

SOSIALISASI PENTINGNYA GIZI SEIMBANG DAN PENGENALAN ISI PIRINGKU BERSAMA BUNDA TEMAN PAUD

Lailatul Ikhsanti *¹
Malkia Adeelin Candiani ²
Milinda Nur Indah Puspita ³

^{1,2,3} Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jawa Timur

*e-mail: 21042010219@student.upnjatim.ac.id¹, 21032010189@student.upnjatim.ac.id²,
21035010085@student.upnjatim.ac.id³

Abstrak

Saat ini di Indonesia sedang menghadapi masalah gizi ganda yaitu masalah gizi kurang yang mengakibatkan anak-anak stunting dan underweight; dan gizi berlebih yang menyebabkan obesitas dan diabetes. Tujuan dari kegiatan sosialisasi ini adalah untuk memberikan pengetahuan kepada orang tua mengenai gizi seimbang dan memilih makanan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Metode pelaksanaan yang dilakukan dengan observasi posyandu Dukuh Sutorejo, Kecamatan Mulyorejo, Kota Surabaya. Target sosialisasi gizi seimbang pada ibu yang memiliki usia rentang 2 - 5 tahun. Sosialisasi dilaksanakan di Pos PAUD Terpadu "Taman Siswa" Labansari Surabaya. Kegiatan ini diawali dengan edukasi melalui pemaparan materi terkait pedoman gizi seimbang dalam bentuk slide powerpoint yang dilanjutkan dengan sesi diskusi dan bermain games setelah selesai pemaparan dan sesi diskusi. Pengetahuan wali murid di Pos PAUD Terpadu "Taman Siswa" terkait pedoman gizi seimbang, khususnya dalam penyajian makanan sehat untuk anak usia 2-5 tahun, masih kurang.

Kata Kunci: Edukasi, Gizi Seimbang, Kesehatan

Abstract

Indonesia is currently facing a double nutrition problem: undernutrition, which causes stunting and overweight children; and overnutrition, which causes obesity and diabetes. The purpose of this socialization activity is to provide knowledge to parents about balanced nutrition and sorting food to support children's growth and development. The implementation method was carried out by observing the Posyandu Dukuh Sutorejo, Mulyorejo District, Surabaya City. The target of the socialization of balanced nutrition on mothers who have an age range of 2 - 5 years. The socialization was held at the Integrated PAUD "Taman Siswa" Labansari Surabaya. This activity begins with education through presentation of material related to balanced nutrition guidelines in the form of powerpoint slides followed by discussion sessions and playing games after completion of the presentation and discussion sessions. The knowledge of student guardians at the Integrated PAUD Post "Taman Siswa" related to balanced nutrition guidelines, especially in serving healthy food for children aged 2-5 years, is still lacking.

Keywords: Education, Balanced Nutrition, Health

PENDAHULUAN

Dalam kondisi pemenuhan gizi, berbagai faktor termasuk perilaku menjadi komponen penting yang memberikan dampak yang kuat. Salah satunya adalah pola makan. Hal ini diakibatkan karena kualitas dan total makanan maupun minuman yang masuk ke dalam tubuh dapat mempengaruhi kondisi kesehatan dari seseorang. Dalam pemenuhan gizi, maka pola makan dalam masyarakat perlu terus digalakkan untuk menyeimbangkan gizi yang baik bagi tubuh agar tak mudah terserang berbagai bakteri yang menyebabkan penyakit tidak menular (PTM) akibat kurangnya/salah dalam pemenuhan gizi.

Berbagai pangan yang sering dikonsumsi dimana mempunyai kandungan gizi yang cukup untuk tubuh dinamakan dengan gizi seimbang. Bagi tubuh anak berusia dini, perlu asupan yang cukup dalam mengontrol tumbuh kembang fisik maupun psikisnya. Untuk itu, badan perlu berbagai nutrisi seperti *protein, carbohydrates, fat, vitamins, minerals water*. Pemberian berbagai pangan bernutrisi untuk anak tidak hanya semata-mata memenuhi rasa kenyang, namun juga memenuhi berbagai nutrisi serta memberi wawasan bagaimana menjaga maupun mengklasifikasikan pola hidup makanan sehat.

