
PELATIHAN PENYUSUNAN MENU SEHAT SEIMBANG UNTUK GURU PAUD DI TULANG BAWANG BARAT PROVINSI LAMPUNG

¹Asih Budi Kurniawati, ²Devi Nawangsasi, ³Een Yayah Haenilah

^{1,2,3}Universitas Lampung

email: ¹asihbudi.kurniawati@fkip.unila.ac.id, ²devinawangsasi@gmail.com

ABSTRAK

Kekurangan gizi dan obesitas merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi pada masyarakat karena ketidakseimbangan asupan gizi yang dikonsumsi. Pengabdian masyarakat dengan kegiatan penyuluhan menu sehat seimbang bertujuan untuk mencegah masalah kesehatan kekurangan gizi dan obesitas yang marak terjadi di masyarakat. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah metode informatif – partisipatif dengan teknik penyampaian materi pelatihan tentang pedoman umum gizi seimbang. Kegiatan penyuluhan menu seimbang diberikan kepada 30 guru PAUD di wilayah tulang Bawang Barat. Hasil *Post test* peserta yang mampu menjawab seluruh soal yang diberikan sebesar 32%. Hal ini memperlihatkan terdapat peningkatan pengetahuan guru PAUD secara signifikan.

Kata Kunci :

kekurangan gizi,
obesitas, menu sehat
seimbang,

ABSTRACT

Malnutrition and obesity are health problems that often occur in society due to an imbalance in the intake of nutrients consumed. Community service with a balanced healthy menu of counseling activities aims to prevent health problems of malnutrition and obesity that are rife in the community. The method used in this community service activity is an informative-participatory method that delivers training materials on general guidelines for balanced nutrition. Balanced menu counseling activities were given to 30 PAUD teachers in the West Tulang Bawang area. The post-test results of participants who could answer all the questions given were 32%. This shows that there is a significant increase in the knowledge of PAUD teachers.

Keywords:

*malnutrition, obesity,
balanced healthy
menu,*

PENDAHULUAN

Kesehatan masyarakat mulai timbul banyak masalah kesehatan dan gizi yang perlu mendapat perhatian. Kasus busung lapar atau kekurangan gizi serta obesitas misalnya, merupakan contoh betapa pemahaman kesehatan di masyarakat masih minimal. Sehingga kita tercengang ketika data menunjukkan bahwa di Indonesia anak-anak balita (di bawah lima tahun) delapan persen menderita busung lapar alias gizi buruk.

Pada tahun 2004 sebagian besar atau 50% penduduk Indonesia dapat dikatakan tidak sakit akan tetapi juga tidak sehat, umumnya disebut kekurangan gizi (Atmarita, 2004). Kejadian kekurangan gizi sering terlupakan dari penglihatan atau pengamatan biasa, akan tetapi secara perlahan berdampak pada tingginya angka kematian ibu, angka kematian bayi, angka kematian balita, serta rendahnya umur harapan hidup.

Urusan kesehatan merupakan urusan lingkungan, sikap, dan perilaku masyarakat. Hal ini diperkuat hasil penelitian Hendrik L. Blum yang dikutip Saeful Millah (*Pikiran Rakyat*, 3 Juni 2005), bahwa dari empat faktor kunci yang mempengaruhi derajat kesehatan, maka aspek pelayanan hanya memiliki kontribusi 20%. Sementara sebagian besar 80%, dipengaruhi oleh tiga faktor lainnya. Yaitu, 45% ditentukan oleh lingkungan, 30% perilaku masyarakat, dan 5% ditentukan faktor keturunan. Itu artinya urusan kesehatan bukan hanya urusan dokter, bidan, atau tenaga medis lainnya, melainkan urusan berbagai pihak. Termasuk dalam hal ini menjadi urusan guru-guru PAUD di daerah untuk menekan masalah kesehatan dan gizi yakni kurang gizi dan obesitas dengan pelatihan penyusunan menu sehat seimbang untuk anak usia dini.

