

# SCHOOL CHILD NUTRITION PROGRAM (PROGAS) AT MUHAMMADIYAH ELEMENTARY SCHOOL 22 SRUNI : HEALTHY AND PRODUCTIVE GENERATION

Lutfiana Arum Putri Marini<sup>1</sup> , Muhammad Arif Putra Setiawan<sup>2</sup>, Nurul Istiqomah<sup>3</sup>, Anggi Luckita Sari<sup>4</sup>, Estin Yuliasuti<sup>5</sup>


<sup>1</sup> Department of Nursing, ITS PKU Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

<sup>2</sup> Department of Nursing, ITS PKU Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

<sup>3</sup> Department of Pediatric Nursing, ITS PKU Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

<sup>4</sup> Departement of Pediatric Nursing, ITS PKU Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

<sup>5</sup> Departement of Mental Helath Nursing, ITS PKU Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

 [lutfianaaptrm153@gmail.com](mailto:lutfianaaptrm153@gmail.com)

## **Abstract**

*Deficiency or excess of nutrition in children can result in delays in physical, mental, and intellectual growth. Health education is a process that bridges the gap between health information and health practices. The aim of this research is to enhance awareness about the importance of proper eating and healthy food in appropriate portions. Approaches to address nutritional issues involve various efforts, including nutritional education based on the principles of dietary diversity, clean living habits, physical activity, and regular weight monitoring. Dietary diversity is illustrated through the concept of a filled plate or T-plate. School-aged children are highly motivated to learn, emphasizing the need for early nutritional education, as exemplified by the practices implemented at SD Muhammadiyah 22 Sruni through health education approaches utilizing media.*

**Keywords:** Keyword 1; Nutrition, Primary School Children, Healthy, Productive Generation

## PROGRAM GIZI ANAK SEKOLAH (PROGAS) DI SD MUHAMMADIYAH 22 SRUNI: GENERASI SEHAT DAN PRODUKTIF

### **Abstrak**

Kekurangan atau kelebihan gizi pada anak-anak dapat menyebabkan keterlambatan dalam pertumbuhan fisik, mental, dan intelektual. Edukasi kesehatan adalah proses yang menjembatani antara informasi kesehatan dan praktik kesehatan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya untuk makan, makanan yang sehat sesuai porsi yang dibutuhkan. Pendekatan untuk menangani masalah gizi melibatkan berbagai upaya, termasuk pendidikan gizi dengan prinsip-prinsip keanekaragaman pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan pemantauan berat badan. Keanekaragaman pangan diilustrasikan melalui isi piring atau piring-T. Anak usia sekolah memiliki motivasi besar untuk belajar, sehingga edukasi gizi perlu diberikan sedini mungkin, seperti yang dilakukan di SD Muhammadiyah 22 Sruni melalui pendekatan edukasi kesehatan dengan media.

**Kata kunci:** Kata kunci 1; Gizi, Anak Sekolah Dasar, Generasi Sehat, Produktif

## 1. Pendahuluan

Anak-anak di lingkungan sekolah merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap masalah gizi. Kelebihan atau kekurangan gizi pada anak dapat berdampak negatif pada potensi pertumbuhan ekonomi bangsa. Anak-anak yang mengalami kekurangan asupan gizi akan mengalami keterlambatan dalam pertumbuhan fisik, mental dan intelektual. Permasalahan gizi dipengaruhi oleh banyak faktor yang kompleks, termasuk asupan makanan yang kurang dan tingginya risiko penyakit infeksi sebagai dua faktor utama yang menyebabkan kekurangan gizi secara langsung. Selain itu, faktor-faktor lain seperti pengetahuan individu dan orang tua yang kurang, pola asuh yang tidak tepat, sanitasi dan kebersihan personal yang buruk, serta pelayanan kesehatan juga berperan dalam masalah gizi. Faktor-faktor penting lainnya meliputi aspek budaya, ekonomi, pendidikan dan politik serta gaya hidup yang juga memiliki peran besar dalam munculnya masalah gizi [1]

Prinsip dasar asupan gizi diperoleh dari konsumsi makanan dan minuman pada tiga waktu utama, yakni sarapan, makan siang dan makan sore atau malam. Data riset kesehatan dasar menunjukkan bahwa masih terjadi masalah gizi kurang pada semua kelompok umur dan jenis kelamin di Indonesia. Pada anak usia sekolah (5-12 tahun) prevalensi yang mengalami kurus dan pendek berturut-turut adalah 9,2% dan 23,6%, fakta ini menunjukkan masih banyak anak sekolah di Indonesia belum menerapkan gizi seimbang [2]. Penanganan gizi buruk sangat terkait dengan strategi sebuah bangsa dalam menciptakan sumber daya manusia yang sehat, cerdas, dan produktif. Salah satu upaya peningkatan kesehatan yaitu dengan mengedukasi pentingnya konsumsi makanan gizi seimbang pada anak sekolah adalah wahana yang efektif dalam memberikan pengetahuan, sikap dan ketrampilan pada anak karena anak sekolah umumnya menghabiskan sekitar 5-6 jam sehari di sekolah dan sekolah turut berperan penting dalam menanamkan kebiasaan hidup sehat kepada anak [3]

