

Edukasi Gizi untuk Meningkatkan Kualitas Bekal Makan Anak Usia Prasekolah di TK Teladan Dharma Wanita Ungaran

Purbowati¹, Puji Afiatna¹, Riva Mustika Anugrah¹

¹Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
meika_purbo@yahoo.co.id

ABSTRAK

Masalah pola makan dan gizi yang sering terjadi di rentang 3 -5 tahun antara lain adalah tidak suka sayuran, pilih-pilih makanan, dan cenderung menyukai “junk food”. Pengetahuan orang tua tentang gizi sangat berperan penting menentukan pilihan makanan anak yang bergizi seimbang, karena orang tua yang menyediakan makanan untuk anak. Tujuan kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan orang tua dan anak tentang gizi untuk anak usia prasekolah, dan meningkatkan kualitas gizi bekal sekolah. Metode kegiatan yang dilakukan edukasi gizi kepada orang tua dan siswa, serta makan bersama. Rerata tingkat pengetahuan orang tua sebelum dan sesudah kegiatan mengalami peningkatan tetapi tidak bermakna yaitu dari nilai 82,95 menjadi 85,83. Persentase jumlah bekal makan siswa dengan menu seimbang sebelum dan sesudah kegiatan meningkat dari 19% menjadi 53 %. Kesimpulannya pengetahuan orang tua dan kualitas bekal makan gizi seimbang meningkat setelah dilakukan edukasi gizi.

Kata Kunci : edukasi gizi, bekal makan, usia prasekolah

ABSTRACT

Problems with diet and nutrition that often occur in the range of 3-5 years include not like vegetables, picking food, and tend to like "junk food". Parents' knowledge about nutrition plays an important role in determining children's food choices that are balanced nutrition, because parents provide food for children. The purpose of the activity is to increase the knowledge of parents and children about nutrition for preschoolers, and improve the nutritional quality of school supplies. Methods of activities carried out by nutrition education to parents and students, and eating together. The mean level of knowledge of parents before and after the activity has increased but not significantly, namely from the value of 82.95 to 85.83. The percentage of the amount of food students eat with a balanced menu before and after activities increases from 19% to 53%. In conclusion, parents' knowledge and quality of eating balanced nutrition increased after nutrition education was carried out.

Keywords: nutrition education, food preparation, preschool age

1. PENDAHULUAN

Anak usia prasekolah adalah anak berusia 3-6 tahun (Fikriyanti, 2013). Usia ini merupakan periode emas seorang anak dalam pertumbuhan dan perkembangan

sehingga perlu dilakukan penilaian status gizi untuk memantau pertumbuhannya. Pada usia prasekolah, anak bergerak aktif bermain bersama teman-temannya, tertarik mempelajari hal baru, terus menerus

mempraktikkan hal yang baru didapat. Anak mempunyai tingkat aktifitas yang cukup tinggi, maka diperlukan asupan yang tinggi juga agar tercapai keseimbangan antara jumlah asupan dengan energi yang dikeluarkan dan juga agar kesehatan anak tetap optimal. Hal ini dapat dicapai dengan pemenuhan gizi sesuai umur anak dalam kehidupan sehari-hari (Wong, 2008).

Kebutuhan zat gizi merupakan kebutuhan yang sangat penting dalam membantu proses pertumbuhan dan perkembangan anak serta mencegah terjadinya berbagai penyakit akibat kurang zat gizi dalam tubuh seperti kekurangan energi dan protein, anemia dan lainlain. Selain itu kebutuhan gizi dapat membantu dalam aktifitas sehari-hari karena zat gizi merupakan sumber tenaga yang dibutuhkan berbagai organ dalam tubuh, dan juga sebagai sumber pembangun dan pengatur dalam tubuh. Sebagai sumber energi dapat diperoleh dari karbohidrat sebanyak 50-55%, lemak sebanyak 30-35% dan protein sebanyak 15%. Pemenuhan kebutuhan zat gizi pada anak harus mengandung zat gizi yang seimbang (Adriani M dan Wirjatmadi B, 2012).

