

Masyarakat Maju

Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kepada Masyarakat

Jurnal Pengabdian Masyarakat dalam Kesehatan or also known as JPPKM is a peer-reviewed open access scientific journal published by Institute Kesehatan Mitra Bunda
Volume. 3, No. 1. Hal. 17-21, Februari -Juni 2023

PENDIDIKAN GIZI MAKANAN SEIMBANG DAN PRAKTIK CUCI TANGAN PADA ANAK SEKOLAH DASAR

Alit Suwandewi

University of Muhammadiyah Banjarmasin, Banjarmasin, Indonesia
Corresponding author email: alit_dewi@ymail.com

Rizki Amalia

University of Muhammadiyah Banjarmasin, Banjarmasin, Indonesia
Email: amaliarizki@umbjm.ac.id

Hanura Aprilia

University of Muhammadiyah Banjarmasin, Banjarmasin, Indonesia
Email: hanura.ns@gmail.com

Article History

Accepted: 04 April 2023

Revisi : 13 Juni 2023

Approved: 23 Juni 2023

Abstrak

Introduction: penyebab masalah gizi buruk pada anak yaitu kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang dan personal hygiene, serta kesehatan lingkungan yang buruk

Aims: kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar tentang gizi seimbang dan praktik cuci tangan yang benar

Method: kegiatan penyuluhan ini diawali dengan pemberian kuesioner tentang gizi seimbang dan praktik cuci tangan. Kemudian memberikan edukasi yang ditujukan kepada siswa sekolah dasar selama 30 menit. Instruktur memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan evaluasi dengan memberikan soal-soal post test

Result: Terdapat peningkatan pengetahuan siswa yang signifikan setelah diberikan penyuluhan. Hasil pre test menunjukkan 75% siswa menjawab benar dan 25% menjawab salah. Sedangkan hasil post test menunjukkan 91% siswa menjawab benar dan 9% menjawab salah.

Conclusion: Penyuluhan berkelanjutan dapat diterapkan oleh tenaga kesehatan dan guru, hal ini diharapkan dapat mengubah perilaku siswa sekolah dasar

Keywords

Gizi, Cuci Tangan, Personal Hygiene, Sekolah Dasar

PENDAHULUAN

Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas merupakan salah satu indikator keberhasilan suatu bangsa. Pembangunan dan pembinaan SDM yang berkualitas harus dilakukan sejak dini. Anak-anak sekolah harus selalu memperhatikan kesehatannya karena mereka merupakan kelompok yang rentan terkena virus dan berbagai penyakit serta permasalahan gizi sebagai pondasi atau dasar atau perkembangan masa depannya. Permasalahan status gizi pada anak di Indonesia masih sangat tinggi, berdasarkan data Riskesdas (2018) di Indonesia, permasalahan gizi usia anak sekolah yaitu dengan kategori sangat pendek mencapai 6,7%, pendek/stunting 16,9%, provinsi Kalimantan selatan kategori sangat pendek 6,5%, dan pendek/stunting 19,2% (Kemenkes RI, 2019b). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan tentang prevalensi gizi buruk 2020 masih tinggi yaitu sebanyak 6,84%, sedangkan di Kota Banjarmasin sebanyak 1,73% (Dinkes Provinsi Kalsel, 2022).

Permasalahan gizi buruk pada anak salah satu penyebabnya adalah personal hygiene dan sanitasi lingkungan yang kurang baik. Anak dengan personal hygiene dan sanitasi lingkungan yang kurang baik akan menyebabkan berbagai penyakit infeksi seperti diare dan ISPA, sehingga hal ini dapat menyebabkan anak kehilangan zat-zat gizi yang penting bagi pertumbuhan anak (Aisah et al., 2019; Kemenkes RI, 2019a). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kejadian stunting pada anak sekolah disebabkan oleh frekuensi makan, praktik mencuci tangan yang kurang baik (personal hygiene), tidak adanya fasilitas jamban, dan konsumsi air yang tidak bersih (Ashebir Kebede & Yimer Ayele, 2021).

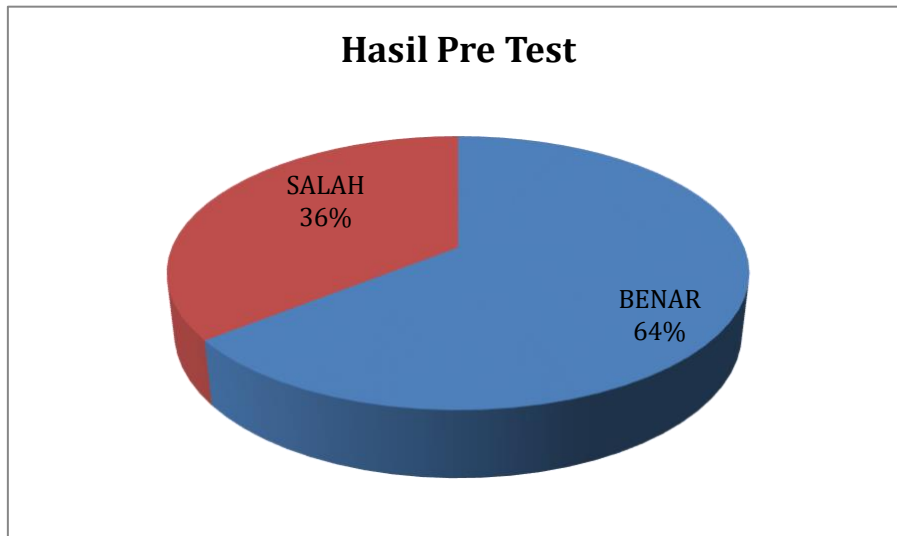
Berdasarkan uraian tersebut perlu diberikannya edukasi tentang pendidikan gizi makanan seimbang dan praktik cuci tangan pada siswa SDN 1 Pasar Lama Kota Banjarmasin.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa penyuluhan atau pemberian edukasi tentang pendidikan gizi makanan seimbang dan praktik cuci tangan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertempat di SDN 1 Pasar Lama Kota Banjarmasin Provinsi Kalimantan Selatan. Sasaran pada kegiatan ini yaitu sebanyak 31 siswa. Sebelum diberikan acara penyuluhan kesehatan, peserta mengisi daftar hadir dan diberikan lembar kuesioner pre test kepada peserta, kuesioner berisi pertanyaan-pertanyaan mengenai materi yang akan diberikan. Hasil dari evaluasi ini berupa penilaian tiap peserta yang dihasilkan dari jumlah jawaban benar dan salah. Materi disampaikan selama 30 menit. Selama penyampaian materi, peserta menyimak dengan tekun dan antusias, kemudian pemateri membuka sesi tanya jawab. Setelah kegiatan berakhir dilakukan evaluasi dengan memberikan soal post test kepada peserta yang berisi pertanyaan yang sama dengan pre test. Skor pre test dibandingkan dengan skor post test untuk menilai ada tidaknya peningkatan pengetahuan peserta. Apabila terjadi peningkatan pengetahuan lebih dari 80% peserta, maka kegiatan penyuluhan ini dianggap berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat.

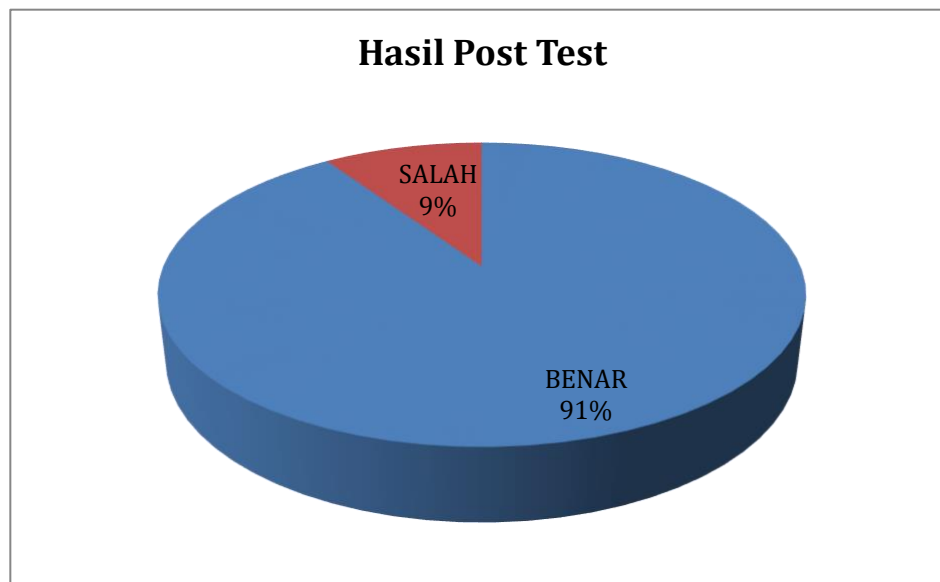
HASIL

Berikut ini adalah diagram deskripsi peserta berdasarkan hasil pre test dan post test edukasi tentang pendidikan gizi makanan seimbang dan praktik cuci tangan pada siswa SDN 1 Pasar Lama Kota Banjarmasin.



Gambar 1. Hasil Pre Test

Pada gambar diatas dapat dilihat nilai rata-rata pengetahuan sebelum Peserta diberikan penyuluhan dilakukan pre test tentang gizi seimbang dan cuci tangan dari 31 orang peserta menjawab dengan benar 75% dari total keseluruhan dan menjawab salah 25% dari total keseluruhan.



Gambar 2. Hasil Post Test

Pada gambar diatas dapat dilihat nilai rata pengetahuan setelah Peserta diberikan penyuluhan pada tahap akhir dilakukan lagi post test tentang gizi seimbang dan cuci tangan dari 31

orang peserta menjawab dengan benar 91% dari total keseluruhan dan menjawab salah 9% dari total keseluruhan. Dari hasil data ini terlihat kenaikan nilai pengetahuan pretest dan post tes yang cukup signifikan

PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi pendidikan gizi makanan seimbang dan praktik cuci tangan pada siswa SDN 1 Pasar Lama Kota Banjarmasin, menunjukkan ada peningkatan pengetahuan siswa yang signifikan setelah diberikan edukasi. Hal ini menunjukkan bahwa tujuan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi makanan seimbang dan praktik cuci tangan dapat dikatakan berhasil.

Menurut Lawrence Green (dalam Notoatmodjo, 2014), kesehatan seseorang atau masyarakat dipengaruhi oleh dua faktor pokok, yaitu: faktor perilaku (behavior cause) dan faktor diluar perilaku (non-behavior cause). Selanjutnya perilaku itu sendiri ditentukan atau terbentuk dari tiga faktor, yaitu: predisposisi, pendukung, dan pendorong. Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini lebih fokus pada perubahan faktor predisposisi yaitu perubahan pengetahuan masyarakat terhadap kesehatan, dengan memberikan edukasi tentang gizi makanan seimbang dan praktik cuci tangan.

Pengetahuan gizi makanan seimbang pada siswa SD sangatlah penting, hal ini dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa dan jika dilakukan secara berkala maka dapat merubah perilaku siswa dalam pemenuhan gizi seimbang. Gizi yang optimal sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi, anak-anak, dan seluruh kelompok umur (Kemenkes RI, 2019a). Hasil penelitian di Indonesia tentang efektivitas pendidikan gizi berbasis perilaku untuk meningkatkan konsumsi ikan pada anak sekolah yang dilakukan selama 3 bulan didapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan konsumsi ikan pada anak sekolah dasar. Peningkatan konsumsi tersebut diyakini berkaitan dengan peningkatan pengetahuan dan sikap anak terhadap konsumsi ikan (Mahmudiono et al., 2020). Penelitian lainnya tentang pengaruh pemberian Pendidikan gizi, praktik gizi, dan status gizi pada anak sekolah dasar, bahwa terdapat perubahan pengetahuan tentang gizi dari kategori kurang menjadi cukup (Irnani & Sinaga, 2017).

Prinsip gizi seimbang terdiri dari 4 pilar yaitu mengonsumsi makanan beragam, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik, dan mempertahankan dan memantau berat badan normal (Kemenkes RI, 2019a). Perilaku hidup bersih sangat terkait dengan prinsip gizi seimbang. Anak dengan perilaku hidup bersih yang kurang baik akan mudah terinfeksi. Penyakit infeksi adalah salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi anak secara langsung, anak yang menderita penyakit infeksi akan mengalami penurunan nafsu makan sehingga jumlah dan jenis zat gizi yang masuk ke dalam tubuh berkurang (Kemenkes RI, 2019a). Faktor penyebab perilaku hidup bersih kurang baik pada siswa berdasarkan penelitian yaitu pengetahuan personal hygiene yang kurang, sikap negative, dan tidak terpapar akses media sosial (Triasmari et al., 2019). Edukasi tentang cuci tangan merupakan salah satu usaha untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang pentingnya perilaku hidup bersih. Dengan membiasakan perilaku hidup bersih akan mencegah siswa dari keterpaparan terhadap sumber infeksi. Hasil penelitian tentang keefektifan school-friendly dan peer-led dalam meningkatkan praktik personal hygiene pada siswa sekolah didapatkan hasil perubahan yang signifikan pada praktik personal hygiene menjadi lebih baik (Tamiru et al., 2016).

KESIMPULAN

Status gizi anak dapat dipengaruhi oleh perilaku yang sangat penting yaitu pola makan, dalam hal ini kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi dapat mempengaruhi tingkat kesehatan individu dan masyarakat. Selain itu status gizi juga dapat dipengaruhi oleh perilaku hidup bersih. Perlu edukasi berkelanjutan untuk dapat merubah perilaku siswa SD oleh tenaga kesehatan maupun guru.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin yang telah memberi dukungan moral pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, serta kepada pihak SDN 1 Pasar Lama Kota Banjarmasin yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk dapat berkontribusi dalam edukasi kesehatan pada siswa siswi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisah, S., Ngaisyah, R. D., & Rahmuniyati, M. E. (2019). Personal Hygiene Dan Sanitasi Lingkungan Berhubungan dengan Kejadian Stunting di Desa Wukirsari Kecamatan Cangkringan. *Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu*, 1(2), 49–55. <http://prosiding.respati.ac.id/index.php/PSN/article/download/182/176>
- Ashebir Kebede, W., & Yimer Ayele, B. (2021). Magnitude of Stunting and Associated Factors among Adolescent Students in Legehida District, Northeast Ethiopia. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2021. <https://doi.org/10.1155/2021/2467883>
- Irnani, H., & Sinaga, T. (2017). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan, praktik gizi seimbang dan status gizi pada anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(1), 58–64. <https://doi.org/10.14710/jgi.6.1.58-64>
- Kemenkes RI. (2019a). 10 Pedoman Gizi Seimbang. In *10 Pedoman Gizi Seimbang* (Issue <http://p2ptm.kemkes.go.id/>). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI. (2019b). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mahmudiono, T., Nindya, T. S., Rachmah, Q., Segalita, C., & Wiradnyani, L. A. A. (2020). Nutrition Education Intervention Increases Fish Consumption among School Children in Indonesia: Results from Behavioral Based Randomized Control Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2020, Vol. 17, Page 6970, 17(19), 6970. <https://doi.org/10.3390/IJERPH17196970>
- Tamiru, D., Argaw, A., Gerbaba, M., Ayana, G., Nigussie, A., Jisha, H., & Belachew, T. (2016). Enhancing personal hygiene behavior and competency of elementary school adolescents through peer-led approach and school-friendly: a quasi-experimental study. *Ethiopian Journal of Health Sciences*, 27(3), 245–254. <https://doi.org/10.4314/ejhs.v27i3.6>
- Triasmari, U., Nugraha Kusuma, A., Studi, P., Masyarakat, K., Stikes, F., & Serang, I. (2019).

Determinan Personal Hygiene Pada Anak Usia 9–12 Tahun. *Faletehan Health Journal*, 6(1), 37–44. <https://doi.org/10.33746/FHJ.V6I1.47>

Notoatmodjo, S. (2014). Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta

Dinkes Provinsi Kalsel. (2022). Prevalensi Gizi Buruk. <https://data.kalselprov.go.id/dataset/data/1010> di akses pada Tanggal 5 Januari 2023