

PIRING MAKAN KU “MAKAN SEHAT UNTUK TUMBUH KEMBANG ANAK”

¹Ismiy Noer Wahyuni, ²Indra Fauzi Sabban, ³Siska Kusuma Wardani, ⁴Rizal Aditya Hermawan, ⁵Fathul Hidayatul Hasanah, ⁶Sri Wahyuni, ⁷Moch. Abdul Rokim, ⁸Jessi Suryani Setiawan

¹ D4 PTT, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri, Indonesia

^{2,4,5,6,7,8} D4 TLM, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri, Indonesia

³ D3 TLM, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri, Indonesia

email: ¹ ismy.wahyuni@iik.ac.id

ABSTRAK

Pendekatan pola makan sehat untuk diharapkan tidak dilakukan dengan tindakan marah atau dengan kekerasan, tetapi lebih dengan pendekatan yang baik sehingga anak dapat menikmati saat-saat makan dan dapat menopang tumbuh kembangnya. Upaya pendekatan yang bisa dilakukan untuk mengajak anak mengkonsumsi makanan sehat adalah memperkenalkan terlebih dahulu macam-macam makanan dan kandungannya sebagai dasar pengetahuan anak-anak. Dengan pengetahuan tersebut anak-anak dapat menilai kandungan makanan yang ada di piring makannya, sudah mencakup empat sehat lima sempurna atau tidak. Berdasarkan hal tersebut pentingnya dilakukan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dengan sasaran siswa-siswi sekolah dasar di SDN Desa Karanganyar Kecamatan Wates Kabupaten Kediri. Tujuan kegiatan PkM ini mengajak siswa-siswi untuk mengenal kandungan makanan yang sering kali dijumpai di menu makan sehari-hari sebagai upaya untuk menjaga pola makan sehat untuk tumbuh kembang anak. Berdasarkan hasil pengamatan dan evaluasi, siswa-siswi sangat antusias dan bersemangat saat menerima materi mengenai “Piring Makanku” dan menebak kandungan gizi dari macam-macam makanan. Hasil uji T-test menunjukkan nilai 0,001 yang artinya ada perbedaan yang signifikan antara nilai *pre test* dan *post test* dan terdapat peningkatan pengetahuan siswa-siswi sebesar 70%.

Kata Kunci :
Jajan; Nutrisi;
Kesehatan

ABSTRACT

It is hoped that the healthy eating pattern approach will not be carried out with angry or violent actions but rather with a good approach so that children can enjoy eating and support their growth and development. An approach that can be taken to encourage children to consume healthy food is introducing various types of food and their contents as a basis for children's knowledge. With this knowledge, children can assess whether the food content on their dinner plate includes four healthy, five perfect, or not. Based on this, it is important to carry out Community Service (PkM) activities targeting elementary school students at SDN Karanganyar Village, Wates District, Kediri Regency. This PkM activity aims to invite students to become familiar with the contents of foods that are often found in the daily diet as an effort to maintain a healthy diet for children's growth and development. Based on the observations and evaluations, the students were enthusiastic when receiving material about "My Dinner Plate" and guessing the nutritional content of various foods. The results of the T-test show a value of 0.001, which means there is a significant difference between the pre-test and post-test scores and there is an increase in students' knowledge of 70%.

Keywords:
Snacks, Nutrition,
Health

PENDAHULUAN

Anak-anak merupakan masa perkembangan dan pertumbuhan yang paling potensial yang dialami oleh manusia atau disebut dengan masa emas (*the golden age*) namun menjadi periode yang sangat kritis dalam tahap perkembangan manusia, hal tersebut dikarenakan masa emas tidak akan terulang dalam perkembangan di usia selanjutnya jadi hanya terjadi sekali seumur hidup. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa sampai usia 4 tahun tingkat kapabilitas kecerdasan anak telah mencapai 50% dan pada usia 8 tahun mencapai 80%, dan 20% lainnya terjadi diatas usia 8 tahun keatas (Hidayati et al., 2017). Dalam berbagai penelitian disebutkan bahwa separuh dari perkembangan kognitif anak berlangsung dalam kurun waktu antara konsepsi dan umur 4 tahun, sekitar 30 % dalam umur 4–8 tahun dan sisanya yaitu 20 % berlangsung dalam umur 8–17 tahun untuk itulah dalam masa atau periode ini

anak membutuhkan zat gizi yang memadai, agar kapasitas otak dapat terbentuk dengan maksimum, sehingga meningkatkan kecerdasan intelektual anak (Adeyemi et al., 2022)

