

Sosialisasi TRIPLE P (Pedoman Gizi Seimbang, PHBS dan Penerapan Isi Piringku) pada Siswa SDN 213 Gresik

Anggy Dwipa Nandasari¹, Dimas Arendra Aidilfi Akbar², Bima Arya Widya Putra³, Feby Ayu Miladiya⁴, Sandra Maulida Nurdinata⁵, Afianti Diah Anjelia⁶, Rita Septyanengrum⁷, Intan Oktariza Nuraulya Putri⁸, Andini Devi Rizkiyah⁹, Nuris Lutfika¹⁰, Syiddatul Budury¹¹, Ersalina Nidianti¹²

Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia

*anggydwipa051.nk20@student.unusa.ac.id

*syddatbr@unusa.ac.id

*ersalinanidianti@unusa.ac.id

Info Artikel

Masuk: 07/08/2023

Revisi: 25/07/2024

Diterima: 28/08/2024

Terbit: 31/08/2024

Keywords:

Fill My Plate, Balanced Nutrition Guidelines, PHBS

Kata kunci:

Isi Piringku, Pedoman Gizi Seimbang, PHBS

P-ISSN: 2598-2273

E-ISSN: 2598-2281

DOI : 10.33061

Abstract

The Indonesian nation as a developing country faces many nutritional problems, especially in children. If nutritional needs are not met properly, it can cause children to experience growth and development problems that affect them until they become adults. This activity was held at SDN 213 Gresik which targeted students from grades 1-3. In carrying out the activities, the team used socialization and educational methods in the form of delivering material, holding games and coloring competitions, as well as demonstrations. The results of this KKN activity students are able to understand and know the guidelines for balanced nutrition, apply how to wash hands properly in the context of Clean and Healthy Behavior (PHBS) and Application of My Plate Contents as a substitute for the slogan 4 healthy 5 perfect. In the Socialization of Balanced Nutrition Guidelines, PHBS and Application of My Plate Contents to Students of SDN 213 Gresik Grades 1-3, almost all participants actively and enthusiastically took part in the activity by paying serious attention to the material provided and also actively asking questions when someone wanted to know more.

Abstrak

Bangsa Indonesia sebagai negara berkembang banyak menghadapi masalah gizi terutama pada anak-anak. Jika kebutuhan gizi tidak terpenuhi dengan baik, maka dapat membuat anak mengalami masalah pertumbuhan dan perkembangan yang berdampak hingga ia dewasa. Kegiatan ini dilaksanakan bertempat di SDN 213 Gresik yang menargetkan siswa dan siswi dari kelas 1-3. Dalam pelaksanaan kegiatan, tim menggunakan metode sosialisasi berupa penyampaian materi, mengadakan games dan lomba mewarnai, serta demonstrasi. Hasil kegiatan KKN ini siswa siswi mampu memahami dan mengetahui pedoman gizi seimbang, penerapan cara mencuci tangan dengan baik dalam rangka Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan Penerapan Isi Piringku sebagai pengganti slogan 4 sehat 5 sempurna. Dalam kegiatan Sosialisasi Pedoman Gizi Seimbang, PHBS dan Penerapan Isi Piringku pada Siswa SDN 213 Gresik kelas 1-3 hampir seluruh peserta aktif dan antusias mengikuti kegiatan dengan memperhatikan materi yang diberikan dengan sungguh - sungguh dan juga aktif bertanya saat ada yang ingin lebih diketahui.

PENDAHULUAN

Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya pada tahun 2023 menyelenggarakan Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dengan tema “Bersama UNUSA Mengembangkan Potensi Desa Melalui Pemberdayaan Masyarakat Menuju Desa Mandiri” yang dilaksanakan di Kecamatan Driyorejo dan Kedamean Kabupaten Gresik. Pelaksanaan kegiatan ini merupakan bentuk pengabdian masyarakat yang terangkum dalam Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu, pendidikan/pengajaran, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat.

Salah satu program kerja yang dirancang oleh kelompok 19 KKN UNUSA Desa Turirejo, Kecamatan Kedamean, Kabupaten Gresik-Jawa Timur yaitu Sosialisasi TRIPLE P (Pedoman Gizi Seimbang, PHBS dan Penerapan Isi Piringku). Kegiatan ini dilaksanakan bertempat di SDN 213 Gresik yang menargetkan siswa dan siswi dari kelas 1-3. Program ini memberikan pengetahuan dan informasi mengenai pentingnya asupan gizi seimbang dan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat.

