

SOSIALISASI GIZI DAN KESEHATAN di SDN 1 PANARUNG

Annisa Wulandari¹, Eliana², Lisa Maulida³, Lestari Rahayu⁴

¹ Universitas Muhammadiyah Palangka Raya, RTA Milono, Palangka Raya, Indonesia

*Email: wulandariannisa970@gmail.com

Abstrak: Sosialisasi merupakan salah satu upaya untuk memberikan pemahaman baru kepada peserta didik tentang gizi dan kesehatan. Sosialisasi ini bertujuan untuk menanamkan pemahaman kepada peserta didik mengenai gizi, makanan sehat, sumber-sumber gizi bagi tubuh seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan kalsium. Metode yang digunakan dalam sosialisasi adalah metode ceramah dan games bisik berantai, game bisik berantai berisi kalimat mengenai fungsi dari sumber gizi bagi tubuh. Metode yang digunakan dilengkapi dengan media powerpoint, video animasi, dan lembar evaluasi. Metode digunakan untuk menambah antusias peserta didik dalam mengikuti sosialisasi.

Kata Kunci: Sosialisasi, Gizi dan Kesehatan, Ceramah, Game Bisik Berantai

***Abstract:** Socialization is an effort to provide new understanding to students about nutrition and health. This socialization aims to instill an understanding in students regarding nutrition, healthy food, nutritional sources for the body such as carbohydrates, protein, fat, vitamins, minerals and calcium. The method used in socialization is the lecture method and chain whispering games. The chain whispering game contains sentences about the function of nutritional sources for the body. The method used is equipped with PowerPoint media, animated videos, and evaluation sheets. The method is used to increase students' enthusiasm in participating in the socialization.*

***Kata Kunci:** Socialization, Nutrition and Health, Lectures, Chain Whispering Games*

***How to cite:** Wulandari, A., et al. (2024). Sosialisasi Gizi dan Kesehatan di SDN 1 Panarung. *Huma Betang: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 32-36.*

PENDAHULUAN

Sosialisasi sebagai proses belajar seorang individu merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi bagaimana keberlangsungan proses kehidupan masyarakat, baik dengan keluarga, teman sebaya, sekolah maupun media massa. Unsur-unsur pengertian sosialisasi adalah sosialisasi merupakan cara belajar atau suatu proses akomodasi dan yang dipelajari adalah nilai-nilai, norma-norma, ide-ide atau gagasan, pola-pola tingkah laku dan adat istiadat serta keseluruhannya itu diwujudkan dalam kepribadiannya. Keseluruhannya itu merupakan segala aspek dari proses kehidupan manusia yang berhubungan erat dengan sosialisasi menyangkut keberhasilan ataupun kegagalan sosialisasi.

Sosialisasi juga sebagai proses belajar individu dalam kehidupan bermasyarakat, kehidupan yang berpedoman pada norma-norma. Norma merupakan kaidah, pokok, kadar atau patokan yang diterima secara utuh oleh masyarakat guna mengatur kehidupan dan tingkah laku sehari-hari, agar hidup ini terasa aman dan menyenangkan. Norma sendiri masih terbagi menjadi beberapa jenis seperti norma agama, norma kesusilaan, norma hukum dan adat istiadat, sifatnya pun bermacam-macam seperti ringan

lunak, memperbolehkan dan menggunakan sedikit paksaan dan bisa sebaliknya bersifat melarang sama sekali bahkan menjadi tabu. Artinya dilarang menjamin atau melakukannya karena diliputi kekuatan-kekuatan gaib yang lebih tinggi. Norma bisa juga berupa larangan-larangan dengan sanksi keras, hukuman atau tindak pengasingan.

