



Edukasi Gizi Isi Piringku dengan Media Komik pada Anak Siswa UPT SDN 060881 Medan

Nutrition Education Fill My Plate with Comic Media for Students of UPT SDN 060881 Medan

Agnes Sry Vera Nababan ^{1*}, Yulita Yulita ², Winda Sauci Panjaitan ³

^{1,2,3} Institut Kesehatan Helvetia, Meda, Indonesia

korespondensi Penulis : verasry89@gmail.com

Article History:

Received: Oktober 17, 2024;

Revised: Oktober 30, 2024;

Accepted: November 05, 2024;

Published : November 07, 2024;

Keywords: Nutrition Education, Fill My Plate, Comic Video

Abstract. *One of the efforts made by the government to overcome the problem of nutritional status is by campaigning Fill My Plate. Communication, Information and Education (KIE) on nutrition for school children can shape children's eating habits from an early age to achieve better individual conditions in the future. The role of nutrition education using media can help the process of sending nutrition messages and create motivation for targets so that the nutrition messages given can be well received. Elementary school age students tend not to like textbooks that are not accompanied by interesting pictures and illustrations, and empirically students tend to like picture books, and visualized in realistic or cartoon form. Comics have a good visual media function in helping to convey lesson material. The aim of this PKM is to provide education about the contents of my plate to elementary school students. Education is provided using comic media. The output of community service is in the form of comics and will be published in online media and community service journals.*

Abstrak

Salah satu upaya yang dilakukan pemerintah untuk mengatasi masalah status gizi tersebut yaitu dengan mengkampanyekan Isi Piringku. Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) gizi bagi anak sekolah dapat membentuk kebiasaan makan anak sejak dini agar tercapai keadaan individu yang lebih baik di masa yang akan datang. Peran pendidikan gizi dengan menggunakan media dapat membantu proses pengiriman pesan gizi dan menimbulkan motivasi kepada diri sasaran sehingga pesan gizi yang diberikan dapat diterima dengan baik. Siswa usia sekolah dasar cenderung tidak menyukai buku teks yang tidak disertai gambar dan ilustrasi yang menarik, dan secara empiris siswa cenderung menyukai buku bergambar, dan divisualisasikan dalam bentuk realistik atau kartun. Komik memiliki fungsi media visual yang baik dalam membantu menyalurkan materi pelajaran. Tujuan dari PKM ini adalah memberikan edukasi mengenai isi piringku pada siswa SD. Edukasi diberikan dengan media komik. Luaran pengabdian pada Masyarakat berupa komik serta akan dipublikasikan di media online dan jurnal pengabdian Masyarakat.

Kata Kunci: Pendidikan Gizi, Isi Piringku, Video Komik

1. PENDAHULUAN

Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) bidang Kesehatan 2015-2019 telah ditetapkan salah satu sasaran pembangunan yang akan dicapai adalah menurunkan prevalensi gizi kurang menjadi setinggi-tingginya 17% dan menurunkan prevalensi balita pendek menjadi setinggi-tingginya 28%. Data yang diperoleh dari Riskesdas Tahun 2018 menyebutkan bahwa proporsi status Gizi kurang dan buruk pada balita di Indonesia masih tinggi (17,7%) jika dibandingkan dengan Target rencana pembangunan jangka menengah nasional 2019 yaitu 17%. Hal ini juga dikuatkan dengan adanya peningkatan masalah status gizi ditinjau dari satu gizi pendek yang meningkat

sebanyak 1% dibandingkan pada tahun 2013. Disisi lain proporsi balita gizi gemuk justru mengalami penurunan pada beberapa provinsi (Riskesdas, 2018).

Salah satu cara untuk mewujudkan keluarga sejahtera dan berkualitas adalah dengan memperhatikan kesehatan dan asupan nutrisi bagi anak. Pemenuhan gizi bagi anak sekolah menjadi hal yang penting dan harus diperhatikan oleh berbagai pihak terutama orang tua. Masa sekolah antara usia 8-9 tahun merupakan masa aktif bermain dan berlarian sehingga mereka membutuhkan asupan gizi yang lebih banyak. Di lain hal anak usia sekolah juga membutuhkan nutrisi guna menunjang perkembangan motorik, kognitif dan intelegensinya. (Sutomo, 2010).