Bangsa Indonesia sebagai negara berkembang banyak menghadapi masalah gizi terutama pada anak-anak. Jutaan anak-anak dan remaja Indonesia tetap terancam dengan tingginya angka anak yang bertubuh pendek (stunting) dan kurus (wasting) serta 'beban ganda' malnutrisi dimana terjadinya kekurangan dan kelebihan gizi. Masalah gizi pada anak usia sekolah yang ditemukan adalah pendek, sangat kurus, obesitas dan anemia. Data prevalensi anak pendek di Indonesia usia 5-12 tahun sebesar 30,7% , anak kurus menurut IMT/U 11,2%, anak gemuk 18,8% dan masalah anemia 26,4 % (Kemenkes, 2013).

Di Indonesia, masalah gizi pada anak usia sekolah terjadi umumnya disebabkan oleh kemiskinan, kurangnya persediaan pangan, kurang baiknya kualitas lingkungan (sanitasi), kurangnya pengetahuan masyarakat tentang gizi, menu seimbang, dan adanya daerah miskin gizi (iodium). Rendahnya konsumsi energi (karbohidrat, protein dan lemak) dalam makanan sehari-hari atau disertai dengan penyakit infeksi sehingga tidak terpenuhinya Angka Kecukupan Gizi (AKG) (Rahmy et al., 2020).

Status gizi memiliki peran yang sangat penting dalam proses tumbuh kembang anak. Jika kebutuhan gizi tidak terpenuhi dengan baik, maka dapat membuat anak mengalami masalah pertumbuhan dan perkembangan yang berdampak hingga ia

dewasa. Pengetahuan mengenai masalah gizi dapat mencegah kekurangan gizi serta memperbaiki perilaku seseorang untuk mengkonsumsi pangan sesuai dengan kebutuhan gizinya (Suhardjo, 2003).

Berdasarkan data LKJ-IP Dinas Kesehatan Kabupaten Gresik Tahun 2020 Persentase balita gizi buruk yang ada di Kabupaten Gresik pada tahun 2020 lebih tinggi daripada tahun 2019, yaitu 0,17% berbanding dengan 0,12%, dan capaian yang dihasilkan sebanyak 191,5% (LKJ-IP, 2020). Melihat prevalensi balita gizi buruk yang ada di Kabupaten Gresik yang cukup tinggi ini dikhawatirkan akan berdampak hingga mereka dewasa. Penanganan gizi buruk sangat penting guna menciptakan sumber daya manusia yang sehat, cerdas, dan produktif. Upaya yang dapat kami lakukan untuk memperbaiki hal tersebut yaitu dengan memberikan sosialisasi mengenai pedoman gizi seimbang, demonstrasi cara mencuci tangan dengan baik dan benar yang terkait dengan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat), serta mengampanyekan konsumsi makanan yang sesuai dengan pedoman gizi dengan penerapan Isi Piringku sebagai anjuran porsi makan yang dikonsumsi dalam satu piring. Sasaran dalam kegiatan KKN ini adalah siswa siswi usia sekolah dasar yaitu kelompok usia yang rentan akan gizi dan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan (Wahyu et al., 2022). Dengan hal ini, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran bukan hanya pada orang tua namun juga kesadaran anak sejak dini mengenai pentingnya gizi seimbang dan perilaku hidup sehat.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Sosialisasi TRIPLE P (Pedoman Gizi Seimbang, PHBS dan Penerapan Isi Piringku) dalam pelaksanaan yang dilakukan berupa ceramah, diskusi, tanya jawab dan demonstrasi peserta (Arumsari et al., 2023). Peserta kegiatan ini adalah siswa siswi kelas 1-3 SDN 213 Gresik. Kegiatan ini dilaksanakan bertempat di SDN 213 Gresik. Kegiatan ini dilakukan secara luring dan dilaksanakan disalah satu kelas yang ada di SD tersebut. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman siswa dan siswi SDN 213 Gresik mengenai pedoman gizi seimbang dan penerapan isi piringku.

