

BEKAL SEIMBANG UNTUK MASA DEPANKU

**Aloysius Prima Cahya Miensugandhi, Agnes Maharani Puji Wulandari,
Paramitha Wirdani Ningsih Marlina, Mateus Bagas Nugroho Jati,
Sada Rasmada, Damelya Patricksia Dampang**

Program Studi Sarjana Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus
primacahya87@gmail.com

Abstract

Nutritional problems in Indonesia are currently increasingly worrying, this can be seen from the 2018 RISKESDAS data which explains the high obesity, wasting, stunting, and degenerative and infectious disease conditions. Balanced nutrition is one of the keys to fulfilling a healthy lifestyle. Good health can be created from the fulfillment of good nutrition. Children's health should be nurtured from an early age, particularly during their elementary school years. Balanced nutrition practices are expected to reduce nutritional problems among children. One of the efforts in monitoring children's eating practices is through the contents of the supplies brought by children to school. This community service activity has the aim to increase knowledge and changes to the contents of students' supplies in accordance with balanced nutrition. The target of this activity is 30 students of Ignasius Menteng Elementary School. The method used is counseling. Data analysis resulted in the value an insignificant value was obtained 0.102 ($p < 0.05$) which states that there is no valuable difference in knowledge before and after counseling.

Keywords: Balanced nutrition, provisions, nutritional knowledge.

Abstrak

Masalah gizi di Indonesia semakin perlu diperhatikan, hal ini terlihat berdasarkan data RISKESDAS 2018 yang menunjukkan angka obesitas, wasting, stunting, serta prevalensi penyakit degeneratif dan infeksi dalam kategori tinggi. Gizi seimbang merupakan faktor penting dalam mendukung pola hidup sehat. Kesehatan yang optimal dapat tercapai melalui pemenuhan gizi yang baik. Pengembangan kesehatan individu perlu dilakukan pada usia anak sedini mungkin, khususnya pada anak-anak di usia sekolah dasar. Dalam mengurangi masalah gizi pada anak perlu praktik gizi seimbang yang tepat. Upaya yang dilakukan dalam pemantauan praktik makan anak melalui isi bekal yang dibawa oleh anak ke sekolah. Tujuan dari pengabdian ini yaitu meningkatkan pengetahuan dan perubahan terhadap isi bekal siswa/i sesuai dengan gizi seimbang. Sasaran kegiatan ini yaitu 30 siswa siswi SD Ignasius Menteng. Metode yang digunakan berupa penyuluhan. Analisis data menghasilkan bahwa nilai tidak signifikan yaitu 0,102 ($p < 0,05$) yang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan pengetahuan yang bermakna antara sebelum penyuluhan dan sesudah penyuluhan.

Keywords: Gizi seimbang, Bekal, Pengetahuan Gizi.

PENDAHULUAN

Masalah gizi di Indonesia semakin semakin perlu diperhatikan, berdasarkan dari data RISKESDAS 2018 yang menunjukkan angka obesitas, wasting, stunting, serta

prevalensi penyakit degeneratif dan infeksi dalam kategori tinggi. Gizi seimbang adalah hal yang penting dalam mendukung pola hidup sehat. Gizi seimbang memiliki peranan vital dalam menjaga kesehatan tubuh, memperkuat sistem imun tubuh, serta

meningkatkan fungsi otak. (Sambo *et al.*, 2020). Gizi seimbang merupakan rangkaian asupan dalam sehari-hari yang akan dikonsumsi dan mengandung zat gizi yang beragam serta jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh masing-masing. Gizi seimbang dapat menjadi pedoman pola asupan makanan yang baik untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Kemenkes, 2018). Gizi seimbang terdiri dari susunan makanan yang digambarkan dalam bentuk piramida, yang semakin mengerucut ke atas. Setiap komponen dalam piramida mencerminkan porsi makanan yang paling penting untuk dikonsumsi. Pada dasar piramida yaitu makanan pokok, diikuti oleh sayuran dan buah-buahan, sumber protein (baik hewani maupun nabati), serta konsumsi gula, garam, dan minyak (Fitri *et al.*, 2022).