Makan sehat merupakan salah satu yang sangat penting bagi setiap individu. Hal ini dikarenakan setiap orang memerlukan makan sehat untuk tubuh yang sehat dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Apabila tubuh mengalami penurunan kesehatan, akan berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari. Kesehatan merupakan kondisi dimana tubuh dalam keadaan seimbang yang bersifat dinamis, yang dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya: (1) faktor genetik, (2) lingkungan, (3) pola hidup, (4) pola makan, (5) kerja, (6) istirahat, dan (7) pengelolaan kehidupan sehari-hari (Pane, 2015; Umamei, 2023; Oematan, 2023). Dalam Upaya menjaga kesehatan, ada empat faktor yang perlu diperhatikan, yaitu: (1) mengkonsumsi makanan sehat dan menyehatkan, (2) memperbanyak konsumsi air mineral, (3) cukup beristirahat, dan (4) melakukan aktivitas fisik secara rutin seperti berolah raga (Pane, 2015).

Makanan sehat dan menyehatkan merupakan kebutuhan manusia terutama pada usia 0–8 tahun, karena pada fase ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang signifikan. Menurut pengertiannya dalam Hidayati (2016) *dalam* (Umamei et al., n.d.), yang dimaksud dengan pertumbuhan lebih menitikberatkan pada perubahan yang bersifat kuantitas, sedangkan perkembangan lebih bersifat kualitas. Masa pertumbuhan merupakan masa dimana terjadi peningkatan sel-sel dalam tubuh anak dalam jumlah besar, sedangkan dalam perkembangan terjadi peningkatan fungsi alat tubuh. Aspek penting tersebut dapat didukung dengan asupan gizi yang baik agar menghasilkan pertumbuhan dan perkembangan yang optimum sesuai dengan usia.

Tumbuh kembang anak bukan hanya sekedar gambaran perubahan berat badan, tinggi badan atau ukuran tubuh lainnya, tetapi juga memberikan gambaran tentang keseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi seorang anak yang sedang dalam proses tumbuh kembang. Apabila asupan zat gizi sesuai dengan yang dibutuhkan, dikategorikan sebagai gizi seimbang atau gizi baik. Dan sebaliknya jika asupan zat gizi kurang dari yang dibutuhkan maka disebut gizi kurang, dan apabila asupan zat gizi melebihi dari yang dibutuhkan disebut gizi lebih. Keadaan gizi yang seimbang menjadi penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak mencakup kecerdasan, pemeliharaan kesehatan dan untuk melakukan kegiatan sehari-hari (Organization, 2023).

WHO menyatakan bahwa gizi merupakan bagian yang sangat penting bagi kesehatan anak, sehingga dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak. Selain itu, gizi yang baik dapat membangun sistem imun anak sehingga anak dapat beraktifitas secara optimum. Kesehatan pada anak berkaitan pula dengan kemampuan anak dalam kegiatan belajar dan kemampuan anak untuk fokus terhadap suatu hal. Sehingga, sangatlah penting jika anak diberikan makanan sesuai dengan usia pertumbuhan dan perkembangannya.

Novera (2011) *dalam* Oematan et al. (2023) menyatakan dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Dan Tumbuh Kembang Anak Serta Stimulasi Psikososial Dengan Perkembangan Kognitif Anak Usia 2-5 Tahun” bahwa adanya hubungan yang nyata dan positif dengan pengetahuan ibu mengenai gizi dan tumbuh kembang anak serta pemberian stimulasi psikososial pada anak sehingga dengan semakin tinggi pendapatan perkapita dan pendidikan orangtua maka pengetahuan ibu mengenai gizi dan tumbuh kembang anak serta pemberian stimulasi psikososial semakin baik. Pengetahuan ibu mengenai gizi dan tumbuh kembang anak serta stimulasi psikososial juga menunjukkan hubungan yang positif dan signifikan dengan perkembangan kognitif anak. Semakin tinggi pengetahuan ibu mengenai gizi dan tumbuh kembang anak, serta pemberian stimulasi psikososial pada anak maka perkembangan kognitif anak semakin baik pula.

