

Dikirim : 20 Mei 2022
Direvisi : 20 Juni 2022
Disetujui : 3 Juli 2022

ICJ
(Initium Community Journal)
Online ISSN : 2798-9143
Jurnal homepage: <https://journal.medinerz.org>

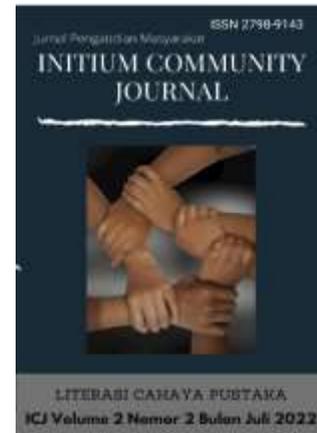
INITIUM COMMUNITY JOURNAL

<https://journal.medinerz.org/index.php/ICJ>

e-ISSN : 2798-9143

Kata kunci : Gizi Seimbang, Isi Piringku, Tingkat Pengetahuan.
Keywords : *Balanced Nutrition, Fill My Plate, Knowledge Level*

Korespondensi Penulis:
Elvi Murniasih
Elvi.murniasih77@gmail.com



UPAYA PEMENUHAN GIZI SEIMBANG DENGAN PANDUAN “ISI PIRINGKU” MELALUI MEDIA AUDIO VISUAL PADA ANAK

Elvi Murniasih¹⁾, Egis Surya Septi²⁾, Falery Diani Putri³⁾, Isra Safri⁴⁾

^{1,2,3,4)} Prodi S1 Ilmu Keperawatan, STIKes Awal Bros Batam

e-mail : Elvimurniasih77@gmail.com, egi.surya0611@gmail.com, faleryputri16@gmail.com,
isra68680@gmail.com

ABSTRACT

Balanced nutrition is a daily diet that contains nutrients in the type and amount according to the body's needs, taking into account the principles of food diversity, physical activity, clean living behavior and monitoring body weight regularly in order to maintain a normal weight to prevent nutritional problems. Knowledge, attitude, and behavior are factors that can affect nutritional status. Lack of nutritional knowledge has an impact on a person's ability to apply nutritional information in life. Efforts to increase knowledge through early nutrition education. My Plate is an education on the importance of a balanced nutritional intake according to the needs of children aged 4-6 years. Education of the contents of my plate at RA Imtiyaz, Belian Village to fulfill the needs of early education for children about nutrition. The purpose of the activity is to increase knowledge and change the attitudes of children and teachers in the application of fulfilling balanced nutrition in Fill My Plate. The educational method is counseling using audio-visual aids in the form of an animated video of the song Isi Piringku. The activity was carried out in the RA Imtiyaz building, Belian Village in one day. The activity carried out is to provide counseling on balanced nutrition in the composition of My Plate Contents to children and teachers. The target of the activity is 10 students and teachers. The analysis of the results of the pretest and posttest became a benchmark for knowing an increase in knowledge. The results of the activity were known to the participants that the students and teachers had received information on the contents of my plate. There was an increase in knowledge in the good category. The target of the activity has been achieved by increasing knowledge and changing the attitudes of teachers in providing and monitoring balanced nutritious food based on the concept of the contents of my plate.

Keywords: Balanced Nutrition, Fill My Plate, Knowledge Level

ABSTRAK

Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Pengetahuan, sikap, dan perilaku merupakan faktor yang dapat mempengaruhi status gizi. Kurangnya pengetahuan gizi berdampak pada kemampuan seseorang menerapkan informasi gizi dalam kehidupan. Upaya meningkatkan pengetahuan melalui pendidikan gizi sejak dini. Isi Piringku merupakan edukasi pentingnya asupan gizi seimbang sesuai kebutuhan anak usia 4–6 tahun. Edukasi Isi Piringku di RA Imtiyaz Kelurahan Belian sebagai pemenuhan kebutuhan edukasi dini pada anak tentang gizi. Tujuan kegiatan meningkatkan pengetahuan dan perubahan sikap anak-anak dan guru dalam penerapan pemenuhan gizi seimbang pada Isi Piringku Metode edukasi adalah penyuluhan dengan alat bantu audio visual berupa video animasi lagu Isi Piringku. Kegiatan dilaksanakan di gedung RA Imtiyaz Kelurahan Belian dalam waktu sehari. Kegiatan yang dilakukan adalah dengan melakukan penyuluhan mengenai gizi seimbang pada komposisi Isi Piringku pada anak-anak dan guru. Sasaran kegiatan 10 siswa/wi dan guru. Analisis hasil pretest dan posttest menjadi tolak ukur mengetahui adanya peningkatan pengetahuan. Hasil kegiatan diketahui peserta adalah para siswa dan guru sudah pernah mendapat informasi isi piringku. Terjadi peningkatan pengetahuan dengan kategori baik. Target kegiatan telah tercapai dengan adanya peningkatan pengetahuan dan adanya perubahan sikap para guru dalam penyediaan dan pemantauan makanan bergizi seimbang berdasarkan konsep isi piring makanku.

Kata Kunci : Gizi Seimbang, Isi Piringku, Tingkat Pengetahuan.

A. Pendahuluan

Keluarga sejahtera dan berkualitas dapat diketahui salah satunya dengan cara memperhatikan kesehatan serta asupan nutrisi bagi anak. Pemenuhan gizi bagi anak menjadi suatu yang utama dan harus diperhatikan oleh berbagai pihak terutama para orang tua. Anak memiliki masa dimana seorang anak akan membutuhkan asupan nutrisi yang baik, yaitu saat berumur 0 – 5 tahun. Pada usia ini anak sedang mengalami pembentukan kepribadian, pola perilaku, sikap, dan ekspresi emosi. Pada masa *Golden Age* atau sering disebut dengan masa emas anak merupakan masa tumbuh kembang paling penting dikarenakan pada masa ini anak sedang mengalami perkembangan otak maupun fisik secara maksimal, sehingga pada masa ini perlu memperhatikan asupan nutrisi bagi anak. Pada masa emas anak ini, anak harus perlahan-lahan diperkenalkan sejak dini dengan beragam jenis makanan agar anak dapat mengikuti pola makan keluarga. Mengonsumsi beragam jenis bahan makanan juga sangat dibutuhkan sebagai pemenuhan beragam asupan gizi. Asupan gizi sangat berperan dalam perkembangan anak terutama sel-sel otak individu yang menentukan kecerdasan seseorang (Sulistyo, E. (2018)). Data dari surveilans gizi di Indonesia menyebutkan bahwa pada tahun 2011 anemia pada anak 2-5 tahun sebesar 17,6%, tahun 2013 balita pendek sebesar 19,2%, kurang gizi dan gizi buruk sebesar 5,7% dan tahun 2013 kegemukan di usia 5-12 tahun pada anak perempuan sebesar 17,3% dan pada anak laki-laki sebesar 20,5% (Surveilans Gizi, 2017).

Kementerian Kesehatan mulai memperkenalkan slogan “Isi Piringku” sebagai pengganti slogan “4 Sehat 5 Sempurna” untuk pedoman makan sehari-hari guna memenuhi gizi seimbang. Konsep Isi Piringku adalah satu piring makan yang terdiri dari 50 persen buah dan sayur, dan 50 persen sisanya terdiri dari karbohidrat dan protein.

Dengan demikian, masyarakat diharapkan dapat membatasi konsumsi karbohidrat serta lebih banyak mengonsumsi serat dan vitamin, sehingga risiko masalah kesehatan, seperti diabetes, obesitas, maupun stunting bisa berkurang. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis melakukan kegiatan promosi kesehatan kepada anak sejak dini yang diharapkan tidak terlambat dalam usia emas pada anak dengan mengenalkan gerakan isi piringku.

B. Metode Kegiatan

Kegiatan promosi kesehatan ini dilakukan di RA Imtiyaz Kelurahan Belian, dengan jumlah peserta sebanyak 10 siswa-siswi. Tujuan dari promosi kesehatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan anak sejak dini mengenai gizi seimbang dengan intervensi isi piringku. Promosi kesehatan ini menggunakan rancangan penyuluhan dengan menggunakan media audio visual berupa video animasi gizi seimbang “isi piringku” dan berikut merupakan tahapan kegiatan dalam promosi kesehatan ini yaitu :

1. Tahap perencanaan dan persiapan

- a. Melakukan diskusi bersama kelompok untuk menentukan lokasi pelaksanaan kegiatan promosi kesehatan dan didapatkan hasil bahwa kegiatan ini akan dilakukan di RA Imtiyaz Kelurahan Belian.
- b. Melakukan survey tempat serta meminta persetujuan dari pihak sekolah untuk melakukan kegiatan promosi kesehatan dan disepakati bahwa kegiatan akan dilaksanakan pada tanggal 16 maret 2022.
- c. Mempersiapkan surat tugas untuk diserahkan ke pihak RA Imtiyaz.
- d. Mempersiapkan media presentasi berupa audio visual (video animasi gizi seimbang “ isi piringku”).
- e. Memastikan kelengkapan konsumsi.

2. Tahap pelaksanaan dan proses

- a. Pembukaan kegiatan promosi kesehatan yang dimulai pada pukul 09.00 WIB, sebelum berlanjut ke proses penyajian materi, terlebih dahulu kami melakukan tahap perkenalan diri masing-masing serta peserta.
- b. Menyajikan dan menjelaskan materi promosi kesehatan dengan menggunakan media audio visual (video animasi gizi seimbang “ isi piringku”).
- c. Melakukan proses tanya jawab seputar materi yang diberikan dengan peserta promosi kesehatan.
- d. Menyajikan video animasi berupa nyanyian “isi piringku” dan melakukan nyanyi bersama dengan peserta promosi kesehatan.
- e. Penutupan kegiatan promosi kesehatan setelah seluruh rangkaian acara kegiatan selesai dilaksanakan.

3. Tahap evaluasi

Evaluasi dari kegiatan promosi kesehatan ini didapatkan dari hasil Tanya jawab yang dilakukan setelah selesai pemaparan video animasi mengenai gizi seimbang “isi piringku”, dan didapatkan bahwa 8 dari 10 mahasiswa yang sebelumnya tidak mengetahui mengenai gizi seimbang “isi piringku” sudah bisa menjawab dan mengetahui apa saja makanan yang termasuk dalam “isi piringku” dan yang harus dilakukan untuk menjaga gizi seimbang.



Gambar 1 : Proses penyampaian materi



Gambar 2 : Foto bersama guru dan siswa/siswi RA Imtiyaz

C. Hasil dan Pembahasan

Promosi kesehatan mengenai gizi seimbang “isi piringku” ini dilakukan di RA Imtiyaz Kelurahan Belian pada hari rabu tanggal 16 maret 2022 pukul 09.00 WIB – selesai. Jumlah siswa/siswi di RA Imtiyaz yaitu 10 orang dengan rentang usia antara 5-6 tahun.

Tabel 1

Pengetahuan siswa/siswi RA Imtiyaz mengenai gizi seimbang “isi piringku”

Tingkat pengetahuan	Jumlah
Baik	-
Cukup	3 (30%)
Kurang	7 (70%)
Total	10 (100%)
Total	10 (100%)

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar siswa/siswi memiliki pengetahuan yang kurang tentang gizi seimbang yaitu sebanyak 7 orang (70%). Dari hasil wawancara dengan seluruh siswa/siswi yang hadir pada saat melakukan promosi kesehatan, didapatkan hasil bahwa ada 2 siswa/siswi yang tidak mau mengonsumsi sayur atau buah. Siswa/siswi yang memiliki pengetahuan yang cukup dan kurang tentang gizi seimbang sebenarnya juga tidak memilih-milih makanan setiap harinya, namun mereka belum mengerti bahwa yang mereka makan (nasi, lauk pauk, sayur dan buah) merupakan gizi seimbang.

Tabel 2

Hasil Tanya jawab Pengetahuan siswa/siswi RA Imtiyaz mengenai gizi seimbang “isi piringku” setelah dilakukan edukasi mengenai gizi seimbang

Tingkat pengetahuan	Jumlah
Baik	8 (80%)
Cukup	-
Kurang	2 (20%)
Total	10 (100%)

Dari hasil tabel diatas dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan promosi kesehatan dengan media audio visual (video animasi) mengenai gizi seimbang “isi piringku” dapat meningkatkan pengetahuan siswa/siswi RA Imtiyaz Kelurahan Belian mengenai gizi seimbang “isi piringku” dan media ini lebih efektif serta disukai oleh anak-anak.

D. Kesimpulan Dan Saran

Promosi kesehatan mengenai gizi seimbang “isi piringku” ini dilakukan di RA Imtiyaz Kelurahan Belian yang dihadiri oleh 10 orang mahasiswa/mahasiswa serta 3 orang guru dari Paud tersebut. Setelah dilakukan promosi kesehatan mengenai gizi seimbang “isi piringku” didapatkan adanya peningkatan pengetahuan siswa dan siswi mengenai isi piring mereka setiap kali mengkonsumsi makanan dan pentingnya menjaga keseimbangan gizi tersebut. Edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan siswa/siswi tentang pedoman gizi seimbang dan isi piringku. Pemberian edukasi yang dilakukan secara berkesinambungan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan sejak dini dan akhirnya akan memengaruhi sikap dan tindakan siswa untuk dapat menerapkan perilaku hidup sesuai dengan pedoman gizi seimbang dan isi piringku. Sebaiknya edukasi dapat dilakukan secara rutin dan perlu adanya evaluasi terhadap perbaikan pola makan dan status gizi sejak dini.

E. Daftar Pustaka

- Rahmy, H. A., Prativa, N., Andrianus, R., & Shalma, M. P. (2020). Edukasi Gizi Pedoman Gizi Seimbang Dan Isi Piringku Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 3(2).
- Veronica, S. Y., Qurniasih, N., Utami, I. T., & Febrianti, H. (2019). Peningkatan Gizi Anak Sekolah dengan Gerakan Isi Piringku. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)*, 1(1), 47-50
- Dewi, A. P., Muharramah, A., & Pratiwi, A. R. (2022). Gambaran Status Gizi dan Asupan Gizi Remaja Santri Pondok Pesantren Shuffah Hizbullah dan Madrasah Al-Fatah Lampung. *Jurnal Gizi Aisyah*, 5(1), 6-12.