

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

EDUKASI GIZI SEIMBANG PADA ANAK USIA SEKOLAH DI SD IT ANAK SHOLEH 2 MATARAM



DISUSUN OLEH

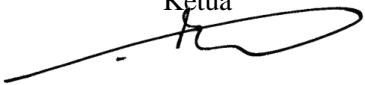
Ketua : Nurul Fatmawati, S. ST., M. Kes
Anggota 1 : Yesvi Zulfiana, S., Tr. Keb., M. Kes
Anggota 2 : Dian Soekmawaty Riezky Ariedha, M. Keb

**PRODI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
STIKES YARSI MATARAM
2019**


LEMBAR PENGESAHAN

1. Data Dosen/ Pengusul (Ketua)
 - Nama Nurul Fatmawati, S. ST., M. Kes
 - NIDN 0510048601
 - Jabatan Fungsional/Golongan Asisten Ahli/III^b
 - No HP/Email 0878-3884-1329 / nurulf_10@yahoo.com
2. Data Dosen/ Pengusul (Anggota)
 - Nama Yesvi Zulfiana, S. Tr. Keb., M. Kes
 - NIDN 0803099101
 - Jabatan Fungsional/Golongan
 - No HP/Email 0819-3314-9618 / yesvizulfiana@gmail.com
2. Data Dosen/ Pengusul (Anggota)
 - Nama Dian Soekmawaty Riezky Ariedha, M. Keb
 - NIDN 0801079005
 - Jabatan Fungsional/Golongan Asisten Ahli/III^b
 - No HP/Email 0852-9936-4747/diansoekmawaty.ra@gmail.com
3. Bidang Keahlian Kebidanan
4. Program Studi Kebidanan
5. Judul Pengabdian Edukasi Gizi Seimbang pada Anak Usia Sekolah di SDIT 2 Mataram
6. Jangka Waktu Pengabdian 1 Bulan
7. Jenis Pengabdian Pendidikan pada Masyarakat
8. Tahun Pengabdian 2019
9. Jumlah Usulan Dana Pengabdian Rp 1.000.000
10. Sumber Dana STIKes Yarsi Mataram

Mengetahui,
STIKes Yarsi Mataram
Ketua


H. Zulkahfi, S.Kep., Ners., M.Kes
NIK: 2129920

Mataram, Juli 2019
Tim Pengabdian kepada Masyarakat
Ketua


Nurul Fatmawati, S. ST., M. Kes
NIK: 3111097



Menyetujui,
STIKes Yarsi Mataram
Ketua LPPM


Nurul Hidayati, S.Kep., Ners., M.Kep

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
DAFTAR ISI	iii
BAB I PENDAHULUAN	1
BAB II SOLUSI PERMASALAHAN	3
A. Solusi yang ditawarkan	3
B. Luaran.....	3
BAB III METODE PELAKSANAAN	4
BAB IV BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN	5
A. Ringkasan anggaran biaya	5
B. Jadwal Kegiatan	5
BAB V HASIL PENGABDIAN	6
A. Gambaran wilayah	6
B. Hasil kegiatan	6
BAB VI PENUTUP	7
A. Simpulan	7
B. Saran	7
 DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

BAB I

PENDAHULUAN

Kesehatan dan gizi pada anak usia sekolah merupakan isu yang sangat penting saat ini. (Nuryanto,dkk 2014) Anak usia sekolah dasar berisiko mengalami masalah gizi yang berhubungan dengan pola makan dan tumbuh kembang. Status gizi yang baik akan mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan anak salah satunya dapat meningkatkan kemampuan intelektual yang berpengaruh terhadap daya konsentrasi dan kecerdasan anak, sehingga fase anak usia sekolah merupakan fase dimana anak sangat membutuhkan asupan makanan yang bergizi untuk menunjang masa pertumbuhan dan perkembangan. (Sa'adah RH, 2004)