Orang tua menjadi peran dominan dalam menjaga gizi seimbang. Merencanakan dan memenuhi kebutuhan nutrisi anak selalu merupakan tanggung jawab orang tua untuk membantu perkembangan anak. Orang tua seharusnya memiliki wawasan dan keahlian dalam memberikan kepastian atas pemenuhan gizi kepada anak mereka secara seimbang. Orang tua harus memiliki kemampuan untuk mempengaruhi pola makan anak mereka dengan menyediakan makanan yang menarik dan menciptakan lingkungan yang menyenangkan.

Sosialisasi dilakukan karena Indonesia saat ini menghadapi masalah gizi ganda: kekurangan gizi dapat membuat stunting maupun obesitas, dan kekurangan gizi yang menyebabkan diabetes dan obesitas. Dengan mengadakan sosialisasi "Pentingnya Gizi Seimbang Dan Pengenalan Isi Piringku Bersama Bunda Teman Paud", diharapkan masyarakat akan lebih memperhatikan kesehatan anak-anak, terutama anak-anak usia dua hingga lima tahun, dan dapat mengurangi masalah gizi di Indonesia. Sosialisasi ini menekankan gizi seimbang melalui pedoman "Isi Piringku". Hampir semua siswa PAUD Taman Siswa tahu dan mengonsumsi makanan sehat, terutama buah dan sayur. Semoga sosialisasi ini dapat membantu mencegah anak-anak Indonesia menjadi anak yang sehat, pintar, dan bahagia.

TINJAUAN PUSTAKA

Menurut naskah Akademik Pedoman Gizi Seimbang Kementerian Kesehatan RI tahun 2013 gizi dibagi menjadi beberapa *cluster* berupa gizi mikro dan makro. Gizi makro adalah gizi yang terkandung dalam makanan berkarbohidrat, berprotein, sampai memiliki kandungan lemak. Sedangkan gizi mikro terkandung dalam buah berupa vitamin dan air berupa mineral. Untuk memenuhi semua nutrients tersebut, tubuh manusia membutuhkan berbagai jenis makanan. Kelainan atau penyakit dapat disebabkan oleh kekurangan/kelebihan suatu nutrients pada makanannya. Untuk itu, perlu melakukan pembiasaan makanan seimbang dari sejak dini dengan jumlah yang tak kurang/lebih dalam mengkonsumsinya. Hal ini diupayakan guna mencapai kecerdasan maupun kesehatan yang prima. Aktivitas seharian akan perlu berbagai energi/tenaga dimana bisa diperoleh dari makanan dengan *carbohydrates*, *fats* dan *proteins*. Dalam pertumbuhan dan regenerasi sel yang rusak, dalam bekerjanya metabolisme fungsi atau bekerjanya organ tubuh dibutuhkan zat pembangun atau protein karena ini sangat penting.

Bagi anak sekolah, gizi seimbang mencakup makanan bervariasi tiap harinya dimana memenuhi kebutuhan gizi berdasarkan gender, umur, dan status kesehatan. Asupan gizi yang seimbang sangat dibutuhkan untuk perubahan atas komposisi dari tubuh sampai kenaikan aktivitas fisik. Menu makanan seimbang secara umum harus dengan komposisi energi dari 10% hingga 20% protein, 50% hingga 65% karbohidrat, dan 20% hingga 30% lemak. Selain itu, pola asuh menjadi pengaruh dalam penentuan status dari gizi seorang anak. Pola asuh yang bagus memberikan cakupan gizi yang cukup dalam menghindari berbagai dampak kelebihan/kekurangan gizi. Berbagai hal berupa pola asuh, asupan gizi, maupun penyakit bakteri ada karena berbagai faktor berupa budaya, ekonomi, maupun sosial. Hal ini tentunya dipengaruhi oleh kemajuan IPTEK dan ilmu pengetahuan teknologi pangan dalam mendorong orang untuk konsumsi berlebih *junk food* dimana memberi dampak negatif untuk kesehatan mereka. Empat prinsip dasar harus diperhatikan saat mengonsumsi makanan seimbang yaitu antara lain; keanekaragaman pangan, menjaga berat badan ideal, kebersihan diri maupun lingkungan, dan aktivitas fisik yang teratur dan terukur.