Berangkat dari rasional tersebut, sudah sepantasnya kampus yang dalam salah satu darmanya harus melaksanakan pengabdian kepada masyarakat turut serta dalam penyuluhan kesehatan gizi dan penyakit kepada masyarakat. Oleh karena itu, kami bermaksud turut serta mengadakan pelatihan

penyusunan menu sehat seimbang bagi guru PAUD di daerah Tulang Bawang Barat, Provinsi Lampung.

Diberikannya penyuluhan menu sehat seimbang tersebut, diharapkan masyarakat memiliki wawasan tentang makanan yang memenuhi standar kesehatan dan gizi yang tepat serta dapat menyusun menu sehat seimbang untuk anak usia dini sesuai dengan PUGS (Panduan Umum Gizi Seimbang). Selain itu manfaat penyuluhan ini adalah dapat menumbuhkan kesadaran para guru bahwa kepedulian akan pemberian makan yang sehat dan seimbang di sekolah dapat membantu perbaikan gizi yang berefek kesiapan anak dalam menerima pembelajaran.

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan melalui prosedur kerja sebagai berikut: 1). Perancangan awal. Rencana awal berkenaan dengan kegiatan persiapan pembentukan tim dan menentukan pokok masalah kegiatan pengabdian, menentukan kelompok sasaran, menentukan pokok materi pelatihan, menetapkan waktu, tempat kegiatan, serta survey lapangan. 2). Menyiapkan materi dan pedoman pelaksanaan pelatihan oleh tim pengabdian agar dalam pelaksanaan pelatihan berjalan lancar dan sesuai dengan tahap-tahap yang diperlukan. 3). Pelatihan Pelaksanaan kegiatan diawali dengan *pre-test* untuk mengetahui dengan pasti sejauh mana pemahaman peserta pelatihan memiliki wawasan tentang makanan yang memenuhi standar kesehatan dan gizi yang tepat. Pelaksanaan kegiatan akan dilakukan dengan menggunakan pendekatan partisipatif andragogi. Adapun metode kegiatan yang akan digunakan adalah diskusi, seminar, dan simulasi. 4). Evaluasi kegiatan pelatihan. Pada akhirnya peserta diharapkan dapat mengembangkan kemampuannya dalam menyusun menu sehat seimbang untuk anak usia dini sesuai dengan PUGS (Panduan Umum Gizi Seimbang). Evaluasi akan dilakukan dengan *post-test* dan *peer assessmen*. *Post test* dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman pengetahuan terhadap materi yang dipelajari. Sedangkan *peer assessmen* untuk menilai kemampuan peserta dalam menyusun menu sehat seimbang untuk anak usia dini sesuai dengan PUGS (Panduan Umum Gizi Seimbang).

Peserta kegiatan ini terdiri dari 30 orang pendidik/guru PAUD. Lokasi pengabdian bertempat di TK Negeri Pembina Tulang Bawang Barat Provinsi Lampung. Kegiatan pengabdian dilaksanakan sebanyak 1 kali pertemuan dengan dua termin yaitu pagi dan siang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan penyusunan menu sehat seimbang bagi anak usia dini ini diperuntukkan bagi guru PAUD di Tulang Bawang Barat dan telah dilaksanakan pada, dengan perincian jadwal dan materi sebagai berikut.

Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan

Waktu	Materi	Penyaji
08.00 - 09.00	<i>Pre Test</i>	TIM
09.00 - 11.30	Persiapan Membuat Menu Sehat Seimbang	TIM
13.00 - 15.00	Praktek Pembuatan Menu Sehat Seimbang	TIM
15.00 - 15.30	<i>Post-test</i>	TIM

Sejumlah 30 orang peserta yang terdiri atas Guru PAUD di wilayah Tulang Bawang Barat Provinsi Lampung mengerjakan *pre-tes* dan *post-tes* wawasan pengetahuan tentang menu sehat seimbang bagi anak. Berdasarkan hasil tes di atas, dapat diketahui kemajuan pengetahuan peserta test menyangkut materi menu sehat seimbang yang telah disampaikan. Pada sesi *pre-test*, peserta test maksimal dapat menjawab 10 soal dengan benar sebanyak 3 % sementara pada sesi *post test*, peserta mampu menjawab semua soal dengan benar sebanyak 10 soal sebesar 32 %. Hal ini memperlihatkan bahwa yang mereka ketahui tentang menu sehat seimbang masih kurang memadai sebelum dilaksanakan pelatihan.

