

PENINGKATAN GIZI ANAK MELALUI ISI PIRINGKU DAN SARAPAN PAGI

Zairinayati¹, Alviana², Abi³,
Besse⁴, Desti⁵, Devi⁶, Mona⁷, Fitri⁸, Wira⁹, Vinky¹⁰, Bela¹¹

Universitas Ahmad Dahlan Palembang, Indonesia¹²³⁴⁵

Kata Kunci : Gizi Seimbang,
Isi Piringku, Sarapan Pagi

Correspondensi Author :
zairinayati.kesling@gmail.com
[m](https://doi.org/10.32502/sa.v7i1.9454)

DOI: <https://doi.org/10.32502/sa.v7i1.9454>

Abstrak: Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi tingkat kesehatan individu dan masyarakat. Prinsip gizi seimbang terdiri dari 4 (empat) pilar yaitu mengonsumsi makanan beragam, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik, mempertahankan dan memantau berat badan (BB) normal. Anak adalah penerus generasi emas bangsa yang mengandung makna bahwa anak merupakan generasi di masa depan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran orang tua mengenai porsi seimbang untuk anak dan pentingnya sarapan pagi. Metode pelaksanaan dilakukan dengan cara penyuluhan dan tanya jawab seputar materi. Proses ini melibatkan para orangtua anak paud dan guru paud. Hasil kegiatan ini didapatkan bahwa peserta menyimak, memperhatikan materi yang telah di paparkan dan antusias para ibu untuk menjawab pertanyaan yang berhadiah doorprize

PENDAHULUAN

Bangsa yang maju harus memiliki anak-anak yang cerdas dan terampil agar hal tersebut tersebut terwujud harus dimulai dari pemenuhan Gizi yang seimbang. Anak sekolah merupakan salah satu kelompok rentan gizi. 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 intelektual. Masalah gizi dipengaruhi oleh banyak faktor dan begitu kompleks, asupan makanan yang kurang dan tingginya penyakit infeksi merupakan dua faktor penyebab langsung kurang gizi ('Nutritional Education of Balanced Nutrition Guidelines and My Plate in Elementary School Children 06 Batang Anai Padang Pariaman District', 2021). Pola konsumsi pangan yang tidak tepat berdampak terhadap munculnya berbagai malnutrisi. Kondisi ini terjadi akibat ketidakseimbangan asupan gizi baik kekurangan maupun kelebihan gizi yang dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit dan meningkatkan risiko terhadap kematian (Astika, Tria., 2021).

Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi tingkat kesehatan individu dan masyarakat. Pengaruh kekurangan gizi pada 1000 hari pertama kehidupan

yaitu sejak janin sampai anak berumur dua tahun, tidak hanya terdapat terhadap perkembangan fisik, tetapi juga terhadap perkembangan kognitif yang pada gilirannya berpengaruh terhadap kecerdasan dan ketangkasan berpikir serta terhadap produktivitas kerja. Pengertian gizi seimbang : susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktifitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah terjadinya masalah gizi (Kementerian Kesehatan RI 2014, Pedoman Gizi Seimbang).

