

LAPORAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
DANA PNPB FKM UNAND



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

Oleh:

Hafifatul Auliya Rahmy, SKM MKM / NIDN 8809410016

Dr. Idral Purnakarya, SKM MKM

Salsabil Naqiyyah BP 1711221003

Aulia Zahara 1711221001

Rasyid Avicena 1711229001

Sheisvi Noviaresika Putri 1711223002

Mahdalena, S.Gz

Mesa Putri Shalmah, SKM

Nurul Pravita, SKM

Rahmania Adrianus, SKM

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 Batang Anai Kab. Padang Pariaman
2. Ketua Tim Pengusul a. Nama b. NIDN c. Jabatan/Golongan d. Program Studi e. Perguruan Tinggi f. Bidang Keahlian g. Alamat Rumah h. Telp/ Email	: Hafifatul Auliya Rahmy, SKM MKM : 88809410016 : - : Gizi : Universitas Anadallas : Gizi Masyarakat : Jl. Gn Ledang No 28 Gn Pangilun Padang Utara : 081334014328/ hafifatul@ph.unand.ac.id
3. Anggota Tim Pegusul a. Anggota 1 b. Anggota 2 c. Anggota 3	: Dr. Idral Purnakarya, SKM MKM : Salsabil Naqiyyah/ BP1711221003 : Aulia Zahara 1711221001 : Rasyid Avicena 1711229001 : Sheisvi Noviaresika Putri 1711223002 : Mahdalena, S.Gz : Mesa Putri Shalmah, SKM : Nurul Pravita, SKM : Rahmania Adrianus SKM
4. Lokasi Kegiatan	SDN 06 Batang Anai
a. Wilayah Mitra	:Kecamatan Batang Anai
b. Kabupaten	:Padang Pariaman
c. Jarak PT Ke Lokasi	: 23 KM
5. Jangka waktu pelaksanaan	: 8 bulan
6. Biaya Total	: Rp. 7.500.000

Padang, 8 Oktober 2019

Mengetahui
Dekan FKM Unand


Defriman Djafri, SKM MKM PhD
NIP 19800805200501004

Pengusul


Hafifatul Auliya Rahmy, SKM MKM
NIDK 8809410016

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 Batang Anai Kab. Padang Pariman
2. Tim Pelaksana

No	Nama	Jabatan	Bidang keahlian	Instansi asal	Alokasi Waktu (jam/minggu)
1.	Hafifatul Auliya Rahmy, SKM MKM	Ketua	Gizi	FKM Unand	8 jam/ minggu
2.	Mahdalena Naqiyyah/ BP1711221003	Anggota	Gizi	FKM Unand	4 jam/ minggu

3. Objek (khalayak sasaran) Pengabdian kepada Masyarakat: Guru dan Siswa/i SD N 06Batang Anai
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 06Batang AnaiKecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman
7. Mitra yang terlibat: Kepala Sekolah memberikan izin dan mengupayakan agar orang tua dan siswa/i SD N 06 Batang Anai 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 Batang Anai. 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	
HALAMAN PENGESAHAN	
IDENTITAS DAN URAIAN UMUM	
DAFTAR ISI	Iii
RINGKASAN PROPOSAL	1
BAB 1 PENDAHULUAN	2
BAB 2 SOLUSI DAN TARGET LUARAN	5
BAB 3 METODE PELAKSANAAN	6
BAB 4 KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI	7
BAB 5 BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN	8
BAB 6 HASIL	10
DAFTAR PUSTAKA	12
LAMPIRAN	13

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 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.

METODE

Metode pelaksanaan pengabdian ini adalah memberikan edukasi gizi melalui kegiatan penyuluhan tentang pedoman gizi seimbang dengan menggunakan modul yang berisi tentang informasi seputar pedoman gizi seimbang dan form diary berupa form food record. 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 orang tua dan siswa/i. Melalui form food record dapat dinilai perubahan pola makan dan implementasi “isi piring makan ku”. Selain itu juga dilakukan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kekurangan gizi dan kelebihan gizi pada anak akan memberi dampak negatif terhadap potensi pertumbuhan ekonomi bangsa. Anak-anak yang kekurangan makan bergizi akan tertinggal pertumbuhan fisik, mental dan intelektualnya. Masalah gizi dipengaruhi oleh banyak faktor dan begitu kompleks, asupan makanan yang kurang dan tingginya penyakit infeksi merupakan dua faktor penyebab langsung kurang gizi. Di samping itu faktor lainnya seperti pengetahuan individu dan orang tua yang kurang, pola asuh yang salah, sanitasi dan higiene perorangan yang buruk, dan pelayanan kesehatan juga ikut berperan dalam masalah gizi. Hal lain yang tak kalah penting adalah faktor budaya, ekonomi, pendidikan dan politik dan gaya hidup yang juga mempunyai peran besar terjadinya masalah gizi.⁽¹⁾