Peran orang tua di usia anak sekolah sangat penting untuk menentukan pola makan anak. Pada masa sekolah anak harus mulai diperkenalkan dengan beragam jenis makanan agar anak dapat mengikuti pola makan keluarga. Mengonsumsi beragam jenis bahan makanan sangat dibutuhkan untuk memenuhi beragam asupan gizi (Sutomo, 2010). Masalah gizi pada anak merupakan salah satu hal yang harus diperhatikan oleh berbagai pihak karena asupan gizi menjadi barometer untuk perkembangan anak. Gizi sangat berperan untuk perkembangan sel-sel otak individu yang dapat menentukan kecerdasan seseorang (Sulistyowati, E. (2018).

Sejak tahun 2014 Kementerian Kesehatan memperkenalkan “Piring Makanku” sebagai contoh sajian sekali makan. Visualisasi “piring makanku” selanjutnya disempurnakan menjadi “Isi piringku” yang merupakan penjelasan lebih lanjut dari Pedoman Gizi Seimbang. Isi piringku dibuat untuk memudahkan setiap orang dalam mempraktikkan gizi seimbang dalam setiap kali makan. Visual isi piringku menganjurkan isilah separuh (50%) dari piring dengan sayur dan buah, dan separuh lagi (50%) dengan makanan pokok dan lauk-pauk (PERSAGI ASDI, 2019). Praktisi kesehatan dan pendidikan dapat mempromosikan aktivitas fisik dan makanan sehat di sekolah sebagai bagian dari program pencegahan atau pengobatan obesitas dapat bermanfaat bagi anak-anak dengan obesitas atau kelebihan berat badan (Anne Martin, 2018).

Pemerintah telah melaksanakan kampanye Isi Piringku sebagai pengganti konsep empat sehat lima sempurna yang selama ini dikenal masyarakat. Isi Piringku merupakan pedoman agar masyarakat paham tentang makan sehat dengan gizi seimbang. Menteri Kesehatan berharap seluruh masyarakat Indonesia tahu Isi Piringku demi terwujudnya bangsa Indonesia sehat, kuat, dan berdaya saing (ndriyani, 2018). Perkembangan kognitif anak usia sekolah dasar termasuk pada tahap operasional kongkret sehingga anak sudah mampu berpikir secara logis dan bisa memahami konsep percakapan. Membaca tidak sekedar

melafalkan tulisan tapi juga menterjemahkan simbol tertulis ke dalam kata-kata lisan, dan proses berpikir untuk mengenal dan memahami makna kata tersebut (Rahman, 2014).

2. METODE

Dalam rangka meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa SDN 060881 tentang kesehatan dan kebersihan, sebuah kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah direncanakan dan akan dilaksanakan dengan metodologi yang terstruktur. Kegiatan ini dimulai dengan koordinasi intensif dengan pihak sekolah untuk mendapatkan izin dan menentukan tanggal yang tepat untuk pelaksanaan. Materi edukasi telah disusun dengan cermat, disesuaikan dengan usia dan tingkat pemahaman siswa sekolah dasar, dan kuesioner pre-test telah dibuat untuk mengukur pengetahuan awal mereka. Pada hari pelaksanaan, siswa akan mendaftar dan mengisi kuesioner pre-test sebelum kegiatan dimulai, memberikan gambaran awal tentang tingkat pemahaman mereka. Sesi edukasi akan berlangsung dengan penyampaian materi oleh tim pengajar melalui presentasi interaktif, video edukatif, dan demonstrasi praktis. Ini akan diikuti oleh sesi tanya jawab yang dirancang untuk mendorong partisipasi aktif siswa dan memperdalam pemahaman mereka tentang topik yang dibahas.

Sebagai bentuk apresiasi terhadap keaktifan siswa, mereka yang bertanya atau menjawab pertanyaan selama sesi tanya jawab akan diberikan souvenir. Setelah itu, peningkatan pengetahuan akan diukur melalui kuesioner post-test. Kegiatan akan diakhiri dengan pemberian cenderamata kepada sekolah dan sesi foto bersama, yang akan menjadi dokumentasi berharga dari kegiatan tersebut. Evaluasi kegiatan akan dilakukan melalui analisis perbandingan hasil pre-test dan post-test untuk menilai efektivitas sesi edukasi. Laporan kegiatan yang komprehensif, termasuk metodologi, hasil, dan rekomendasi, akan disusun untuk kegiatan serupa di masa depan. Logistik yang diperlukan, seperti alat presentasi dan materi cetak, telah dipersiapkan, dan tim pelaksana yang terdiri dari koordinator, pengajar, serta tim logistik dan dokumentasi, telah ditugaskan untuk memastikan kegiatan berjalan lancar. Diharapkan, kegiatan ini tidak hanya akan meningkatkan pengetahuan siswa tentang kesehatan dan kebersihan secara langsung tetapi juga akan memperkuat hubungan antara institusi peneliti dan komunitas sekolah. Selain itu, data dan pengalaman yang diperoleh dari kegiatan ini akan menjadi sumber informasi yang berharga untuk meningkatkan kualitas dan efektivitas program pengabdian kepada masyarakat di masa yang akan datang.