Pedoman gizi seimbang yang telah diimplementasikan di Indonesia sejak tahun 1995 merupakan realisasi dari rekomendasi konferensi pangan sedunia di roma tahun 1992. Pedoman tersebut mengartikan slogan 4 sehat 5 sempurna yang telah diperkenalkan sejak tahun 1952 dan sudah tidak sesuai lagi dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) dalam bidang gizi serta masalah dan tantangan yang dihadapi. Dengan mengimplementasikan pedoman tersebut diyakini bahwa masalah gizi beban ganda dapat teratasi. Prinsip gizi seimbang terdiri dari 4 (empat) pilar : 1. Mengonsumsi makanan beragam, 2. Membiasakan perilaku hidup bersih, 3. Melakukan aktifitas fisik, dan 4 mempertahankan dan memantau berat badan (BB) Normal (Kementerian Kesehatan RI 2014, Pedoman Gizi Seimbang). Slogan "Isi Piringku" yang mengacu pada Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) mencakup pembagian makanan dalam porsi seimbang, yaitu makanan pokok sebanyak 2/3 dari 1/2 piring, lauk pauk 1/3 dari 1/2 piring, sayuran 2/3 dari 1/2 piring, buah-buahan 1/3 dari 1/2 piring, konsumsi air putih 8 gelas per hari, serta ditambah dengan anjuran melakukan aktivitas fisik dan mencuci tangan dengan sabun (Rahmy dkk., 2020). Berbagai kegiatan pengabdian masyarakat terkait "Isi Piringku", seperti yang dilakukan oleh Wahyuni (2019), menunjukkan bahwa edukasi gizi ini berperan dalam membentuk perilaku ibu dalam memenuhi nutrisi anak usia pra sekolah (3-5 tahun). Oleh karena itu, dalam kegiatan ini disampaikan kepada peserta pentingnya memahami slogan Isi Piringku (Sada and Matto, 2022).



Sumber : (Kementerian Kesehatan RI 2014, Pedoman Gizi Seimbang).

Upaya pencegahan timbulnya masalah gizi tersebut perlu disosialisasikan pedoman gizi seimbang yang bisa dijadikan sebagai pedoman makan, beraktivitas fisik, hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal. Pada usia sekolah, anak akan banyak melakukan aktivitas fisik maupun mental, seperti bermain, belajar, berolahraga, dan lain-lain. Zat gizi yang diberikan haruslah yang dapat dalam membantu meningkatkan kesehatan tubuh dan fisik sehingga sistem imun tubuh berkembang dengan baik dan tidak mudah terserang berbagai macam penyakit. Anak usia sekolah membutuhkan lebih banyak energi dan zat gizi dibanding dengan balita pada umumnya. Memerlukan lebih banyak tambahan energi, protein, kalsium,

fluor, zat besi karena masa tumbuh kembang pada usia ini berlangsung sangat pesat dan aktivitas bermain akan bertambah. Untuk memenuhi energi dan zat gizi, untuk memenuhi itu semua anak harus dibiasakan makan 5x dalam sehari yang terdiri dari Makan pagi, Snack pagi, Makan siang, Snack siang, dan Makan malam (Hanim and Ariyani, 2022). Pendidikan gizi sebaiknya diberikan sedini mungkin kepada karena pada dasarnya anak-anak umumnya mempunyai keinginan tinggi untuk mengetahui dan mempelajari sesuatu lebih jauh. Usia anak yang sesuai untuk diberikan pendidikan gizi adalah anak yang berada pada usia 6 sampai 14 tahun. Usia tersebut ideal dilakukan edukasi karena pada usia ini anak mulai matang untuk belajar. Anak Indonesia pada umumnya belum memiliki sikap kritis dan hati-hati dalam memilih makanan dan maka dari itu diperlukan peran orang tua dalam membimbing anaknya dalam memilih makanan yang sehat dan baik untuk dikonsumsi, hal tersebut harus orangtua tanamkan sedini mungkin, agar anak dapat belajar dengan sendirinya dan menjadi terbiasa untuk memilih makanan yang sehat dan baik untuk dikonsumsi (Gizi *et al.*, 2022). Pemahaman yang baik merupakan salah satu faktor yang memengaruhi sikap dan perilaku individu. Salah satu upaya promosi kesehatan yang bertujuan meningkatkan pengetahuan guna mengubah perilaku seseorang terkait gizi adalah melalui edukasi gizi (Hafifatul Auliya., 2020).