Penanganan masalah gizi ini memerlukan berbagai upaya, salah satunya adalah pendidikan gizi. Upaya dalam mencegah terjadinya masalah gizi seimbang yang terdiri dari 4 prinsip yaitu keanekaragaman pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik dan memantau berat badan secara teratur. Keanekaragaman pangan setiap makanan di visualisasikan pada isi piringku atau piring-T. Anak usia sekolah memiliki keinginan yang besar untuk belajar sehingga pendidikan harus diberikan sedini mungkin utamanya pendidikan tentang gizi. Edukasi kesehatan ini dilakukan di SD Muhammadiyah 22 Sruni merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap pada anak. Edukasi kesehatan adalah proses yang menjembatani antara informasi kesehatan dan praktik kesehatan contohnya dengan media video animasi.

## 2. Literatur Review

Dalam jurnalnya yang berjudul Edukasi Gizi pedoman gizi seimbang dan isi piringku pada anak sekolah dasar negeri 06 batang anai baupaten padang pariaman, menjelaskan tentang memperbaiki perilaku seseorang untuk mengkonsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizinya termasuk pada anak usia sekolah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan agar dapat merubah perilaku seseorang tentang gizi adalah melalui edukasi gizi. Hasil penelitian Edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan gizi siswa tentang gizi seimbang dan isi piringku, sehingga selanjutnya diharapkan juga terjadinya perilaku konsumsi gizi seimbang dan penerapan

isi piringku yang benar.. Penelitian ini memiliki hubungan dengan penelitian penulis karena membahas mengenai untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap pada anak dalam peningkatan pengetahuan terhadap pemenuhan kebutuhan gizi melalui visualisasi piringku [1]

Dalam jurnalnya yang berjudul Pengaruh Edukasi Sarapan Ssehat Terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak Sekolah Dasar di Purwokerto, menjelaskan tentang Masyarakat masih banyak yang salah dalam memaknai sarapan sehingga asupan zat gizi dari sarapan belum sesuai dengan anjuran gizi seimbang. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis pengaruh edukasi sarapan sehat terhadap perubahan sikap dan pengetahuan anak sekolah dasar. Hasil penelitian Edukasi gizi berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan siswa sekolah dasar tentang sarapan. Edukasi mengenai sarapan sehat perlu untuk terus dilakukan secara berkelanjutan baik oleh guru, orang tua, tokoh masyarakat dan stakeholder terkait lainnya. Hal ini penting dilakukan guna membiasakan anak untuk sarapan sebagai salah satu upaya untuk memenuhi kebutuhan gizi. Penelitian ini memiliki hubungan dengan penelitian penulis karena membahas mengenai untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap pada anak dalam peningkatan pengetahuan terhadap pemenuhan kebutuhan gizi [2].

### 3. Metode

Penetapan base line berdasarkan pengamatan sebenarnya dilakukan di Sekolah Dasar Muhammadiyah 22 Seruni di Desa Sruni Rt 01 Rw 20, Kadipiro, Kec Banjarsari, kota Surakarta. Penetapan base line dilakukan dengan mengobservasi data dengan metode kualitatif. Pendekatan kualitatif dilakukan dengan skrining terkait kondisi Anak SD yaitu Status gizi, tinggi badan, berat badan, IMT ( index massa tubuh ) dan masalah Kesehatan yang muncul. Setelah melakukan pendekatan kualitatif ditemukan masalah yang memungkinkan untuk dilakukan pengabdian Masyarakat Pendidikan Kesehatan tentang Program gizi anak sekolah dengan upaya Gizi seimbang dan makanan yang sehat guna untuk generasi sehat dan produktif.

Dalam mengukur permasalahan dan menentukan kebutuhan yaitu dengan melakukan observasi di lingkungan Sekolah Dasar serta melakukan Wawancara dengan Kepala Sekolah dan beberapa Guru untuk mengetahui permasalahan kesehatan yang ada di SD tersebut, untuk mengetahui bagaimana penanganan masalah Kesehatan Sekolah Dasar. Dan setelah melakukan pengamatan, wawancara dan skrining permasalahannya dapat diukur sehingga mudah mengetahui kebutuhan.

Langkah strategis yang akan dilakukan ketika melakukan kegiatan adalah dengan melakukan survei atau skrining terlebih dahulu terhadap beberapa anak yang ada dan kemudian dilakukan penarikan kesimpulan hasil skrining ,jika ditemukannya suatu masalah maka akan dilakukan kegiatan berupa penyampaian materi atau pemberian pendidikan kesehatan yang dikemas secara menarik dan dilakukan dengan media dan alat yang simpel dan menarik bagi anak-anak agar anak anak lebih tertarik dan lebih mudah dalam memahami informasi yang di sampaikan.

