

COMMUNITY ENGAGEMENT ARTICLE

Penyuluhan Gizi Seimbang untuk Anak Sekolah Dasar di Panti Asuhan YARHIMA 4 Bondowoso

M Abd Nasir¹ | Ciplis Gema Qori'ah² | Adhitya Wardhono³ | Bhim Prakoso⁴ | Valda Sari Nurhandini⁵ | Aditya Alif Firmansya⁶ | Alicia Zalwa Julian⁷ | Nur' Imami Barokhatus Sholehah⁸ | Keren Filosa Cahyani⁹ | Agung Nugroho Puspito^{10*}

^{1,2,3} Program Studi Ekonomi Pembangunan, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Jember, Kabupaten Jember, Provinsi Jawa Timur, Indonesia.

⁴ Program Studi Ilmu Hukum, Fakultas Hukum, Universitas Jember, Kabupaten Jember, Provinsi Jawa Timur, Indonesia.

^{5,6,7,8,9} Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Jember, Kabupaten Jember, Provinsi Jawa Timur, Indonesia.

^{10*} Program Studi Magister Bioteknologi, Pascasarjana, Universitas Jember, Kabupaten Jember, Provinsi Jawa Timur, Indonesia.

Correspondence

^{10*} Program Studi Magister Bioteknologi, Pascasarjana, Universitas Jember, Kabupaten Jember, Provinsi Jawa Timur, Indonesia.

Email: anpuspito@unej.ac.id.

Funding information

Universitas Jember.

Abstract

Balanced nutrition refers to daily dietary composition containing appropriate types and amounts of nutrients required by the body. A balanced dietary pattern establishes healthy eating habits through adequate intake of carbohydrates, proteins, fats, vitamins, and minerals. Children frequently experience nutritional deficiencies and possess limited knowledge about healthy food sources. A social project was implemented through educational outreach and interactive games to address stunting issues among children at Yarhima 4 Orphanage, Bondowoso. The activity was conducted over four days using various methods including nutrition education sessions, film reviews, and fun games. Materials covered balanced nutrition concepts and the "Isi Piringku" guideline, delivered through PowerPoint presentations and hands-on activities. Participants demonstrated high enthusiasm throughout the program. Pre-test scores averaged 30%, while post-test results showed significant improvement to 85%. These evaluation results demonstrate that participants successfully absorbed the educational materials and developed better understanding of balanced nutrition principles. The children can now identify healthy food sources and recognize the importance of nutritious meals in their daily lives. This program effectively enhanced nutritional literacy among orphanage residents.

Keywords

Balanced Nutrition; Children's Education; Yarhima 4 Orphanage.

Abstrak

Gizi seimbang merujuk pada komposisi makanan harian yang mengandung jenis dan jumlah zat gizi sesuai kebutuhan tubuh. Pola makan seimbang membentuk kebiasaan konsumsi sehat melalui asupan karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang memadai. Anak-anak kerap mengalami kekurangan gizi dan memiliki pengetahuan minim tentang sumber makanan sehat. Proyek sosial dilaksanakan melalui metode sosialisasi dan permainan interaktif untuk menanggulangi permasalahan stunting pada anak-anak di panti asuhan Yarhima 4, Bondowoso. Kegiatan berlangsung selama empat hari menggunakan berbagai pendekatan seperti sesi edukasi gizi, review film, dan permainan edukatif. Materi yang disampaikan mencakup konsep gizi seimbang dan pedoman "Isi Piringku" melalui presentasi PowerPoint serta aktivitas praktik langsung. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi selama program berlangsung. Nilai pre-test rata-rata mencapai 30%, sedangkan hasil post-test menunjukkan peningkatan signifikan menjadi 85%. Hasil evaluasi membuktikan bahwa peserta berhasil menyerap materi edukasi dan mengembangkan pemahaman lebih baik tentang prinsip gizi seimbang. Anak-anak kini mampu mengidentifikasi sumber makanan sehat dan mengenali pentingnya asupan bergizi dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci

Gizi Seimbang; Pendidikan Anak; Panti Asuhan Yarhima 4.