World Health *Organization* (WHO) tahun 2015 melaporkan bahwa prevalensi kekurusan pada anak di dunia sekitar 14,3% yaitu sebanyak 95,2 juta.⁽²⁾ Di Indonesia berdasarkan Riskesda 2013 didapatkan status gizi umur 5-12 tahun (menurut IMT/U) di Indonesia, yaitu prevalensi kurus adalah 11,2%, terdiri dari 4% persen sangat kurus dan 7,2% kurus. Sementara itu juga didapatkan masalah kegemukan pada anak di Indonesia masih tinggi yaitu 18,8%, terdiri dari gemuk 10,8% dan sangat gemuk (obesitas) 8,8%. Selain itu jupan anak pendek 30,7% diantaranya 12,3% sangat pendek dan 18,4% pendek.⁽³⁾

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.⁽⁴⁾ 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.⁽⁵⁾

Menurut Notoadmojo pemberian informasi secara formal maupun non formal dapat meningkatkan pengetahuan. Pendidikan kesehatan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan, sehingga terjadi proses penyampaian informasi di dalamnya. Pengetahuan merupakan hasil dari penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap

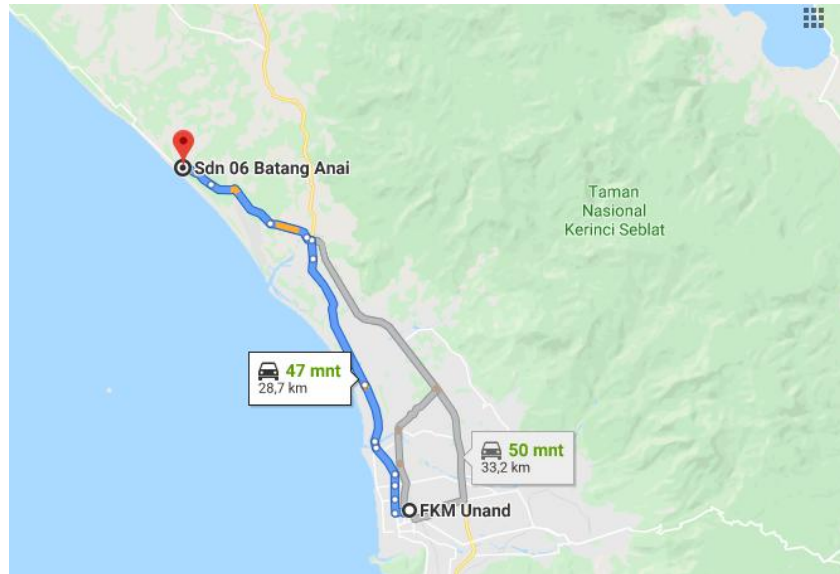
BAB 1 PENDAHULUAN

DO NOT COPY

BAB 6 HASIL

7.1 Gambaran Umum Lokasi Pengabdian

SD 06 Batang Anai merupakan salah satu sekolah dasar negeri yang terdapat Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. Sekolah ini merupakan sekolah binaan Japfa Foundation sejak tahun 2009. Lokasi tempat pengabdian berjarak 28,7 km dengan waktu tempuh 47 menit.



Gambar 1 Jarak Lokasi Mitra

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Guru, Tenaga Kependidikan dan Peserta Didik

Jenis Kelamin	Guru	Tenaga Kependidikan	Peserta Didik
Laki-laki	1	2	90
Perempuan	9	1	93
Jumlah	10	3	183

Tabel 2 Data Sarana dan Prasarana Sekolah di SDN 06 Batang Anai

Fasilitas	Jumlah
Ruang Kelas	6
Ruang laboratorium	2
Ruang perpustakaan	1

Tabel 3 Data Sanitasi SDN 06 Batang Anai

Fasilitas	Uraian
Kecukupan air	Cukup
Sekolah memproses air sendiri	Tidak
Air minum untuk siswa	Tidak disediakan
Mayoritas membawa air minum	Ya
Jumlah toilet berkebutuhan khusus	0
Sumber air sanitasi	Ledeng/ PAM
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	12

7.2 Pemberian Edukasi

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.