Tumbuh kembang anak yang tidak maksimal dapat menyebabkan tidak seimbangnya pertumbuhan dan perkembangan anak yang ditandai dengan obesitas dan stunting. Sebanyak 45% kasus kematian pada anak usia di bawah 5 tahun di negara berkembang berkaitan dengan kurang gizi (Organization, 2023). Informasi mengenai gizi ini selain penting bagi orang tua, penting pula untuk dibagikan kepada anak-anak dengan metode yang dapat mereka terima sesuai dengan usia.

Berdasarkan analisis situasi yang dilakukan oleh tim didapatkan fakta dilapangan bahwa sebagian besar orang tua sudah memiliki pengetahuan akan pentingnya pemberian gizi pada makanan anak, akan tetapi hal tersebut ternyata tidak dibarengi dengan langkah nyata, hal ini terlihat dari banyaknya orang tua yang masih memberikan makanan instan yang menurut orang tua dapat mewakili gizi yang dibutuhkan anak.

Anak-anak wajib untuk mengetahui dan menyadari apa saja yang ia konsumsi sehari-hari. Menu makanan pada anak harus beragam, dalam hal ini mengandung gizi yang seimbang. Gizi yang seimbang

dalam hal ini adalah memenuhi beraneka ragam zat yang dibutuhkan oleh anak untuk pertumbuhan dan perkembangannya, seperti karbohidrat, protein, serat, vitamin, dan mineral. Solusi yang ditawarkan pada program pengabdian masyarakat ini adalah edukasi mengenai makanan sehat yang dibutuhkan untuk tumbuh kembang anak. Dalam Pengabdian masyarakat ini mengambil bahan kajian tentang pertumbuhan dan perkembangan anak serta pemenuhan gizi pada masa kanak-kanak. Kegiatan ini melibatkan Kepala Sekolah dan Guru-guru, besar harapan kami dapat menjembatani penyampaian informasi kepada anak-anak dan orang tua murid. Berdasarkan hal tersebut maka perlu dilakukan penyuluhan ke Anak-anak dengan harapan agar Anak-anak lebih bisa memahami tentang pentingnya makan sehat sejak dini.

METODE

Kegiatan yang berjudul ‘PIRING MAKAN KU “MAKAN SEHAT UNTUK TUMBUH KEMBANG ANAK” ini dilaksanakan pada tanggal 28 Juli - 08 Desember 2023 yang mana kegiatan ini telah dirancang dan dilakukan survei dan peninjauan awal mulai dari 28 Juli 2023 dan pelaksanaan penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 11-13 September 2023 serta pelaporan pada tanggal 20 Desember 2023. Pelaksanaan kegiatan berlokasi di Desa Karanganyar Kecamatan Wates Kabupaten Kediri. Beberapa tahapan dalam kegiatan ini meliputi:

1. Perencanaan dan Persiapan

Tim yang melaksanakan kegiatan ini terdiri dari dosen dan beberapa mahasiswa. Langkah pertama yang dilakukan yaitu mengurus perizinan ke Kepala Desa dan Kepala Sekolah setempat yang bertindak sebagai mitra pelaksanaan pengabdian masyarakat. Selain perizinan, tahap ini juga mencakup pengamatan pada kondisi anak-anak di sekolah yang ada di desa sasaran agar bisa menentukan informasi yang diperlukan dalam penyuluhan.

2. Penyuluhan

Materi yang disusun dan dikembangkan berupa penjelasan terkait Menu makan Sehat sebagai upaya untuk tumbuh kembang anak, selain itu penyuluhan dilakukan kepada siswa-siswi serta dilakukan diskusi. Kegiatan ini dilakukan dengan cara luring.

3. Evaluasi Kegiatan

Indikator keberhasilan diukur dari peningkatan pengetahuan dari siswa-siswi yang mana menggunakan perbandingan antara *pretest* dan *post test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat mengenai Piring Makanku “Makan Sehat untuk Tumbuh Kembang Anak” dilakukan di salah satu SDN (Sekolah Dasar Negeri) Desa Karanganyar Kecamatan Wates Kabupaten Kediri (gambar 1 dan 2). Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat dibagi menjadi dua, yaitu penyuluhan dan pemberian tugas kelompok. Penyuluhan yang dilakukan kepada peserta yang hadir mendapatkan antusias yang besar tentang menu makan sehat yang dikaitkan dengan program pemerintah terkait dengan masalah tumbuh kembang anak. Peserta yang datang memiliki ketertarikan terhadap materi yang disampaikan. Selain itu, penjelasan tentang menu makan sehat juga dapat membantu anak-anak untuk mencegah dan membuat generasi bebas dari stunting.