Gizi seimbang menjadi komponen dalam perkembangan suatu anak. Menurut penelitian Hardinsyah et al. (2017), pemenuhan gizi yang tepat selama masa kanak-kanak berperan signifikan dalam mendukung tumbuh kembang fisik, otak, maupun daya tahan tubuh. Gizi yang seimbang mencakup makronutrien berupa karbohidrat, protein, maupun lemak, serta mikronutrien berupa vitamin dan mineral (Hadi, 2019).

Menurut Sudaryanti (2020), asupan gizi seimbang pada anak usia dini (PAUD) penting dalam memberikan tumbuh kembang fisik maupun kognitifnya. Anak-anak dimana dengan asupan gizi yang seimbang cenderung memiliki perkembangan kognitif yang lebih baik dan risiko kesehatan lebih rendah daripada anak berasupan gizi tak seimbang. Gangguan pertumbuhan fisik, yang ditandai atas tinggi badan kerdil daripada rata-rata usia, gangguan konsentrasi, gangguan

pada kesehatan mental dan emosional anak, menjadi lebih mudah marah, gelisah, atau mengalami gangguan tidur, serta risiko obesitas akibat tingginya kalori sedangkan nutrisinya rendah, termasuk di antara bahaya tersebut.

Gizi seimbang dapat dilakukan dengan edukasi yang sesuai untuk wali murid PAUD harus informatif, mudah dipahami, dan relevan dengan kebutuhan anak-anak usia dini. Ini termasuk mengajarkan penggunaan media visual, seperti tayangan video, poster, atau buku panduan bergambar, untuk membantu wali murid memahami materi tentang gizi seimbang. Orang tua juga harus melibatkan anak-anak dalam memilih dan menyiapkan makanan. Mengambil bagian dalam proses ini dapat membantu anak-anak mencoba makanan baru dan memahami pentingnya makan makanan yang sehat. Di sini, isi piringku dirancang dengan porsi yang seimbang dan mengandung 30% makanan pokok, 30% sayuran, 20% lauk, dan 20% buah-buahan atau setara dengan 50% sayur dan buah, 20% protein, dan 30% karbohidrat.

METODE

Kegiatan sosialisasi gizi seimbang dan pengembangan isi piringku untuk anak menjadi salah satu program kerja yang dilaksanakan oleh KKNT Bela Negara kelompok 8 di kelurahan Dukuh Sutorejo, kecamatan Mulyorejo, kota Surabaya. Kegiatan sosialisasi ini memiliki tujuan dalam pemberian wawasan pada orangtua dalam gizi seimbang maupun pemilihan makanan dalam konsumsi anak-anak untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Tempat sosialisasi dilakukan berdasarkan penempatan kelompok KKN-Tematik Bela Negara UPN "Veteran Jawa Timur. Sebelum melakukan sosialisasi, kelompok kami awalnya melakukan observasi pada posyandu Dukuh Sutorejo, Kecamatan Mulyorejo, Kota Surabaya. Kami memilih posyandu dengan jumlah siswa yang banyak, karena target sosialisasi gizi seimbang pada ibu yang memiliki usia rentang 2 - 5 tahun yaitu Pos PAUD Terpadu "Taman Siswa" Labansari Surabaya. Sangat penting untuk memberikan sosialisasi kepada ibu dari anak usia rentang 2-5 untuk mendukung perkembangan anak secara keseluruhan dan juga ibu memiliki peran kunci dalam mendukung sosialisasi anak. Dengan memahami pentingnya sosialisasi, ibu dapat lebih aktif dalam mendukung perkembangan sosial anak, yang sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang mereka. Untuk itu, kami mengadakan program dalam edukasi ibu atas anak usia 2-5 tahun terkait Pedoman Gizi Seimbang. Selain itu, kami juga memberi *refreshing* pada ibu dari anak Pos Paud Terpadu "Taman Siswa".

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi pedoman gizi seimbang kepada ibu yang memiliki usia 2 sampai 5 tahun dilakukan di Pos PAUD Terpadu "Taman Siswa" dengan jumlah 15 wali murid yang datang. Partisipasi, kesungguhan dan antusias wali murid dikatakan bagus untuk nilai aktif dan reaktif saat sosialisasi berlangsung. Sosialisasi diawali dengan pemaparan materi yang berbentuk *slide powerpoint* yang berisikan pedoman gizi seimbang serta sesi diskusi dan dilanjutkan dengan permainan "isi piringku" yang dimana tujuan kami adalah untuk membuat kegiatan sosialisasi lebih mudah dipahami dan tidak membosankan.