Setelah pelaksanaan pelatihan menu sehat seimbang, nampak peningkatan pengetahuan mereka secara signifikan. Terlihat bahwa rata-rata mereka telah memperoleh tambahan pengetahuan yang cukup memadai perihal apa yang telah dimaterikan, bahwa pada umumnya mereka telah mampu menjawab seluruh pertanyaan (soal) yang diberikan. Oleh sebab itu diharapkan peserta pelatihan dapat memanfaatkan pengetahuan ini untuk lebih mengoptimalkan, mengimplementasikan menu sehat

seimbang ini untuk anak didiknya, sehingga bisa menghasilkan anak yang sehat dan siap menerima pembelajaran di sekolah.



Gambar 1. Pelatihan Penyusunan Menu Sehat Seimbang Guru PAUD

Guru memegang peranan penting pada pemenuhan gizi seimbang anak. Kementerian Kesehatan RI pun telah menyosialisasikan pedoman gizi seimbang kepada pendidik dan institusi pendidikan agar guru PAUD memahami tentang gizi seimbang untuk anak. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Nadia, dkk: 2023; Peran guru dalam meningkatkan gizi seimbang pada anak melalui kegiatan membentuk kreasi makanan kelompok B di TK Polres Bengkulu Peduli Kota Bengkulu. Anak dikatakan bergizi seimbang apabila memenuhi indikator gizi seimbang yaitu, membiasakan mengonsumsi aneka ragam pangan, anak dan guru membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat, anak melakukan aktivitas fisik, membentuk kreasi makanan, memantau berat badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal, guru harus terlibat dalam pengontrolan gizi seimbang untuk anak.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan yang telah dilakukan, dapat ditarik beberapa simpulan sebagai berikut;

1. Pengetahuan guru-guru PAUD di Tulang Bawang Barat tentang menu sehat seimbang untuk anak secara umum masih kurang memadai sebelum dilaksanakannya pelatihan. Hal ini ditunjukkan dari hasil *pre-test*.
2. Penyampaian pengetahuan dan praktek yang dilakukan tentang menu sehat seimbang kepada peserta pelatihan dapat meningkatkan pengetahuan sekaligus sebagai stimulant agar para guru dan karyawan lebih kreatif membuat menu sehat seimbang untuk anak.

PERSANTUNAN

Terimakasih kepada LPPM Universitas Lampung, FKIP Universitas Lampung dan Dinas Pendidikan Kabupaten Tulang Bawang Barat yang telah memberikan dukungan terhadap kegiatan pelatihan yang telah dilakukan sebagai bentuk implementasi dalam melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi khususnya dalam bidang Pengabdian Kepada Masyarakat.

REFERENSI

- Almatsier, Sunita. 2005. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Atmarita, T. S F. 2004. *Analisis Situasi Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Makalah. Direktorat Gizi Masyarakat. Departemen Kesehatan.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2006. *Pengukuran Antropometri*. Jakarta
- Nadia, O., Asiyah., & Syafri, S. (2023). Peran Guru Dalam Meningkatkan Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Kelompok B di TK Porles Bengkulu Peduli Kota Bengkulu. *Jurnal Insan Cendiki*, 2(1). 37-44.
- Sugeng,Santosa. 2004. Kesehatan dan Gizi. Jakarta: PT.Rineka Cipta.
- Pikiran Rakyat*. 3 Juni 2005. Muri'fah dan Herdianto. 1992.
- <http://dr-suparyanto.blogspot.com/2012/02/konsep-dasar-menu-seimbang.html>
- http://web.ipb.ac.id/~lppm/ID/index.php?view=penelitian/hasilcari&status=buka&id_haslit=IbW/001.11/DWI/p