PedomanGiziSeimbangadalahsusunanmakanandan minumansehari-haridenganjenisdan jumlahyang sesuaikebutuhantubuhdenganmemperhatikanprinsipkeanekaragamanmakanan, aktivitasfisik, perilakuhidupbersihdan mempertahankanberatbadan normal untukmencegahgizikurandangizi lebih (KemenkesRI, 2014)

Tabel Perbedaan 4 Sehat 5 Sempurna dengan Gizi Seimbang

No	4 Sehat 5 Sempurna	Gizi Seimbang
1	Hanya menganjurkan konsumsi makanan pokok, lauk, sayur, buah dan susu tanpa disertai penjelasan jumlah dan proporsi makanan yang dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan gizi individu	Memperhatikan jumlah dan proporsi jenis makanan (makanan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah) sesuai dengan kebutuhan gizi individu berdasarkan usia, jenis kelamin, dan kondisi fisiologis
2	Memberikan penekanan bahwa susu merupakan bahan makanan yang dapat "menyempurnakan" kebutuhan gizi harian	Susu dimasukkan ke dalam kelompok lauk sehingga membuang anggapan bahwa susu adalah makanan yang dapat "menyempurnakan" kebutuhan gizi harian
3	Tidak ada anjuran mengonsumsi air putih	Terdapat anjuran untuk minum air putih sebagai salah satu kebutuhan gizi.
4	Tidak menganjurkan untuk melaksanakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik dan memantau berat badan normal.	Menganjurkan untuk melaksanakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik secara teratur, dan memantau berat badan normal.



Gambar 2 Pemberian Materi Edukasi

7.1.3 Post Test

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



Gambar 3 Post Test

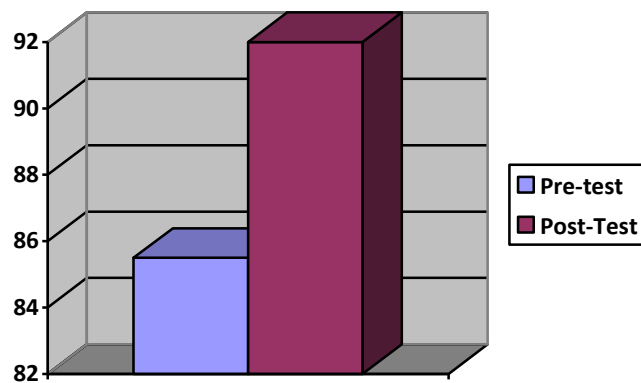
7.3 Penimbangan Berat Badan dan Pengukuran Status Gizi

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 Batang Anai

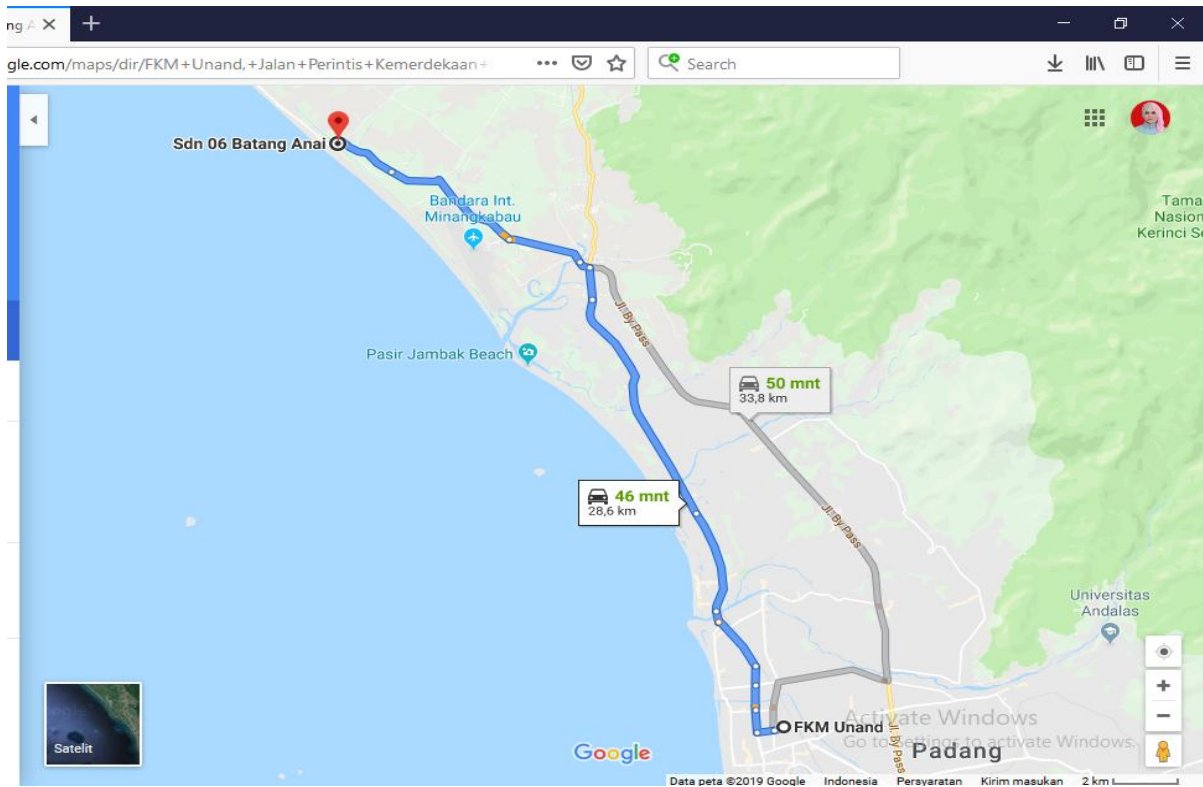
Variabel	Mean	SD	Min	Mak
Umur (tahun)	9,36	1,09	8	11
Berat badan (kg)	29,28	10,32	19,40	61,70
Tinggi Badan (cm)	128,88	8,39	113,95	150,10
IMT (kg/m ²)	16,92	4,09	12,50	30,30
Zscore IMT/U	-0,18	1,57	-2,84	3,33

