



PROSIDING KONFERENSI NASIONAL PENGABDIAN DAN PEMBERDAYAAN MASYARAKAT (KNPPM)

Direktorat Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Gadjah Mada

ISSN : 3031-304X (Print)

PENINGKATAN PENGETAHUAN TERKAIT GIZI SEIMBANG MELALUI KONSULTASI GIZI DI PANTI ASUHAN ANAK PUTRA UTAMA 4 CENKARENG, JAKARTA BARAT, DINAS SOSIAL DKI JAKARTA

Harna^{1*}, Yulia Wahyuni¹, Rezianna Binti Muhammad Kassim², Ummanah³, Prita Dhyani Swamilasita¹, Mertien Sa' pang¹

¹Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul

²Fakultas Sains dan Teknologi, Universiti Teknologi Mara (UiTM) Malaysia

³Fakultas Ekonomi dan Ilmu Komunikasi, Universitas Esa Unggul

*Surel Penulis Koresponden: harna@esaunggul.ac.id

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan di Panti Asuhan Anak Putra Utama 4 Cengkareng, Jakarta Barat, Dinas Sosial DKI Jakarta dengan tujuan untuk memberikan pendidikan gizi seimbang dan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan gizi dan pengukuran antropometri. Kegiatan ini terdiri dari beberapa tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, monitoring, evaluasi, keberlanjutan program, pembuatan laporan, dan publikasi. Pada tahap pelaksanaan, kegiatan ini meliputi edukasi gizi, konsultasi gizi dan pengukuran antropometri, serta kegiatan-kegiatan yang bertujuan untuk memperkuat keterampilan sosial anak-anak. Selama kegiatan, peserta sangat antusias mengikuti setiap materi yang disampaikan dan terlibat aktif dalam berbagai kegiatan yang dilakukan seperti permainan edukatif dan diskusi kelompok. Selain itu, para peserta juga diberikan kesempatan untuk berpartisipasi dalam sesi tanya jawab untuk memperdalam pemahaman mereka tentang materi yang telah disampaikan. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa sebagian besar anak asuh mengalami masalah gizi kurang sehingga para peserta diberikan saran dan rekomendasi mengenai asupan gizi yang seimbang dan cara meningkatkan status gizi. Diharapkan kegiatan ini dapat memberikan manfaat bagi anak asuh dan pengurus panti asuhan serta masyarakat sekitar.

Kata Kunci

Antropometri; Gizi seimbang; Pengetahuan

1. Pendahuluan

Anak-anak berusia 7—12 tahun berada dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental, kelompok usia ini memerlukan asupan gizi yang cukup dan tepat untuk mendukung proses pertumbuhan tersebut. Pada usia ini, anak-anak cenderung memiliki pola konsumsi makanan yang tidak sehat yang berakibat pada kekurangan gizi yang optimal. Defisit asupan zat gizi pada masa anak-anak dapat berkontribusi terhadap berbagai masalah gizi dan berpengaruh terhadap performa akademik mereka (Marisa & Nuryanto, 2014). Masalah gizi pada anak-anak diawali oleh konsumsi energi dan protein yang tidak memenuhi kebutuhan minimal. Selain itu, prevalensi rendahnya konsumsi sayuran dan buah, aktivitas fisik yang kurang, dan kebiasaan mengonsumsi makanan ringan, berdampak pada asupan energi dan protein. Faktor lainnya, anak-anak selektif dalam memilih makanan sehingga variasi makanan yang dikonsumsi tidak tercukupi. Pilihan makanan yang tidak sehat dapat berakibat pada penurunan sistem kekebalan tubuh anak-anak dan munculnya masalah gizi seperti obesitas atau status gizi kurang (Harna, dkk., 2021; Swamilasita, dkk., 2022).

Faktor utama yang menyebabkan masalah gizi pada anak-anak adalah rendahnya pengetahuan mengenai gizi seimbang. Studi terdahulu mengungkapkan bahwa skor rata-rata pengetahuan gizi di antara anak-anak masih berada di tingkat rendah (Amalia & Putri, 2022). Dalam konteks ini, pengetahuan adalah langkah pertama menuju perubahan sikap dan perilaku. Oleh karena itu, untuk mendorong perubahan sikap yang lebih sadar tentang gizi dan untuk mengurangi masalah gizi yang ada, diperlukan sebuah intervensi gizi. Intervensi ini dapat berupa penyampaian pendidikan gizi yang mencakup materi tentang gizi seimbang kepada anak-anak di sekolah dasar.

