

**EDUKASI GIZI SEIMBANG PADA ANAK PRA SEKOLAH DI RA SYAFAAT DESA PESANTREN KECAMATAN TEMBELANG KABUPATEN JOMBANG**

1. Baroroh Barir, Program Studi Sarjana Informatika, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang, Email : barorohbarir5@gmail.com
2. Zeny Fatmawati, Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Jombang, Email : zenyjoe123@gmail.com
3. Inayatul Aini, Program Studi S1 Administrasi Rumah Sakit, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang, Email : inayad4icme@gmail.com
4. Dhita Yuniar Kristianingrum, Program Studi D3 Kebidanan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang, Email : dhitacriestd@gmail.com  
Korespondensi : inayad4icme@gmail.com

**ABSTRAK**

Gizi seimbang merupakan salah satu yang berpengaruh paling penting pada pertumbuhan dan perkembangan pada anak pra sekolah. Gizi berperan untuk menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses-proses kehidupan. Gizi seimbang berdampak pada pertumbuhan fisik, perkembangan otak, dan kematangan perkembangan. Tujuan kegiatan ini adalah menambah pengetahuan orang tua tentang gizi seimbang pada anak pra sekolah dan mampu menyiapkan bekal gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting. Metode dalam kegiatan ini terdiri dari tahap persiapan yaitu mengurus izin kegiatan dengan RA Syafaat, berkoordinasi dengan team mitra terkait jadwal kegiatan, dan tempat, serta persiapan bahan materi yang akan di sampaikan, pelaksanaan kegiatan tanggal 22 Juli 2023 jam 08.00-10.00 wib penyampaian materi dengan ceramah dengan membagikan leaflet dan diskusi, hasil kegiatan ini 80% siswa siswi memahami materi yang disampaikan dan mampu untuk menyiapkan gizi seimbang pada putra putrinya, selama kegiatan orang tua wali juga aktif bertanya tentang menu gizi seimbang pada anak pra sekolah. Pentingnya edukasi gizi seimbang pada anak pra sekolah sebagai upaya peningkatan pengetahuan orang tua sebagai bagian pencehaan permasalahan gizi pada anak pra sekolah

**Kata Kunci : Edukasi, Gizi Seimbang, Anak Prasekolah**

## **1. PENDAHULUAN**

Seluruh tahapan terpenting dalam perkembangan disebut golden age period (masa umur emas), golden age period membutuhkan dukungan gizi yang cukup, kesehatan anak serta pendidikan dan pengasuhan yang baik dan benar agar anak dapat tumbuh kembang secara optimal. Anak usia prasekolah (3-6 tahun) sedang mengalami fase pertumbuhan yang pesat pertama kali (growth spurt). Pertumbuhan anak yang pesat pada masa ini meliputi penambahan berat badan, tinggi badan dan perkembangan pada organ-organ anak, sehingga diperlukan asupan energi dan zat gizi yang cukup untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak (Khomsan et al, 2013).

Gizi Seimbang adalah: Konsumsi makan sehari-hari harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah (porsi) yang sesuai dengan kebutuhan setiap orang atau kelompok umur. Konsumsi makanan harus memperhatikan prinsip 4 (empat) pilar yaitu aneka ragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik dan memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal (Kemenkes RI, 2014).

Edukasi mengenai pentingnya konsumsi makanan dengan prinsip gizi seimbang pada anak perlu dilakukan kepada masyarakat. Sekolah merupakan sarana yang efektif dalam memberikan edukasi gizi. Anak prasekolah umumnya menghabiskan sekitar 3 – 4 jam sehari di sekolah dan turut berperan penting dalam menanamkan kebiasaan hidup sehat kepada anak.

Permasalahan berkaitan dengan masalah gizi yang ada di RA Syafaat Desa Pesantren Kecamatan tembelang Kabupaten Jombang adalah masih rendahnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat, khususnya ibu tentang pentingnya penerapan gizi seimbang pada asupan makan harian anak. Dengan demikian, pemberian edukasi gizi di sekolah dapat menjadi salah satu alternatif tempat edukasi yang efektif bagi orangtua, anak, dan guru dalam mencegah masalah gizi. Kegiatan edukasi merupakan upaya yang dilakukan dengan memberikan pesan, menanamkan keyakinan agar masyarakat mengerti dan sadar serta mau dan siap melakukan anjuran kesehatan. Keberhasilan edukasi penyuluhan dapat dibantu dengan penggunaan media. Menurut Ulfa (2013), penggunaan media dalam pembelajaran sangatlah penting karena dapat memudahkan dalam menerima materi, namun dalam menggunakan media, kita harus mengetahui karakteristik tersebut sebelum dipilih dan digunakan dalam edukasi agar tujuan yang diharapkan tercapai yaitu orang tua anak pra sekolah di RA Syafaat bertambah pengetahuan dan mampu memberikan bekal gizi seimbang pada putra putrinya sebagai bagian dari upaya pencegahan stunting