Pola asuh merupakan kemampuan keluarga (khususnya ibu/pengasuh) untuk menyediakan waktu, perhatian, dukungan terhadap anak agar dapat tumbuh kembang dengan sebaik-baiknya secara fisik, mental, dan sosial. Pengasuhan sangat erat kaitannya dengan pertumbuhan dan perkembangan anak usia di bawah lima tahun, karena anak-anak masih sangat tergantung pada perawatan dan pengasuhan ibunya, terutama pada tahun-tahun pertama kehidupan (Istiany & Rusilanti 2013). Pola asuh dalam hal ini mencakup perhatian/dukungan untuk ibu yang diberikan sejak hamil sampai proses pengasuhan anak karena dapat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak balita, pemberian ASI dan makanan pendamping ASI pada anak serta persiapan dan penyimpanan makanan (praktik pemberian makanan), dan praktik kesehatan di rumah termasuk pola pencarian pelayanan kesehatan (Engle et al. 1997)

Nutrisi yang baik adalah dasar untuk menurangi mordibitas dan mortalitas masa kanak-kanak sejak dini. Sejak tahun 1970, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah memeriksa cara untuk menilai status gizi dan menentukan prevalensi gizi buruk pada populasi sering menentukan

pengukuran antropometri. Estimasi prevalensi gizi buruk pada populasi sering menentukan desain dan waktu pada pembuatan program gizi pada anak. (De Onis M, 2000)

Kunci pembangunan suatu bangsa tergantung pada kualitas Sumber Daya Manusia. Derajat kesehatan merupakan salah satu komponen yang mempengaruhi kualitas SDM. Terdapat 4 (empat) faktor yang mempengaruhi derajat kesehatan yaitu lingkungan, perilaku, keturunan dan pelayanan kesehatan. Sedangkan indikator utama derajat kesehatan masyarakat berasal dari angka kematian, angka kesakitan dan status gizi (Dinas Kesehatan NTB, 2016). Status gizi merupakan keseimbangan antara zat gizi yang masuk ke dalam tubuh sehingga mempengaruhi kondisi tubuh. Status gizi anak merupakan salah satu parameter yang berhubungan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak. Angka kurang gizi di Nusa Tenggara Barat masih tetap termasuk tinggi, prevalensi, kurang gizi di NTB, mengalami kenaikan atau penambahan 20,2% di tahun 2017 menjadi 22, 6% pada tahun 2017.

Berdasarkan data tersebut penulis tertarik melakukan pengabdian kepada masyarakat yang berjudul “Edukasi Gizi Seimbang pada Anak Usia Sekolah di SDIT Anak Sholeh 2 mataram”

BAB II

SOLUSI PERMASALAHAN

A. Solusi yang Ditawarkan

Berdasarkan studi awal pendahuluan dari beberapa murid di SDIT Anak Shole 2 Mataram didapatkan hasil rata – rata siswa belum mengkonsumsi makanan sesuai dengan pola gizi seimbang. Sejauh ini, siswa siswi di sekolah dasar tersebut belum pernah mendapatkan edukasi terkait gizi seimbang untuk anak usia sekolah. Sehingga diharapkan melalui edukasi gizi seimbang ini anak usia sekolah dasar mampu memahami bagaimana gizi seimbang. Oleh karena itu, tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan pemahaman kepada pihak sekolah dan siswa siswi tentang pentingnya kebutuhan gizi seimbang pada anak usia sekolah

B. Luaran

Setelah dilaksanakannya kegiatan ini, diharapkan siswa dapat menyadari bahwa pentingnya mengkonsumsi gizi seimbang untuk mencukupi kebutuhan tubuh dan perkembangannya. Serta dapat memahami jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh.

BAB III

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini di ikuti oleh siswa kelas 2, metode pelaksanaan pengabdian ini sebagai berikut :

Pada sesi ini dilakukan persiapan materi Penyuluhan Edukasi Gizi Seimbang pada Anak Usia Sekolah. Metode yang digunakan adalah metode ceramah, diskusi dan membagikan leaflet untuk menjelaskan materi. Materi penyuluhan yang disampaikan adalah sebagai berikut:

- a. Memberikan pertanyaan terbuka tentang gizi seimbang dan makanan sehat sebelum dilakukan penyuluhan yang disampaikan oleh Nurul Fatmawati., S. ST., M. Kes
- b. Penjelasan tentang Gizi seimbang pada anak usia sekolah yang disampaikan oleh Yesvi Zulfiana., S Tr., Keb., M. Kes dan Dian SOekmawaty Riezky Ariedha, M. Keb