Asupan energi dan protein yang kurang pada masa ini akan berdampak pada perkembangan otak dan susunan syaraf menjadi terhambat (Mitayani, 2010). Asupan protein dibutuhkan untuk proses metabolisme tubuh dan protein struktural sel. Kelompok usia balita dan pra sekolah membutuhkan protein dalam jumlah besar sehingga kebutuhan juga meningkat (Sudiarti dan Indrawani, 2007). Sedangkan vitamin dan mineral merupakan bagian dari tubuh dan memegang peranan penting dalam pemeliharaan fungsi tubuh, baik pada tingkat sel, jaringan, organ maupun fungsi tubuh secara keseluruhan, berperan dalam berbagai tahap metabolisme, terutama

sebagai kofaktor dalam aktivitas enzim-enzim (Almatsier, 2009).

Masalah pola makan dan gizi yang sering terjadi di rentang 3-5 tahun antara lain adalah tidak suka sayuran, pilih-pilih makanan, dan cenderung menyukai “junk food” (Kurniasih dkk, 2010). Pengetahuan orang tua tentang gizi sangat berperan penting menentukan pilihan makanan anak yang bergizi seimbang, karena orang tua yang menyediakan makanan untuk anak, selain itu orang tua juga merupakan orang terdekat dalam mendidik anak.

TK (Taman Kanak-Kanak) Teladan Dharma Wanita Ungaran merupakan lembaga pendidikan anak usia dini di bawah Yayasan Dharma Wanita Ungaran. Pada tahun ajaran 2017/2018 jumlah siswa di TK Teladan 167 siswa, terdiri dari 64 siswa kelas A dan 103 siswa kelas B yang berumur 4 sampai 6 tahun. Kegiatan pembelajaran dilakukan Hari Senin sampai Hari Sabtu mulai pukul 07.00 - 09.30 WIB untuk kelas A dan pukul 09.30 – 12.00 WIB untuk kelas B. Waktu istirahat selama 30 menit digunakan untuk kegiatan makan bersama oleh siswa dari bekal yang dibawa masing-masing dari rumah.

Pada bulan Agustus 2017 dilakukan penilaian status gizi siswa dan wawancara (pengisian kuesioner) kepada orang tua siswa yang sedang menunggu anaknya di TK Teladan. Hasil penilaian status gizi menunjukkan bahwa 5% siswa mengalami gizi kurang, sedangkan 17% mengalami gizi lebih dan obes. Dari hasil wawancara kepada siswa, banyak anak yang tidak menyukai sayur dan hanya menyukai beberapa jenis makanan saja seperti nugget, mie, sosis, ayam, telur. Berdasarkan observasi bekal makanan yang dibawa siswa dari rumah juga menggambarkan bahwa kebiasaan konsumsi makan mereka banyak yang tidak bergizi seimbang.

Bekal yang dibawa anak ke sekolah cenderung monoton dan hanya beberapa jenis makanan saja. Makanan yang dibawa untuk bekal biasanya adalah nasi dengan lauk sosis, nasi dengan lauk kerupuk, nasi dengan lauk telur, nasi dengan mi goreng dan nasi dengan lauk nuget. Selain itu terdapat juga siswa yang membawa nasi dengan sayur dan kerupuk, tanpa lauk. Hampir tidak ada siswa yang membawa bekal dengan menu seimbang. Siswa yang tidak membawa bekal cenderung memilih membeli jajanan di warung sekolah. Jajanan yang dibeli biasanya adalah makanan ringan berupa chiki, pilus, sosis goreng, kentang goreng, mi, nuget goreng, minuman kemasan dan jajanan kemasan lainnya.

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat dirumuskan kegiatan dengan tujuan peningkatan pengetahuan orang tua dan anak tentang gizi untuk anak usia prasekolah, dan peningkatan kualitas gizi bekal sekolah. Manfaat kegiatan adalah siswa di TK Teladan mendapatkan asupan gizi yang baik dan seimbang untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mentalnya.

2. PERMASALAHAN MITRA

Permasalahan yang terjadi pada siswa di TK Teladan Dharma Wanita Ungaran adalah bekal makanan siswa tidak memenuhi gizi seimbang.

3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan yang dilakukan adalah edukasi gizi kepada orang tua, edukasi gizi kepada siswa, makan bersama dan pemberian makanan tambahan. Sasaran kegiatan adalah orang tua siswa dan siswa di TK Teladan Dharma Wanita Ungaran. Instrumen atau media yang digunakan adalah materi dalam bentuk slide *power*

point yang ditampilkan dengan laptop dan proyektor, *sticker* gizi seimbang yang dibagikan kepada orang tua. Cara monitoring kegiatan dengan membagikan lembar *pre* dan *post test* untuk memonitor pengetahuan orang tua, serta membandingkan persentase jumlah siswa yang membawa bekal dengan menu seimbang sebelum dan sesudah kegiatan dilakukan.

4. PEMBAHASAN

a. Edukasi Gizi pada Orang Tua/ Wali Siswa

Kegiatan penyuluhan ini diberikan kepada orang tua/ wali siswa TK. Teladan Dharma Wanita Ungaran dengan tema “Gizi Seimbang Anak Usia Prasekolah”. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 14 Oktober 2017. Bertempat di Aula TK. Teladan Dharma Wanita Ungaran bersamaan dengan pertemuan orang tua/ wali murid dalam pembentukan komite sekolah. Kegiatan ini dihadiri oleh 58 orang tua/ wali murid.

Materi yang disampaikan adalah penyebab, dampak dan cara menghindari obesitas serta penyebab dan dampak gizi kurang pada anak. Berbagai macam bahan pangan sumber zat gizi dan pentingnya gizi seimbang untuk anak usia prasekolah. Selain itu di dalam kegiatan penyuluhan ini juga disampaikan mengenai jajanan sehat, bekal makanan yang sehat dan beberapa contoh menu bekal makanan sehat serta cara menyiapkannya.

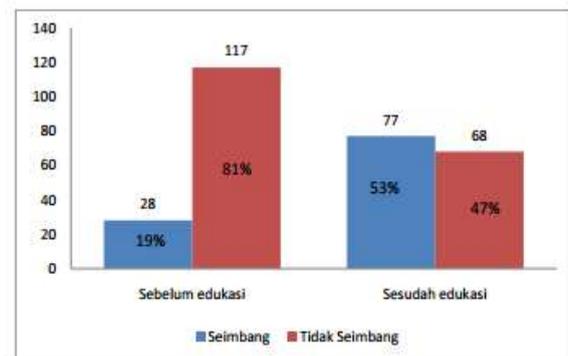
Sebelum materi edukasi disampaikan kepada orang tua/ wali murid dilakukan pretest untuk mengetahui pengetahuan gizi orang

tua/ wali murid. Kemudian setelah diberikan materi edukasi gizi seimbang, dilakukan *posttest* untuk mengetahui perubahan peningkatan pengetahuan gizi orang tua. Semua lembar *pretest* yang diserahkan terisi dan terkumpul (52 kuesioner). Sedangkan lembar *posttest* hanya sedikit yang terkumpul, dari 58 kuesioner yang diserahkan hanya 14 kuesioner yang terkumpul dan diisi lengkap. Hal ini karena kegiatan edukasi dilanjutkan dengan kegiatan lain sehingga konsentrasi peserta terbagi dengan kegiatan tersebut.

Rerata nilai pre tes adalah 82,95 ($82,95 \pm 1,3$) dengan median 86,67. Nilai minimum dan maksimum pengetahuan gizi orang tua/ wali murid adalah 53,33 dan 100,00. Pengkategorian nilai pengetahuan gizi didasarkan pada sebaran nilai, yaitu $< 75,00$ dikategorikan pengetahuan kurang, $75,00 - 86,66$ dikategorikan pengetahuan cukup, dan $\geq 86,67$ dikategorikan pengetahuan baik. Pada *pretest* diperoleh hasil bahwa hanya separuh dari orang tua/ wali murid (57,7%) yang memiliki pengetahuan baik, sedangkan separuh lainnya masih memiliki pengetahuan yang cukup dan kurang. Setelah diberikan edukasi gizi seimbang untuk anak usia pra sekolah, diperoleh hasil bahwa rerata pengetahuan orang tua/ wali murid adalah 85,83. Terjadi peningkatan skor pengetahuan orang tua/ wali sebanyak 2,88 poin.

Hasil edukasi dapat dilihat dari bekal yang dibawa siswa menjadi lebih baik, yaitu semakin banyak siswa yang membawa bekal dengan menu nasi lauk sayur atau buah.

Monitoring bekal makanan siswa dilakukan 2 hari yaitu 5 hari setelah kegiatan edukasi. Hasil monitoring terdapat peningkatan jumlah bekal siswa yang sesuai dengan gizi seimbang dibandingkan dengan sebelum edukasi.



Gambar 1. Grafik jumlah bekal siswa yang sesuai dengan gizi seimbang

Bekal makan siswa yang sesuai dengan gizi seimbang meningkat meskipun hanya 53% dari semua bekal siswa. Hal ini dikarenakan orang tua yang tidak sempat menyediakan makan atau bekal makan untuk anaknya, sehingga orang tua lebih memilih makanan siap saji atau makanan yang praktis dan mudah penyajiannya. Salah satu upaya orang tua siswa untuk menyediakan makan siswa yang sehat dan memenuhi gizi seimbang, mulai bulan Januari 2018, Paguyuban Orang Tua Siswa Kelas A membuat kesepakatan bahwa yang menyediakan makan siswa di sekolah sebagai pengganti bekal adalah salah satu perwakilan orang tua. Sedangkan setiap siswa membayar tiga ribu rupiah per hari. Menu makan harus memenuhi gizi seimbang yaitu

terdapat sumber karbohidrat, protein, sayur dan buah.

b. Edukasi Gizi pada Siswa

Edukasi gizi pada siswa dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 20 Oktober 2017 di Aula TK Teladan Ungaran. Pemaparan materi edukasi dilakukan sebelum kegiatan makan bersama sebanyak dua kali yaitu pada pukul 08.00 – 08.45 WIB yang diikuti oleh siswa TK Teladan kelas A dan pukul 09.30 – 10.15 WIB yang diikuti oleh siswa kelas B. Materi edukasi gizi ini meliputi apa itu gizi seimbang, manfaat zat gizi, bahaya jika makan dengan gizi tidak seimbang dan bahaya makan jajan sembarangan. Kegiatan ini didasarkan pada hasil penilaian status gizi siswa yaitu 5% siswa mengalami gizi kurang dan 17% siswa mengalami gizi lebih dan obes. Hal tersebut merupakan dampak dari asupan energi dan zat gizi yang tidak seimbang. Selain itu juga dilihat dari bekal siswa yang tidak menunjukkan makanan dengan gizi seimbang.

Sebelum penyampaian materi dilakukan menyanyi dan senam bersama selama kurang lebih 5 menit untuk memberi semangat kepada siswa. Materi yang disampaikan juga berupa tampilan gambar-gambar dan video yang menarik tetapi tetap dapat menyampaikan pesan edukasi. Materi edukasi ini lebih menekankan pada perbanyak konsumsi sayur dan buah, karena dilihat dari bekal yang dibawa siswa hampir tidak ada atau sedikit sekali yang membawa sayur. Beberapa siswa juga menyampaikan bahwa makanan kesukaan mereka seperti telur goreng, sosis dan kecap,

banyak dari mereka tidak suka makan sayur atau hanya menyukai satu jenis sayur saja seperti wortel. Kurangnya asupan sayur dan buah akan membuat anak cenderung mengonsumsi makanan tinggi energi dan rendah serat, sehingga meningkatkan risiko mengalami gizi lebih, selain itu juga menyebabkan kurangnya asupan vitamin mineral yang berperan penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh. Bahaya makan jajanan sembarangan juga disampaikan pada materi ini, karena jajanan sembarangan dapat meningkatkan risiko penyakit infeksi yang dapat berdampak pada status gizi kurang.