1 | PENDAHULUAN

Pengetahuan memiliki hubungan erat dengan pendidikan, dimana pendidikan yang berkualitas diharapkan dapat memperluas wawasan seseorang (Darsini *et al.*, 2019). Pengetahuan gizi yang didukung oleh pendidikan memadai akan menanamkan kebiasaan dan penggunaan bahan makanan yang baik, sehingga pengetahuan gizi dapat mempengaruhi perilaku konsumsi sehari-hari (Yulistina *et al.*, 2019). Edukasi gizi seimbang memiliki peran strategis dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat, terutama pada kelompok rentan seperti anak-anak di panti asuhan. Anak-anak panti asuhan seringkali memiliki akses terbatas terhadap informasi kesehatan dan gizi, yang kemudian berdampak pada perilaku makan dan status gizi mereka. Panti Asuhan Yarhima 4 merupakan salah satu lembaga kesejahteraan sosial di Kabupaten Bondowoso yang mengasuh anak-anak usia sekolah. Anak usia sekolah rentan mengalami berbagai masalah gizi, terutama kekurangan gizi yang dapat menghambat proses tumbuh kembang optimal. Kelompok usia sekolah merupakan generasi penentu masa depan bangsa, dimana kualitas generasi dapat ditentukan oleh beberapa faktor, salah satunya pola makan sehat yang menentukan status gizi seseorang (Suraya *et al.*, 2019). Asupan gizi yang tercukupi dapat mendukung konsentrasi belajar anak, terutama bagi anak yang mengalami kesulitan belajar. Oleh karena itu, anak usia sekolah merupakan sasaran strategis dalam program perbaikan gizi masyarakat.

Pemenuhan nutrisi dan gizi pada anak telah menjadi prioritas dalam upaya meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat. Ketersediaan informasi memadai tentang gizi seimbang akan membantu meningkatkan kesadaran dan pola makan yang lebih sehat. Kegiatan sosialisasi gizi di lingkungan panti asuhan memiliki peran esensial dalam mendukung tumbuh kembang dan kapasitas kesehatan otak yang optimal (Alpian *et al.*, 2019). Pendidikan gizi sejak dini dapat membentuk perilaku hidup sehat yang akan terbawa hingga dewasa, sehingga investasi edukasi gizi pada anak usia sekolah memberikan dampak jangka panjang bagi kesehatan masyarakat. Masalah gizi pada anak tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik, tetapi juga mempengaruhi perkembangan kognitif dan prestasi akademik. Anak dengan status gizi baik cenderung memiliki daya tahan tubuh lebih kuat, kemampuan berpikir lebih baik, dan prestasi belajar lebih optimal. Sebaliknya, kekurangan gizi dapat menyebabkan *stunting*, *wasting*, dan berbagai gangguan kesehatan lainnya yang menghambat potensi anak untuk berkembang maksimal. Oleh karena itu, intervensi edukasi gizi pada anak panti asuhan menjadi sangat relevan untuk dilaksanakan.

Berdasarkan pertimbangan tersebut, dilakukan kegiatan penyuluhan gizi seimbang kepada anak-anak Panti Asuhan Yarhima 4 yang beralamat di Desa Karanganyar, Kecamatan Tegalampel, Kabupaten Bondowoso. Kegiatan proyek sosial bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta memberikan edukasi kepada anak-anak panti terkait pengenalan berbagai zat gizi, penyakit akibat kekurangan gizi, sanitasi konsumsi, dan penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Melalui kegiatan sosialisasi dan permainan edukatif, diharapkan anak-anak dapat memahami dan menerapkan prinsip gizi seimbang untuk mendukung tumbuh kembang optimal mereka.

2 | LANDASAN TEORI

Pendidikan merupakan hal terpenting dalam kehidupan manusia yang berhak didapatkan oleh seluruh rakyat Indonesia agar dapat berkembang secara optimal. Pendidikan memiliki arti secara umum yaitu proses kehidupan dimana setiap individu mengembangkan diri untuk dapat hidup dan melangsungkan kehidupan (Alpian *et al.*, 2019). Menurut Ki Hajar Dewantara, pendidikan memiliki arti sebagai upaya untuk memajukan bertumbuhnya budi pekerti (kekuatan batin dan karakter), pikiran, serta tubuh anak (Tarigan *et al.*, 2022). Pendidikan memiliki peranan besar dalam mengembangkan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas dan mampu bersaing secara sehat. Untuk mencetak SDM yang unggul diperlukan usaha yang keras, salah satunya dengan pemberian asupan gizi yang baik sebagai faktor terpenting dalam mencapai pendidikan yang berkualitas. Salah satu cara yang dapat dilakukan yaitu dengan memberikan pendidikan gizi seimbang untuk mengubah pengetahuan terkait makanan, mengingat anak usia sekolah lebih mampu mengubah perilakunya dibandingkan orang dewasa. Pendidikan gizi yang diberikan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan anak sekolah dasar terkait pedoman gizi seimbang (Budiarti *et al.*, 2022). Gizi seimbang mencakup konsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral dalam proporsi yang tepat sesuai kebutuhan tubuh. Pemahaman tentang gizi seimbang sejak dini akan membentuk kebiasaan makan sehat yang berkelanjutan hingga dewasa, sehingga dapat mencegah berbagai masalah kesehatan seperti obesitas, anemia, dan gangguan pertumbuhan.