Peran orang tua selaku pembimbing merupakan suatu usaha dimana orang tua yang harus mendampingi dan senantiasa membantu anak termasuk dalam pemenuhan kebutuhan gizinya, peran orang tua sebagai motivator dimana orang tua memberikan dorongan dan meningkatkan minat anak untuk mengkonsumsi makanan yang sehat, bergizi dan peran orang tua sebagai fasilitator dimana orang tua yang menyediakan berbagai kebutuhan anak. Dalam hal pemenuhan gizi, orang tua sebisa mungkin menyediakan makanan yang bergizi bagi anak tentunya sesuai dengan porsi kebutuhannya (Cholana *et al.*, 2023). Sarapan merupakan salah satu hal penting yang harus dilakukan untuk mewujudkan gizi seimbang, tetapi kenyataannya masih banyak masyarakat Indonesia yang tidak atau belum biasa sarapan dipagi hari. Orangtua terkadang menganggap sepele sarapan pagi bagi anak hal tersebut dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi anak dalam menyerap pelajaran di sekolah dan membuat anak tidak focus dalam memperhatikan pelajaran (Mujahidah, 2021).

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui pendekatan pemberdayaan masyarakat dimana secara teknis operasional yaitu dengan memberikan edukasi dengan cara penyuluhan tentang gizi seimbang melalui isi piringku dan sarapan pagi

Alat dan Bahan

Kebutuhan yang diperlukan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah menyiapkan materi penyuluhan berupa leaflet mengenai isi piringku dan pentingnya sarapan pagi, menyiapkan *doorprize* untuk peserta yang aktif mengikuti kegiatan, menyiapkan berita acara kegiatan dan daftar hadir kegiatan yang akan dilakukan.

Materi Penyuluhan

- a. Penyuluhan kegiatan ini dimulai dengan sesi penyuluhan mengenai pentingnya makanan seimbang pada isi piringku dan pentingnya sarapan pagi.
- b. Tanya jawab seputar materi penyuluhan
Ibu-ibu dari anak-anak paud dan ibu guru paud yang aktif dalam bertanya mengenai materi seputar penyuluhan. Pemateri telah menyiapkan 3 pertanyaan yaitu mengapa anak harus dibiasakan sarapan pagi, apa saja isi piringku, kapan waktu terbaik untuk sarapan pagi.

Metode Kegiatan

a) Survey

Dilakukan untuk memilih dan menetapkan lokasi pelaksanaan kegiatan dan dipilih desa Sungai Rambutan karena ibu-ibu dari anak paud yang aktif mengikuti kegiatan di sekolah.

b) Tanya jawab

Pemateri memberikan ceramah tentang pengetahuan Gizi seimbang pada isi piringku dan pentingnya sarapan pagi. Peserta dan pemateri melakukan diskusi setelah penyampaian materi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan

Berdasarkan hasil survey dalam pemilihan lokasi pelaksanaan ditetapkan bahwa kegiatan dilaksanakan di PAUD bermain Cahaya desa Sungai Rambutan kecamatan Indralaya Utara kabupaten Ogan Ilir Sumatera Selatan pada tanggal 12 Februari 2025.. Peserta yang mengikuti kegiatan ini adalah ibu-ibu dari anak-anak Paud Kelompok Bermain Cahaya. Secara umum kegiatan pengabdian masyarakat dapat digambarkan bahwa materi penyuluhan disampaikan melalui metode ceramah yaitu menjelaskan tentang pentingnya mengetahui isi piringku menggunakan media leaflet dan tanya jawab. Peserta juga ditanyakan apakah mengetahui tentang pedoman gizi seimbang mereka menjawab tidak tahu. Pedoman gizi seimbang ini meliputi 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, susu dimasukkan ke dalam kelompok lauk sehingga membuang anggapan bahwa susu adalah makanan, terdapat anjuran untuk minum air putih sebagai salah satu kebutuhan gizi, Menganjurkan untuk melaksanakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik secara teratur, dan memantau berat badan normal.