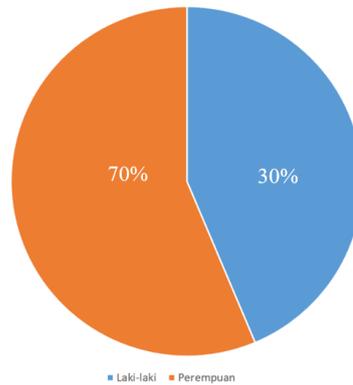


Gambar 1. Foto kegiatan penyuluhan SDN (Sekolah Dasar Negeri) Desa Karanganyar Kecamatan Wates Kabupaten Kediri



Gambar 2. Foto bersama dalam kegiatan penyuluhan ke sekolah dasar

Hasil dari penyuluhan yang efektif tentang menu makan sehat untuk tumbuh kembang anak tercermin dalam peningkatan pemahaman dan kesadaran terkait pentingnya nutrisi yang seimbang bagi pertumbuhan anak. Kegiatan ini diikuti oleh 71 siswa dengan perbandingan persentase antara laki-laki dan perempuan sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Persentase perbandingan jenis kelamin Siswa

Berdasarkan diagram di atas, persentase jumlah siswa berjenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki. Menurut Puspitawati (2008) dalam (Hidayati et al., 2017; Oematan et al., 2023), jenis kelamin dapat mempengaruhi pola makan, meliputi frekuensi makan, proporsi konsumsi sayur, protein. Frekuensi makan pada laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan. Proporsi konsumsi sayur-sayuran pada perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki, sedangkan Proporsi konsumsi protein relatif sama antara laki-laki dan perempuan.

Kegiatan ini dilakukan dua tahap, yaitu penyuluhan mengenai menu makan sehat dan tugas kelompok mencocokkan jenis-jenis bahan makanan beserta kandungannya. Sebelum penyuluhan dilakukan pre test terlebih dahulu untuk mengetahui pengetahuan awal siswa, kemudian setelah tugas kelompok dilanjutkan dengan post test. Hasil pre test dan post test mengenai pengetahuan siswa terhadap makanan sehat tampak pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Pre test dan Post test Penyuluhan

No	Variabel	Mean (Min ± Maks)	Frekuensi	Persentase (%)
1	Pre test	75,03 (20 ± 100)		
	A		55	77,47
	B		16	22,53
2	Post test	87,58 (20 ± 100)		
	A		1	1,4
	B		70	98,6

Keterangan: A (baik), B (kurang baik)

Rata-rata nilai pretest yang didapatkan adalah 75,03. Frekuensi hasil pretest paling besar berada pada kategori kurang yaitu 55 siswa dengan *persentase* 77,47%. Hasil rata-rata nilai post test yang didapatkan adalah 87,58, sedangkan hasil terbesar nilai post test berada pada kategori baik yaitu diperoleh 70 siswa dengan *persentase* 98,6 %. Nilai terendah pre test dan post test adalah 20 serta nilai tertinggi pada skor 100. Dari Tabel 1. menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan siswa-siswi setelah diberikan penyuluhan atau edukasi mengenai makanan sehat yang harus dikonsumsi untuk mendukung perkembangan anak. Makanan sehat dibutuhkan tubuh untuk menjaga fungsi organ dan memastikan kinerjanya. Secara umum, jenis makanan yang tergolong dalam kelompok makanan sehat mengandung berbagai nutrisi. Syarat makanan sehat (4 sehat 5 sempurna), yaitu bersih, memiliki gizi yang baik dan seimbang. Keseimbangan makanan sehat adalah makanan yang memiliki kandungan karbohidrat, protein, lemak, dan vitamin. Tumbuh kembang anak akan mengalami masalah atau kekurangan gizi jika saat proses pertumbuhan terjadi anak tidak mendapatkan nutrisi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan optimalnya. Kekurangan gizi, terutama pada masa kritis pertumbuhan, dapat menyebabkan *stunting*. *Stunting* tidak hanya mempengaruhi tinggi badan anak, tetapi juga berpotensi mempengaruhi perkembangan otak, kesehatan, dan produktivitas di masa depan. Hasil Uji Statistik *Pre test-Post test* menggunakan *T-Test* adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil Uji Statistik *Pre-Post Test* menggunakan *T-Test*