Untuk melanjutkan cita-cita dan perjuangan bangsa, generasi muda khususnya anak-anak memegang peran penting untuk memajukan dan membangun bangsa ini. Oleh karena itu, peningkatan kualitas sumber daya manusia terkait pemahaman terkait gizi seimbang dapat mengurangi risiko terkena penyakit. Untuk itu, perlu strategi dalam mengoptimalkan status gizi baik dan konsumsi pangan yang sehat dengan melakukan peningkatan sumber daya manusia. Seseorang tidak dapat mengembangkan kapasitas dirinya secara maksimal apabila yang bersangkutan tidak memiliki status gizi dan kesehatan yang baik (Kartini T, *et al.* 2019). Kesehatan yang optimal dapat tercapai dengan pemenuhan gizi yang tepat. Zat gizi sangat penting bagi tubuh karena setiap kandungan gizi yang dikonsumsi memiliki manfaatnya. Kecukupan zat gizi yang dikonsumsi mempengaruhi tingkat kecerdasan, kesehatan, dan produktivitas kerja yang tinggi (Fitri *et al.*, 2022). Kekurangan gizi dapat mengganggu sistem

pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Oleh karena itu, pengembangan kesehatan individu perlu dimulai dari usia sedini mungkin, terutama pada anak-anak di usia SD. Diharapkan praktik penerapan gizi seimbang dapat mengurangi masalah gizi pada anak, yang terlihat dari kebiasaan makan sehari-hari mereka. Salah satu cara untuk memantau kebiasaan makan anak adalah melalui bekal yang dibawa ke sekolah. Bekal merupakan makanan yang meliputi nasi, lauk pauk, dan minuman, yang dikemas secara praktis dan dibawa untuk dikonsumsi di luar rumah, seperti untuk makan siang, makan malam, atau kegiatan lainnya. (Ronitawati *et al.*, 2020)



Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang



Gambar 2. Contoh Bekal Gizi Seimbang

METODE

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada hari Senin, 11 Desember 2023. Penyuluhan ini akan melibatkan dosen dan mahasiswa S1 Ilmu Gizi STIK Sint Carolus. Penyuluhan dibuka dengan kata

sambutan dari dosen. Pahap awal responden diminta untuk mengisi form identitas diri yang terdiri dari nama, usia, jenis kelamin, tanggal lahir, dan nomor handphone. Kemudian responden diberikan pengarahannya mengenai form pre test. Pre test terdiri dari 1 lembar yang berisikan identitas responden dan 10 pertanyaan yang berupa tarik garis. Setelah responden mengisi form pre test, Responden diberikan edukasi melalui penyuluhan dengan menggunakan media *Power Point* dengan judul kegiatan “Bekal Seimbang Untuk Masa Depan” selama 20 menit dan 5 menit untuk sesi tanya jawab. Penyuluhan berisikan 2 materi yaitu materi 1 mengenai pengertian gizi seimbang, sumber bahan makanan karbohidrat, protein, lemak dan dampak jika tidak mengkonsumsi gizi seimbang (Nugroho Jati, M. B., & Rasmada, S. 2023). Materi 2 berisikan contoh penerapan gizi seimbang dalam bekal, pembuatan bekal gizi seimbang bersama. Setelah penyuluhan selesai siswa/i dikelompokkan menjadi 6 kelompok. 1 kelompok beranggotakan 5 orang, yang kemudian diminta untuk menebak makanan antara yang seimbang dan tidak seimbang. Setelah itu, responden diminta untuk mengisi post test selama 10 menit, pada sesi akhir penyuluhan akan ditutup dengan pembuatan *sandwich* tempe bersama – sama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan “Bekal Seimbang Untuk Masa Depan” adalah kegiatan yang diperuntukkan kepada siswa/i SD Ignasius Menteng, Jakarta Pusat. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Selasa, 16 Januari 2024 pukul 07.30 - 09.00 WIB yang dilaksanakan di ruang pertemuan SD Ignasius. Kegiatan penyuluhan dibuka dengan kata

sambutan dan arahan terkait kegiatan oleh Maria Geovanny kepada 30 orang siswa/i perwakilan dari kelas 1 sampai kelas 6.

Setelah pemberian kata sambutan dan pemberian arahan, siswa/i diminta untuk mengisi pre-test dan lembar persetujuan menjadi responden. Lembar persetujuan yang ada akan ditandatangani oleh masing-masing wali kelas, sehingga siswa/i hanya perlu mengisi nama, usia, kelas, dan jenis kelamin. Soal pre-test yang diberikan kepada siswa/i berupa 7 soal tarik gambar seputar jenis bahan makanan pokok, lauk hewani, protein nabati, sayur, buah, bekal yang seimbang dan tidak seimbang dengan waktu pengisian pre-test yang diberikan adalah selama 5 menit.



Gambar 3. Proses pengisian pre-test

Setelah siswa/i selesai mengisi pre-test yang diberikan, kegiatan berikutnya adalah pemberian penyuluhan menggunakan *power point*. Materi yang diberikan seputar isi bekal yang sehat dan seimbang serta jenis bahan makanan sumber karbohidrat, protein, sayuran, dan buah. Pada materi terkait manfaat mengkonsumsi makanan yang sehat dan seimbang serta dampak jika tidak mengkonsumsi makanan yang tidak sehat dan tidak seimbang. Lama waktu untuk membawakan materi adalah 15 menit. Pada awal pemberian materi siswa/i kelas 1 tampak kurang konsentrasi dalam mendengarkan, sehingga diperlukan pendampingan oleh

guru pendamping siswa/i kelas 1 mulai konsentrasi dan aktif untuk berinteraksi dengan pembawa materi.

Siswa/i terlihat aktif dan konsentrasi ketika penyuluhan berlangsung, tanya jawab pun terjadi 2 arah baik pertanyaan dari pemateri maupun pertanyaan dari siswa/i. Adapun pertanyaan yang diberikan siswa/i sebagai berikut :

1. Kenapa mie instan tidak boleh dikonsumsi dengan nasi?
2. Apakah konsumsi mie bisa menyebabkan kanker?
3. Kenapa biskuit coklat tidak bisa dijadikan bekal yang sehat?
4. Apakah tomat termasuk golongan sayur?

Setelah proses tanya jawab selesai, siswa/i diminta untuk berdiri dan melakukan ice breaking bersama pemateri selama 3 menit. Ice breaking yang diberikan dalam bentuk menari dan menyanyi bersama sesuai video yang ditampilkan. Materi dalam video ice breaking adalah isi piringku, jenis zat gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, buah, dan sayur, selain itu didalam video juga disampaikan materi terkait konsumsi air putih dan susu.

Setelah *ice breaking*, kegiatan berikutnya adalah games tebak bekal sehat. Pada kegiatan ini siswa/i akan dikelompokkan menjadi 5 kelompok yang berisi 6 orang siswa/i dari kelas 1 sampai 6. Setiap kelompok berhasil menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pemateri, tetapi hanya ada 1 pemenang yaitu kelompok sayur. Ketika games dimulai siswa/i nampak aktif dan ceria. Siswa/i yang menang diberikan hadiah dalam bentuk botol minum.



Gambar 4. Pemenang games tebak bekal sehat

Kegiatan penyuluhan diakhiri dengan pembuatan *sandwich* bersama-sama, pembuatan *sandwich* ini bertujuan juga untuk mengenalkan secara langsung sumber bahan makanan karbohidrat melalui roti, protein nabati dari tempe, protein hewani dari keju, sayur dari selada, dan buah dari tomat.



Gambar 5. Proses pembuatan sandwich bersama

Analisis Univariat Jenis Kelamin

Tabel 4. 1 Uji univariat jenis kelamin

Variabel	Kategori	N	%
Jenis Kelamin	Perempuan	17	56.7
	Laki-laki	13	43.3
Total		30	100

Berdasarkan tabel diatas pada variabel jenis kelamin ditemukan bahwa 56,7% adalah perempuan dan 43,3% adalah laki-laki. Anak laki – laki cenderung memiliki aktivitas lebih banyak dibanding anak perempuan, hal ini dapat mempengaruhi kebiasaan jajan pada anak laki – laki sehingga meningkatnya kebiasaan jajan akan menyebabkan anak tidak mau membawa bekal (Aisa *et al.*, 2023).

Kategori Pre-Test dan Post-Test

Tabel 4. 2 Sebaran Responden Berdasarkan Pre-Test dan Post-Test

Kategori Pengetahuan	Pre-Test		Post-Test	
	N	%	N	%
Baik	23	76.7	24	80
Cukup	6	20	6	20
Kurang	1	3.3	0	0
Total	30	100	30	100

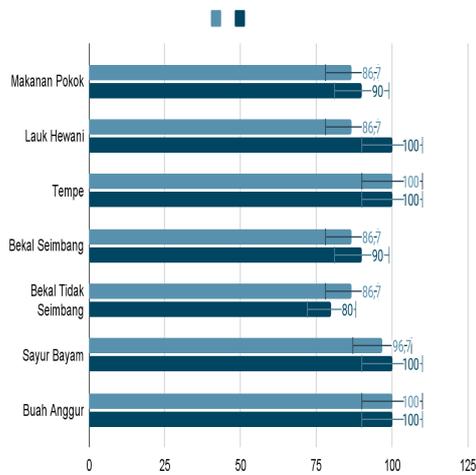
Berdasarkan tabel diatas pada variabel skor pretest diketahui bahwa 3,3% termasuk kategori kurang, 20% termasuk kategori cukup dan 76,7% termasuk kategori baik. Variabel skor posttest diketahui bahwa 20% termasuk kategori cukup dan 80% termasuk kategori baik. Berdasarkan hasil data diatas diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada kategori baik yaitu menjadi 80% (1 orang). Hal tersebut sejalan dengan penelitian (Laisani *et al.*, 2023) menyatakan terdapat peningkatan pengetahuan sesudah diberikan edukasi dengan media video. Media edukasi berupa video dapat menarik perhatian responden sehingga responden dapat mudah mengingat informasi yang disampaikan.

Analisi Bivariat
Tabel 4. 3 Distribusi Pengetahuan Terkait Bekal Seimbang

Perlakuan	N	p-value
% Post Test < %Pretest	0	
% Post Test >% Pretest	3	0,102
% Post Test = % Pretest	27	
Total	30	

Berdasarkan data menunjukkan bahwa total skor post-test lebih besar dari total skor pretest sebanyak 3 orang. Total skor posttest sama dengan dari total skor pretest sebanyak 27 orang. Berdasarkan uji Wilcoxon diperoleh nilai tidak signifikan 0,102 ($p < 0,05$), tidak terdapat perbedaan pengetahuan yang bermakna antara sebelum penyuluhan dan sesudah penyuluhan (Marlina *et al.*, 2024). Peningkatan pengetahuan diperoleh dari adanya penyuluhan edukasi Bekal Seimbang Untuk Masa Depan yang dilakukan secara tatap muka menggunakan media Presentasi Power Point. Media tersebut dibuat semenarik mungkin dan dapat mudah dipahami oleh anak-anak. Penyampaian materi juga dibuat interaktif sehingga responden dapat memperhatikan dan antusias dalam menjawab setiap pertanyaan yang diajukan (Cahya & Nugroho, 2023). Selain itu adanya praktik membuat *sandwich* bersama yang merupakan salah satu contoh bekal seimbang. *Sandwich* ini berisikan nugget tempe, keju, selada, tomat, dan roti dan dimakan bersamaan oleh siswa dan siswi. Kegiatan penyuluhan ini menggunakan metode ceramah dan audio visual dapat menyajikan materi dalam bentuk power point yang disertai dengan gambar, foto dan video/film yang dapat diputar secara berulang

sehingga lebih mudah diterima dan diingat (Yanti *et al.*, 2022).



