



PENGABDIAN MASYARAKAT MELALUI SOSIALISASI GIZI SEIMBANG DI KELURAHAN BUKIT DATUK

Sri Endang Kornita¹, Firmansyah Eka Putra², Salsa Mahadila Laora³, Arsi Mwadhatul Fatiha⁴, Ricardo Chen⁵, Cynthia Dinara⁶, Farhan Taufik Nurzadi⁷, Muhammad Akbar Hendrik⁸, Meylissa Putri Afifah⁹, Feby Angraini¹⁰, Baimanah Laelatus Sajad Budian¹¹
^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11}Universitas Riau, Indonesia

Article Information

Article history:

Received September 19, 2023

Approved September 29, 2023

Keywords:

Stunting, Sosialisasi, Kukerta, Pengabdian masyarakat, Kelurahan Bukit Datuk, Gizi

ABSTRAK

Kuliah Kerja Nyata (Kukerta) adalah bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh mahasiswa dengan pendekatan lintas keilmuan dan sektoral pada waktu dan daerah tertentu. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi di Indonesia telah mewajibkan setiap perguruan tinggi untuk melaksanakan Kukerta sebagai kegiatan intrakurikuler yang memadukan tri dharma perguruan tinggi, yaitu pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat. Melalui kegiatan ini, mahasiswa memberikan pengetahuan kepada masyarakat kelurahan Bukit Datuk. Salah satu bentuk pengabdian yang dilakukan oleh mahasiswa adalah memberikan sosialisasi kepada masyarakat Kelurahan Bukit datuk mengenai Stunting yang di presentasikan dalam bentuk pemahaman tentang makan makanan bergizi 4 sehat 5 sempurna (gizi seimbang) kepada anak Sekolah Dasar di Kelurahan Bukit Datuk. Dalam sosialisasi ini, mahasiswa menggunakan metode observasi dimana terjun langsung ke sekolah untuk dapat memberikan pemahaman kepada anak sekolah dasar tentang pentingnya mengatur pola hidup sehat yang di mulai dari penerapan gizi seimbang. Anak sekolah mengalami pertumbuhan fisik, kecerdasan, mental, dan emosional yang sangat cepat. Makanan yang mengandung unsur gizi sangatlah diperlukan untuk menunjang proses tumbuh kembang anak. Setelah diadakan program sosialisasi ini diperoleh menambah pengetahuan kepada anak Sekolah Dasar Kelurahan Bukit Datuk mengenai gizi seimbang dan diharapkan bisa mencegah terjadinya kurang gizi pada anak sekolah..

ABSTRACT

Field Work Lecture (Kukerta) is a form of community service activity by students with a cross-scientific and sectoral approach at a certain time and area. The Directorate General of Higher Education in Indonesia has required every tertiary institution to

implement Kukerta as an intracurricular activity that combines the tri dharma of higher education, namely education, research, and community service. Through this activity, students provide knowledge to the people of Bukit Datuk sub-district. One of the forms of service carried out by students is providing socialization to the Bukit Datuk Village community regarding stunting which is presented in the form of an understanding of eating nutritious 4 healthy 5 perfect (balanced nutrition) food to elementary school children in Bukit Datuk Village. In this socialization, students use the observation method where they go directly to school to be able to provide elementary school children with an understanding of the importance of managing a healthy lifestyle starting from the application of balanced nutrition. School children experience very rapid physical, intelligent, mental and emotional growth. Food that contains nutritional elements is very necessary to support the child's growth and development process. After the socialization program was held, it was obtained to increase knowledge of elementary school children in Bukit Datuk Village regarding balanced nutrition and it was hoped that it would prevent malnutrition in school children...