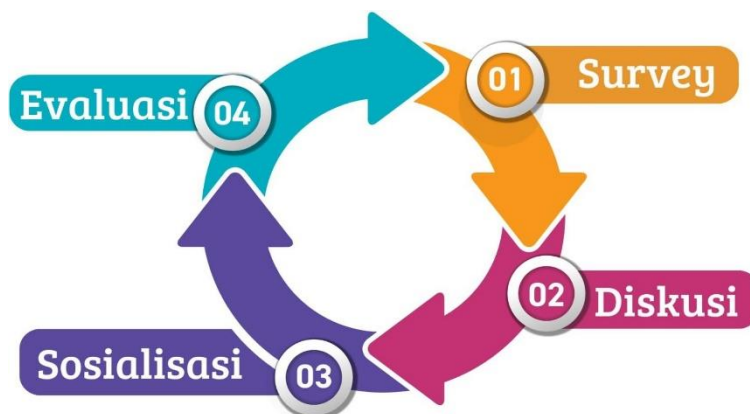
Selain pendidikan gizi, penerapan *personal hygiene* atau kebersihan pribadi juga menjadi aspek penting dalam menjaga kesehatan anak. Menurut UU RI No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan BAB II Pasal 3 menyatakan bahwa pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya, sebagai investasi bagi pembangunan sumber daya manusia yang produktif secara sosial dan ekonomi. Berdasarkan hal tersebut, tujuan akhir pembangunan di bidang kesehatan adalah untuk menghasilkan sumber daya manusia yang produktif dalam bidang sosial dan ekonomi. Kebersihan

pribadi yang tidak baik dapat mengakibatkan kesulitan dalam mengembangkan dan mengusahakan masyarakat yang sehat. *Personal hygiene* meliputi kebiasaan mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan kuku, mandi secara teratur, menjaga kebersihan gigi dan mulut, serta menggunakan pakaian yang bersih (Asthiningsih & Wijayanti, 2019). Praktik kebersihan pribadi yang baik dapat mencegah penyebaran penyakit infeksi seperti diare, cacingan, dan penyakit kulit yang sering menyerang anak usia sekolah. Dengan demikian, menjaga *personal hygiene* merupakan hal yang tepat untuk mewujudkan masyarakat yang sehat. Melalui pendidikan kebersihan pribadi, siswa dapat menjaga kebersihan diri sehingga dapat mencegah timbulnya penyakit dan mendukung proses belajar yang optimal (Arianto, 2015). Kombinasi antara pendidikan gizi seimbang dan *personal hygiene* akan memberikan dampak positif terhadap kesehatan dan prestasi belajar anak, sehingga dapat mencetak generasi yang sehat, cerdas, dan produktif.

3 | METODE

Proyek sosial ini menggunakan metode penyuluhan untuk mengedukasi dan menambah wawasan anak-anak di Panti Asuhan YARHIMA 4. Sasaran dalam kegiatan ini adalah anak-anak di Panti Asuhan YARHIMA 4 dengan rentang usia 7-13 tahun yang berjumlah 15 anak. Lokasi proyek sosial dilaksanakan di Panti Asuhan YARHIMA 4 yang beralamat di Jalan Karang Anyar, RW 05, Krajan, Karanganyar, Kecamatan Tegalmepel, Kabupaten Bondowoso, Jawa Timur. Waktu pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 24, 25, 29, dan 31 Oktober 2024 dengan durasi total kegiatan selama empat hari. Media penyuluhan yang digunakan meliputi materi gizi seimbang dan isi piringku dalam bentuk *PowerPoint*, gambar makanan seimbang yang dicetak dan ditempelkan pada kardus, piring untuk menempel makanan, serta alat peraga edukatif lainnya. Metode penyuluhan dipilih karena efektif dalam menyampaikan informasi kesehatan kepada anak-anak usia sekolah melalui pendekatan yang interaktif dan menyenangkan.

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dibagi menjadi beberapa tahapan sistematis untuk memastikan tujuan edukasi tercapai secara optimal. Tahap pertama adalah persiapan, yang meliputi koordinasi dengan pengurus panti asuhan, penyusunan materi penyuluhan, dan persiapan media edukatif. Tahap kedua adalah pelaksanaan penyuluhan, dimana materi gizi seimbang disampaikan melalui presentasi interaktif dengan menggunakan *PowerPoint* yang berisi gambar dan penjelasan sederhana tentang kelompok makanan, fungsi zat gizi, dan pentingnya gizi seimbang bagi tumbuh kembang anak. Tahap ketiga adalah kegiatan praktik dengan permainan edukatif "Isi Piringku", dimana anak-anak diminta untuk menyusun menu makanan seimbang menggunakan gambar makanan yang telah disediakan. Permainan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman anak secara langsung tentang proporsi makanan yang sehat dalam satu piring. Tahap keempat adalah evaluasi, yang dilakukan melalui sesi tanya jawab dan observasi terhadap pemahaman anak setelah mengikuti penyuluhan. Tahap terakhir adalah *follow-up*, dimana tim memberikan *leaflet* atau brosur tentang gizi seimbang yang dapat dibaca kembali oleh anak-anak dan pengurus panti. Seluruh tahapan kegiatan dirancang dengan mempertimbangkan karakteristik anak usia sekolah yang membutuhkan metode pembelajaran yang menarik, interaktif, dan mudah dipahami.