Gambar 1. Pemaparan Materi



Gambar 2. Games "isi Piringku"

Hasil observasi dari kelompok kami yang dapat terlihat yaitu kebanyakan wali murid Pos Paud Terpadu "Taman Siswa" yang cukup kurang atas wawasan mengenai porsi piring yang sehat

berpedoman gizi seimbang. Cukup dominan wali murid yang kurang dalam penguasaan teknik penyajian makanan bagi anak umur 2 sampai 5 tahun sesuai pedoman gizi seimbang. Sosialisasi diawali dengan kegiatan pemaparan materi gizi deimbang dalam bentuk *slide* powerpoint yang dilanjutkan dengan diskusi. Kemudian dilanjutkan dengan sesi bermain games dilakukan berdasarkan materi yang sudah dipaparkan mengenai isi piringku dan kandungan zat gizi dari makanan. Terdapat beberapa wali murid yang belum banyak mengetahui kandungan zat gizi dari makanan sehari-hari. Oleh karena itu, perlu dilakukan pelatihan lebih lanjut dan konsisten untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan wali murid dalam menyajikan makanan sehat bagi anak-anak tersebut. Dengan demikian, kami mengharapkan dapat membantu meningkatkan kesehatan dan perkembangan anak-anak secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, penting juga untuk memfasilitasi akses informasi yang lebih luas dan sumber daya yang tersedia untuk mendukung kegiatan edukasi ini, sehingga dapat memastikan bahwa semua wali murid memiliki kesempatan yang sama untuk pemahaman maupun implementasi gizi seimbang tiap harinya.

Masalah gizi pada anak sangat banyak diperbincangkan, adapun strategi dalam pencegahan permasalahan gizi anak melalui penyampaian edukasi atas gizi seimbang dimana memiliki empat prinsip utama. Konsep gizi seimbang dengan empat prinsip utama yaitu keanekaragaman pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan pemantauan berat badan disebut dengan konsep "Isi Piringku". Konsep "Isi Piringku" sudah diatur dalam Peraturan Menteri Kesehatan No.41 Tahun 2014. Konsep ini berperan penting dalam membantu anak-anak mengenal berbagai jenis makanan serta dapat mencegah anak-anak menjadi pemilih makanan yang nantinya menyebabkan stunting atau kondisi kekurangan gizi karena diusia mereka, anak-anak dapat menjadi pemilih makanan yang membuat keterusan hingga dewasa. Setiap orang mempunyai porsi makan yang disarankan dengan mengisi $\frac{2}{3}$ bagian dari setengah piring makanan dalam makanan berkarbohidrat dan sayuran, lalu $\frac{1}{3}$ bagian lagi diisi lauk dan buah. Didalam sehari, setiap orang disarankan konsumsi karbohidrat 3-4 porsi, sayur mayur 3-4 porsi, buah bervitamin 2-3 porsi, serta makanan berprotein hewani maupun nabati 2-4 porsi.

Variasi jenis makanan tidak hanya menjadi prinsip keanekaragaman pangan, namun juga proporsi yang seimbang, makanan berjumlah sesuai, tak berlebih dan dikonsumsi teratur dimana taat anjuran waktu makan dijadikan prinsip keanekaragaman pangan. Dalam beberapa decade terakhir terdapat pola makan yang dianjurkan yang dimana mempertimbangkan proporsi tiap kelompok pangan contohnya anjuran dalam konsumsi sangat banyak sayur maupun buah, konsumsi bergula, lemak dengan berlebih bisa menjadi ladang penyakit tidak menular. Pentingnya konsumsi air telah dimasukkan dalam konsumsi gizi seimbang, dimana mengkonsumsi air dalam jumlah yang cukup dibutuhkan dalam proses metabolisme dan mencegah dehidrasi.