© 2023 EJOIN

*Corresponding author email: SriEndangKornita@gmail.com

PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Nyata (KUKERTA) Bangun Kampung merupakan salah satu kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat serta memberikan pengalaman belajar bagi mahasiswa di luar lingkungan kampus dan secara langsung ikut serta berpartisipasi dalam kegiatan-kegiatan yang dilakukan masyarakat. Kuliah Kerja Nyata (KUKERTA) bangun kampung ini dilakukan di Kelurahan Bukit Datuk, Kecamatan Dumai Selatan, Kota Dumai. Dari Pihak kampus sendiri telah menetapkan adanya 4 tema yang akan dilaksanakan, yaitu Tema Unggulan, Welfare (kesejahteraan), literasi dan juga potensi desa. Adapun tema unggulan yang diambil salah satunya adalah Identifikasi dan pengentasan stunting. Mahasiswa melaksanakan program ini melalui sosialisasi tentang pentingnya makan makanan bergizi 4 sehat 5 sempurna bagi tubuh kembang anak (gizi seimbang).

Anak sekolah mengalami pertumbuhan fisik, kecerdasan, mental, dan emosional yang sangat cepat. Makanan yang mengandung unsur gizi sangatlah diperlukan untuk menunjang proses tumbuh kembang anak. Dengan mengonsumsi makanan yang cukup gizi secara teratur, anak akan tumbuh sehat sehingga mampu mencapai prestasi belajar yang tinggi.

Di Indonesia, masalah gizi pada anak usia sekolah terjadi karena kurangnya zat gizi tingkat berat. Hal ini disebabkan rendahnya konsumsi energi (karbohidrat, protein, dan lemak) dalam makanan sehari-hari dan atau disertai dengan penyakit infeksi, sehingga tidak terpenuhinya Angka Kecukupan Gizi (AKG). Melihat fenomena tersebut, Mahasiswa Kuliah Kerja Nyata UNRI melakukan kerja sama dengan pihak Sekolah Dasar Negeri 004 Bukit Datuk untuk dapat melakukan program sosialisasi gizi seimbang tersebut. Yang mana pada kegiatan sosialisasi tersebut akan dijelaskan tentang pentingnya gizi seimbang bagi tumbuh kembang anak serta bagaimana cara menentukan makanan seimbang untuk di konsumsi anak. Kegiatan sosialisasi ini dilakukan di SD Negeri 004

Bukit Datuk serta yang menjadi sasaran sosialisasi ini adalah anak-anak SD tersebut. Ketika anak-anak bersekolah, sudah pasti mereka diluar pengawasan kedua orang tua, dan juga guru-guru yang ada tidak bisa selalu memantau mereka setiap saat. Oleh karena itu, memberikan pemahaman kepada mereka sejak dini sangat lah penting. Diharapkan sosialisasi ini bisa berdampak positif bagi tumbuh kembang anak dan bisa mencapai prestasi belajar yang tinggi.

METODE PENELITIAN

Dalam kegiatan pencegahan Stunting ini, menggunakan metode observasi dimana secara langsung terjun ke lapangan bersama untuk melihat bagaimana Anak SD dalam memilih makanan di sekolah. Mahasiswa Kukerta melakukan sosialisasi terkait gizi seimbang kepada Anak Sekolah Dasar dan juga melakukan sosialisasi tentang pola hidup bersih dan sehat kepada siswa SD Negeri 004 Bukit Datuk. Populasi dalam kegiatan ini adalah murid-murid SD dan juga beberapa guru yang ada di Sekolah tersebut. Sosialisasi ini dilakukan dengan menyampaikan materi dan diskusi tentang apa yang dimaksud dengan gizi seimbang, pola hidup bersih, mensosialisasikan tentang makanan dengan harga yang terjangkau namun sehat. Adapun yang menjadi narasumber pelaksanaan sosialisasi ini adalah Cynthia Dinara, salah seorang mahasiswa KUKERTA Kelurahan Bukit Datuk Universitas Riau yang berasal dari Fakultas Kedokteran dan ditunjuk sebagai pemateri dalam pelaksanaan sosialisasi tersebut di karenakan dari latar belakang pendidikan yang mendukung untuk memberikan penjelasan terkait pentingnya makan makanan bergizi 4 sehat 5 sempurna (gizi seimbang).

