

Pengetahuan Masyarakat tentang Gizi Seimbang Melalui Kegiatan penyuluhan di Desa Doda Bunta Kecamatan Simpang Raya Kabupaten Banggai

(Community Knowledge about the Balanced Nutrition Through Extension Activities in Doda Bunta Village, Simpang Raya District, Banggai Regency)

Marselina Sattu^{1*}, Fitriyanty S. Lanyumba¹, Risky Ekaputri Djalumang¹, Anang S. Otoluwa¹, Yustiyanty Monoarfa¹

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Tompotika Luwuk

*Koresponden Penulis: marsellsattu@gmail.com

ABSTRAK

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh seseorang dengan memperhatikan prinsip variasi jenis makanan, aktivitas fisik, menjaga kebersihan, dan memperhatikan berat badan ideal. Nutrisi berperan penting dalam menjaga kesehatan manusia, memperbaiki ketahanan tubuh terhadap penyakit tidak menular, dan meningkatkan kualitas hidup. Pentingnya nutrisi yang dimanfaatkan untuk berbagai tingkatan usia dan oleh keluarga dengan latar belakang sosial dan ekonomi yang berbeda-beda, namun, kebutuhan gizinya tetap sama yaitu bahan makanan yang memiliki kandungan utama multivitamin, mineral, dan zat gizi makronya. Anak usia sekolah adalah salah satu kelompok umur yang sangat rentan mengalami permasalahan gizi dan kesehatan, karena pada usia sekolah terjadi perkembangan tulang, gigi, otot, darah sehingga mereka membutuhkan lebih banyak asupan gizi dibandingkan dengan kelompok dewasa. Anak usia sekolah dasar menghabiskan sepertiga waktunya di sekolah. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan di Desa Doda Bunta Kecamatan Simpang Raya yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman anak-anak di SDN Doda Bunta mengenai Gizi Seimbang. Kegiatan ini menggunakan metode kuasi eksperimen dengan desain pre-post test non-control group design. Sampel penelitian ini berjumlah 50 orang. Yaitu anak-anak SDN Doda Bunta (kelas 4, 5 dan 6). Tes pengetahuan awal (pre-test) dilakukan sebelum diberikan penyuluhan. Sedangkan post-test diberikan setelah penyuluhan. Kuesioner yang diberikan berisi pertanyaan pengetahuan anak-anak SDN Doda Bunta tentang pentingnya gizi seimbang. Analisis data bersifat deskriptif. Hasil kegiatan penyuluhan ini menunjukkan pengetahuan anak-anak SDN Doda Bunta dengan kategori baik meningkat dari 15,7% menjadi 44%. Pengetahuan cukup dan kurang masing-masing mengalami penurunan dari 76,5% menjadi 54% dan 7,8% menjadi 2%. Demikian pula sikap positif mengalami peningkatan dari 45,1% menjadi 94%, sikap negative mengalami penurunan dari 54,9% menjadi 6%. Begitu pula pada tindakan dengan kategori baik meningkat dari 56,9% menjadi 96%, sebaliknya tindakan kurang baik menurun dari 43,1% menjadi 4%. Kesimpulan: pengetahuan, sikap dan tindakan anak-anak menjadi lebih baik setelah dilakukan penyuluhan. Saran bagi pemerintah setempat agar lebih sering melakukan penyuluhan kesehatan kepada masyarakat, khususnya mengenai gizi seimbang

Kata kunci: Penyuluhan kesehatan, gizi seimbang, pengetahuan, sikap, tindakan.

ABSTRACT

Balanced nutrition is a daily food composition that contains nutrients in types and amounts that are adjusted to a person's body needs by considering the principles of food variety, physical activity, maintaining cleanliness, and paying attention to ideal body weight. Nutrition plays an important role in maintaining human health, improving the body's resistance to non communicable diseases, and improving the quality of life. The importance of nutrition is utilized for various age levels and by families with different social and economic backgrounds, however, the nutritional needs remain the same, namely food ingredients that have the main content of multivitamins, minerals, and macronutrients. School-age children are one of the age groups that are very vulnerable to nutritional and health problems, because at school age there is development of bones, teeth, muscles, blood so they need more nutritional intake compared to adults. Elementary school-age children spend a third of their time at school. This counseling activity was conducted in Doda Bunta Village, Simpang Raya District, which aims to improve the understanding of children at SDN Doda Bunta regarding Balanced Nutrition. This activity uses a quasi-experimental method with a pre-post test non-control group design. The sample of this study was 50 people. Namely children of SDN Doda Bunta (grades 4, 5 and 6). The initial knowledge test (pre-test) was conducted before the counseling was given. While the post-test was given after the counseling. The questionnaire given contained questions about the knowledge of SDN Doda Bunta children about the importance of balanced nutrition. Data analysis was descriptive. good category increased from 15.7% to 44%. Sufficient and insufficient knowledge decreased from 76.5% to 54% and 7.8% to 2% respectively. Likewise, positive attitudes increased from 45.1% to 94%, negative attitudes decreased from 54.9% to 6%. Likewise, actions in the good category increased from 56.9% to 96%, while actions in the less good category decreased from 43.1% to 4%. Conclusion: knowledge, attitudes and actions of children improved after counseling. Suggestions for the local government to conduct health counseling to the community more often, especially regarding balanced nutrition.

