



**PENYULUHAN GIZI SEIMBANG ANAK SEKOLAH DASAR PADA MASA PANDEMI  
COVID-19 DI PERGURUAN SWASTA ADVENT 4 MEDAN**

*COUNSELING ON BALANCED NUTRITION FOR ELEMENTARY SCHOOL CHILDREN DURING  
THE COVID-19 PANDEMIC AT ADVENT 4 PRIVATE EDUCATION MEDAN*

**Agnes Sry Vera Nababan\*, Yulita**

*Program Studi SI Gizi, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia*

*\*agnessry@helvetia.ac.id*

**Abstrak**

Gizi merupakan salah satu faktor utama penentu kualitas hidup dan sumber daya manusia. Status gizi baik apabila tubuh memperoleh zat-zat gizi yang seimbang dalam jumlah yang cukup. *World Health Organization (WHO)* telah merekomendasikan menu gizi seimbang pada masa pandemi COVID-19, artinya disetiap menu makanan harus mencakup gizi yang lengkap, baik itu makronutrien seperti karbohidrat, protein, lemak, serta mikronutrien dari vitamin dan mineral. Pandemi COVID-19 memaksa anak-anak untuk menjaga jarak dan selalu menerapkan protokol kesehatan. Kondisi tersebut secara otomatis akan membuat anak memiliki gaya hidup sendiri dan berisiko mengalami masalah gizi akibat kurangnya kegiatan dan aktivitas fisik. Kesehatan individu perlu dikembangkan mulai dari usia dini bagi anak-anak khususnya pada usia sekolah dasar. Adapun tujuan dari dilakukannya pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan penyuluhan tentang gizi seimbang pada anak sekolah dasar serta memberikan edukasi tentang pentingnya gizi seimbang anak sekolah dasar pada masa pandemi COVID-19 agar anak-anak mengetahui apa itu gizi seimbang dan bagaimana cara konsumsi makanan yang baik selama pandemi COVID-19. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Perguruan Swasta Advent 4 Medan, edukasi diberikan pada anak-anak Sekolah Dasar (SD) dengan jumlah sebanyak 30 orang. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan penyuluhan melalui ceramah dan memberikan *leaflet* berisi materi edukasi pada peserta kegiatan. Hasil evaluasi penyuluhan yang didapatkan yaitu peserta mengetahui apa itu gizi seimbang dan memahami bagaimana gizi seimbang untuk konsumsi sehari-hari.

**Kata Kunci: Gizi Seimbang, Pandemi Covid-19, Anak Sekolah**

**Abstact**

*Nutrition is one of the main factors determining the quality of life and human resources. Nutritional status is good if the body gets balanced nutrients in sufficient quantities. World Health Organization (WHO) has recommended a balanced nutrition menu during the COVID-19 pandemic. This means that each food menu must include complete nutrition, be it macronutrients such as carbohydrates, proteins, fats, as well as micronutrients from vitamins and minerals. The covid-19 pandemic forces children to keep their distance and always implement health protocols. These conditions will automatically make children have their own lifestyle and are at risk of experiencing nutritional problems due to lack of activity and physical activity. Individual health needs to be developed starting from an early age for children, especially at elementary school age. The purpose of this community service is to provide counseling about balanced nutrition to elementary school children and provide education about the importance of balanced nutrition for elementary school children during the Covid-19 pandemic so that children know what balanced nutrition is and how to eat good food. during the Covid-19 pandemic. The implementation of this community service was carried out at Adventist 4 Medan Private Universities, education was given to 30 Elementary School (SD) children. The method used in the implementation of this community service is to provide counseling through lectures and provide leaflets containing educational material to activity participants. The results of the counseling evaluation obtained were that participants knew what balanced nutrition was and understood how balanced nutrition is for daily consumption.*

**Keywords: Balanced Nutrition, Covid-19 Pandemic, School Children**

## PENDAHULUAN

Gizi merupakan salah satu faktor utama penentu kualitas hidup dan sumber daya manusia. Penentu zat gizi yang baik terdapat pada jenis pangan yang baik dan disesuaikan dengan kebutuhan tubuh (1). Zat gizi adalah bahan kimia yang terdapat dalam bahan pangan yang dibutuhkan tubuh untuk menjaga kesehatan dan daya tahan tubuh (2). Status gizi merupakan keadaan kesehatan tubuh seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan, dan penggunaan zat gizi makanan. Status gizi seseorang tersebut dapat diukur dan dinilai untuk mengetahui apakah status gizinya tergolong normal atau tidak normal (3). Status gizi baik apabila tubuh memperoleh zat-zat gizi yang seimbang dalam jumlah yang cukup. Status gizi kurang apabila terjadi kekurangan karbohidrat, lemak, protein, dan vitamin. Status gizi lebih jika terdapat ketidakseimbangan antara konsumsi energi dan pengeluaran energi. Asupan energi yang berlebihan dapat menimbulkan overweight dan obesitas (4).