## **2. PELAKSANAAN DAN METODE**

Adapun tahapan dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini yakni :

### **a. Tahap Persiapan**

Setelah Tim Pengabdian mendapatkan surat permohonan dari pihak RA Syafaat tim pengabdian berkoordinasi melakukan persiapan kegiatan mulai dari bahan materi, media yang digunakan, konsumsi, kemudian ketua tim berkoordinasi dengan pihak sekolah untuk jadwal kegiatan, dan tempat kegiatan

b. Tahap Pelaksanaan

- 1). Adapun tahapan dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini yakni Melakukan edukasi materi pertumbuhan dan perkembangan, tujuan pemberian gizi seimbang anak pra sekolah, gizi seimbang anak pra sekolah, permasalahan gizi pada anak pra sekolah .
- 2). Memberikan pengetahuan tentang contoh bekal gizi seimbang kepada peserta didik dan orang tua anak pra sekolah
- 3). Mendiskusikan bersama terkait materi yang telah disampaikan bersama orang tua wali dan guru RA Syafaat.

c. Tahap Evaluasi

- 1). Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah melakukan evaluasi terhadap proses kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat mulai dari awal sampai dengan akhir dengan menggunakan metode post tes guna mengetahui peningkatan pengetahuan peserta kegiatan pengabdian terhadap materi.
- 2). Evaluasi hasil diharapkan dapat mengetahui seberapa besar capaian tujuan antara lain : meningkatnya pengetahuan, pemahaman, serta kesiapan peserta untuk dapat menyiapkan bekal gizi seimbang pada anak pra sekolah.

### 3. HASIL PELAKSANAAN KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Keinginan Anak prasekolah untuk makan makanan yang hanya mereka sukai seperti jajanan atau meminta untuk dibelikan makanan cepat saji yang dimakan oleh teman mereka yang tidak mengandung gizi seimbang yang diperlukan oleh tubuh yang sehingga dapat menyebabkan kegagalan dalam pertumbuhan karena mengalami gizi kurang. Transformasi digitalisasi berdampak pada mudahnya akses budaya makanan yang diproduksi oleh kemajuan teknologi menyebabkan terjadinya pergeseran pola makan pada anak-anak yang dulunya menyukai makanan dengan tinggi karbohidrat, tinggi serta dan rendah lemak, berubah menjadi rendah karbohidrat, rendah serat dan tinggi lemak (Ratnawati, 2016).

Pola makan yang tidak mengandung zat gizi seimbang ini menyebabkan kurangnya zat gizi yang dikonsumsi anak dan mempengaruhi status gizinya. Status gizi adalah hasil masukan zat gizi yang dimanfaatkan oleh tubuh (Adriani & Fita, 2013). Status gizi diukur berdasarkan parameter berat badan/umur (BB/U). Kriteria dari status gizi yaitu gizi baik, gizi kurang dan gizi buruk. Status gizi dipengaruhi antara lain pola dan kebiasaan makan. Status gizi anak prasekolah harus diperhatikan karena mempunyai dampak terhadap status kesehatan anak, perkembangan fisik dan mental serta produktifitas anak pada saat dewasa (Rohimah et al., 2015).

Kasus gizi kurang banyak dialami oleh anak prasekolah sehingga dikatakan sebagai kelompok yang rentan karena berada pada tahap pertumbuhan dan perkembangan. Lebih dari 200 anak prasekolah di dunia mengalami gizi kurang dan menyebabkan kegagalan dalam pertumbuhan serta perkembangan (Rahayuningsih et al., 2018). Faktor penyebab langsung yang mempengaruhinya antara lain karena kurangnya asupan zat gizi baik secara kualitas atau kuantitas oleh tubuh atau yang biasa disebut dengan defisiensi mikronutrien serta stimulasi

yang kurang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Faktor penyebab tidak langsung yaitu pola asuh, ketersediaan makanan dalam keluarga, layanan kesehatan dan sanitasi lingkungan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan atau sosialisasi kepada orang siswa siswi RA Syafaat Desa Pesantren Kecamatan Tembelang Kabupaten Jombang sejumlah 20 orang. Adapun materi yang disampaikan adalah sebagai berikut :

a. Gizi seimbang

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah (porsi) yang sesuai dengan kebutuhan setiap orang atau kelompok umur. Konsumsi makanan harus memperhatikan prinsip 4 (empat) pilar yaitu aneka ragam pangan yang mengandung sumber energi yang berasal dari karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik dan memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal tujuan pemberian gizi seimbang adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, energi untuk melakukan aktifitas dan mengatur proses di dalam tubuh (Reni, 2018).



Gambar 1.1 Tumpeng Gizi Seimbang



Gambar 1. Pilar gizi seimbang

b. Kebutuhan energy pada anak usia prasekolah

Kebutuhan energi untuk anak usia pra sekolah 1750 kalori, 32 gram protein, vitamin A 460 RE, zat besi 9 mg/hari dan seng 10 mg/hari. Pemberian porsi makan tidak terlalu besar, makanan cukup basah agar mudah ditelan oleh anak dengan potongan makanan dan ukuran yang mudah untuk dikunyah, tidak berduri dan bertulang, tidak terasa pedas, asam dan berbau tajam, higienis, bervariasi dan menggunakan peralatan sesuai dengan usia anak. Anak juga perlu diberikan pemahaman akan pentingnya berperilaku hidup bersih seperti cuci tangan sebelum dan sesudah makan, minum air putih yang cukup, beraktifitas fisik seperti olah raga, senam ataupun alan sehat, menyapu, bermain berlari serta pentingnya memantau pertumbuhan melalui

penimbangan dan pengukuran tinggi badan secara berkala dan perkembangan anak (Yulia, 2022).

Pada Kegiatan ini team pengabdian juga menyiapkan contoh bekal gizi seimbang pada anak usia pra sekolah yang mengandung sumber energi yang terdiri dari karbohidrat dalam bentuk nasi dan dadar jagung, lemak berupa daging, protein berupa ikan bandeng, vitamin dan mineral sayur sop yang terdiri dari wortel dan bayam.

Orang tua wali dan peserta didik juga sangat antusias dalam memperhatikan materi yang di sampaikan serta tidak ragu dalam menyampaikan pertanyaan terhadap hal-hal yang kurang dipahami, sebelum kegiatan para orang tua wali diberikan pre test untuk mengetahui pengetahuan orang tua wali tentang gizi seimbang pada anak usia pra sekolah dan setelah kegiatan dilakukan post test dengan hasil 80% orang tua wali dan peserta didik memahami gizi seimbang anak usia pra sekolah. Pemantauan pertumbuhan dan perkembangan anak juga dilakukan secara berkala dan didapatkan bahwa semua peserta didik mengalami pertumbuhan yang normal sesuai dengan berat badan dan tinggi badan sesuai umur peserta didik



Gambar 2. Dokumentasi kegiatan Edukasi Gizi Seimbang Anak pra sekolah

#### **4. KESIMPULAN**

Edukasi tentang gizi seimbang pada anak usia pra sekolah ke orang tua sangatlah penting mengingat pertumbuhan dan perkembangan anak sangat dipengaruhi oleh pola asuh orang tua dan penyediaan gizi seimbang, orang tua perlu punya pengetahuan yang cukup dan kemampuan untuk memberikan bekal gizi seimbang pada anak agar terjamin higienitas dan sumber gizi yang tepat untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal bagi generasi yang berkualitas dan bebas stunting

#### **5. SARAN**

Perlu diadakan penyuluhan kesehatan lagi dengan tema cara pengelolaan makanan yang baik dan mudah untuk anak pra sekolah, agar berkesinambungan dengan tema penyuluhan sebelumnya sehingga secara tidak langsung Guru

maupun wali peserta didik bisa mengevaluasi pertumbuhan dan perkembangan anak

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Kemendes RI. (2016). *Warta kesmas; gizi investasi masa depan bangsa*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Khomsan A, Anwar F, Hernawati N, Suhanda NS, Oktarina (2013). *Tumbuh Kembang dan Pola Asuh Anak*. Bogor: IPB Press.
- Rahayuningsih, S. E., Padjadjaran, U., Herman, H., Padjadjaran, U., Sukandar, H., & Padjadjaran, U. (2018). Asuhan Nutrisi dan Stimulasi dengan Status Pertumbuhan dan Perkembangan Balita Usia 12-36 Bulan Nutrition Care and StimulAsuhan Nutrisi dan Stimulasi dengan Status Pertumbuhan dan Perkembangan Balita Usia 12 – 36 Bulan Nutrition Care and Stimulation . *Global Medical and Health Communication*, 6(1), 12–20. <https://doi.org/10.29313/gmhc.v6i1.2323>
- Ratnawati, R. (2016). Hubungan Antara Pola Makan Dengan Status Gizi Balita Desa Sumber Gando Kecamatan Pilangkenceng Kabupaten Madiun. *Jendela Kesehatan: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 1(1).
- Rohimah, E., Kustiyah, L., & Hernawati, N. (2015). Pola Konsumsi, Status Kesehatan dan Hubungannya Dengan Status Gizi Dan Perkembangan Balita. *J.Gizi Pangan*, 10(2), 93–100.
- Reni P.A.S, Lita L, Khamidun. (2018). Perubahan Perilaku Anak Prasekolah dalam Pemenuhan Asupan Gizi Seimbang melalui Penerapan PAUD Sadar Gizi di TK-IT Mutiara Hati Kota Semarang. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*.2(2): 1-6
- Ulfa, (2013). *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini* . Bandung : PT. Remaja Rodaskarya.
- Yulia N. J (2022). Edukasi Gizi Seimbang Sejak Dini Pada Anak Prasekolah Sebagai Upaya Pencegahan Masalah Gizi Di Wilayah Puskesmas Baradatu Way Kanan. *JOMPA ABDI: Jurnal Pengabdian Masyarakat* .1(2), 153-158