## 4. Hasil dan Pembahasan

Setelah dilakukan pengukuran melalui menimbang berat badan dan tinggi badan yang telah dilaksanakan pada kelas 4-5 SD Muhammadiyah 22 seruni pada hari Rabu 1 November 2023 sebanyak 68 peserta, berdasarkan kategori status gizi ambang batas Z-score didapatkan sebanyak 30 orang anak dengan gizi kurang  $-3 SD < -2 SD$ . Dari skrining tersebut dilaksanakan Pendidikan Kesehatan Program Gizi Anak Sekolah (ProGAS) yang disampaikan oleh pemateri, pada hari Rabu, 6 Desember 2023 pukul 09.00. Diskusi panel dipimpin oleh moderator dan MC. Penutupan dengan doa bersama. Pendidikan kesehatan yang diberikan yaitu pentingnya asupan gizi, protein dan memiliki kebiasaan makan yang sesuai untuk mencegah terjadinya gizi kurang, juga menampilkan contoh makanan sehat yaitu piring-T kepada para peserta. Peserta juga melakukan tanya jawab yang dilakukan secara acak dengan didampingi guru kelas masing-masing siswa. Dokumentasi setiap kegiatan oleh semua tim yang terlibat. Gambar 1 tahapan melakukan skrining mengukur berat badan peserta. Pada gambar 2. merupakan tahapan skrining mengukur tinggi badan peserta yang lalu akan di hitung berdasarkan pengukuran status gizi menggunakan indikator panjang badan menurut umur (PB/U) atau tinggi badan menurut umur (TB/U). Hasil pengukuran dapat diklasifikasikan dengan Z-score berdasarkan Tabel 1. Pada Gambar 3. Menunjukkan penyampaian materi terkait makanan sehat, yang disampaikan oleh pemateri, menggunakan power point, leaflet dan piring-T. Gambar 4 menunjukkan peserta melakukan tanya jawab yang dilakukan secara acak dengan cara bermain yang di dampingi oleh guru kelas dan tim yang terlibat. Hasil yang didapatkan untuk total permasalahan ada sebanyak 30 (44,12%) anak mengalami masalah gizi kurang. Hasil tersebut menjadi data untuk rencana tindak lanjut berikutnya.



**Gambar 1** Melakukan Skrining Berat Badan pada peserta



**Gambar 2** Melakukan Skrining Tinggi Badan pada Peserta

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Umur (IMT/U) Anak Usia 5-18 Tahun	Gizi Kurang (Thinness)	-3 SD <- 2 SD
	Gizi baik (Normal)	- 2 SD sd + 1 SD
	Gizi Lebih (Overweight)	+ 1 SD sd + 2 SD
	Obesitas (Obese)	> + 2 SD

**Tabel 1** Indeks Kategori Status Gizi Z-Score



**Gambar 3** Penyampaian materi terkait makanan sehat yang disampaikan oleh pemateri menggunakan power point, leaflet dan piring-T





**Gambar 4** melakukan tanya jawab yang dilakukan secara acak dengan cara bermain yang di dampingi oleh guru kelas dan tim yang terlibat

## 5. Kesimpulan

Setelah melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan terhadap 68 peserta kelas 4-5 SD Muhammadiyah 22 Seruni pada tanggal 1 November 2023, didapatkan bahwa 30 anak mengalami masalah stunting berdasarkan kategori status gizi ambang batas Z-score, dengan gizi kurang  $-3 SD < -2 SD$ . Hasil skrining menunjukkan bahwa 44,12% anak mengalami masalah gizi, yang menjadi data untuk rencana tindak lanjut selanjutnya. Dengan demikian, kegiatan ini memberikan pemahaman mengenai gizi dan memberikan dasar untuk langkah-langkah berikutnya dalam menangani permasalahan gizi anak di sekolah tersebut.

## 6. Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Prodi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan ITS PKU Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan support sarana dan prasarana yang mendukung untuk proses pengabdian masyarakat ini berjalan dengan lancar dan Kepada Dosen Pembimbing yang telah memberikan support dan arahan sampai terselesaikannya proses pengabdian masyarakat ini.

## Referensi

- [1] H. Auliya Rahmy, N. Pravita, R. Andrianus dan M. Putri Shalma, “Edukasi Gizi Pedoman Gizi Seimbang dan Isi Piringku Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman,” *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, vol. 3, no. 2622-9978, pp. 162-172, 2020.
- [2] T. P. Jati , I. Nuraeni, E. Kusuma Wati dan A. Rizqiawan, “PENGARUH EDUKASI SARAPAN SEHAT TERHADAP PENGETAHUAN,” *JURNAL PANGAN KESEHATAN DAN GIZI*, vol. 1, no. 1, pp. 18-25, 2020.
- [3] A. Nuryanti, R. Setyaningsih, S. Suyanto dan R. Kristian Nugroho, “PENDIDIKAN KESEHATAN: MEMILIH MENU MAKANAN GIZI SEIMBANG,” *Jurnal PEDAMAS (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, vol. 1, no. 2986-7819, p. 1, 2023.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

---