Panti Asuhan Anak Putra Utama 4, berlokasi di Jalan Raya Kamal, Cengkareng, Jakarta Barat merupakan salah satu lembaga sosial yang dikelola oleh Dinas Sosial DKI Jakarta. Panti asuhan ini didirikan dengan tujuan untuk memberikan tempat tinggal yang aman dan nyaman bagi anak-anak putra yang membutuhkan perhatian dan bantuan dari masyarakat sekitar. Selain memberikan tempat tinggal, panti asuhan ini juga memberikan pendidikan dan pelatihan untuk

meningkatkan kemampuan anak sehingga dapat mandiri di masa depan. Diharapkan dengan adanya panti asuhan ini, anak-anak putra yang membutuhkan perhatian dan bantuan dapat mendapatkan tempat tinggal yang aman dan nyaman, serta mendapatkan pendidikan dan pelatihan untuk meningkatkan keterampilan mereka sehingga dapat mandiri di masa depan.

Kegiatan ini sangat tepat dilaksanakan di panti asuhan ini karena anak-anak membutuhkan informasi tentang gizi seimbang agar bisa tumbuh menjadi generasi yang sehat. Selain itu, pemberian pendidikan gizi sejak dini karena anak-anak umumnya memiliki keinginan yang tinggi untuk mengetahui dan belajar hal-hal baru. Usia yang ideal untuk memberikan pendidikan gizi adalah antara 6 hingga 14 tahun, karena pada rentang usia tersebut anak-anak mulai matang dalam proses belajar (Irnani & Sinaga, 2017). Secara umum, anak-anak di Indonesia masih kurang memiliki sikap kritis dan selektif dalam memilih makanan. Oleh karena itu, diperlukan peningkatan pendidikan gizi melalui kegiatan penyuluhan gizi seimbang khususnya untuk anak-anak usia sekolah dasar.

2. Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Panti Asuhan Anak Putra Utama 4 Cengkareng, Jakarta Barat, Dinas Sosial DKI Jakarta yang berjumlah 35 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan beberapa tahapan yang bergerak secara sinergis dan merupakan kegiatan pengabdian masyarakat skala internasional melibatkan Universitas Esa Unggul dan Universiti Teknologi Mara (UiTM) Malaysia.

1. Tahap persiapan

Langkah awal ini melibatkan proses perizinan, berkoordinasi dengan mitra tentang target, serta menyiapkan peralatan dan bahan yang dibutuhkan untuk kegiatan ini.

2. Tahap pelaksanaan

Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berbasis edukasi dilakukan dengan beberapa langkah sesuai dengan bidang masalah yang ada pada mitra, antara lain sebagai berikut.

a. Edukasi gizi seimbang

Peserta diberikan materi terkait dengan gizi seimbang untuk anak-anak meliputi definisi gizi seimbang, contoh makanan gizi seimbang, dan dampak jika tidak mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang.

b. Konsultasi gizi dan pengukuran antropometri

Selain pemberian edukasi, kami juga melakukan konsultasi gizi dengan sasaran. Tujuan kegiatan ini adalah untuk mengetahui masalah gizi yang dihadapi oleh sasaran. Pada kegiatan ini juga dilakukan proses pengukuran antropometri, seperti berat badan dan tinggi badan.

3. Monitoring, evaluasi dan keberlanjutan program

Pada tahap ini mitra akan diberikan *form feedback* terkait manfaat apa yang diperoleh selama kegiatan berlangsung. Selain itu, juga akan dilakukan *pretest* dan *posttest* untuk menilai efektifitas kegiatan. Agar kegiatan ini tetap berlanjut di lokasi mitra meskipun kegiatan telah selesai dilaksanakan, maka mitra akan diberikan media yang digunakan selama kegiatan

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Edukasi gizi

Pada tanggal 4 Juni 2022 telah dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan topik edukasi gizi seimbang pada anak-anak di panti asuhan. Kegiatan ini diikuti oleh 35 anak yang tinggal di panti asuhan tersebut. Kegiatan dimulai pada pukul 09.00 hingga pukul 10.00 WIB. Materi yang disampaikan meliputi pengenalan tentang gizi seimbang, jenis-jenis makanan sehat, dan penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 1. Materi edukasi gizi menggunakan PowerPoint

Peserta menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan, aktif dalam berbagai aktivitas seperti permainan edukatif dan diskusi kelompok. Mereka juga diberikan kesempatan untuk bertanya, memperluas pemahaman mereka terhadap materi yang dipresentasikan. Dalam kegiatan ini, dilakukan beberapa kegiatan yang bertujuan untuk memperkuat keterampilan sosial anak-anak seperti permainan kerja sama dan *role-playing*. Diharapkan dengan kegiatan ini, anak-anak di panti asuhan dapat lebih memahami tentang pentingnya gizi seimbang bagi kesehatan dan pertumbuhan mereka, serta dapat meningkatkan keterampilan sosial mereka. Pendidikan gizi yang tepat dapat membantu mengatasi masalah ini. Dengan edukasi gizi, anak-anak dapat memahami pentingnya makanan sehat dan bagaimana membuat pilihan makanan yang baik untuk kesehatan mereka. Pengetahuan ini penting, mengingat pola makan yang baik di masa kanak-kanak dapat membantu mencegah berbagai masalah kesehatan di masa depan seperti obesitas dan penyakit jantung (Ahmad, dkk., 2023; Irawan, dkk., 2020).



Gambar 2. Pemberian edukasi gizi seimbang

Setelah kegiatan selesai dilaksanakan, para peserta juga diberikan kesempatan untuk memberikan umpan balik tentang kegiatan tersebut. Dari umpan balik yang diberikan, sebagian besar peserta menyatakan bahwa mereka sangat senang dan puas dengan kegiatan ini, dan berharap dapat mengikuti kegiatan serupa di masa depan. Diharapkan kegiatan pengabdian masyarakat tentang edukasi gizi seimbang pada anak-anak di panti asuhan dapat memberikan manfaat yang besar bagi anak-anak di sana, serta memberikan kontribusi positif bagi masyarakat sekitar.

Edukasi gizi seimbang menjadi aspek penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak-anak, khususnya bagi mereka yang berada di panti asuhan. Anak-anak di panti asuhan sering kali tidak mendapatkan akses yang cukup terhadap makanan yang sehat dan bergizi. Hal ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti keterbatasan sumber daya, kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang, hingga rendahnya kesadaran tentang pentingnya makanan bergizi bagi pertumbuhan anak (Suryaalamasyah & Amini, 2022).

Selain itu, edukasi gizi juga dapat membantu pihak panti asuhan dalam menyusun menu makanan sehari-hari yang seimbang dan memenuhi kebutuhan gizi anak. Dengan pemahaman yang baik tentang gizi, pihak panti asuhan dapat membuat keputusan yang lebih informasi tentang apa dan kapan harus memberi makan anak.

Namun, upaya edukasi gizi di panti asuhan tidak dapat dilakukan secara instan. Diperlukan pendekatan holistik dan terstruktur untuk memastikan bahwa setiap anak mendapatkan pengetahuan dan pemahaman yang tepat tentang gizi (Susanty & YUSDIANA, 2023). Oleh karena itu, upaya edukasi gizi seimbang di panti asuhan perlu diintensifkan. Dengan begitu, seluruh pihak dapat mendukung tumbuh kembang anak yang optimal dan mencegah berbagai masalah kesehatan di masa depan.

3.2. Konsultasi gizi dan pengukuran antropometri

Salah satu rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pemberian konsultasi gizi dan pengukuran antropometri. Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya gizi dan pengukuran antropometri. Kegiatan dimulai pada pukul 10.00 WIB hingga pukul 12.00 WIB. Seluruh peserta kegiatan diberikan penjelasan mengenai pentingnya gizi seimbang dan pengukuran antropometri. Peserta juga diberikan informasi mengenai cara mengukur berat badan dan tinggi badan.

Kegiatan ini sangat penting dilakukan karena masalah gizi kurang masih menjadi masalah yang serius di Indonesia. Menurut data dari Kementerian Kesehatan RI, prevalensi gizi kurang pada anak di Indonesia masih cukup tinggi, yaitu sekitar 19,6% (Dasar, 2018). Oleh karena itu, kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dan memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai pentingnya kesehatan gizi dan pengukuran antropometri.

Selama sesi penjelasan, pelaksana kegiatan berusaha memberikan penjelasan yang detail dan menyeluruh mengenai kesehatan gizi dan pengukuran antropometri. Hal yang dijelaskan mengenai dampak dari gizi yang tidak seimbang pada tubuh, serta cara mengatasi masalah gizi yang muncul pada anak asuh. Selain itu, diberikan juga saran dan rekomendasi mengenai asupan gizi yang seimbang dan cara meningkatkan status gizi.



Gambar 3. Pemberian konsultasi gizi

Setelah sesi penjelasan, para peserta diberikan kesempatan untuk melakukan pengukuran antropometri secara mandiri dengan bantuan pengurus panti asuhan. Selama proses pengukuran, para peserta diberikan konsultasi gizi secara personal dengan memperhatikan hasil pengukuran antropometri yang telah dilakukan. Para peserta juga diberikan saran dan rekomendasi mengenai asupan gizi yang seimbang dan cara meningkatkan status gizi.

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa sebagian besar anak asuh mengalami masalah gizi kurang. Hal ini terlihat dari hasil pengukuran antropometri yang menunjukkan sebagian besar anak asuh memiliki berat badan dan tinggi badan di bawah standar. Oleh karena itu, para peserta kegiatan diberikan saran dan rekomendasi mengenai asupan gizi yang seimbang dan cara meningkatkan status gizi.



Gambar 4. Pengukuran antropometri

4. Kesimpulan

Program pengabdian masyarakat yang berfokus pada peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang telah dijalankan dengan efektivitas tinggi. Melalui serangkaian aktivitas yang mencakup edukasi gizi, konsultasi gizi dan pengukuran antropometri, telah berhasil mencapai tujuan utama, yaitu meningkatkan pengetahuan anak-anak tentang pentingnya gizi seimbang dalam konteks kehidupan mereka. Oleh karena itu, keberhasilan ini menegaskan pentingnya pendekatan edukasi dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang gizi seimbang di kalangan anak-anak.

5. Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak panti asuhan yang telah memberikan izin untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

6. Referensi

- Ahmad, H., Antoni, A., & Muhamad, Z. (2023). Edukasi gizi seimbang pada anak di SD Negeri Pijorkoling Kota Padangsidimpuan. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Masyarakat Bidang Kesehatan (Abdigermas)*, 1(1), 1–6.
- Amalia, J. O., & Putri, T. A. (2022). Edukasi gizi seimbang pada anak-anak di Desa Bawuran, Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul. *Jurnal Pasopati: Pengabdian Masyarakat dan Inovasi Pengembangan Teknologi*, 4(1).
- Dasar, R. (2018). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Nasional 2007*. Badan Litbangkes Depkes RI.
- Harna, H., dkk. (2021). Perbedaan durasi tidur, asupan energi dan zat gizi makro pada anak obesitas dan non obesitas. *JIK (JURNAL ILMU KESEHATAN)*, 5(1), 155–160.
- Irawan, A. M. A., dkk. (2020). Aktivitas fisik, durasi tidur dan tingkat kecukupan energi pada anak obesitas di SD Islam Al Azhar 1. *Jurnal Al-Azhar Indonesia: Seri Sains dan Teknologi*, 5(4), 186–190.
- 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.
- Marisa, M., & Nuryanto, N. (2014). *Pengaruh pendidikan gizi melalui komik gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap pada siswa SDN Bendungan di Semarang*. Universitas Diponegoro.
- Suryaalamasyah, I. I., & Amini, N. (2022). Edukasi gizi seimbang pada anak usia sekolah di Asrama Panti Asuhan Mizan Amanah Ciputat. *Piramida: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 38–45.
- Susanty, E., & Yusdiana, Y. (2023). Peningkatan pengetahuan gizi seimbang dan pencegahan bau mulut di Panti Asuhan Aulia Al-Ikhlas Kabupaten Kampar. *Sarwahita*, 20(1), 88–96.
- Swamilaksita, P. D., dkk. (2022). Edukasi gizi efektif terkait sistem imun anak melalui media komik di masa pandemi COVID-19 di Kecamatan Tanah Sereal, Kota Bogor. *Jurnal Abdimas*, 9(3), 209-213.