Sasaran dari pelaksanaan dari sosialisasi tersebut adalah guru-guru serta anak-anak SD. Diharapkan guru-guru bisa menyampaikan lebih lagi kepada orang tua dan anak-anak bahwa sangat penting untuk menjaga gizi seimbang dalam tubuh kembang anak dikarenakan mereka sedang mengalami masa tumbuh kembang. Selain itu, mereka diharapkan bisa untuk menerapkan apa-apa saja yang disampaikan di dalam sosialisasi ini. Keberhasilan sosialisasi ini dapat dilihat dari tingkat antusias peserta mengikuti kegiatan sosialisasi yang di laksanakan oleh mahasiswa kukerta di SD Negeri 004 Kelurahan Bukit Datuk. Kegiatan sosialisasi dilakukan dengan tujuan dalam meningkatkan informasi dan edukasi kepada anak SD yang hadir mengenai gizi seimbang Dalam bentuk memberikan materi serta praktek tentang pola hidup sehat dan bersih kepada AnaK SD. Hasil kegiatan sosialisasi gizi seimbang dan pengabdian ini berusaha untuk menjelaskan secara rinci bahwa penting mengetahui apa itu gizi seimbang dan bagaimana cara agar anak SD bisa lebih peduli terhadap makanan yang dimakan nya sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat atau Kuliah kerja nyata ini dilaksanakan dalam bentuk sosialisasi Gizi seimbang pada anak-anak SD di Kelurahan Bukit Datuk, kecamatan Dumai Selatan. Dimana kegiatan tersebut dilakukan di SD Negeri 004 Bukit Datuk. Sosialisai ini di laksanakan pada Tanggal 26 juli 2023. Kegiatan ini juga melibatkan pihak guru dari SD Negeri 004 Bukit Datuk. Kegiatan sosialisasi ini untuk mengenalkan tentang pentingnya pengetahuan mengenai makanan bergizi 4 sehat 5 sempurna (gizi seimbang) untuk masa kembang anak. Sosialisasi ini tidak hanya memberitahukan apa itu makanan seimbang, tetapi mahasiswa juga memberikan contoh gambar atau animasi menarik agar anak-anak lebih mudah memahami materi tentang gizi seimbang yang disampaikan oleh narasumber.

Secara umum, gizi buruk memiliki 2 bentuk, yaitu kurang gizi dan kelebihan gizi. Kondisi kurang gizi cukup sering dialami oleh anak-anak, namun bisa juga terjadi pada

orang dewasa dan lansia. Pada anak-anak, kurang gizi bisa menyebabkan mereka mengalami gangguan tumbuh kembang, berkurangnya tingkat kecerdasan dan prestasi akademik, berat badan kurang, serta stunting. Sementara itu, kelebihan gizi, baik pada anak-anak maupun orang dewasa, bisa menyebabkan terjadinya obesitas. Penderita gizi buruk juga sangat berisiko mengalami berbagai masalah kesehatan atau penyakit lainnya, seperti:

- Resistensi insulin
- Hipertensi
- Disiplidemia
- Diabetes tipe 2
- Penyakit kardiovaskuler
- Imunodefisiensi
- Gangguan kesuburan atau infertilitas

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian Mahasiswa Kukerta di Kelurahan Bukit Datuk terkait gizi seimbang ini menunjukkan bahwa masih banyak anak-anak yang belum memahami arti gizi seimbang sehingga sulit bagi mereka untuk mengimplementasikannya di kehidupan sehari-hari. Beberapa penelitian lain juga menunjukkan bahwa kejadian kurang gizi pada anak usia dini diakibatkan karena kurang pedulinya orang tua terhadap makanan apa saja yang dikonsumsi anaknya, seperti halnya jajanan yang banyak mengandung gula ataupun bumbu-bumbu berbahaya lainnya. Hal tersebut dikarenakan kurangnya pengetahuan orang tua mengenai gizi seimbang pada usia kembang anak. Sebagian besar orang tua di Kelurahan Bukit Datuk telah memiliki latar belakang pendidikan yang baik, sehingga mereka telah mengetahui dengan baik bagaimana cara memberikan gizi seimbang pada anak. Akan tetapi, penerapan dalam kehidupan sehari-hari belum sepenuhnya dijalankan. Oleh karena itu Mahasiswa Kukerta UNRI di Kelurahan Bukit Datuk melakukan sosialisasi dan diskusi terkait pentingnya makan-makanan bergizi 4 sehat 5 sempurna pada anak-anak SD Negeri 004 Bukit Datuk, dengan tujuan agar anak mengalami perkembangan dan pertumbuhan sesuai usianya dan tidak mengalami kurang gizi.