3. HASIL

Anak prasekolah dengan rentang usia 3-6 tahun sedang berada pada fase emas tumbuh kembang (golden age). Menurut Pacific Cross dalam (Azijah & Adawiyah, 2020), pada usia ini segala informasi mengenai kata-kata atau perilaku orang baik-buruk di sekitar akan diserap seluruhnya dan akan menjadi dasar terbentuknya karakter, kepribadian, serta kemampuan kognitif. Dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) PAUD usia 5-6 tahun kurikulum 2013, pengenalan tentang makanan termasuk dalam tema kebutuhanku dengan subtema makanan sehat dan bergizi. Namun, materi yang diberikan guru di UPT SDN 060881 MEDAN belum merujuk pada pedoman gizi seimbang dan masih menggunakan konsep 4 sehat 5 sempurna. Tujuan pembelajarannya yaitu agar anak dapat membedakan makanan sehat dan tidak sehat dengan mempraktikkan cara membuat susu.

Sejalan dengan Praktik yang juga ditemukan pada RPP TK Islam As-Shofa Pekanbaru yang memberikan materi pengelompokkan makanan sehat dan tidak sehat, menyebutkan nama sayuran, buah dan lauk yang disukai, mengelompokkan makanan sehat dan bergizi sesuai warnanya (Rehulina Bangun, 2022). Untuk itu, untuk penyesuaian dengan pedoman gizi seimbang perlu diperkenalkan konsep gizi seimbang yang terdiri dari 4 pilar yaitu anekaragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik dan mempertahankan berat badan normal. Saat diperlihatkan flyer isi piringku dapat diketahui bahwa anak-anak baru pertama kali mengenal konsep gizi seimbang dengan visual tumpeng gizi seimbang dan isi piringku untuk sajian sekali makan. Sebelum kegiatan edukasi gizi dimulai, diberikan beberapa pertanyaan kepada anak-anak tentang jenis-jenis makanan pada konsep 4 sehat 5 sempurna yang pernah diberikan guru kelas. Beberapa anak sudah bisa menyebutkan apasaja yang termasuk makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan, namun masih ada anak-anak yang tidak merespon dan cenderung mengulang atau meniru jawaban yang sama dengan anak sebelumnya.

Berisi deskripsi tentang hasil dari proses pengabdian masyarakat, yaitu penjelasan tentang dinamika proses pendampingan (ragam kegiatan yang dilaksanakan, bentuk-bentuk aksi yang bersifat teknis atau aksi program untuk memecahkan masalah komunitas). Juga menjelaskan munculnya perubahan sosial yang diharapkan, misalnya munculnya pranata baru, perubahan perilaku, munculnya pemimpin lokal (*local leader*), dan terciptanya kesadaran baru menuju transformasi sosial, dan sebagainya.

Tabel 1. Status Gizi BB/TB anak di UPT SDN 060881 Medan

No.	Jenis Kelamin	Status Gizi BB/TB	Jumlah
		Normal	Kurus
		f	%
1.	Laki-laki	15	48.4
2.	Perempuan	16	51.6
	Total	31	100

Berdasarkan hasil pengukuran antropometri BB/TB anak-anak prasekolah di TK Tri Insani Permata sebagian besar sudah memiliki status gizi normal (laki-laki 48.4% dan perempuan 51.6%). Status gizi normal merupakan suatu ukuran status gizi dimana terdapat keseimbangan antara jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh dan energi yang dikeluarkan dari luar tubuh dengan kebutuhan individu (Sulfianti et al., 2021).

Dari hasil observasi dan wawancara dengan guru diketahui bahwa sebagian besar orangtua berpendidikan tinggi dan tergolong mampu secara ekonomi. Dapat diasumsikan keluarga tidak terkendala dalam penyediaan makanan untuk anak sehingga dapat memenuhi kebutuhan kalori dalam sehari. Namun demikian, pembiasaan mengonsumsi makanan sesuai dengan pedoman gizi seimbang tetap dibutuhkan untuk menunjang tumbuh kembang pada anak usia dini. Hal yang perlu diwaspadai yaitu pemilihan makanan jajanan yang manis tinggi kalori dan makanan ringan (snack) yang cenderung mengandung natrium tinggi, penguat rasa dan pengawet makanan.

4. DISKUSI

Komunikasi senantiasa berperan penting dalam membahas masalah, bertukar pikiran, membuat rencana bersama dan saling membantu mengubah sikap dan perilaku hidup. Obesitas yang terjadi pada masa anak-anak berlanjut hingga dewasa dapat memberikan pengaruh tidak baik pada masalah kesehatan, perawatan medis dan menjadi beban orang tua (Reilly JJ, 2014). Obesitas pada anak tetap menjadi masalah, Fakultas LSU Health Shreveport (LSUHS) membuat proyek literasi melibatkan orang tua dan anak yang menggunakan media komik, hasil proyek literasi tersebut mendorong orang tua dan anak-anak menjalani hidup yang sehat dan produktif (Talia, 2016). Konsep pembelajaran dalam komik menyajikan contoh konkret dalam kehidupan sehari-hari (Hamida, 2012). Tujuan memodifikasi perilaku adalah membantu anak menyadari dan menghilangkan hambatan yang berhubungan dengan pengendalian perilaku makan. Pengaturan makan, aktivitas fisik dan

memodifikasi perilaku merupakan bagian integral dalam manajemen penurunan berat badan (PERSAGI ASDI, 2019).

Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Keadaan gizi yang baik dapat meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat (Pakar Gizi Indonesia, 2019). Angka kecukupan gizi tahun 2019 menunjukkan kecukupan energi untuk usia 7-9 tahun sebesar 1.650 kalori, usia 10-12 tahun untuk perempuan sebesar 1.900 kalori dan laki-laki sebesar 2.000 kalori (Kemenkes, 2019). Apabila dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi, energi sesudah diberikan edukasi dengan komik dapat dikatakan kurang dari Angka Kecukupan Gizi. Diet energi rendah diberikan untuk mengontrol asupan energi atau menurunkan berat badan klien overweight atau obesitas. Penurunan berat badan pada overweight atau obesitas dapat menurunkan risiko terjadinya penyakit kronis (PERSAGI ASDI, 2019). Penelitian lain pada anak sekolah dasar juga menunjukkan bahwa asupan energi dengan kejadian obesitas memiliki hubungan signifikan (Yamin, 2013).

5. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi "isi piringku" melalui komik berlangsung dengan sukses. Anak-anak menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti kegiatan ini dan menjawab setiap pertanyaan yang diajukan. Kepala sekolah memberikan dukungan yang sangat baik dan bahkan menyatakan kesediaannya untuk menjadikan sekolah ini sebagai lokasi penelitian dan pengabdian masyarakat selanjutnya. Kegiatan ini perlu dilaksanakan secara berkelanjutan, mengingat anak-anak usia sekolah adalah generasi penerus bangsa. Dengan melakukan edukasi secara rutin, diharapkan pengetahuan mereka tentang "isi piringku" dan pentingnya pola makan sehat akan terus meningkat. Selain itu, kegiatan ini dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum sekolah atau diselenggarakan secara berkala, sehingga anak-anak dapat terus menerapkan konsep gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Keterlibatan orang tua juga penting, sehingga informasi yang diterima di sekolah dapat diperkuat di rumah. Dengan pendekatan yang konsisten, kita dapat membentuk kebiasaan makan yang sehat pada anak-anak sejak dini.

6. DAFTAR REFERENSI

- Astuti, I. (2018). *Isi piringku modal hidup sehat*.
<https://mediaindonesia.com/humaniora/198741/isi-piringku-modal-hidupsehat>.
Diakses pada 11 Januari 2021.
- Martin, A., Booth, J. N., Laird, Y., Sproule, J., Reilly, J. J., & Saunders, D. H. (2018). Physical activity, diet and other behavioural interventions for improving cognition and school achievement in children and adolescents with obesity or overweight. *Cochrane Database of Systematic Reviews*.
- PERSAGI ASDI. (2019). *Penuntun diet dan terapi gizi* (Edisi 4). Jakarta: EGC.
- Riskesdas. (2018). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2018*. Jakarta: Kepmenkes RI.
- Sulistyowati, E. (2018). Peningkatan praktik mandiri ibu dalam pemantauan status gizi balita melalui pendampingan aktivitas dasa wisma. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*.
- Sutomo, B., & Anggraini, D. Y. (2010). *Menu sehat alami untuk balita & batita*. Jakarta: PT. Agromedia.