Kegiatan ini dihadiri oleh ibu-ibu anak paud yang berjumlah 20 dan guru paud yang berjumlah 5 orang. Setelah pemaparan dan penyampaian materi dibuka sesi tanya jawab. Ibu-ibu sangat antusias dengan menjawab pertanyaan untuk pertanyaan pertama anak harus dibiasakan sarapan pagi karena dapat berpengaruh meningkatkan konsentrasi dalam pembelajaran di sekolah, pertanyaan kedua juga mampu dijawab peserta dengan baik apa saja isi piringku yaitu terdapat karbohidrat, protein, lemak dan sumber karbohidrat, pertanyaan ketiga waktu sarapan yang baik adalah dibawah jam 10.00. peserta diberikan apresiasi berupa pembagian doorprize kepada ibu-ibu yang berhasil menjawab pertanyaan dengan baik. Hal ini ditunjukkan melalui antusias ibu-ibu dalam menjawab pertanyaan dari pemateri, bukan hanya ibunya saja yang aktif akan tetapi ibu guru paud aktif dalam memeriahkan penyuluhan.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan



Gambar 2. Tanya jawab



Gambar 3. Pemberian doorprize



Gambar 4. Peserta kegiatan

SIMPULAN DAN SARAN

Antusiasme ibu-ibu paud dalam tanya jawab dan penerimaan materi serta keterlibatan guru paud kelompok bermain cahaya dalam kesuksesan acara. Saran yang dapat diberikan dari kegiatan ini adalah agar orangtua dapat melaksanakan pemberian porsi makan seimbang dan biasakan sarapan pagi agar anak berkonsentrasi dan fokus saat menerima pelajaran di sekolah. Sarapan pagi merupakan aktifitas manusia berupa makan pada pagi hari yang dimulai pukul 06.00 sampai dengan pukul 10.00 pagi. Hal ini berlaku untuk pembelajaran pada jam pertama maupun pembelajaran sebelum istirahat akan tampak beberapa peserta didik yang sudah melakukan sarapan pagi atau belum, peserta didik yang belum melakukan sarapan pagi terlihat dari kondisi tubuhnya yang lemas, letih, kehilangan semangat belajar bahkan konsentrasi belajar (Hananiya, Khoirun and Sidoarjo, 2021). Penyuluhan mengenai pentingnya gizi seimbang di isi piringku dan pentingnya sarapan sarapan pagi bagi anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Astika, Tria., D. (2021) 'Edukasi Gizi Seimbang bagi Kader Posyandu pada Masa Pandemi Covid-19 sebagai Pencegahan Balita Stunting di Kabupaten Bogor', (2), pp. 67–77.
- Cholana, H. B. *et al.* (2023) 'Peran Orang Tua Dalam Pemberian Makanan Bergizi Seimbang', 12, pp. 2942–2949. doi: 10.26418/jppk.v12i11.71204.
- Gizi, E. *et al.* (2022) 'Jurnal pasopati', 4(1), pp. 65–70.
- Hafifatul Auliya., dkk (2020) 'Edukasi Gizi Pedoman Gizi Seimbang dan Isi Piringkupa pada Anak Sekolah Dasar Negeri 06 Batanganai Kabupaten Padang Pariaman', *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 3(2), pp. 162–172.
- Hananiya, N., Khoirun, P. and Sidoarjo, U. M. (2021) 'Pengaruh Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Dan Hasil Belajar Bahasa Jawa Kelas 5 Minu Durung Bedug Gubernur Jawa Timur dengan Nomor kegiatan belajar mengajar bisa dilihat', 21(2), pp. 152–163.
- Hanim, B. and Ariyani, D. (2022) 'KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN STATUS GIZI', pp. 28–35.
- Mujahidah, F. F. (2021) 'Penyuluhan terhadap Pentingnya Sarapan Pagi bagi Anak-Anak Counseling on the Importance of Breakfast for Children', 2(1), pp. 36–40.
- 'Nutritional Education of Balanced Nutrition Guidelines and My Plate in Elementary School Children 06 Batang Anai Padang Pariaman District' (2021), (February).
- Sada, M. and Matto, M. A. (2022) 'Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Peran Gizi Seimbang Dengan Komposisi Isi Piringku Pada Masa Pandemi Covid-19 Increased People ' s Knowledge About The Role of Balanced Nutrition With The Composition of The Contents of My Plate During the Covid-1', *Panrita Abdi*, 6(2), pp. 420–427.
- Kementerian Kesehatan RI 2014, Pedoman Gizi Seimbang.
- Kementerian Kesehatan RI, Poster isi Piringku.