupa poster, ada buku saku pedoman gizi seimbang, berita di media massa, draf artikel ilmiah yang dimuat di jurnal pengabdian masyarakat Universitas Andalas

DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
IDENTITAS DAN URAIAN UMUM	iii
DAFTAR ISI	V
RINGKASAN PROPOSAL	vi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
BAB 2 SOLUSI DAN TARGET LUARAN	3
BAB 3 METODE PELAKSANAAN	4
BAB 4 KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI	5
BAB 5 BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN	6
BAB 6 HASIL	7
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

RINGKASAN

TUJUAN

Anak usia sekolah merupakan salah satu kelompok rentan masalah gizi. Adapun masalah yang banyak terjadi pada anak sekolah adalah gizi kurang. Kekurangan gizi pada anak sekolah dapat berdampak pada prestasi belajar siswa. Pengetahuan adalah penyebab tidak langsung masalah gizi. Strategi untuk mengatasi masalah gizi yang ditetapkan oleh pemerintah adalah edukasi, perbaikan kebiasaan makan, pemberian makanan tambahan untuk anak sekolah (PMTAS). Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi terkait pedoman gizi seimbang pada orang tua dan siswa sebagai upaya pencegahan masalah gizi pada siswa/i sehingga dengan adanya edukasi diharapkan dapat mengubah pola makan dan mengimplementasikan tentang “Isi Piring Makan”

SASARAN

Sasaran pengabdian kepada masyarakat adalah guru dan siswa/i SDN 06 Pasir jambak Kota Padang

METODE

Metode pelaksanaan pengabdian ini adalah memberikan edukasi gizi melalui kegiatan penyuluhan tentang pedoman gizi seimbang. Sebelum pemberian edukasi gizi dilakukan pre test terkait pemahaman orang tua dan siswa/i tentang gizi seimbang. Setelah kegiatan itu diadakan post test untuk menilai peningkatan pengetahuan siswa/i. Selain itu juga dilakukan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan

BAB 1 PENDAHULUAN

DO NOT COPY

BAB 1 PENDAHULUAN

DO NOT COPY

BAB 6 HASIL

7.1 Gambaran Umum Lokasi Pengabdian

SD 06 Pasir jambak merupakan salah satu sekolah dasar negeri yang terdapat Kota Padang. Sekolah ini merupakan sekolah binaan Japfa Foundation. Lokasi tempat pengabdian berjarak 14 km.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Guru, Tenaga Kependidikan dan Peserta Didik

Jenis Kelamin	Guru	Tenaga Kependidikan	Peserta Didik
Laki-laki	1	2	64
Perempuan	8	2	80
Jumlah	10	3	144

Tabel 2 Data Sarana dan Prasarana Sekolah di SDN 06 Pasir Jambak

Fasilitas	Jumlah
Ruang Kelas	6
Ruang laboratorium	0
Ruang perpustakaan	1

Tabel 3 Data Sanitasi SDN 06 Pasir Jambak

Fasilitas	Uraian
Kecukupan air	Cukup
Sekolah memproses air sendiri	Ya
Air minum untuk siswa	Tidak disediakan
Mayoritas membawa air minum	Ya
Jumlah toilet berkebutuhan khusus	0
Sumber air sanitasi	Sumur Terlindungi

Ketersediaan air di lingkungan sekolah	Ya
Tipe jamban	Leher angsa (toilet duduk/jongkok)
Apakah sabun dan air mengalir pada tempat cuci tangan	Ya
Jamban yang dapat digunakan	6

7.2 Pemberian Edukasi

7.2.1 Pembukaan



7.2.1 Pre Test

Sebelum siswa mendapatkan edukasi tentang gizi seimbang dan isi piring makan ku, siswa diberikan selembar soal yang berisi pertanyaan untuk melihat bagaimana petahuan siswa sebelum mendapatkan edukasi.



Gambar 1. Pre Test Siswa

7.1.2 Materi Edukasi

Materi yang disampaikan adalah defisini gizi seimbang, perbedaan 4 Sehat 5 Sempurna dengan gizi seimbang, 4 pilar gizi seimbang, pentingnya sarapan, membawa bekal, jajanan sehatn dan langkah cuci tangan yang baik dan benar.



Gambar Penyampaian Materi

7.1.3 Post Test

Setelah penyampaian materi dilakukan evaluasi dengan berikan soal yang sama kepada siswa.



Gambar 3 Post Test

7.3 Penimbangan Berat Badan dan Pengukuran Status Gizi

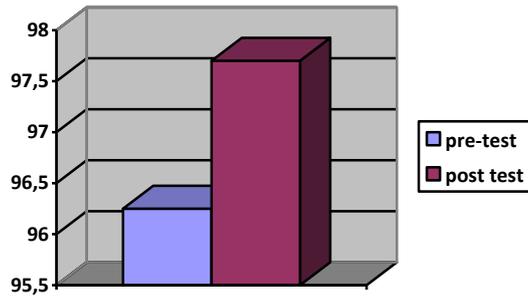
Setelah pemberian edukasi maka dilakukan penilaian status gizi siswa melalui pengumpulan data antropometri yaitu penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan. Hal ini sesuai dengan pilar yang ke 4 pada pedoman gizi seimbang yaitu memantau berat badan secara rutin dan mempertahankan berat badan ideal.



Gambar 4 Dokumentasi Pengumpulan Data Antropometri



7.2.1 Hasil Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat



Grafik 1 Hasil Pre Test dan Post Test

Berdasarkan grafik 1 dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi tentang pedoman gizi seimbang dan isi piring makan ku.

Tabel 2. Hasil Pengukuran Status Gizi Siswa SDN 06 Pasir Jambak

Variabel	Mean	SD	Min	Mak
Berat badan (kg)	28,85	6,58	18	47,5
Tinggi Badan (cm)	132,65	7,30	117,8	157,95
IMT (kg/m ²)	16,25	2,74	13	25,6

Rata-rata siswa di SD 06 Pasir Jambak berdasarkan berat badan adalah 28,85 kg, rata-rata tinggi badan 132,65 cm dan rata-rata IMT adalah 16,25 kg/m²

Lampiran
Jadwal Kegiatan

Kegiatan	Bulan								
	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	Agu	Sep	Okt	Nov
Pembuatan proposal	■	■							
Pelaksanaan kegiatan			■	■	■	■	■	■	
Pembuatan laporan kemajuan						■			
Pembuatan laporan akhir								■	
Seminar hasil									■

POSTER



SEHAT, CERDAS, DAN BERPRESTASI DENGAN GIZI SEIMBANG

- ✓ Membiasakan makan beraneka ragam
- ✓ Pola hidup bersih
- ✓ Pola Hidup Aktif dan olahraga
- ✓ Pantau Berat Badan



Pengabdian Kepada Masyarakat
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Andalas