Gambar 1. Diagram Tahap Penyuluhan di Panti Asuhan YARHIMA 4.

4 | HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

Kegiatan penyuluhan di Panti Asuhan YARHIMA 4 diawali dengan melakukan diskusi bersama pihak panti asuhan mengenai kegiatan yang akan dilakukan. Setelah mendapatkan persetujuan dari pihak Panti Asuhan YARHIMA 4, tim segera membuat surat perizinan kepada pihak kampus. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan dalam empat kali pertemuan

dengan hasil sebagai berikut.

4.1.1 Hari Pertama: Sosialisasi Gizi Seimbang dan "Isi Piringku"

Penyuluhan pada hari pertama dilaksanakan pada hari Kamis, 24 Oktober 2024 di Panti Asuhan YARHIMA 4. Kegiatan diawali dengan pengenalan bersama adik-adik panti untuk membangun komunikasi yang baik. Setelah pengenalan, tim menyampaikan materi mengenai gizi seimbang menggunakan media *PowerPoint* dengan desain yang menarik agar adik-adik lebih tertarik dan mudah memahami materi. Pemaparan materi berlangsung secara dua arah, dimana adik-adik mampu memberikan *feedback* dengan menjawab beberapa pertanyaan yang diajukan. Sebelum menjelaskan konsep gizi seimbang dan isi piringku, tim menanyakan pengetahuan awal adik-adik mengenai gizi seimbang. Banyak dari mereka yang belum mengetahui makanan yang sehat dan tidak sehat bagi tubuh, serta belum menerapkan konsep isi piringku dalam pola makan sehari-hari. Namun, setelah pemaparan materi, adik-adik panti mulai memahami materi yang disampaikan, terbukti dari kemampuan mereka menjawab kuis dengan benar dan mulai menerapkan makanan dengan gizi seimbang sesuai konsep isi piringku di rumah. Setelah sesi pemaparan materi dan kuis, tim mengajak adik-adik panti untuk melakukan *ice breaking* dengan gerakan "Aram Sam Sam" untuk mencairkan suasana, menghilangkan kebosanan, dan mengembalikan semangat. Gerakan ini dipilih karena dapat membantu melatih konsentrasi dan meningkatkan suasana hati dengan tempo yang semakin cepat. Selanjutnya, tim melanjutkan kegiatan dengan permainan edukatif, dimana adik-adik menempelkan gambar makanan yang mereka konsumsi pada hari itu ke atas piring yang telah disiapkan, kemudian menjelaskan kandungan gizi yang ada dalam makanan tersebut. Kegiatan ini bertujuan untuk membangun rasa percaya diri adik-adik dalam berbicara di depan banyak orang. Kegiatan disambut dengan antusias, bahkan adik-adik berebut untuk bergiliran melakukan permainan tersebut. Di akhir acara, tim memberikan *snack* sebagai hadiah untuk adik-adik yang telah aktif dan antusias selama kegiatan berlangsung, serta untuk mendorong motivasi mereka pada kegiatan selanjutnya.