Key words: Health education, balanced nutrition, knowledge, attitudes, behaviour.

PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO), anak usia sekolah merupakan golongan anak yang berusia 7-15 tahun. Sedangkan di Indonesia anak usia sekolah berada pada rentang usia 7-12 tahun (Iklima, 2017). Pada kelompok usia ini, anak mulai memasuki dunia baru, yaitu mulai berinteraksi dengan orang-orang selain keluarganya serta berinteraksi dengan suasana dan lingkungan yang baru. Selain itu, anak memasuki periode pertumbuhan dan perkembangan secara psikologis, fisik, dan motorik sehingga membutuhkan zat gizi yang sesuai untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan secara optimal (Anggiruling, 2019). Anak usia sekolah adalah salah satu kelompok umur yang sangat rentan mengalami permasalahan gizi dan kesehatan, karena pada usia sekolah terjadi perkembangan tulang, gigi, otot, darah sehingga mereka membutuhkan lebih banyak asupan gizi dibandingkan dengan kelompok dewasa (RSCM Persagi dalam Anugraheni, 2019).

Masalah gizi anak sekolah di Indonesia menurut data Riskesdas 2018 adalah anak pendek/stunting mencapai 30,7%, sementara yang gemuk 8%, dan anemia sebesar 26%. Tingginya prevalensi kegemukan pada anak sekolah dasar akan meningkatkan risiko gizi terjadinya penyakit kronis seperti penyakit jantung, diabetes tipe 2, kanker, osteoarthritis dan gangguan psikologis yang meningkatkan risiko kesakitan. Gizi lebih mempengaruhi kesehatan fisik dan mental, kualitas hidup terkait dengan kesehatan, serta menghabiskan uang (Dixon, 2010). Sementara itu, gizi kurang mampu meningkatkan risiko penyakit infeksi, memperlambat pertumbuhan dan perkembangan

serta menurunkan tingkat kecerdasan (Sjarif, 2004). Secara bersama-sama, baik gizi kurang maupun gizi lebih mampu mengganggu proses pertumbuhan dan perkembangan anak, meningkatkan risiko penyakit serta meningkatkan pengeluaran untuk biaya rumah sakit.

Anak sekolah dasar dengan status gizi yang kurang dapat mengakibatkan beberapa permasalahan, diantaranya daya tangkap berkurang, penurunan konsentrasi belajar, pertumbuhan fisik tidak optimal, postur tubuh cenderung pendek, serta tidak aktif dalam bergerak (Kandala dalam Anugraheni, 2019). Sedangkan anak dengan status gizi lebih atau obesitas cenderung berlanjut di usia dewasa dimana memiliki korelasi terhadap terjadinya penyakit metabolik dan degeneratif yang kini banyak diderita oleh masyarakat seperti penyakit kardiovaskuler, hipertensi, diabetes mellitus, dan berbagai jenis kanker (Wilkinson dalam Anugraheni, 2019). Selain itu, obesitas juga dapat menurunkan produktivitas dan kualitas hidup seseorang yang berkaitan dengan peningkatan beban biaya medis, psikologis, dan biaya sosial (Kemenkes RI).

Untuk itu sosialisasi mengenai pentingnya gizi seimbang dilakukan guna memberikan edukasi bagi anak-anak SDN Doda Bunta. Sosialisasi ini akan dilaksanakan di Desa Doda Bunta kecamatan Simpang Raya Kabupaten Banggai.