Kekurangan gizi memiliki banyak faktor, salah satunya pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor tidak langsung yang dapat menyebabkan kekurangan gizi. Edukasi gizi dapat membantu meningkatkan pengetahuan mengenai gizi serta membantu mencegah kekurangan gizi dan memperbaiki perilaku seseorang dalam mengkonsumsi pangan sesuai dengan kebutuhan gizinya. Permasalahan mengenai jumlah konsumsi pangan yang belum sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) dapat dipengaruhi oleh pengetahuan dan praktik gizi yang rendah. Sosialisasi pentingnya gizi seimbang dan pengenalan "Isi Piringku" kepada wali murid dan teman PAUD sangat penting dilakukan. Usia dini merupakan masa emas pertumbuhan dan perkembangan anak, sehingga asupan gizi yang tepat sangat dibutuhkan. Kegiatan sosialisasi ini bertujuan untuk mencegah bertambahnya angka gizi buruk pada anak-anak, khususnya anak-anak di rentang usia 2-5 tahun. Dalam pencegahan permasalahan gizi maka diadakan sosialisasi pedoman gizi seimbang dimana bisa menjadi pedoman dalam makan, beraktivitas, hidup bersih, maupun pertahanan atas berat badan normal. Kegiatan sosialisasi PGS yang diberikan sejak dini akan memberikan dampak yang besar pada kesehatan anak di masa yang akan datang.

KESIMPULAN

Para wali murid di Pos Paud Terpadu “Taman Siswa” masih kurang memiliki kesadaran akan kebutuhan gizi seimbang, terutama dalam hal menyediakan makanan sehat untuk anak-anak usia dua hingga lima tahun. Sangat penting bagi para wali murid untuk mendapatkan edukasi dan sosialisasi mengenai kebutuhan gizi seimbang, termasuk gagasan Peraturan Menteri Kesehatan No. 41 tahun 2014 tentang “Isi Piringku”. Teori ini sangat menekankan pada variasi makanan dan jumlah porsi yang tepat untuk menghindari masalah gizi seperti stunting. Pengetahuan dan kemampuan wali murid dalam menyajikan makanan sehat harus ditingkatkan melalui kegiatan edukasi yang berkelanjutan dan ditingkatkan yang menggabungkan presentasi materi, diskusi, dan permainan.

Berbagai jenis makanan, ukuran porsi yang sesuai, minum air yang cukup, dan mengurangi konsumsi gula, garam, dan lemak adalah bagian dari gizi seimbang. Sangat penting untuk mensosialisasikan dan mengedukasi wali murid PAUD tentang gizi karena dapat menghindari malnutrisi dan mempromosikan kebiasaan makan yang lebih sehat. Diharapkan dengan mempromosikan gizi seimbang sejak usia dini, tingkat malnutrisi akan menurun dan pertumbuhan dan perkembangan anak-anak akan didukung, terutama selama tahun-tahun formatif mereka, yang mencakup usia dua hingga lima tahun.

Gagasan “Isi Piringku” disajikan sebagai panduan yang berguna untuk menciptakan makanan sehari-hari yang ramah anak, dengan menekankan pada ukuran porsi yang sesuai. Sekitar dua per tiga dari piring diisi oleh sayuran dan makanan pokok, dan sepertiga sisanya dengan lauk pauk dan buah-buahan. Melalui kegiatan ini, para wali murid dapat menerapkan konsep “Isi Piringku” dalam kehidupan sehari-hari untuk mencegah masalah gizi seperti stunting dan mendorong tumbuh kembang anak yang optimal. Sosialisasi ini juga menekankan bahwa pengetahuan gizi yang baik sangat penting dalam membentuk kebiasaan makan yang sehat pada anak sejak dini, yang akan berdampak positif bagi kesehatannya di kemudian hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan RI. 2013. Naskah Akademik Pedoman Gizi Seimbang 2013. Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak, Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014. Tentang Pedoman Gizi Seimbang. Peraturan Pemerintah RI Nomor 28 Tahun 2007 Tentang Keamanan Mutu dan Gizi Pangan.
- Handarini, K., & Madyowati, S. O. (2021). Penyuluhan Gizi Seimbang dan Olahan Pangan Lokal Pencegah Stunting Pada Ibu Paud Di Surabaya. *Jurnal Karya Abdi*, 5(3), 507–514.
- Litay, C., Paotina, M., Elisanti, E., Fitriyani, D., Agus, P. P., Permadhi, I., Indira, A., Puspasari, G., Hidayat, M., Priyanti, E., & Darsono, L. (2021). *Kebutuhan Gizi Seimbang*. Zahir Publishing.