Selama kegiatan, para siswa cukup antusias dan aktif bahkan beberapa siswa sangat aktif menjawab pertanyaan. Setelah pemaparan materi dilakukan evaluasi yaitu dengan memberikan pertanyaan terkait dengan materi yang telah disampaikan. Sebagian besar siswa dapat menjawab pertanyaan tentang makanan dengan gizi seimbang. Saat pertanyaan yang disampaikan secara umum, banyak siswa yang mengacungkan jari tangan dan menjawab pertanyaan dengan benar. Kemudian pertanyaan juga diberikan kepada siswa dengan menunjuk satu persatu secara random, siswa pun dapat menjawab dengan benar.

c. Makan Bersama dan Pemberian Makanan Tambahan (PMT)

Makan bersama merupakan agenda sekolah setiap dua minggu sekali pada hari Jumat. Pada kegiatan makan bersama siswa tidak membawa bekal makanan dari rumah tetapi disediakan dari sekolah. Menu makan

yang disediakan adalah nasi sayur bobor bayam, telur dadar dan kami menambahkan PMT berupa puding buah naga. Suasana makan bersama sangat menyenangkan, para siswa bersemangat menikmati menu yang disediakan dan sesekali mereka bercerita menghubungkan dengan materi edukasi yang baru saja disampaikan yaitu banyak konsumsi sayur. Puding buah naga merupakan bentuk diberikan sebagai pengganti sajian buah.

d. Pemberian Kenang-kenangan

Edukasi atau sosialisasi perlu dilakukan secara terus menerus agar dapat diingat dan dipahami oleh masyarakat sasaran. Sebagai tindak lanjut dari edukasi yang telah disampaikan, kami memberikan "Poster Gizi Seimbang untuk Anak Usia Prasekolah" untuk dipasang di area masuk sekolah, sehingga guru, siswa dan orang tua dapat selalu melihat poster tersebut dan dapat menerapkan pola makan gizi seimbang setiap hari.

Salah satu pesan gizi seimbang adalah memantau berat badan untuk mengetahui status gizi. Unit Kesehatan Sekolah (UKS) TK Teladan memiliki alat untuk memantau berat badan dan tinggi badan yaitu timbangan injak dan microtoice. Akan tetapi timbangan injak yang terdapat di UKS TK Teladan adalah timbangan jarum dan sudah tidak valid, sehingga kami berikan timbangan digital. Selain itu kami juga memberikan buku tabel penilaian status gizi agar sekolah dapat melakukan pemantauan berat

badan, tinggi badan dan menilai status gizi siswa secara rutin.

4. KESIMPULAN

Rerata tingkat pengetahuan orang tua sebelum dan sesudah kegiatan mengalami peningkatan tetapi tidak bermakna yaitu dari nilai 82,95 menjadi 85,83. Persentase jumlah bekal makan siswa dengan menu seimbang sebelum dan sesudah kegiatan meningkat dari 19% menjadi 53 %.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan dana untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani M. dan Wirjatmadi B. 2012. Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Almatsier, S. 2009. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Fikriyanti, M. 2013. Perkembangan Anak Usia Emas (*Golden Age*). Yogyakarta : Laras Media Prima.
- Kurniasih, Dedeh, Hilmansyah, H, Astuti M.P, Imam, Saiful. 2010. Sehat dan Bugar Berkat Gizi Seimbang. Jakarta: Gramedia Mitayani, dan Sartika, W. 2010. Buku Saku Ilmu Gizi. Jakarta: Trans Info Media.
- Wong Dona, L. 2008. Buku Ajar Keperawatan Pediatrik Wong. Volume 1. Edisi 6. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.