No.	Kegiatan	Mean	N	% Pencapaian	Sig
1	<i>Pre test</i>	75,03	71	70 %	0,001
2	<i>Post test</i>	87,58	71		

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan dari hasil signifikansi uji *T-Test* didapatkan nilai sebesar 0.001 yang berarti bahwa ada perbedaan hasil antara hasil *pre test* dan *post test* dan terdapat peningkatan pengetahuan peserta yaitu sebesar 70%. Dengan meningkatnya pengetahuan peserta yang mengikuti pengabdian masyarakat ini diharapkan peserta dapat menjaga menu makan dan pola makan selama masa pertumbuhan, bahkan seterusnya. Pola makan yang sehat dan seimbang memiliki peran krusial dalam mencegah *stunting*. Menjaga pola makan yang baik memberikan asupan nutrisi yang diperlukan bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Nutrisi seperti protein, vitamin, mineral, dan lemak sehat sangat penting untuk membentuk tulang, jaringan tubuh, serta mendukung fungsi otak yang optimal pada masa pertumbuhan anak. Penting untuk memastikan bahwa anak-anak menerima makanan yang kaya akan nutrisi, seperti buah-buahan, sayuran, protein hewani dan nabati, biji-bijian, dan produk susu. Makanan-makanan tersebut mengandung nutrisi penting yang dibutuhkan oleh tubuh dalam tahap pertumbuhan cepat. Memiliki pola makan yang sehat juga melibatkan aspek lain seperti porsi yang seimbang, jadwal makan teratur, dan pengurangan konsumsi makanan yang kurang bernutrisi seperti makanan olahan, gula berlebihan, dan makanan cepat saji. Dengan menjaga pola makan yang sehat, kita dapat membantu mencegah *stunting* dan memberikan fondasi yang kuat bagi pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal.

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini berjalan dengan lancar dan telah meningkatkan pengetahuan anak-anak SD Desa Karanganyar Kecamatan Wates Kabupaten Kediri. Kegiatan pencocokan antara macam-macam bahan makanan dengan kandungannya dapat menambah wawasan dan melatih kemampuan kerjasama dalam kelompok. Hal ini dapat terlihat dari tingkat pengetahuan siswa yang meningkat, antusiasme siswa dalam mengerjakan tugas kelompok, dan semangatnya yang tinggi untuk menjadi kelompok terbaik dan tercepat dalam mengerjakan tugas. Berdasarkan tabel hasil dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dengan *post test* yang artinya terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 70% setelah diberikan penyuluhan dan tugas kelompok pada kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini.

PERSANTUNAN

Ucapan Terimakasih diberikan kepada Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri yang telah memberikan dana pengabdian sehingga dapat terlaksana kegiatan ini, selain ini pengabdian ini tidak ada konflik kepentingan.

REFERENSI

- Adeyemi, O., Bold, M. Van den, Nisbett, N., Security, N. C.-F., & 2023, undefined. (2022). Changes in Nigeria's enabling environment for nutrition from 2008 to 2019 and challenges for reducing malnutrition. *Springer*, 15(2), 343–361. <https://doi.org/10.1007/s12571-022-01328-2>
- Hidayati, A., Hida, A., & Yati, Y. (2017). Merangsang Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak Dengan Pembelajaran Tematik Terpadu. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 12(1), 151–164. <https://doi.org/10.21580/sa.v12i1.1473>
- Oematan, G., Aspatria, U., & Gustam, T. (2023). Pendidikan Kesehatan Pada Anak Sekolah Dasar. *GOTAVA Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 21–25. <https://doi.org/10.59891/jpmgotava.v1i1.5>
- Organization, W. H. (2023). Levels and trends in child malnutrition child malnutrition: UNICEF/WHO/World Bank Group Joint Child Malnutrition Estimates: Key findings of the 2023 edition. <https://books.google.com/books?>
- Puspitawati, Herien. 2008. Analisis Gender Terhadap... - Google Scholar. (n.d.). Retrieved August 19, 2024, from <https://scholar.google.com/scholar?>
- Uamei, H., ... E. P.-J. I., & 2023, undefined. (n.d.). Systematic Literature Review: Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Gigi pada Anak Usia Prasekolah. *Ejurnal.Poltekkestasikmalaya.Ac.Id*. Retrieved August 19, 2024, from <http://ejurnal.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/jikg/article/view/1045>