Gambar 2. Pemaparan Materi Terkait Gizi Seimbang dan Isi Piringku

4.1.2 Hari Kedua: Menonton dan Mereview Film "Tanah Surga, Katanya"

Pada hari kedua, 25 Oktober 2024, tim mengajak adik-adik di Panti Asuhan YARHIMA 4 untuk menonton film bersama dan melakukan *review* film berjudul "Tanah Surga, Katanya" karya Deddy Mizwar. Adik-adik menonton film dengan sangat gembira dan penuh antusias. Selama pemutaran film, mereka tampak sangat menikmati setiap adegan yang ditampilkan dan sesekali terlihat saling berdiskusi kecil mengenai cerita di film tersebut. Setelah sesi menonton film berakhir, tim memberikan penjelasan mengenai makna yang dapat diambil dari film tersebut, menyatakan bahwa pembelajaran dapat dilakukan dari berbagai sumber dan pendekatan. Film "Tanah Surga, Katanya" menggambarkan kompleksitas kehidupan di daerah perbatasan, mengangkat isu kemerosotan nasionalisme dan patriotisme yang mengancam kedaulatan bangsa. Dengan latar belakang permasalahan sosial yang mendalam, film ini menyoroti pentingnya kesadaran identitas dan mengajak penonton untuk merenungkan kondisi masyarakat yang berjuang. Secara keseluruhan, karya ini menggugah pemikiran dan emosi, serta dapat menjadi inspirasi bagi adik-adik panti untuk pantang menyerah dalam menghadapi kesulitan. Melalui cerita perjuangan yang ditampilkan, mereka diingatkan bahwa harapan dan ketekunan adalah kunci untuk mencapai impian, dan setiap tantangan adalah kesempatan untuk tumbuh dan mengubah keadaan menjadi lebih baik. Seperti hari sebelumnya, tim mengajak adik-adik panti untuk melakukan *ice breaking* dengan "Chicken Dance" untuk mengembalikan semangat mereka yang sempat mengantuk saat menonton film. Gerakan ini dipilih karena mudah diikuti dan mampu melatih konsentrasi adik-adik dengan tempo yang semakin cepat. Ekspresi senang mereka menandakan bahwa mereka menikmati *ice breaking* tersebut. Kegiatan hari kedua ditutup dengan pembagian hadiah *snack* untuk adik-adik panti. Pada *snack* yang dibagikan, tim mencantumkan catatan berupa ucapan semangat untuk memotivasi mereka dalam mencapai impian. Pada catatan tersebut, tim juga menuliskan nama

masing-masing adik-adik panti agar pesan motivasi dapat tersampaikan dengan baik dan mengena ke hati mereka.



Gambar 3. Menonton Film "Tanah Surga, Katanya" Bersama

4.1.3 Hari Ketiga: *Fun Games*

Hari ketiga dilaksanakan pada tanggal 29 Oktober 2024. Pada hari ini, tim melakukan *fun games* dengan beberapa permainan, seperti *clap boom catch* dan tebak gambar. Anak-anak di Panti Asuhan YARHIMA 4 sangat senang dan antusias dalam mengikuti *fun games* yang dilaksanakan. Permainan pertama adalah tebak gambar yang dilakukan berpasangan, dimana satu orang menebak dan satu orang lainnya memberikan *clue* untuk menemukan jawabannya. Pada permainan tebak gambar ini, tim menyajikan gambar-gambar berupa makanan, buah, dan sayuran. Kegiatan ini juga dimaksudkan untuk menguji pemahaman anak-anak terkait materi yang telah disampaikan pada hari pertama, terutama mengenai isi piringku dan gizi seimbang. Ternyata, mereka masih mengingat materi yang diberikan di hari pertama dan dapat dengan mudah menyebutkan nama-nama makanan yang sehat serta memahami pentingnya asupan gizi yang seimbang. Permainan ini dipilih untuk mengembangkan kemampuan adik-adik dalam berbagai aspek perkembangan, diantaranya perkembangan kognitif, kemampuan berpikir cepat, melatih kemampuan bertanya dan menjawab pertanyaan sederhana, dan yang paling penting untuk menciptakan kegembiraan dan canda tawa. Permainan kedua adalah *clap boom catch* yang dilakukan dengan memutar musik diiringi anak-anak yang menari mengelilingi kakak yang berada di tengah. Anak-anak menari sambil mengelilingi kakak tersebut, dan ketika musik berhenti, mereka harus cepat-cepat mengambil hadiah yang mereka kelilingi. Permainan ini tidak hanya sebagai hiburan, tetapi juga melatih kecepatan dan ketangkasan mereka. Permainan kedua ini menjadi penutup dari kegiatan pada hari ketiga, dan seperti hari-hari sebelumnya, tim juga memberikan hadiah untuk adik-adik. Namun, kali ini terdapat sedikit perbedaan karena hadiah *snack* diberikan melalui permainan kedua yang dimainkan.



Gambar 4. *Fun Game* Tebak Gambar

4.1.4 Hari Keempat: Membuat Foto Kenangan dan Makan Bersama

Di hari keempat pada tanggal 31 Oktober 2024, tim membuat foto kenangan dan makan bersama di Panti Asuhan YARHIMA 4. Adik-adik di Panti Asuhan YARHIMA 4 sangat bersemangat dan senang untuk membuat foto kenangan bersama. Dalam pembuatan foto kenangan ini, terdapat foto-foto kegiatan dari hari pertama hingga hari terakhir yang merupakan momen-momen berharga yang telah dilalui bersama. Dalam foto kenangan ini, tim juga mengajak adik-adik

panti untuk melakukan cap jari dengan mengecat jari jempol mereka sesuai dengan warna kesukaan masing-masing. Setiap cap jari ini menjadi kenangan yang sangat berarti bagi tim dan adik-adik. Pembuatan foto kenangan ini mampu melatih kreativitas mereka dan melatih kerja sama antar mereka. Tim juga memberikan keterangan nama serta kegiatan pada foto-foto agar mereka dapat mengingat di kemudian hari. Setelah pembuatan foto kenangan selesai, tim membagikan makanan yang telah dimasak sendiri sebelumnya untuk adik-adik panti dan makan bersama. Suasana penuh kehangatan dan keceriaan begitu terasa saat makan bersama, berbagi tawa, dan bercerita tentang momen-momen indah yang telah dilalui bersama. Kegiatan ini diakhiri dengan rasa haru dan bahagia, karena kenangan yang tercipta bersama adik-adik di Panti Asuhan YARHIMA 4 akan terus dikenang, dan semoga dapat memberi kebahagiaan dan inspirasi di masa yang akan datang. Hasil yang diperoleh dari proyek sosial melalui sosialisasi gizi seimbang dan isi piringku di Panti Asuhan YARHIMA 4 mendapatkan hasil yang positif. Materi yang disampaikan terkait gizi seimbang dan isi piringku dapat dipahami dan diterima dengan baik oleh anak-anak di Panti Asuhan YARHIMA 4. Target untuk mengedukasi anak-anak di Panti Asuhan YARHIMA 4 terkait gizi seimbang dan isi piringku tercapai. Mereka mengetahui makanan yang sehat untuk tubuh dan makanan yang tidak sehat untuk tubuh. Mereka juga mengetahui makanan yang termasuk dalam protein, lemak, karbohidrat, dan vitamin. Saat ditanya mengenai materi, anak-anak di Panti Asuhan YARHIMA 4 menjawab dengan benar pertanyaan tersebut dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

4.2 Pembahasan

Gizi adalah ilmu yang mempelajari hubungan antara makanan, nutrisi, dan kesehatan. Ini melibatkan bagaimana berbagai zat gizi dalam makanan mempengaruhi tubuh dan kesehatan secara keseluruhan. Memahami konsep dasar gizi sangat penting untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit. Berikut adalah beberapa indikator penting dalam pengenalan konsep dasar gizi di Panti Asuhan YARHIMA 4.

1) Pentingnya Makanan Seimbang

Tim mengajarkan adik-adik panti tentang pentingnya mengonsumsi berbagai jenis makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Penjelasan mengenai porsi dan kombinasi makanan yang tepat sangat diperlukan untuk memastikan tubuh mendapatkan asupan gizi yang optimal.

2) Makanan Bergizi

Tim memperkenalkan jenis-jenis makanan bergizi, seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian, dan sumber protein yang sehat. Tim juga menjelaskan manfaat dari mengonsumsi makanan sehat bagi kesehatan. Hal ini bertujuan untuk mendorong adik-adik panti agar lebih bijak dalam memilih makanan dan selalu mengutamakan makanan bergizi.

3) Menghindari Makanan Berbahaya

Edukasi tentang memilih jajanan sehat sangat penting untuk membangun kebiasaan makan yang lebih baik dan mencegah risiko penyakit. Tim menyampaikan informasi tentang bahaya mengonsumsi makanan cepat saji dan makanan yang mengandung bahan pengawet berlebihan. Tim menjelaskan bahwa mengonsumsi makanan cepat saji dan makanan dengan bahan pengawet berlebihan dapat membahayakan kesehatan.

4) Pentingnya Hidrasi

Mengingatkan adik-adik panti tentang pentingnya minum air putih yang cukup setiap hari untuk menjaga kesehatan tubuh. Dengan menghitung kebutuhan cairan dan melakukan aktivitas menyenangkan, adik-adik panti lebih memahami dan menerapkan kebiasaan baik ini dalam kehidupan sehari-hari.

5) Aktivitas Fisik

Mengaitkan pentingnya aktivitas fisik dengan pola makan yang sehat. Tim mengajak adik-adik panti untuk berolahraga secara teratur sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Harapannya adalah adik-adik panti dapat berolahraga dengan teratur dan mengonsumsi makanan bergizi sehingga dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental mereka.

7) Edukasi Melalui Media

Tim menggunakan berbagai media komunikasi, seperti video edukasi, poster, dan presentasi interaktif untuk menyampaikan informasi tentang gizi secara menarik dan mudah dipahami. Dengan pendekatan ini, adik-adik panti akan lebih memahami pentingnya gizi dan dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan pemahaman yang baik tentang konsep dasar gizi, diharapkan adik-adik panti YARHIMA 4 dapat menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari dan berkontribusi pada kesehatan keluarga serta masyarakat. Untuk meningkatkan pemahaman adik-adik panti YARHIMA 4 mengenai makanan sehat dan konsep "Isi Piringku", tim memaparkan materi mengenai konsep "Isi Piringku" dengan menggunakan media berupa gambar-gambar makanan dan dilakukan praktik secara langsung mengenai penerapan "Isi Piringku" pada kegiatan konsumsi harian adik-adik panti. Tim juga mengajukan pertanyaan singkat dan menawarkan hadiah bagi mereka yang berani menjawab. Berikut adalah materi yang disampaikan pada sosialisasi:

4.2.1 Apa itu "Isi Piringku"?

"Isi Piringku" adalah panduan gizi seimbang yang menggambarkan porsi makanan yang ideal dalam satu piring.

Konsep ini bertujuan untuk membantu individu memahami komposisi yang sehat dalam makanan sehari-hari. Konsep ini menyarankan agar 50% dari piring diisi dengan buah dan sayur, sementara 50% sisanya terdiri dari karbohidrat dan protein. Konsep ini sangat penting dalam pendidikan gizi, terutama untuk anak-anak, agar mereka dapat mengembangkan kebiasaan makan yang baik sejak dini. Berikut adalah penjelasan lebih mendalam mengenai aspek-aspek dari "Isi Piringku":

- 1) **Komposisi Piring: 50% Buah dan Sayur, 50% Karbohidrat dan Protein**
 Komposisi ini memastikan bahwa tubuh mendapatkan berbagai zat gizi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal. Buah dan sayur menyediakan vitamin, mineral, dan serat yang penting untuk kesehatan pencernaan dan sistem kekebalan tubuh. Sementara itu, karbohidrat memberikan energi untuk aktivitas sehari-hari, dan protein berperan dalam pembentukan dan perbaikan jaringan tubuh.
- 2) **Batasi Gula, Garam, dan Lemak**
 - a) **Gula:** Konsumsi berlebihan dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti obesitas dan diabetes. Disarankan untuk membatasi makanan dan minuman manis.
 - b) **Garam:** Asupan garam yang tinggi dapat meningkatkan risiko hipertensi. Menggunakan rempah-rempah dan bumbu alami untuk menambah rasa bisa menjadi alternatif yang lebih sehat.
 - c) **Lemak:** Fokus pada lemak sehat (seperti yang ditemukan dalam alpukat, kacang-kacangan, dan minyak zaitun) dan batasi lemak jenuh serta *trans* yang terdapat dalam makanan olahan.
- 3) **Minum Air Putih yang Cukup**
 Hidrasi yang baik sangat penting untuk fungsi tubuh. Air membantu menjaga keseimbangan cairan, mengatur suhu tubuh, dan mendukung fungsi organ. Anak-anak disarankan untuk minum air putih minimal 6-8 gelas per hari, tergantung pada usia dan aktivitas fisik mereka.

Sosialisasi "Isi Piringku" di Panti Asuhan YARHIMA 4 diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan gizi adik-adik panti tentang pentingnya pola makan seimbang dan cara menyusun porsi makanan yang sehat. Dengan membangun kesadaran akan pilihan makanan bergizi, mereka dapat membuat keputusan yang lebih baik dan menerapkan kebiasaan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Pemahaman tentang gizi ini juga memperkuat rasa percaya diri mereka dalam memilih makanan sehat, sehingga mendorong kemandirian. Lebih jauh lagi, pengetahuan yang diperoleh dapat diteruskan kepada teman dan keluarga, menciptakan dampak positif yang lebih luas dalam komunitas. Dengan demikian, sosialisasi "Isi Piringku" tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga nilai-nilai kesehatan yang bermanfaat sepanjang hidup mereka.



Gambar 5. Hasil Evaluasi Penguasaan Materi Gizi Seimbang Pada Peserta Didik

Di akhir kegiatan proyek sosial ini dilakukan *post-test* untuk melihat tingkat penguasaan dan pemahaman siswa terhadap materi yang disusun dan disampaikan pada peserta didik. Dari hasil tes awal sebelum penyampaian materi yaitu *pre-test*, rerata nilai dari 15 peserta didik adalah 30%, dan untuk hasil *post-test* atau pasca penyampaian materi sampai akhir didapat nilai rata-rata 85%. Ini menunjukkan bahwa kegiatan ini berjalan sesuai yang diharapkan dan berhasil meningkatkan pemahaman peserta didik mengenai gizi seimbang dan isi piringku secara signifikan. Peningkatan sebesar 55% menunjukkan efektivitas metode penyuluhan yang digunakan, serta antusiasme dan partisipasi aktif dari adik-adik panti dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

5 | KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan gizi seimbang pada anak-anak Panti Asuhan YARHIMA 4 berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mereka tentang gizi seimbang dan isi piringku secara signifikan. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan nilai rata-rata dari *pre-test* sebesar 30% menjadi 85% pada *post-test*, yang menunjukkan efektivitas metode penyuluhan yang diterapkan. Konsep "Isi Piringku" sebagai panduan gizi seimbang terbukti efektif dalam membantu anak-anak memahami porsi makanan yang ideal, pentingnya hidrasi, serta dampak buruk dari konsumsi gula, garam, dan lemak berlebih. Melalui berbagai aktivitas interaktif, seperti sosialisasi, *review film*, *fun games*, dan makan bersama, adik-adik panti menunjukkan antusiasme tinggi dan mulai menerapkan kebiasaan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini tidak hanya memberikan edukasi, tetapi juga menciptakan pengalaman berkesan yang mendukung tumbuhnya semangat belajar dan kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat. Diharapkan pengetahuan yang telah diperoleh dapat terus diterapkan dan disebarluaskan kepada teman serta keluarga, sehingga menciptakan dampak positif yang lebih luas dalam komunitas. Keberhasilan kegiatan ini juga menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang menyenangkan dan partisipatif sangat efektif untuk meningkatkan pemahaman anak-anak usia sekolah mengenai pentingnya gizi seimbang bagi kesehatan dan tumbuh kembang mereka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada seluruh pengurus Panti Asuhan, khususnya kepada Bapak Edi Nugroho selaku Kepala Pengurus di Panti Asuhan YARHIMA 4 dan Ibu Wakirah selaku Ibu Panti di Panti Asuhan YARHIMA 4 yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan kegiatan proyek sosial di Panti Asuhan. Keberhasilan kegiatan ini tidak terlepas dari partisipasi aktif dan dukungan dari semua pihak. Semoga hasil kegiatan proyek sosial ini dapat memberikan pengetahuan dan wawasan yang lebih mendalam tentang edukasi gizi seimbang yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kami sampaikan kembali rasa terima kasih yang tulus kepada semua pihak yang telah terlibat dalam kegiatan proyek sosial ini.

REFERENSI

- Alpian, Y., Anggraeni, S. W., Wiharti, U., & Soleha, N. M. (2019). Pentingnya pendidikan bagi manusia. *Jurnal buana pengabdian*, 1(1), 66-72.
- Arianto, A. (2015). Studi tentang kesehatan pribadi siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Binuang Kampung Dalam Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 1(1).
- Asthiningsih, N. W. W., & Wijayanti, T. (2019). Edukasi personal hygiene pada anak usia dini dengan G3CTPS. *Jurnal Pesut: Pengabdian Untuk Kesejahteraan Umat*, 1(2), 84-92. <https://doi.org/10.30650/jp.v1i2.285>
- Budiarti, E., Rohmah, S., Kasiati, K., Pertiwi, H., & Umilia, U. (2022). Meningkatkan Pemahaman Pentingnya Makan Makanan Bergizi Seimbang Melalui Kegiatan Makan Bersama Di Ra Al Fata Rokan Hulu. *HEALTHY: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(4), 218-229. <https://doi.org/10.51878/healthy.v1i4.1817>
- Darsini, D., Fahrurrozi, F., & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan; artikel review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 13-13.
- DS, Y. N., Fitri, A., & Dewi, S. M. (2019). Penyuluhan makanan dan jajanan sehat dalam meningkatkan pengetahuan tentang gizi di SDN Karangjaya III Kecamatan Pedes Karawang. *Jurnal Buana Pengabdian*, 1(1), 26-36. <https://doi.org/10.36805/jurnalbuanapengabdian.v1i1.577>
- Haji, S. (2019). Problematika sumber daya manusia (SDM) di sekolah dasar yang terletak di daerah terpencil. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Program Pascasarjana Universitas PGRI Palembang*.
- Harahap, I. S., Siregar, R. A. D., Harahap, G. R., & Hasibuan, E. K. (2022). Sosialisasi pentingnya menjaga kebersihan sejak usia dini. *Jurnal ADAM: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 236-241. <https://doi.org/10.37081/adam.v1i2.1146>
- Irnawati, C., Widiana, R., & Sriningsih. (2018). Hipnoterapi untuk peningkatan perilaku personal hygiene anak jalanan di PPAP Seroja Kodya Surakarta. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1-74.

- Suraya, S., Apriyani, S. S., Larasaty, D., Indraswari, D., Lusiana, E., & Anna, G. T. (2019). "Sarapan yuks" pentingnya sarapan pagi bagi anak-anak. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 2(1).
- Tarigan, M., Alvindi, A., Wiranda, A., Hamdany, S., & Pardamean, P. (2022). Filsafat pendidikan Ki Hajar Dewantara dan perkembangan pendidikan di Indonesia. *Mahaguru: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 3(1), 149–159.

How to cite this article: Nasir, M. A., Qori'ah, C. G., Wardhono, A., Prakoso, B., Nurhandini, V. S., Firmansya, A. A., Julian, A. Z., Sholehah, N. I. B., Cahyani, K. F., & Puspito, A. N. (2025). Penyuluhan Gizi Seimbang untuk Anak Sekolah Dasar di Panti Asuhan YARHIMA 4 Bondowoso. *AJAD : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 469–477. <https://doi.org/10.59431/ajad.v5i3.620>