BAB IV
BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN

A. Ringkasan Anggaran Biaya

Tabel 1 Ringkasan Anggaran Biaya

No.	Jenis Pengeluaran	Biaya yang Diusulkan (Rp)
1	BHP dan Peralatan	Rp. 200.000
2	Perjalanan	Rp. 150.000
3	Pelaksanaan	Rp. 250.000
4	Laporan dan publikasi	Rp. 400.000
Total		Rp. 1.000.000

B. Jadwal Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan sesuai dengan jadwal sebagai berikut:

Tabel 2 Jadwal Kegiatan Pengabdian

No	Nama Kegiatan	Bulan			
		Juli 2019			
		I	II	III	IV
1	Analisis situasi dan permasalahan	√			
2	Penyusunan program	√			
3	Koordinasi ke Desa dan dusun	√			
4	Persiapan rencana program		√		
5	Pelaksanaan		√		
6	Pengolahan data			√	
7	Penyusunan laporan				√

BAB V

HASIL KEGIATAN

A. Gambaran Wilayah

Kegiatan pengabdian masyarakat Edukasi Gizi Seimbang pada Anak Usia Sekolah dilaksanakan di SDIT Anak Sholeh 2 Mataram.

B. Hasil Kegiatan

Pengabdian masyarakat Edukasi Gizi Seimbang pada Anak Usia Sekolah telah dilaksanakan pada tanggal 27 Juli 2019. Penyuluhan ini berjalan lancar dan peserta mengikuti dengan baik. Edukasi yang disampaikan yaitu tentang “Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Dasar” sebelum edukasi gizi dilakukan penyuluhan memberikan pertanyaan terbuka tentang gizi seimbang dan makanan sehat. Ternyata sebagian besar peserta belum bisa menjelaskan dengan baik tentang gizi seimbang dan jenis-jenis makanan yang sehat dan baik untuk pertumbuhan masa sekolah. Selama proses edukasi berlangsung, peserta sangat antusias menyimak, dan banyak juga peserta yang mengajukan pertanyaan sehingga terjalin komunikasi dua arah yang aktif antara penyuluh dan peserta. Edukasi Gizi Seimbang Anak usia sekolah Dasar dimaksudkan agar dapat memberikan peserta gambaran dan wawasan tentang jenis – jenis makanan sehat serta jumlah yang tepat. Sesuai dengan kebutuhan gizi yang divisualisasikan dalam bentuk gambar animasi dan leaflet. Setelah kegiatan berlangsung pada saat evaluasi siswa siswi dapat menjelaskan tentang gizi seimbang pada anak usia sekolah dasar.

BAB VI

PENUTUP

A. Simpulan

1. Penyuluhan Edukasi Gizi seimbang pada Anak Usia Sekolah sangat member pengetahuan tambahan terhadap pentingnya gizi seimbang dan jenis makanan yang dibutuhkan untuk masa pertumbuhan.
2. Terdapat peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi tentang gizi seimbang pada usia sekolah.

B. Saran

1. Sebaiknya perlu adanya upaya tindak lanjut terkait tentang penerapan mengkonsumsi gizi seimbang sehari-hari oleh siswa siswi. Sehingga dapat mengukur tingkat efektifitas dari kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Provinsi NTB. 2016. Laporan Pemantauan Status Gizi. Mataram: Dinkes Provinsi NTB.
- De Onis M, 2000 Measuring Nutritional Status in relation to Mortality . Bull, WHO
- Engle PL, Menon P, Haddad L. 1997. Care and Nutrition: Concepts and Measurement. Washington DC: International Food Policy Research Institute
- Istiany A, Rusilanti. 2013. Gizi Terapan. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Nuryanto,dkk. 2014. Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi anak usia sekolah Dasar .Jurnal Gizi Indonesia. Vol. 3, No. 1.
- Sa'adah Rosita Hayatus, Herman Rahmatina B, Sastri Susila. 2014. Hubungan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Guguk Malintang Kota Padangpanjang. Jurnal Kesehatan Andalas.
- Utari Lintang Dwi, 2016. Gambaran Status Gizi Dan Asupan Zat Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar Kecamatan Sungai Sembilan Kota Dumai. Jom Fk Volume 3 No. 1 Februari

LAMPIRAN

Gizi adalah suatu zat yang berguna dan dibutuhkan oleh tubuh untuk pertumbuhan dan perkembangan.