Dalam pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini, tim menggunakan metode kualitatif deskriptif. Metode kualitatif deskriptif merupakan metode untuk mengeksplorasi dan memahami makna oleh sejumlah individu atau kelompok orang sebagai responden (Kusumastuti, 2019). Metode pelaksanaan kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Observasi

Metode observasi lapangan dilakukan untuk memetakan tempat dan lokasi kegiatan (Nidianti et al., 2022)

2. Sosialisasi

Sosialisasi berupa pemberian materi tentang 10 pedoman gizi seimbang dan penerapan isi piringku. Sosialisasi disampaikan oleh mahasiswa ke peserta siswa siswi SDN 213 Gresik kelas 1-3 untuk memberikan informasi secara langsung melalui media poster. Serta menyebarkan poster di setiap kelas. Kegiatan ini dilakukan untuk memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan peserta (Atasasih, 2022).

3. Games

Media puzzle dipilih sebagai media yang sesuai untuk mengenalkan Isi Piringku kepada anak-anak SD. Puzzle adalah permainan menyusun gambar dari kepingan-kepingan menjadi satu gambar yang utuh (Natalina & Prasekolah, 2023). Games puzzle menyusun isi piringku, serta diadakan lomba mewarnai.

4. Demonstrasi PHBS

Demonstrasi cara mencuci tangan yang baik dan benar yang terkait dengan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat). Bentuk kegiatan yang dilakukan bersifat mendidik siswa dengan menyampaikan informasi, pesan dan menumbuhkan keyakinan peserta melalui media lagu agar mudah dihafal dan praktik melakukan cuci tangan dengan benar (Mardiawati et al., 2020).

5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada kegiatan ini meliputi: teknik observasi, teknik wawancara, dan teknik dokumentasi. Analisis data yang digunakan bersifat induktif, untuk menganalisis data penelitian kualitatif melalui 3 tahap antara lain reduksi data,

penyajian data, verifikasi data. Tujuan dari metode tersebut ialah agar para siswa dan siswi peserta sosialisasi mampu memahami materi yang disampaikan.

PEMBAHASAN

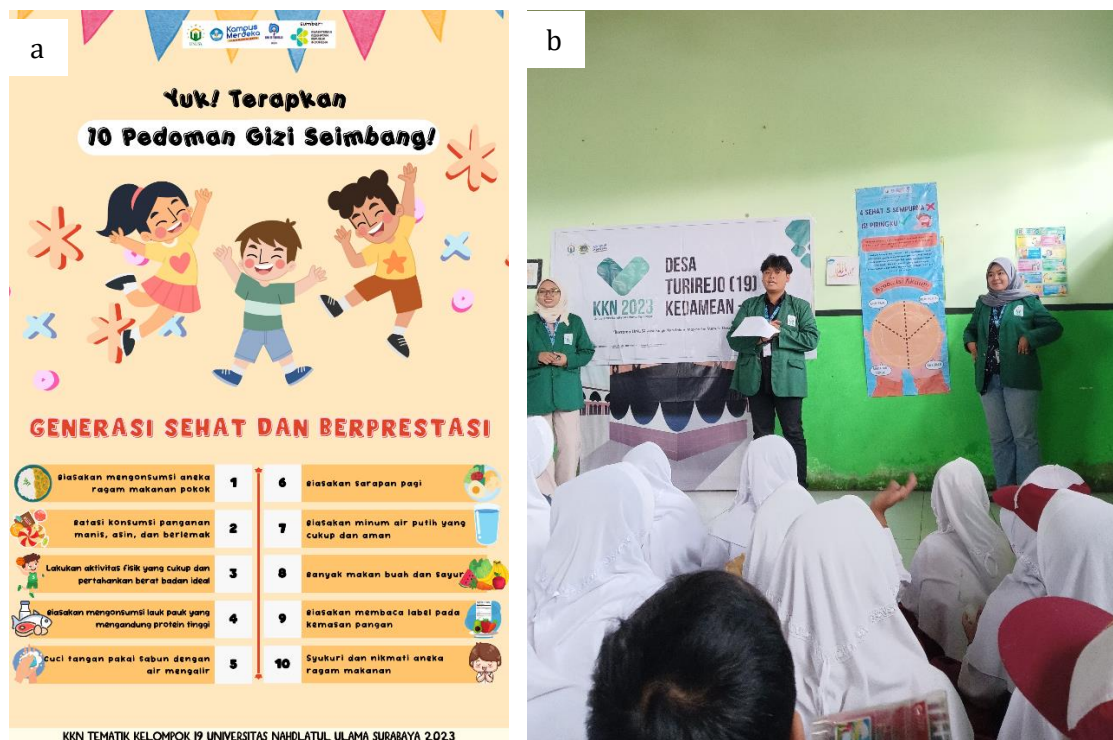
Hasil dari kegiatan Kuliah Kerja Nyata kelompok 19 UNUSA Desa Turirejo, Kecamatan Kedamean – Gresik telah dilakukan dengan baik secara keseluruhan yaitu kegiatan Sosialisasi TRIPLE P (Pedoman Gizi Seimbang, PHBS dan Penerapan Isi Piringku). Adapun hasil kegiatan KKN ini adalah siswa dan siswi mampu memahami dan mengetahui apa saja Pedoman Gizi Seimbang, penerapapan cara mencuci tangan dengan baik dalam rangka Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan Penerapan Isi Piringku sebagai pengganti slogan 4 sehat 5 sempurna. Hal tersebut sangatlah bermanfaat karena, dapat memberikan edukasi terhadap siswa dan siswi agar selalu menjaga pola asupan makan yang sehat dan berperilaku menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Adapun paparan kegiatan yang dilakukan antara lain:

a. Sosialisasi 10 pedoman gizi seimbang

Adanya Pedoman gizi seimbang merupakan langkah pemerintah untuk membantu memenuhi kebutuhan gizi masyarakat. Pedoman ini diciptakan untuk menggantikan slogan 4 Sehat 5 Sempurna yang sempat populer sebelumnya. Pedoman gizi seimbang dinilai bentuk penyempurnaan dan dapat membantu untuk mencapai tujuan dalam hidup sehat. Selain itu, pedoman gizi seimbang juga tidak hanya berfokus pada asupan makanan. Gizi seimbang merupakan kebutuhan mikro dan makro terpenuhi berdasarkan usia, antropometri dan status kesehatan (Hadisuyitno et al., 2021). Pedoman ini juga menyarankan masyarakat untuk aktif bergerak sekaligus menyarankan hidup lebih bersih. Pedoman Gizi Seimbang bertujuan untuk memberikan panduan konsumsi makanan sehari-hari dan berperilaku sehat berdasarkan prinsip konsumsi anekaragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal.

Dilakukan penjelasan materi mengenai pedoman gizi seimbang dan penempelan poster pada area lingkungan sekolah untuk mengingatkan siswa agar selalu memenuhi gizi seimbang dalam konsumsi makanan sehari-hari.

Pentingnya keseimbangan kebutuhan gizi anak usia sekolah bermula dari kenyataan bahwa anak usia ini membutuhkan asupan yang cukup untuk tumbuh kembangnya (Wahyu et al., 2022). Pemberian materi sosialisasi dilakukan dengan cara mengumpulkan murid kelas 1-3 dalam satu ruangan, lalu pemateri yang bertugas menyampaikan materi yang dibantu dengan menampilkan poster menarik untuk dipresentasikan. Hasilnya, siswa dan siswi menjadi paham dan mulai termotivasi untuk menerapkan pedoman gizi seimbang.

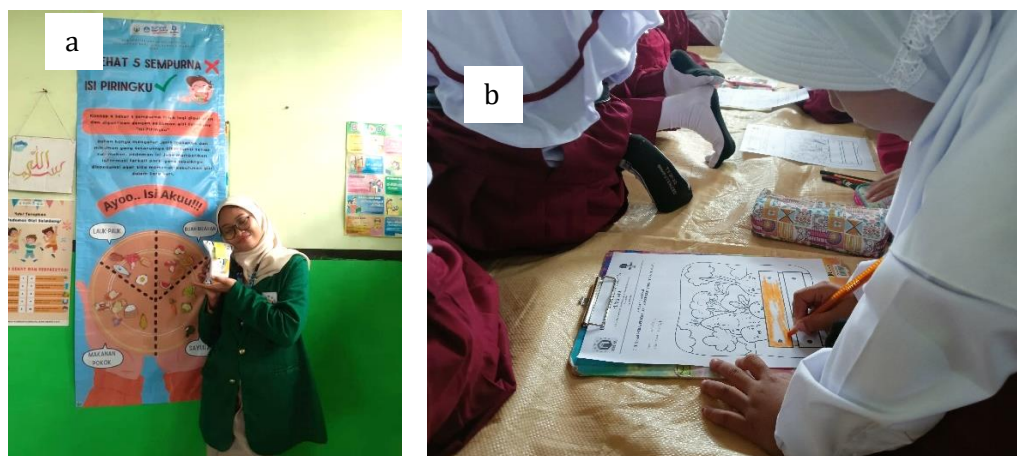


Gambar. 1 (a) Poster 10 pedoman gizi seimbang; (b) Penjelasan materi oleh anggota kelompok 19 mengenai 10 pedoman gizi seimbang

b. Games puzzle isi piringku dan lomba mewarnai

Untuk menerapkan pola hidup yang sehat dalam rangka mewujudkan generasi yang sehat dan produktif, salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan memahami dan menerapkan konsep gizi seimbang atau "Isi Piringku". Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) memperkenalkan metode makan baru dengan gizi seimbang, yaitu "Isi Piringku" sebagai pengganti slogan 4 sehat 5 sempurna. "Isi Piringku" menekankan pada berapa banyak porsi

makanan yang ideal, menggunakan perumpamaan sajian dalam satu piring. Tujuan dari penerapan konsep “Isi Piringku” ini adalah agar makanan yang dikonsumsi sehari-hari dapat bervariasi dan memiliki gizi yang seimbang sehingga mampu menjaga berat badan ideal seseorang. Porsi isi piringku sesuai dengan anjuran Kemenkes terdiri dari makanan pokok, yaitu sumber karbohidrat dengan porsi $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring. Dilengkapi dengan laup pauk dengan porsi $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring. Untuk setengah piring lainnya diisi dengan proporsi sayur-sayuran dengan porsi $\frac{2}{3}$ dan buah-buahan dengan porsi $\frac{1}{3}$ (Rahmy et al., 2020). Dilakukan kampanye mengenai penerapan isi piringku yang menggambarkan porsi makan yang dikonsumsi dalam satu piring yang terdiri dari 50 persen buah dan sayur, dan 50 persen sisanya terdiri dari karbohidrat dan protein. Hal ini dilakukan untuk mensosialisasikan pengganti slogan 4 sehat 5 sempurna sebagai perkembangan ilmu gizi baru. Lomba mewarnai dilakukan untuk memeriahkan acara dan sebagai bentuk hiburan dengan hadiah untuk beberapa pemenang. Media yang digunakan dalam kegiatan ini adalah puzzle adalah media permainan menyusun gambar yang telah dipecah menjadi beberapa bagian. Dimana permainan ini mengajarkan anak akan belajar bernalar kritis, bekerja sama dan mengingar dengan lebih mudah (Mutiarani & Putri, 2022).



Gambar. 2 (a) Susunan puzzle isi piringku pada banner; (b) Pelaksanaan lomba mewarnai

c. Demonstrasi PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat)

Salah satu bentuk PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) untuk menjaga kebersihan diri adalah dengan mencuci tangan. Mencuci tangan merupakan suatu hal yang sangat penting terutama pada waktu sebelum makan, setelah buang air besar, sebelum menyusui, dan setelah beraktivitas. Untuk itu, mencuci tangan perlu dilakukan dengan cara yang baik dan benar untuk memastikan seluruh permukaan tangan sudah terbasuh dan benar-benar bersih (Mutiarani & Putri, 2022).

Kegiatan ini bertujuan untuk mengajarkan anak-anak untuk hidup sehat sejak dini dan menanamkan pola hidup sehat pada diri pribadi anak-anak. Kegiatan dilakukan dengan demonstrasi cara cuci tangan dengan benar menggunakan lagu untuk memudahkan pemahaman murid dan dilakukan praktik langsung bersama seluruh murid yang hadir dalam ruangan. Cuci tangan pakai sabun penting dilakukan, khususnya:

1. Sebelum menyiapkan makanan dan sebelum makan,
2. Sebelum menyuapi anak,
3. Sesudah buang air besar dan kecil,
4. Setelah menceboki bayi,
5. Setelah bersin, batuk, membuang ingus, setelah pulang dari bepergian, dan
6. Sehabis bermain/memberi makan/memegang hewan peliharaan.



Gambar. 3 Praktik mencuci tangan yang dipimpin oleh mahasiswa KKN Kelompok 19

KESIMPULAN

Dalam kegiatan Sosialisasi TRIPLE P (Pedoman Gizi Seimbang, PHBS dan Penerapan Isi Piringku) pada Siswa SDN 213 Gresik kelas 1-3 hampir seluruh peserta aktif dan antusias mengikuti kegiatan dengan memperhatikan materi yang diberikan dengan sungguh - sungguh dan juga aktif bertanya saat ada kegiatan berlangsung. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman anak-anak terhadap asupan gizi seimbang dan pentingnya menjaga kebersihan yang salah satunya dengan mencuci tangan dengan baik dan benar.

DAFTAR PUSTAKA

- Arumsari, W., Siti Marchamah, D. N., Dilaga, F. J., & Putri, R. A. (2023). Strategi Pencegahan dan Pengendalian Faktor Risiko Penyakit Kardiovaskular melalui Peningkatan Pengetahuan dan Pengukuran Kesehatan. *Adi Widya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7(1), 131–140. <https://doi.org/10.33061/awpm.v7i1.8970>
- Atasasih, H. (2022). Sosialisasi “Isi Piringku” Pada Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 116–121. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i1.4685>
- Hadisuyitno, J., Cerdasari, C., & Riyadi, B. D. (2021). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Pola Konsumsi Makan Mahasiswa. *Jurnal Gizi KH*, 2021(1), 28–32.
- Kementerian Kesehatan. 2013. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Badan Penelitian Pengembangan Kesehatan (Balitbangkes) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Kusumastuti, A., & Khoiron, A. M. (2019). *Metode penelitian kualitatif*. Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo (LPSP).
- LKJ-IP (Laporan Kinerja Instansi Pemerintah). (2020). Gresik: Dinas Kesehatan Kabupaten Gresik.
- Mardiawati, D., Handayuni, L., Maisharoh, M., Frista, T. E., Marsela, P., Yuniar, M., & Naftalia, A. (2020). Edukasi Dan Demonstrasi Cuci Tangan Untuk Meningkatkan PHBS Pada Anak Di Taman Kanak-kanak (TK). *Jurnal Abdidas*, 1(6), 735–741. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v1i6.153>
- Mutiarani, A. L., & Putri, F. K. (2022). Terhadap Pengetahuan Siswa TKIT Harum. *Proceeding Seminar Nasional, 2019*, 55–63.
- Natalina, S. L., & Prasekolah, A. (2023). Edukasi Gizi Isi Piringku Dengan Media Permainan Puzzle Di TK Tri Insani Permata Pekanbaru. 4(2), 4680–4686.
- Nidianti, E., Lukiyono, Y. T., Hidayatih, N., Humairoh, A., & Kombih, M. F. (2022). Pendampingan Penerapan Protokol Kesehatan Untuk Mencegah Penularan Covid-19 Bagi Pelaku Usaha Makanan Minuman di Wilayah Ngagel Rejo Surabaya. *Surya Abdimas*, 6(2), 266–276. <https://doi.org/10.37729/abdimas.v6i2.1545>
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang
- Rahmy, H. A., Prativa, N., Andrianus, R., & Shalma, M. P. (2020). Edukasi Gizi

Pedoman Gizi Seimbang Dan Isi Piringku Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 3(2), 162–172. <https://doi.org/10.25077/bina.v3i2.208>

Suhardjo. 2003. *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Bumi Aksara, Jakarta

Wahyu, Amira, Anggraini, Ariska, Puspita, A. F., Talia, M., Kurniawati, N. P., & Agustian, R. (2022). Sosialisasi Tentang Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 12 Sungai Pinang Kecamatan Sambas. *Hippocampus: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 16–20. <https://doi.org/10.47767/hippocampus.v1i1.360>