Pandemi COVID-19 yang terus meningkat mengakibatkan krisis kesehatan dunia. Virus COVID-19 dapat menyerang berbagai golongan usia, mulai dari bayi, balita, anak-anak, anak sekolah dasar, orang dewasa bahkan yang sangat rentan yaitu golongan lanjut pralansia dan lansia. Penyebaran virus ini sangat sederhana seperti menyentuh barang yang telah terkontaminasi, batuk, bersin, dan sebagainya. Untuk mencegah penyebaran virus ini diperlukan asupan gizi seimbang untuk meningkatkan sistem imun yang kuat (5).

*World Health Organization (WHO)* telah merekomendasikan menu gizi seimbang pada masa pandemi COVID-19. Artinya, di setiap menu makanan harus mencakup gizi yang lengkap, baik itu makronutrien seperti karbohidrat, protein, lemak, serta mikronutrien dari vitamin dan mineral. Namun, untuk membuat fondasi daya tahan tubuh yang kuat (*building block*), kita harus fokus pada asupan protein (6). Saat terjadi infeksi, tubuh penderita akan mengalami demam. Kondisi ini membutuhkan energi dari asupan gizi yang dikonsumsi. Menjaga pola makan sehat bergizi dan seimbang adalah bagian penting untuk mendukung sistem daya tahan tubuh seseorang pada masa pandemic COVID-19 (5).

Edukasi gizi seimbang merupakan program promotif yang dapat dikatakan cukup baik dalam mengubah pola hidup menjadi sehat. Permasalahan gizi di Indonesia saat ini semakin mengkhawatirkan hal ini dilihat dari data Risdas 2018 yang menjelaskan tingginya obesitas, wasting, stunting, dan kondisi penyakit degenerative dan infeksi (7). Gizi seimbang menjadi salah satu kunci dalam pemenuhan pola hidup sehat. Gizi seimbang mempunyai peranan penting yang berpengaruh dalam menopang kesehatan tubuh manusia, mempertahankan kekebalan tubuh, dan meningkatkan kinerja otak. Gizi seimbang ialah rangkaian asupan pangan dalam sehari-hari yang akan dikonsumsi dan mengandung zat gizi dalam jenis yang beragam serta jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh masing-masing. Gizi seimbang menjadi pola asupan makanan yang baik untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (8). Didalam gizi seimbang terdapat pola susunan makanan yang berbentuk piramida yaitu mengerucut ke atas. Dimana setiap komponennya adalah porsi makanan yang paling penting sebagai asupan yang akan dikonsumsi. Pada tingkat paling bawah terdapat makanan pokok, kemudian sayuran dan buah-buahan, protein (baik nabati ataupun hewani), dan konsumsi gula, garam serta minyak (9). Dalam gizi seimbang juga terdapat 4 pilar utama yaitu konsumsi makanan yang beraneka ragam, menerapkan pola hidup sehat, pentingnya melakukan aktivitas fisik, dan menjaga berat badan ideal. Keempat pilar diatas merupakan pedoman penting untuk membiasakan hidup sehat dan memiliki asupan gizi yang baik dalam pertumbuhan atau perkembangan tubuh seperti anak-anak usia sekolah (10).

Dalam penerapan gizi seimbang perlu dilakukan pendampingan terkait penerapan dan menjadi salah satu strategi untuk mengajak anak-anak untuk mengubah pola hidup menjadi sehat dan menjadi bekal ketika mereka tumbuh besar. Dalam melanjutkan perjuangan dan cita-cita bangsa,

generasi muda seperti anak-anak memiliki peranan penting untuk membangun dan memajukan bangsa ini. Oleh karena itu, perlu meningkatkan sumber daya manusia seperti halnya pemahaman mengenai gizi seimbang sehingga dapat meminimalkan rentannya terkena penyakit (11). Untuk meningkatkan sumber daya manusia perlu strategi dalam mengoptimalkan status gizi baik dan konsumsi pangan yang sehat. Hal ini penting dilakukan karena seseorang tidak dapat mengembangkan kapasitas dirinya secara maksimal apabila yang bersangkutan tidak memiliki status gizi dan kesehatan yang baik (12).

Kesehatan yang baik dapat tercipta dari pemenuhan gizi yang baik juga. Kebutuhan zat gizi sangat dibutuhkan bagi tubuh karena setiap kandungan gizi yang kita konsumsi dapat berguna. Kebutuhan zat gizi yang dikonsumsi dapat mempengaruhi tingkat kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas kerja yang tinggi. Jika seseorang kekurangan gizi maka dapat mengganggu sistem pertumbuhan dan perkembangan tubuh (13).

Kesehatan individu perlu dikembangkan mulai dari usia dini bagi anak-anak khususnya pada usia sekolah dasar (14). Oleh karena itu, dilakukannya penyuluhan ke Sekolah Dasar di Perguruan Swasta Advent 4 Medan diharapkan dapat menambah pengetahuan anak-anak tentang belajar hidup sehat dan juga mengajarkan anak untuk menjalankan hidup yang lebih sehat sejak dini sangat bermanfaat bagi anak.

## **BAHAN DAN METODE**

Persiapan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada minggu pertama bulan September 2021 yaitu perizinan lokasi kegiatan, pengembangan media edukasi serta sosialisasi kegiatan pengabdian masyarakat. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada minggu terakhir bulan September 2021. Pada tahap ini pelaksanaan dilakukan edukasi gizi seimbang. Materi penyuluhan yang disampaikan yaitu tentang prinsip-prinsip gizi seimbang yang terdapat 4 pilar utama, “Tumpeng Gizi Seimbang” dan “10 Pesan Gizi Seimbang” sebelum penyuluhan dilakukan, tim memberikan gambaran sedikit tentang gizi seimbang dan beberapa pertanyaan terbuka. Hasil yang didapat banyak dari anak-anak yang belum paham apa itu gizi seimbang dan komponen-komponen dasar dari gizi seimbang tersebut Banyak dari mereka lebih mengingat atau menjelaskan tentang empat sehat lima sempurna.

Poin yang terdapat dalam 4 pilar gizi seimbang ialah mengenai mengkonsumsi makanan sehat dengan beraneka ragam, menerapkan pola hidup sehat, pentingnya pola hidup aktif dan berolahraga, dan menjaga berat badan ideal (15). Pada saat materi ini disampaikan anak-anak juga diminta untuk menggambar makanan atau minuman yang paling mereka sukai dan tidak sukai. Banyak anak-anak lebih menyukai makanan seperti ikan atau daging tapi tidak dengan buah dan sayur. Oleh sebab itu, perlu dilakukan pemahaman tentang konsumsi buah dan sayur serta mengubah pola pikir anak-anak tentang ketidaksukaan terhadap buah dan sayur.

## **WAKTU DAN TEMPAT**

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 30 September 2021 di Perguruan Swasta Advent 4 Jl Bahagia Gg.Tapian Nauli No 6 Medan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 30 September 2021 di Perguruan Swasta Advent 4 Medan. Jumlah peserta pada kegiatan ini berjumlah 30 orang siswa-siswi SD yang mewakili dari kelas 1 hingga kelas 6. Pelaksanaan kegiatan dimulai pukul 09.00 WIB sampai jam 11.00 WIB.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan permohonan izin kepada Kepala Sekolah Perguruan Swasta Advent 4 Medan. Setelah mendapatkan izin dari kepala sekolah, tim pengabdian masyarakat menyusun waktu untuk dapat terjun ke lapangan dan menyesuaikan dengan waktu dari pihak sekolah. Pada saat hari pelaksanaan kegiatan guru mengumpulkan anak-anak untuk melaksanakan penyuluhan. Guru yang ditunjuk membuka acara dan memperkenalkan maksud dan tujuan diadakannya penyuluhan ini serta tim pengabdian masyarakat yang datang.



**Gambar. Memberikan Penyuluhan Kepada Anak-anak SD dan Foto Bersama dengan Guru-guru SD Perguruan Swasta Advent 4 Medan**

Penyuluhan Gizi Seimbang anak sekolah dasar pada masa pandemi COVID-19 dilakukan melalui metode ceramah dengan bantuan media video gizi seimbang. Seluruh anak-anak sangat antusias dalam memperhatikan isi penyuluhan yang disampaikan. Terlihat dari pertanyaan yang diajukan, anak-anak SD tidak sungkan dan canggung untuk bertanya. Setelah selesai melaksanakan penyuluhan, tim memberikan pertanyaan kepada anak-anak untuk melihat pemahaman yang sudah didapat. Anak-anak bisa menjawab pertanyaan yang diberikan, mereka bisa merespon pertanyaan dengan baik, anak-anak yang bertanya dan berani menjawab diberikan hadiah. Anak-anak terlihat sangat senang. Setelah proses tanya jawab selesai, edukasi diakhiri dengan foto bersama dan memberikan cendramata kepada responden serta guru dan pihak sekolah.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan gizi seimbang yang diadakan pada anak SD di Perguruan Swasta Advent 4 cukup efektif dalam meningkatkan pemahaman tentang gizi seimbang pada anak Sekolah Dasar. Melalui kegiatan ini siswa-siswi dapat mengetahui asupan gizi yang seharusnya di konsumsi sesuai dengan usia dan kondisi tubuhnya. Anak-anak yang sejak dini diajarkan atau di beri pemahaman mengenai gizi seimbang akan berpengaruh terhadap kondisi tubuh dan menjadi pondasi untuk kedepannya dalam memperhatikan asupan makanan yang masuk dalam tubuh, siswa-siswi juga dapat memilah-milah makanan yang baik untuk tubuh mereka karena sudah memiliki pemahaman yang sudah di dapat sebelumnya. Namun, kegiatan ini perlu dilakukan secara konsisten untuk meningkatkan sikap dan perilakunya. Pengukuran sikap dan perilaku juga sebaiknya dilakukan untuk mengetahui efektifitas dari kegiatan pengabdian masyarakat ini. Lebih lanjut, pengukuran status gizi sebaiknya dilakukan kembali dan kegiatan seperti ini dapat dilakukan rutin guna menjaga dan senantiasa mengingatkan peserta mengenai manfaat gizi seimbang bagi tumbuh kembang anak sekolah dasar.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Perguruan Swasta Advent 4, Bapak Kepala Sekolah yang telah memberikan izin dan kepada guru serta pihak-pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Netty T. Penilaian Status Gizi. Jakarta: BPSDM Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2017.
2. Mardalena I, Suryani E. Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan Ilmu Gizi. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2016.
3. Septikasari M. Status Gizi Anak dan Faktor yang Mempengaruhinya. Yogyakarta: UNY Press; 2018.
4. Kementerian Kesehatan. Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2018.
5. Marwang S, Sudirman J. Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Pencegahan Covid-19 dengan Perilaku Hidup Bersih, Sehat dan Gizi Seimbang di Panti Asuhan. *J Pengabd Nas Indones.* 2020;1(2):47–50.
6. Muchtar F, Nurmaladewi N, Irma I, Hastian H. Sosialisasi Menu Gizi Seimbang dengan Media Leaflet sebagai Upaya Pencegahan Covid-19 di Kabupaten Buton Utara. *LOGISTA-Jurnal Ilm Pengabd Kpd Masy.* 2021;5(2):173–80.
7. Kementerian Kesehatan RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI; 2018.
8. Fitria N, Puspa AR. Edukasi Gizi Seimbang bagi Orang Tua Anak Usia Dini. *J Abdima.* 2018;5(1):49–53.
9. Palupi KC, Sa'pang M, Swasmilaksmi PD. Edukasi Gizi Seimbang pada Anak Sekolah Dasar di Kecamatan Cilincing Jakarta Utara. *J Abdimas.* 2018;5(1):49–53.
10. Badan POM RI. Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah untuk Pencapaian Gizi Seimbang. Jakarta: Badan Pengawas Obat dan Makanan RI; 2013.
11. Kementerian Kesehatan RI. Kebutuhan Dasar Anak untuk Tumbuh Kembang yang Optimal. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2012.
12. Soetjatmiko. Cara Praktis Membentuk Anak Sehat, Tumbuh Kembang Optimal, Kreatif dan Cerdas Multipel. Jakarta: Kompas; 2019.
13. Mayar F, Astuti Y. Peran Gizi terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini. *J Pendidik Tambusai.* 2021;5(3):9695–704.
14. Soetjningsih. Tumbuh Kembang Anak. Jakarta: EGC; 2014.
15. Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2014.