Zat-zat gizi penting

1. Karbohidrat/Zat tenaga

Diperlukan untuk:

- Meresahki kebutuhan energi tubuh pembentukan sel-sel baru

Sumber: beras, umbi-umbian, kentang, jagung, roti dll.

2. Protein/Zat pengatur

Diperlukan untuk :

- Membangun sel-sel yang rusak.
- Sumber: ASI, susu formula, susu fermentasi, telur, ikan, daging, kacang kedelai.

3. Lemak

Berguna untuk :

- Memberikan energi

Sumber lemak: kacang-kacangan, minyak, susu



4. Vitamin

Berguna untuk:

- Mengatur metabolisme tubuh

Sumber:

- Vitamin A : wortel, wortel, sayur-sayuran hijau
- Vitamin B : beras merah
- Vitamin C : jeruk, jambu, biji
- Vitamin D : ikan dan sayur
- Vitamin E : jambu biji



5. Mineral

- Mengaktifkan metabolisme tubuh

Sumber: Air, susu formula, garam dapur, hati

Makanan Yang Tepat Untuk Bayi dan

Balita :

➤ Usia 0 – 6 bulan

Dari ASI sesuai keinginan anak paling sedikit 8 kali sehari, atau mungkin lebih (ASI saja).



➤ Usia 6 – 9 bulan

Selain ASI berikan makanan pendamping ASI 2 kali sehari. Makanan pendamping ASI adalah bahan-bahan yang ditambah dengan telur, ayam, ikan, tempe, tahu, daging sapi, wortel, bayam, kacang hijau, sereal, minyak.







YAYASAN RUMAH SAKIT ISLAM NUSA TENGGARA BARAT
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN YARSI MATARAM
PUSAT PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
Jl. TGH. Muh. Rais Lingkar Selatan Kota Mataram
Website: www.stikesyarsimataram.ac.id e-mail: lppm.stikesyarsimataram@gmail.com

SURAT MELAKSANAKAN TUGAS

Nomor :21/Y.III/III-G/VI/2019

Yang bertanda tangan dibawah ini Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat,
menugaskan dosen STIKes Yarsi Mataram :

No	Nama	Jabatan
1	Nurul Fatmawati, S. ST., M. Kes	Ketua Pengusul
2	Yesvi Zulfiana, S. Tr. Keb.,M.Kes	Anggota
3	Dian Soekmawatie Riezki Ariendha,M.Keb	Anggota

Untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Edukasi Gizi Seimbang
Pada Anak Usia Sekolah di SDIT Anak Sholeh 2 Mataram”

”

Demikian surat tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan sebaik-baiknya.



Mataram, Juni 2019

STIKes Yarsi Mataram
Ka. LPPM

Baiq Nurul Hidayati, S.Kep., Ners., M.Kep
NIK. 3031093



YAYASAN RUMAH SAKIT ISLAM NUSA TENGGARA BARAT
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN YARSI MATARAM
Jl. TGH. Muh Rais Lingkar Selatan, Kota Mataram, Tlp/fax (0370) 6161271
Website : www.stikesyarsimataram.ac.id Email : lppm.stikesyarsimataram@yahoo.com

Mataram, 29 Juli 2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SURAT KETERANGAN

Menerangkan dengan sesungguhnya:

Nama : Nurul Fatmawati, S. ST., M.Kes
NIDN : 0510048601
Jabatan : Dosen Program Studi Kebidanan Jenjang D.III
Judul : Edukasi Gizi Seimbang pada Anak Usia Sekolah di SDIT 2 Mataram

Memang benar yang tersebut namanya diatas sudah mengumpulkan Laporan Akhir Pengabdian Masyarakat di Perpustakaan STIKES Yarsi Mataram. Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat di gunakan sebagai mestinya.

STIKes Yarsi Mataram
Kaur Perpustakaan



L. Muh. Juni Hardi, A.Md
NIK. 3060544