Pesan Gizi Seimbang untuk anak usia 6-9 tahun dan anak usia 10-19 tahun berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014, yaitu :

1. Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok
2. Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi
3. Banyak makan buah dan sayur
4. Batasi konsumsi panganan manis, asin, dan berlemak
5. Biasakan sarapan pagi
6. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman
7. Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir
8. Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan ideal
9. Biasakan membaca label pada kemasan pangan
10. Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan

pesan gizi seimbang tersebut dirangkum oleh mahasiswa menjadi menarik didalam sebuah brosur yang kemudian dibagikan kepada Anak-anak SD agar mereka tertarik untuk membacanya.



Gambar 1. brosur pesan gizi seimbang



Gambar 2. Kegiatan Sosialisasi Gizi Seimbang Di Kelurahan Bukit Datuk



Gambar 3. Kegiatan Sosialisasi Gizi Seimbang Di Kelurahan Bukit Datuk



Gambar 4. Kegiatan Sosialisasi Gizi Seimbang Di Kelurahan Bukit Datuk

Selain mengadakan kegiatan sosialisasi gizi seimbang di salah satu SD yang ada di Kelurahan Bukit Datuk, Mahasiswa Kukerta juga melaksanakan kegiatan sosialisasi pola hidup bersih dan sehat melalui kegiatan "langkah mencuci tangan yang benar" yang dilaksanakan pada hari yang sama. Pola hidup bersih dan sehat merupakan suatu upaya seseorang untuk melindungi tubuhnya agar tetap sehat dan terhindar dari berbagai kuman dan ancaman penyakit. Kegiatan sosialisasi dan edukasi pola hidup bersih dan sehat

merupakan salah satu bentuk program pengabdian dari Tim Kukerta Universitas Riau dalam rangka mencegah stunting di Kelurahan Bukit Datuk.

KESIMPULAN

Anak sekolah mengalami pertumbuhan fisik, kecerdasan, mental, dan emosional yang sangat cepat. Makanan yang mengandung unsur gizi sangatlah diperlukan untuk menunjang proses tumbuh kembang anak. Di Indonesia, masalah gizi pada anak usia sekolah terjadi karena kurangnya zat gizi tingkat berat. Hal ini disebabkan rendahnya konsumsi energi (karbohidrat, protein, dan lemak) dalam makanan sehari-hari dan atau disertai dengan penyakit infeksi, sehingga tidak terpenuhinya Angka Kecukupan Gizi (AKG). Hal tersebut lah yang mendorong Mahasiswa Kuliah Kerja Nyata Universitas Riau untuk melakukan sosialisasi terkait pentingnya makan makanan bergizi 4 sehat 5 sempurna (gizi seimbang) bagi tumbuh kembang anak. Sosialisasi yang dilaksanakan di salah satu SD di kelurahan Bukit Datuk tepatnya di SD Negeri 004 Bukit Datuk telah berjalan dengan telah terlaksana dengan baik yang mana dari kegiatan sosialisasi tersebut sasaran dari pelaksanaan kegiatan sosialisasi dapat memahami terkait apa itu gizi seimbang dan bisa memahami 10 pesan gizi seimbang untuk dapat diterapkan di kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2013
- [2] KEMENKES, R. I. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang Permenkes RI. Jakarta: Kemenkes RI. 2014
- [3] Notoatmodjo, S., 2014, Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- [4] Nurbiyati, T., & Wibowo, A. H. (2014). Pentingnya Memilih Jajanan Sehat Demi Kesehatan Anak. Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan - Seri Pengabdian Masyarakat
- [5] Sumarni, N., Rosidin, U., & Sumarna, U. (2020). Penyuluhan Kesehatan Tentang Jajanan Sehat di Sekolah Dasar Negeri Jati III Tarogong Kaler Garut. Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat