

Penyuluhan Kesehatan Tentang Gizi Buruk di SDIT Mayong Jepara

Yuni Nor'Aini¹, Lailatul Mustaghfiroh²
^{1,2} Universitas Al Hikmah Jepara, Program Studi Kebidanan
Email: yunigandy@gmail.com

ABSTRAK

Gizi buruk masih merupakan isu sentral. Ada berbagai faktor yang menyebabkan terjadinya gizi buruk. Gizi buruk tidak hanya meningkatkan angka kesakitan dan angka kematian tetapi juga dapat menurunkan produktivitas, menghambat pertumbuhan sel otak yang mengakibatkan kebodohan dan keterbelakangan. Anak usia sekolah dasar rentan terkena gizi buruk dikarenakan minimnya pengetahuan akan gizi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan kesehatan tentang edukasi gizi buruk di SDIT Al Hikmah Mayong Jepara dengan menggunakan media poster menarik yang kemudian dijelaskan secara terperinci, selain itu kegiatan ini juga membuka tanya jawab sehingga apabila siswa siswi tidak paham bisa langsung bertanya agar materi yang disampaikan lebih efisien. Dengan adanya penyuluhan ini maka dapat meningkatkan pengetahuan tentang gizi buruk.

Kata Kunci: edukasi, gizi buruk, penyuluhan

ABSTRACT

Malnutrition remains a central issue. Various factors contribute to its occurrence. Malnutrition not only increases morbidity and mortality but can also reduce productivity and inhibit brain cell growth, leading to ignorance and retardation. Elementary school-aged children are vulnerable to malnutrition due to a lack of nutritional knowledge. This community service activity was carried out in the form of health education on malnutrition at Sdit Al Hikmah Mayong Jepara. This activity used attractive posters and detailed explanations. Furthermore, this activity also opened a question-and-answer session so that students could ask questions if they did not understand the material, making the presentation more efficient. This education program can increase knowledge about malnutrition.

Keywords: education, malnutrition, counseling

PENDAHULUAN

Tubuh memerlukan nutrisi adekuat dari sumber makanan yang baik untuk tumbuh dan perkembangan anak. Kandungan zat dari nutrisi berfungsi untuk memelihara jaringan tubuh, memperoleh tenaga, mengatur pekerjaan didalam tubuh serta melindungi tubuh dari berbagai macam penyakit. Nutrisi atau gizi adalah substansi organik yang dibutuhkan organisasi untuk fungsi normal dari sistem tubuh, pertumbuhan, dan pemeliharaan kesehatan. Proses penyerapan gizi atau nutrisi yang baik akan membuat tumbuh kembang motorik, kognitif, psikologis anak sesuai dengan usianya dan akan meningkatkan motivasi belajar anak dan meningkatkan prestasi di sekolahnya.

Gizi merupakan salah satu faktor penentu utama kualitas sumber daya manusia. Gizi buruk tidak hanya meningkatkan angka kesakitan dan angka kematian tetapi juga dapat menurunkan produktivitas, menghambat pertumbuhan sel otak yang mengakibatkan kebodohan dan keterbelakangan.

Anak usia sekolah dasar merupakan salah satu golongan yang rentan terhadap permasalahan gizi dan kesehatan. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2023 menunjukkan prevalensi gizi kurang pada anak usia sekolah dasar masih sebesar 7.7% dan gizi gemuk mencapai 10.8%. Permasalahan gizi diusia ini perlu mendapatkan perhatian penuh karena anak merupakan generasi penerus bangsa.

Faktor yang menyebabkan gizi buruk dapat berupa penyebab tak langsung seperti kurangnya jumlah dan kualitas makanan yang dikonsumsi, menderita penyakit infeksi, cacat bawaan, menderita penyakit kanker dan penyebab langsung yaitu ketersediaan pangan rumah tangga, perilaku hidup dan pelayanan kesehatan. Sedangkan faktor selain kesehatan adalah kemiskinan, pendidikan rendah, ketersediaan pangan dan kesempatan kerja.

Pertumbuhan fisik sering dijadikan indikator untuk mengukur status gizi baik individu maupun populasi. Seorang anak yang normal dan sehat akan tumbuh sesuai dengan potensi genetik yang dimilikinya. Kekurangan atau kelebihan zat gizi akan dimanifestasikan dalam bentuk pertumbuhan yang menyimpang dari pola standar.

Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi tentang dampak gizi buruk pada anak usia sekolah dasar serta pencegahannya.

METODE

Pelaksanaan kegiatan Penyuluhan ini dilaksanakn oleh Dosen Universitas Al Hikmah Jepara dengan melibatkan mahasiswi kebidanan semester V.

Metode Kegiatan pengabdian ini adalah metode tanya jawab. Pengabdian Masyarakat dilakukan ini dilakukan pada bulan Juni pada siswa siswi SDIT Al Hikmah Mayong Jepara. Kegiatan ini berupa penyuluhan kesehatan dalam rangka mengedukasi tentang dampak gizi buruk pada anak usia sekolah dasar serta pencegahannya.

Hasil akhir pada kegiatan ini nanti terbentuknya generasi anak usia sekolah yang mengetahui dampak dari gizi buruk dan cara pecegahanya. Hasil kegiatan ini menggunakan metode pretest dan posttest. Pengetahuan akan di nilai sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Alat bantu saat penyuluhan yaitu Lembar balik terkait macam-macam dampak dari gizi buruk dan cara pencegahanya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi, yang dimana zat gizi sangat dibutuhkan oleh tubuh sebagai sumber energi, pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh serta pengatur proses tubuh. Penilaian status gizi dapat diukur menggunakan metode pengukuran antropometri yang

terdiri dari variabel umur, berat badan dan tinggi badan.

Asupan zat gizi pada anak yang tidak adekuat dapat berakibat pada terganggunya pertumbuhan dan perkembangan anak. Tidak terpenuhinya zat gizi dalam tubuh anak dapat berpengaruh terhadap sistem kekebalan tubuh yang apabila sistem kekebalan tubuh melemah maka anak akan rentan terkena penyakit.

Salah satu bentuk dalam upaya pencegahan gizi buruk adalah dengan adanya edukasi ini terhadap anak usia sekolah dasar, hal ini dikarenakan pada anak usia sekolah dasar cenderung masih tidak peduli akan kebersihan dan kesehatannya. Kegiatan ini diawali dengan penjelasan mengenai pengertian gizi buruk, tanda dan gejala gizi buruk serta cara pencegahannya.

Salah satu media yang digunakan adalah poster yang menarik sehingga siswa siswi dapat dengan mudah memahani apa yang telah disampaikan. Selain itu kegiatan ini membuka sesi tanya jawab agar siswa siswi tidak lagi kebingungan tentang materi yang telah disampaikan. Dengan adanya pelaksanaan kegiatan ini kami berharap bisa memberikan sumbangsih pemikiran berdasarkan ilmu pengetahuan dalam masalah pengembangan kualitas dari kesehatan masyarakat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini di SDIT Al Hikmah Mayong JEPARA, kami telah melakukan berbagai rangkaian kegiatan dengan meningkatkan edukasi terhadap siswa siswi SDIT Al Hikmah Mayong. Edukasi dilakukan dengan media non elektronik yaitu menggunakan poster yang menarik sehingga dapat dipahami oleh anak usia sekolah dasar dengan tujuan dapat mencegah terjadinya gizi buruk pada anak usia sekolah dasar. Selain itu hal yang diperlukan dalam pencegahan gizi buruk adalah penanganan pemerintah setempat agar mengadakan program terintegrasi yang dapat meningkatkan pendapatan keluarga, pendidikan, serta pengetahuan masyarakat tentang gizi buruk. Hal ini dikarenakan penanganan dengan merencanakan program dengan tepat sasaran, dapat membantu negara dan mengurangi angka gizi buruk.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitriari, T. R., & Suryawan, A. (2021). Pengaruh Status Gizi Terhadap Motorik Kasar Anak Usia Pra-Sekolah. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 5(4), 417-423.
- Krisnansari, D. (2010).
- Lestari, D. P. (2022). Upaya Pencegahan Risiko Gizi Buruk pada Balita: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(1), 532-536.
- Pahlevi, A. E. (2012). Determinan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 122-126.
- Palupi, K. C., Sa'pang, M., & Swasmilaksmi, P. D. (2018). Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Cilincing Jakarta Utara. *Jurnal Abdimas*, 5(1), 49-53.
- Pinta Pudiyanti & Tohri Tohir (2021). Kunjungan Rumah Pada Pasien Hipertensi Esensial Grade 2. *Jurnal Pandu Husada*. No.3 Vol.2 Bulan Agustus. DOI: <http://dx.doi.org/10.30596%2Fjih.v2i3.114> 89.g7735
- Pinta Pudiyanti & Azra Amalia Nasution (2022). Kunjungan Rumah Penderita Dislipidemia *Jurnal Pandu Husada*. No.3
- Riset Kesehatan Dasar. (2018). Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Departemen Kesehatan, Republik Indonesia Nutrisi dan Gizi Buruk. *Mandala of*

health, 4(1), 60-68.

- Saputri, M. E., Widiastuti, S., & Pamela, D. N. (2021). Pemeriksaan Gizi Pada Anak Usia Sekolah dan Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah Dasar Terpadu Al-Farabi Pondok Terong Cipayung Depok. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(1), 82-85.
- Seprianty, V., Tjekyan, R. S., & Thaha, M.A. (2015). Status Gizi Anak Kelas III Sekolah Dasar Negeri 1 Sungaililin. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan: Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 2(1), 129-134.
- Yulia, C., Khomsan, A., Sukandar, D., & Riyadi, H. (2018). Studi cross-sectional: gambaran perilaku gizi anak usia sekolah dasar di kota Bandung. *Media Pendidikan, Gizi, dan Kuliner*, 7(1).