Rata-rata siswa di SD 06 Batang Anai berdasarkan umur adalah 8 tahun, rata-rata berat badan adalah 29,28 kg, rata-rata tinggi badan 128,88 cm, rata-rata IMT adalah 16,92 kg/m² dan rata-rata z-score IMT/U adalah -0,18.

Rata-rata siswa SDN 06 Batang anai memiliki status gizi normal yaitu dengan nilai Z Score -0,18, namun terdapat anak dengan gizi kurang dengan z score -2,84 dan terdapat juga anak yang mengalami gizi lebih yaitu dengan z score 3,33.



BAB 8 PETA LOKASI



FKM Unand Dampingi SDN 06 Batanganai

Batanganai, Padek—Istilah empat sehat lima sempurna untuk saat ini tidak terpakai lagi. Kini, sudah sudah disempurnakan lewat istilah pedoman gizi seimbang. Pasalnya, istilah empat sehat lima sempurna hanya mengatur jenis makanan saja, berbeda dengan pedoman gizi seimbang.

Hal ini mengemuka dalam program pengabdian masyarakat program studi (Prodi) Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) Unand di SDN 06 Batanganai, Kabupaten Padangpariaman, baru-baru ini. Kegiatan ini melibatkan dosen dan mahasiswa sebagai bentuk kepedulian bagi masyarakat sekaligus bukti nyata menjunjung tri dharma perguruan tinggi. Pengabdian ini dibuka Kepsek SDN 06 Batanganai Asniwita SPd bersama Pengawas Pendidikan, Drs Afrizal.

"Untuk mempertahankan status kesehatan dan mencegah dari berbagai penyakit diperlukan penerapan gizi seimbang. Yaitu; pertama, makan beraneka ragam; kedua, membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat; ketiga, melakukan aktivitas fisik; dan keempat, memantau dan mempertahankan berat badan," terang dosen Prodi Gizi FKM Unand Hafifatul Auliya Rahmy SKM MKM.

Dalam kesempatan itu, Hafifatul memberikan edukasi pada edukasi kepada dokter kecil dan guru pendamping UKS SDN 06 Batanganai. Namun sebelum edukasi diberikan, Hafifatul memberikan kuis terdiri dari 10 pertanyaan guna memberikan penilaian terhadap pemahaman dokter kecil tentang materi yang akan disampaikan. Tepatnya, "Pilar

gizi seimbang dan isi piring makan ku".

"Untuk isi piring makan ku, kita harus makan beraneka ragam dengan menciptakan pelangi di piring makan. Tepatnya, terdiri dari 1/3 piring makanan pokok, 1/3 sayuran, 1/3 lauk pauk dan buah, serta dilengkapi dengan air putih," jelasnya.

Sebelumnya, Kepsek SDN 06 Batanganai Asniwita SPd mengharapkan, "Dokter kecil memiliki pengetahuan dan dapat menyampaikan kepada teman-temannya tentang penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari," terang dia. Asniwita berharap, adatin-dakan dan program kerja sama lanjutan antara pihak FKM Unand dan sekolah terkait peningkatan status gizi, serta pengetahuan siswa dan guru di sekolah terkait kesehatan dan gizi khususnya. (cr33)



BERBAGI: Tim program pengabdian masyarakat Prodi Gizi FKM Unand bersama guru dan murid SDN 06 Batanganai, Kabupaten Padangpariaman, baru-baru ini.

BUKU SAKU

BUKU SAKU

Pedoman Gizi Seimbang
Untuk Siswa SD



Disusun Oleh

Hafifatul Auliya Rahmy, SKM

Gizi Seimbang untuk
Sehat, Cerdas & Berprestasi

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