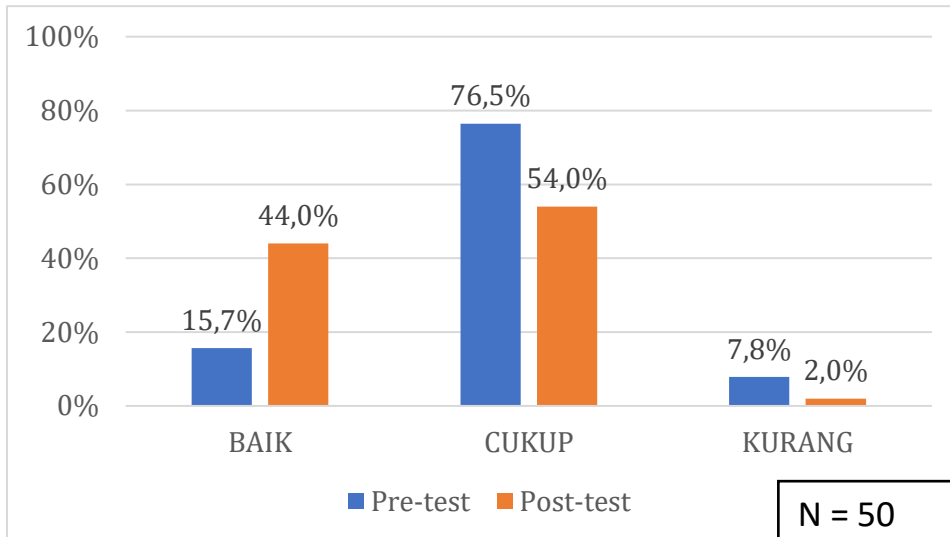
METODE PENGABDIAN

Jenis kegiatan pengabdian menggunakan metode kuasi eksperimen dengan desain pre-post test non-control group design. Lokasi kegiatan di Desa Doda Kecamatan Simpang Raya Kabupaten Banggai. Populasi dalam penelitian ini adalah anak-anak SDN Doda Bunta (kelas 4, 5 dan 6). Sampel dari penelitian ini sebanyak 50 responden. Dalam penelitian ini alat untuk pengumpulan data adalah kuisisioner dan cara pengumpulan dengan data primer diperoleh dengan melakukan wawancara langsung dan melalui kuisisioner yang berisikan daftar pertanyaan-pertanyaan yang telah disusun sesuai dengan materi penyuluhan yang akan disebarkan pada responden. Tes pengetahuan awal (pre-test) dilakukan sebelum diberikan penyuluhan. Sedangkan post test diberikan setelah penyuluhan. Kuisisioner yang diberikan berisi pertanyaan tentang pengetahuan masyarakat mengenai bahaya merokok. Analisis data bersifat deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

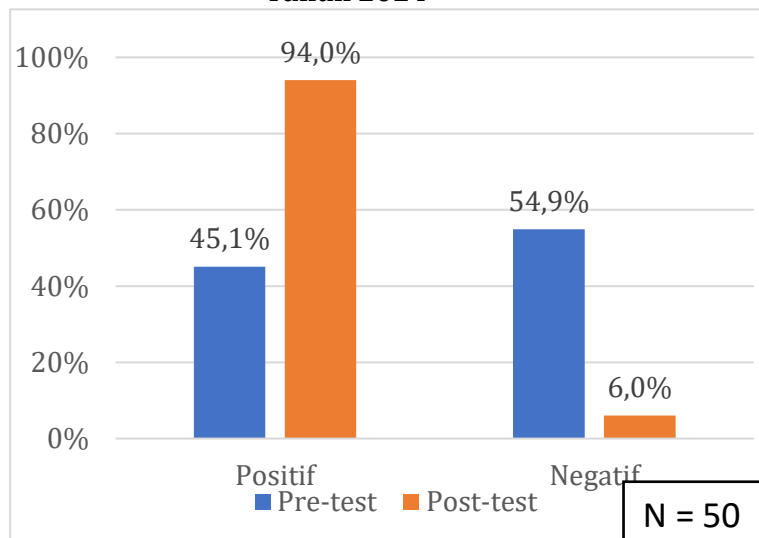
Kegiatan penyuluhan diawali dengan mengisi kuisisioner tentang Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Masyarakat Terkait Pentingnya bahaya merokok di Desa Doda Bunta Kecamatan Simpang Raya Kabupaten Banggai tahun 2024. Selanjutnya diberikan post-test setelah diberikan penyuluhan. Jumlah anak-anak SDN Doda Bunta yang mengikuti penyuluhan sebanyak 50 orang. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di ruangan kelas 4, 5 dan 6 di SDN Doda Bunta. Berikut ini hasil pre test dan post test pengetahuan, sikap dan tingadakan anak-anak SDN Doda Bunta:

Grafik 1.
Persentase Pengetahuan Tentang Pentingnya Gizi Seimbang di SDN Doda Bunta, Kecamatan Simpang Raya Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Tahun 2024



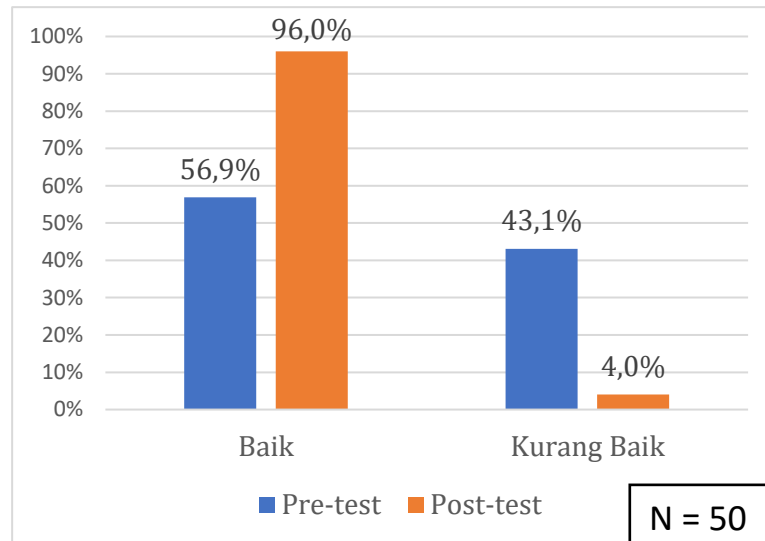
Sumber: Data Primer, 2024

Grafik 2.
Persentase Sikap Tentang Pentingnya Gizi Seimbang di SDN Doda Bunta, Kecamatan Simpang Raya Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Tahun 2024



Sumber: Data Primer, 2024

Grafik 3.
Persentase Tindakan Tentang Pentingnya Gizi Seimbang di SDN Doda Bunta Kecamatan Simpang Raya Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Tahun 2024



Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan hasil pendataan kuisisioner yang dilakukan pada anak-anak di SDN Doda Bunta terdapat anak dengan status gizi kurus yaitu sebesar 75,9% dari total 29 anak. Berdasarkan hasil yang didapatkan sebelum maupun sesudah dilakukan penyuluhan tentang gizi seimbang untuk pengetahuan dengan kategori baik mengalami peningkatan dari 15,7% menjadi 44%, kategori cukup mengalami penurunan dari 76,5% menjadi 54%, sementara untuk kategori kurang mengalami penurunan dari 7,8% menjadi 2%. Sedangkan untuk sikap kategori positif mengalami peningkatan dari 45,1% menjadi 94% dan kategori negatif mengalami penurunan dari 54,9% menjadi 6,0%. Untuk tindakan kategori baik mengalami peningkatan dari 56,9% menjadi 96% dan kategori kurang baik mengalami penurunandari 43,1% menjadi 4%

Gambar 1.
Penyuluhan tentang Gizi Seimbang di SDN Doda Bunta



KESIMPULAN DAN SARAN

Pengetahuan, sikap dan tindakan anak-anak SDN Doda Bunta menjadi lebih baik setelah dilakukan penyuluhan. Saran bagi pemerintah setempat khususnya petugas kesehatan di wilayah tersebut untuk lebih meningkatkan penyuluhan terkait pentingnya gizi seimbang pada anak-anak maupun keluarga anak-anak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada kepala Desa Doda Bunta kecamatan Simpang Raya dan kepada kepala sekolah SDN Doda Bunta yang telah memberikan izin untuk melakukan kegiatan penyuluhan di wilayah kerjanya .

DAFTAR PUSTAKA

- Jeinlavenia dkk. (2024). *Laporan PBL 1 Desa Doda Bunta Kecamatan Simpang Raya Kabupaten Banggai*.
- Kementrian Kesehatan RI. (2014). *Pedoman PGSKesehatan,. Pedoman Gizi Seimbang*, 1-99.
- Yosephin, B. dkk. (2019). *Buku Pegangan Petugas KUA: Sebagai Konselor 1000 HPK Dalam Mengedukasi Calon Pengantin Menuju Bengkulu Bebas Stunting*. Yogyakarta: CV Budi Utama