Gambar 6. Gambar Sebaran Data Responden Menjawab Pertanyaan Pre dan Post Test dengan Benar

Pada data diatas menjelaskan sebaran data responden yang menjawab pertanyaan pretest dan posttest dengan benar terkait bekal seimbang. Terlihat bahwa hampir semua pertanyaan benar mengalami peningkatan persentase responden menjawab dengan benar. Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh edukasi Bekal Seimbang terhadap pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan media Presentasi Power Point. Kegiatan Penyuluhan ini menggunakan metode ceramah dan audio visual sehingga dapat menampilkan materi dalam bentuk power point yang didukung dengan gambar, foto dan video/film yang dapat diputar kembali sehingga lebih mudah diterima dan diingat (Yanti *et al.*, 2022).

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian dilakukan dengan metode penyuluhan yang memiliki tema “Bekal Seimbang Untuk Masa Depan”. Berdasarkan hasil uji dinyatakan bahwa tidak terdapat

perbedaan pengetahuan yang bermakna antara sebelum diberikan penyuluhan dan sesudah diberikan penyuluhan. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melihat perbedaan perilaku pemilihan bekal dengan metode edukasi yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisa, W. O. S., Demmalewa, J. Q., & Ihsan M, H. (2023). Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Peningkatan Kebiasaan Membawa Bekal pada Anak SDN 97 Kendari. *Jurnal Gizi Ilmiah*, Vol. 10(1), 1–7. <https://stikesks-kendari-e-journal.id/JGI>
- Cahya, A. P., & Nugrohojati, M. B. (2023). Gemar Konsumsi Makanan Sumber Serat (GEMAS) Pada Remaja di SMA Santo Bellarminus, Bekasi. *Jurdimas (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat) Royal*, 6(4), 518–523. <https://doi.org/10.33330/jurdimas.v6i4.2266>
- Fitri, M., Tasya, Yuliani, S., Randong, M. F., Aryasari, P., & Ramdani, A. P. (2022). Penyuluhan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Pada Siswa-Siswi SD Negeri 27 Kartiasa Kabupaten Sambas. *Hippocampus*, 1(1), 11–15.
- Kartini T, Manjilala, Yuniawati SE (2019). Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan dan Praktik Gizi Seimbang. *Media Gizi Pangan*. 26(2):201–8.
- Kemenkes. 2018. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. *Procedia Manuf*. 2014;1(22 Jan):1–17.

- Laisani, I., Junaidi, & Halizasia, G. (2023). Pengaruh Edukasi Gizi tentang Bekal Sehat Bergizi dengan Media Video terhadap Pengetahuan Siswa. *NASUWAKES Jurnal Kesehatan Ilmiah*, 16(2), 82–89. <http://ejournal.poltekkesaceh.ac.id>
- Marlina, P. W. N., Rasmada, S., Wulandari, A. M. P., Miensugandhi, A. P. C., Dampang, D. P., & Jati, M. B. N. (2024). Peningkatan Pengetahuan Dan Praktik Ibu Balita Tentang Komposisi Dan Informasi Nilai Gizi Makanan Kemasan. *Jurdimas (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat) Royal*, 7(2), 292–298. <https://doi.org/10.33330/jurdimas.v7i2.3204>
- Nugroho Jati, M. B., & Rasmada, S. (2023). Korelasi Penggunaan Pesan Antar Makanan Online, Pengetahuan Konsumsi Gula Garam Dan Lemak Dengan Frekuensi Jajan Di Sma Jakarta Utara. *Jurnal Gizi Dan Pangan Soedirman*, 7(2), 148. <https://doi.org/10.20884/1.jgipas.2023.7.2.8583>
- Riskesdas K. Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (RISKESDAS). 2018.
- Ronitawati, P., Sitoayu, L., Nuzrina, R., Melani, V., Prabowo, M. D. Y., Budiarti, T., & Nabilah, A. (2020). Edukasi Bekal Sehat Berdasarkan Prinsip Gizi Seimbang Dengan Media " Isi Bekalku " Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 4(3), 407–414. <https://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm/article/view/2526/pdf>
- Sambo, M., Ciuantasari, F., & Maria, G. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 423–429. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.316>
- Yanti, B., Heriansyah, T., & Riyan, M. (2022). Penyuluhan Dengan Media Audio Visual Dan Metode Ceramah Dapat Meningkatkan Pencegahan Tuberkulosis. *Ikesma*, 18(3), 171. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v18i3.27147>