

PENDAMPINGAN GIZI SEIMBANG SERTA PERILAKU HIDUP SEHAT DI SD NEGERI 2 TUMBAKBAYUH

I Ketut Wardana¹⁾, Dewa Ayu Wiryadi Joni²⁾, I Gede Dika Sanjaya³⁾,
Elsar Setiawan Uumbu Lele⁴⁾

Universitas Mahasaraswati Denpasar

Email: wiryadijoni@gmail.com²

ABSTRAK

Gizi dan perilaku hidup sehat serta bersih sangat penting untuk pertumbuhan anak. Kegiatan sosialisasi dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan anak-anak mengenai makanan yang mengandung gizi seimbang dan perilaku hidup sehat dan bersih. SDN 2 Tumbakbayuh di Kecamatan Mengwi, Kabupaten Badung menjadi tempat pelaksanaan program sosialisasi tersebut. Dalam pengamatan, beberapa anak terlihat gemuk atau sangat kurus, ditambah kurangnya media literasi tentang makanan bergizi dan perilaku hidup sehat dan bersih. Program ini bertujuan memberikan solusi dengan memberikan sosialisasi kepada siswa mengenai makanan bergizi dan perilaku hidup sehat dan bersih. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa mengenai makanan bergizi dari hasil pre-test 42 menjadi post-test 87. Harapannya, pengetahuan tersebut akan terus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mencegah stunting.

Kata kunci: Gizi, perilaku hidup bersih dan sehat, literasi

ANALISIS SITUASI

Gizi memegang peranan yang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Konsumsi makanan sehari-hari memiliki keterkaitan yang erat dengan perkembangan anak. Dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) yang disusun oleh Dinas Kesehatan, terdapat pengetahuan tentang gizi seimbang yang bermanfaat bagi masyarakat untuk memberikan informasi dan pedoman dalam mengonsumsi makanan yang seimbang. Program ini telah diimplementasikan di Indonesia sejak tahun 1955 dengan slogan "4 Sehat 5 Sempurna". pedoman terbaru memiliki beberapa pesan-pesan seperti syukuri dan nikmati aneka ragam makanan, banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan, biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi, biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok, batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak, biasakan sarapan, minum air putih yang cukup dan aman, membaca label pada kemasan pangan, cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir, dan melakukan aktivitas fisik yang cukup serta menjaga berat badan normal. Makanan yang mengandung gizi seimbang memberikan manfaat untuk mengoptimalkan kesehatan dan perkembangan anak karena mengandung zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh.

Perilaku hidup bersih dan sehat harus dipraktikkan bersama dengan mengonsumsi makanan yang bergizi untuk menjaga kesehatan tubuh kita. Kebiasaan

hidup bersih dan sehat harus ditanamkan sejak dini agar derajat kesehatan masyarakat semakin meningkat melalui upaya pencegahan sejak dini, dimulai dari neonatus hingga lansia. Untuk mencegah stunting, penting bagi siswa-siswi SD Negeri 2 Tumbakbayuh untuk memiliki pengetahuan dan menerapkan makanan yang bergizi serta perilaku hidup sehat. Siswa-siswi di sekolah dasar cenderung memilih makanan yang hanya disukai tanpa memperhatikan kandungan gizi, sehingga perlu diberikan literasi tentang makanan bergizi dan perilaku hidup sehat untuk meningkatkan pengetahuan mereka tentang pola makan sehat. Oleh karena itu, kami berkomitmen untuk membantu sekolah mensosialisasikan makanan bergizi dan perilaku hidup sehat serta bersih kepada siswa-siswi SD tersebut.

Di samping itu, pembuatan media literasi mengenai tentang makanan bergizi juga sangat penting bagi anak-anak. Pembuatan media literasi mengenai tentang makanan bergizi diharapkan mampu membuat anak-anak lebih mengetahui dengan jelas apa saja makanan yang mengandung gizi yang cukup untuk dikonsumsi serta menjauhi makanan yang tidak sehat yang akan mengganggu perkembangan mereka.



*Gambar 1 Diskusi Terkait Program Kerja
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)*

SD Negeri 2 Tumbakbayuh di Kecamatan Mengwi, Kabupaten Badung memiliki beberapa anak yang mengalami masalah gizi, baik kelebihan berat badan maupun kekurangan gizi. Selain itu, poster literasi tentang makanan bergizi dan perilaku hidup sehat masih kurang. Kesehatan fisik dan mental, serta kualitas hidup, terkait dengan gizi yang cukup dan dapat mempengaruhi pengeluaran untuk biaya rumah sakit. Sebagai solusi, kami akan membantu sekolah untuk mensosialisasikan kembali tentang gizi seimbang serta perilaku hidup bersih dan sehat dengan cara yang menarik agar siswa dapat memperoleh informasi dengan lebih mudah. Pengetahuan siswa tentang makanan bergizi seimbang dan perilaku hidup sehat masih rendah.

PERUMUSAN MASALAH

1. Pelaksanaan Sosialisasi tentang gizi seimbang serta perilaku hidup sehat dan bersih yang jarang terlaksana di SD Negeri 2 Tumbakbayuh.
2. Kurangnya media atau sarana literasi tentang makanan bergizi di SD Negeri 2 Tumbakbayuh.

SOLUSI YANG DIBERIKAN

Berdasarkan atas permasalahan yang dihadapi, solusi yang dapat diberikan adalah dengan memberikan sosialisasi kembali tentang gizi seimbang serta perilaku hidup bersih dan sehat dengan cara yang menarik agar siswa bisa cepat menangkap informasi yang kami sampaikan karena masih rendahnya pengetahuan anak sekolah dasar tentang makanan yang bergizi seimbang serta perilaku hidup bersih dan sehat. Kemudian setelah melakukan sosialisasi dilanjutkan dengan membuat media literasi makanan bergizi yang bisa digunakan sebagai media pembelajaran untuk meningkatkan literasi murid-murid dengan makanan bergizi.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat tentang pendampingan gizi seimbang serta perilaku hidup sehat dan bersih merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat. Dalam pelaksanaannya, terdapat beberapa aspek yang perlu diperhatikan, antara lain:

1. Perencanaan

Pada tahap perencanaan, perlu dilakukan analisis kebutuhan masyarakat terkait gizi seimbang dan perilaku hidup sehat dan bersih. Hal ini dapat dilakukan melalui survei atau studi literatur. Selain itu, perlu juga dibuat rencana kegiatan yang spesifik dan terukur untuk mencapai tujuan pengabdian masyarakat ini.

2. Pelaksanaan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dapat dilakukan dengan berbagai metode, antara lain penyuluhan, workshop, atau pelatihan. Penting untuk melibatkan masyarakat secara aktif dalam kegiatan ini, sehingga mereka dapat memahami pentingnya gizi seimbang dan perilaku hidup sehat dan bersih serta mampu mengimplementasikannya di kehidupan sehari-hari.

3. Evaluasi

Pelaksanaan, perlu dilakukan evaluasi terhadap kegiatan yang telah dilakukan. Evaluasi dapat dilakukan dengan cara mengukur pengetahuan dan perilaku masyarakat terkait gizi seimbang dan perilaku hidup sehat dan bersih sebelum dan sesudah kegiatan dilaksanakan. Hal ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas dari kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan.

4. Difusi

Hasil dari pengabdian masyarakat ini perlu didifusikan agar dapat memberikan manfaat yang lebih luas. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan mempublikasikan hasil kegiatan melalui jurnal atau media sosial. Selain itu, kerjasama dengan pihak terkait juga dapat dilakukan untuk meningkatkan penerapan gizi seimbang dan perilaku hidup sehat dan bersih di masyarakat.

Dalam melakukan pengabdian masyarakat tentang pendampingan gizi seimbang serta perilaku hidup sehat dan bersih, perlu diingat bahwa hal ini membutuhkan kerjasama yang erat antara pengabdi masyarakat dan masyarakat itu sendiri. Selain itu, penting juga untuk memperhatikan aspek keberlanjutan dalam kegiatan ini agar manfaat yang diberikan dapat dirasakan dalam jangka panjang oleh masyarakat.

HASIL PEMBAHASAN

1. Sosialisasi tentang gizi seimbang serta perilaku hidup bersih dan sehat

Hasil pelaksanaan program kerja pemberian sosialisasi tentang gizi seimbang dan perilaku hidup sehat dan bersih menunjukkan adanya perubahan yang terjadi pada siswa terutamanya dalam pengetahuan tentang gizi seimbang dan perilaku hidup sehat dan bersih. Pada awalnya sebagian besar siswa sama sekali tidak mengetahui tentang jenis-jenis makanan bergizi dan perilaku hidup sehat dan bersih kemudian setelah melaksanakan sosialisasi terdapat peningkatan pengetahuan oleh siswa-siswi tentang materi yang disampaikan. Dengan bertambahnya pengetahuan para siswa-siswi dalam hal gizi seimbang, akan menambah wawasan mereka yang akan berguna bagi mereka agar mengetahui makanan mana saja yang baik dikonsumsi bagi mereka dikarenakan siswa-siswi sedang dalam masa pertumbuhan.



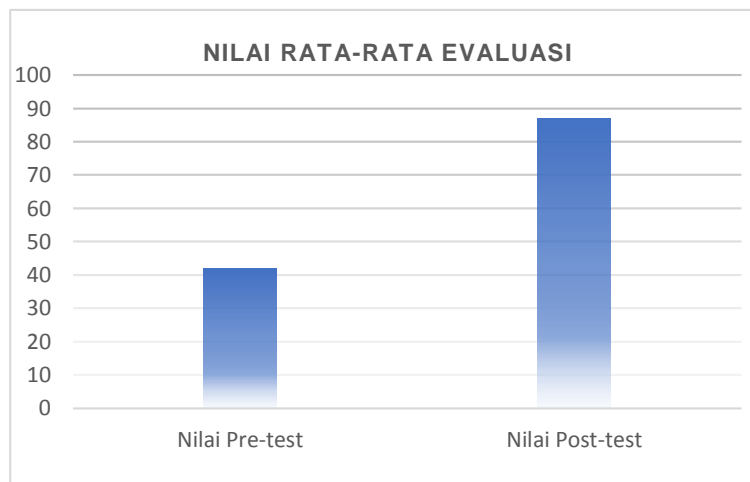
Gambar 1 Sosialisasi tentang gizi seimbang dan perilaku hidup bersih dan sehat



Gambar 2 Simulasi pengetahuan anak tentang perilaku hidup bersih dan sehat

2. Pembuatan media literasi tentang gizi seimbang

Mengenai pembuatan media literasi gizi seimbang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa-siswi mampu melakukan penggolongan terhadap gambar-gambar mana saja yang tepat sesuai dengan jenisnya. Dalam pembuatan media literasi tersebut siswa-siswi merasa antusias dalam mengerjakannya ditambah lagi terdapat hadiah berupa snack bagi yang berani maju untuk mengisi gambar makanan bergizi berdasarkan kelompok atau jenisnya.



Hasil dari pembuatan media literasi tentang makan bergizi ini akan kami berikan untuk sekolah sebagai bukti kami sedang melakukan pengabdian masyarakat Universitas Mahasaraswati Denpasar Angka 46 serta media literasi ini bisa digunakan oleh guru sebagai alat pembelajaran agar proses mengajar lebih menarik sehingga siswa-siswi senang untuk mempelajari dan membacanya. Dengan pemahaman akan gizi seimbang serta perilaku hidup sehat dan bersih akan berguna bagi mereka agar selalu menerapkannya, kemudian ilmu ini juga akan berguna bagi mereka untuk kenaikan kelas selanjutnya seandainya terdapat materi yang sama dengan sosialisasi yang kami lakukan yang menyebabkan mereka akan mengerti lebih awal karena sebelumnya sudah pernah diajarkan dalam sosialisasi ini.

3. Pre-test dan Post-test

Terlihat pada gambar dbawah ini menunjukkan adanya perubahan nilai rata-rata sebelum dan sesudah sosialisasi terlaksana. Artinya sosialisasi yang dilakukan mengimplikasikan perubahan wawasan bagi siswa-siswi kelas 4 yang digunakan sebagai sampel dari sosialisasi yang kami jalankan. Dilihat dari nilai rata-rata pre-test menunjukkan hasil nilai 42, artinya pengetahuan akan gizi seimbang serta perilaku hidup sehat dan bersih sebelum sosialisasi menunjukkan kurangnya wawasan siswa

disana dilihat dari nilai rata-ratanya. Setelah sosialisasi kemudian kami memberikan *post-test* apakah mengalami perubahan atau tidak selama sosialisasi. Dapat dilihat dari nilai rata-rata yang mengalami peningkatan dengan hasil nilai rata-rata 87, artinya penyerapan informasi yang disampaikan oleh kami kepada siswa-siswi mengenai gizi seimbang serta perilaku hidup sehat dan bersih sudah berjalan sesuai yang diharapkan. Dengan ilmu yang diberikan pada saat sosialisasi siswa dan siswi bisa menjawab pertanyaan yang sebelumnya salah dijawab akhirnya bisa dijawab dengan benar.

Adapun hasil yang diperoleh dari kegiatan yang telah kami jalankan yaitu siswa-siswi SDN 2 Tumbakbayuh kelas 4 dapat menerima materi sosialisasi dengan baik yang ditandai dengan adanya perubahan pada siswa terutama dalam pengetahuan akan gizi seimbang serta perilaku hidup sehat. Dan dengan adanya media literasi, membuat para siswa jadi lebih mengetahui dengan jelas mengenai makanan-makanan yang mengandung gizi yang seimbang sehingga mereka dapat membedakan makanan yang baik bagi tubuh mereka dan makanan yang tidak sehat yang dapat mengganggu pertumbuhan mereka.

Dengan sudah berjalannya kegiatan yang telah kami lakukan, kami berharap semoga ilmu yang telah kami sampaikan dapat berguna kedepannya bagi mereka dan mereka juga lebih memahami mengenai makanan bergizi serta selalu menerapkan perilaku hidup sehat dan bersih agar mereka tidak mengalami stunting yang akan mengganggu tumbuh kembang mereka.

Ketercapaian dari luaran kegiatan ini yang pertama adalah peningkatan wawasan bagi siswa-siswi SD Negeri 2 Tumbakbayuh terhadap makanan bergizi serta perilaku hidup sehat yang kami sudah sosialisasikan yang dapat dilihat dari hasil *pre-test* serta *post-test* mereka yang menunjukkan peningkatan yang mengartikan penyerapan informasi yang kami sampaikan sudah berhasil sehinggamudah dipahami oleh siswa dan siswi SD Negeri 2 Tumbakbayuh. Kemudian luaran dari kegiatan ini yang kedua adalah pembuatan media literasi makanan bergizi yang sudah mereka buat secara bersama-sama hingga media tersebut hingga terselesaikan. Dapat diartikan mereka sudah mengetahui gambar mana saja yang masuk kedalam makanan berdasarkan golongannya karena sebelumnya sudah diberikan materi sosialisasi. ehingga jika mereka diberi tugas untuk membuat media itu kembali mereka sudah mengerti dengan cara pembuatannya. Fungsi dari media ini adalah sebagai sarana pembelajaran mereka agar menarik perhatian siswa dan siswi disana sehingga mereka akan semangat dalam proses pembelajarannya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pengabdian Masyarakat UNMAS Denpasar 2023 di Desa Tumbakbayuh Kecamatan Mengwi Kabupaten Badung yang diselenggarakan sejak tanggal 9 Maret 2023 sampai dengan 14 April 2023, telah melaksanakan kegiatan inti yang terdiri dari:

- 1) Pemberian sosialisasi tentang gizi seimbang serta perilaku hidup sehat dan bersih di SD Negeri 2 Tumbakbayuh
- 2) Pembuatan media literasi tentang makanan bergizi di SD Negeri 2 Tumbakbayuh

Beberapa hasil yang telah dicapai pada kegiatan pengabdian masyarakat ini diantaranya:

- 1) Siswa SD Negeri 2 Tumbakbayuh kelas 4 dapat menerima materi sosialisasi dengan baik yang ditandai dengan adanya perubahan pada siswa terutamanya dalam pengetahuan akan gizi seimbang serta perilaku hidup sehat
- 2) Rasa ketertarikan, keingintahuan siswa dan siswi di SD Negeri 2 Tumbakbayuh untuk kelas 4 terhadap pembuatan media literasi tentang gizi seimbang yang ditunjukkan melalui keaktifkan siswa dalam partisipasi untuk mengisi gambar makanan berdasarkan jenis atau kelompoknya. Serta menjawab pertanyaan dan menjawab soal yang diberikan.
- 3) Pengabdian masyarakat sebagai sarana mengaplikasikan ilmu pengetahuan yang telah diperoleh mahasiswa dari studinya di kampus merupakan wujud nyata pengalaman yang bermakna bagi mahasiswa dalam kehidupan masyarakat secara langsung.

Pemberian sosialisasi tentang gizi seimbang serta perilaku hidup sehat dan bersih memerlukan perhatian khusus dari sekolah dengan mengundang puskesmas terdekat untuk mensosialisasikannya. Kemudian sekolah membuat program ini secara berkelanjutan dan terus menerus berjalan agar kedepannya siswa-siswi paham makanan mana yang harus mereka konsumsi setiap hari serta mereka dapat mengenal jenis-jenis makanan sesuai kandungan yang ada didalamnya serta dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari ditambah lagi dalam beberapa kelas sudah pernah diajarkan dalam mata pelajaran sehingga memudahkan siswa untuk memahaminya, sehingga siswa-siswi di SD Negeri 2 Tumbakbayuh tidak ada yang kekurangan gizi atau stunting.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, Desak Putu Sri Utami. (2022). Inovasi Pengembangan Pemasaran UMKM Warung Makan Bu Desak pada Masa Pandemi Covid-19. *Laporan Pengabdian Masyarakat*. Universitas Mahasaraswati Denpasar. Denpasar.
- Febriyani, Annisa, et al. "Pemberian Wawasan Tentang Gizi Seimbang Dan Pencegahan Covid-19 Terhadap Anak." *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ. Vol. 1, No. 1. 2021*.
- Kelompok Mahasiswa KKN Kecamatan Kademangan. 2021. Laporan Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Tahun Akademik 2020/2021. *Laporan Akhir*. Universitas Panca Marga. Probolinggo.
- Krisna dan Diah. Pemberian Pelatihan Kedisiplinan dan Keuangan Sederhana Untuk Siswa di SD Negeri 2 Baturiti. *Laporan Pengabdian Masyarakat*. Universitas Mahasaraswati Denpasar. Denpasar
- LPPM. (2022). *Buku Pedoman Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Mahasaraswati Denpasar*. Universitas Mahasaraswati Denpasar.
- Martini, I. A., & Wardana, I. K. (2016). IbM Para Pengangguran Dengan Permasalahan SDM. *Prosiding Semnas Hasil Penelitian*.