Kenyataannya, meskipun sudah ada norma yang mengatur kehidupan masyarakat, namun tetap saja ada perilaku-perilaku yang menyimpang dari norma-norma tersebut. Individu yang berperilaku tidak sesuai dengan norma yang berlaku dianggap sebagai pelanggaran terhadap norma. Pada umumnya, individu dalam interaksinya dengan individu atau kelompok lain dalam mencapai tujuan tertentu menyesuaikan dengan norma-norma yang berlaku. Sebaliknya, ada individu atau kelompok dalam mencapai tujuannya tidak dapat menyesuaikan norma yang berlaku disebut deviasi. Perilaku-perilaku yang melanggar norma-norma sosial itu disebut sebagai perilaku menyimpang.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan sosialisasi ini adalah metode ceramah (Zannah, 2024). Metode ceramah untuk menyampaikan materi tentang gizi dan kesehatan yang berisi pengertian gizi dan kesehatan, macam-macam sumber gizi seperti karbohidrat, protein, vitamin, lemak, mineral, dan kalsium beserta fungsinya, cara untuk memilih makanan dan minuman yang bergizi, manfaat makanan dan minuman bergizi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Banyaknya jumlah peserta didik yang hadir dalam kegiatan sosialisasi ini adalah 20 peserta didik yang terdiri dari 12 laki-laki dan 8 perempuan. Kegiatan sosialisasi dimulai dengan pemberian soal pre-test, dilanjutkan dengan video animasi tentang “Makanan bergizi dan sehat”, games bisik berantai, penyampaian materi melalui power point interaktif, dan diakhiri dengan pemberian soal post-test untuk mengukur kemampuan peserta didik setelah penyampaian materi.



Gambar 1. Peserta Kegiatan

Kegiatan sosialisasi dilaksanakan pada hari Rabu, 05 Mei 2024 di SD Negeri 1 Panarung Palangka Raya. Foto pelaksanaan sosialisasi bisa dilihat dari Gambar 1 saat memberikan arahan untuk mengerjakan Pre-test sebelum pemberian materi sosialisasi; Gambar 2 menayangkan video Animasi; Gambar 3 dan 4 mengajak peserta didik untuk bermain games bisik berantai dengan materi yang disosialisasikan; Gambar 5 pemberian materi sosialisasi melalui Power Point Interaktif; Gambar 6 memberikan arahan untuk mengerjakan Post-test setelah pemberian materi sosialisasi; Selanjutnya Gambar 7 dan 8 foto Bersama peserta didik kelas IV-B bukan hanya itu saja tapi dengan Wali Kelas IV-B dan Kepala Sekolah SD Negeri 1 Panarung Palangka Raya.



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan sosialisasi dilaksanakan sebanyak 1 kali pertemuan. Jadwal Pelaksanaan kegiatan sosialisasi dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan.

Hari/ Tanggal	Waktu	Kegiatan
Rabu, 05 Juni 2024	07.00-09.00 WIB	Sosialisasi Gizi dan Kesehatan

Adapun Hasil Pre-Test dan Post-Test Peserta Didik saat mengerjakan soal saat pelaksanaan sosialisasi, bisa dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Pre Test dan Post Test

No	Nama	Nilai Pre Test	Nilai Post Test
1.	ARF	80	60
2.	BNN	80	40
3.	FAR	80	80
4.	HWY	60	40
5.	L	80	60
6.	MZBN	60	60
7.	MIK	60	80
8.	MAIF	100	80
9.	MA	40	100
10.	NS	80	100
11.	NFM	100	100
12.	N	100	60
13.	RF	100	100
14.	RAM	60	40
15.	SAP	80	40
16.	SHA	80	60
17.	TZH	60	40
18.	YM	80	40
19.	ZAN	100	100
20.	ZN	60	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui pemahaman peserta didik terhadap kegiatan sosialisasi di Sd Negeri 1 Panarung. Kegiatan sosialisasi dinyatakan dapat menambah pemahaman bagi peserta didik

mengenai gizi dan kesehatan. Hasil ini menunjukkan dampak yang baik bagi peserta didik. Materi yang disampaikan dalam kegiatan sosialisasi melibatkan 20 orang peserta didik dan menambah pemahaman peserta didik mengenai gizi dan kesehatan. Hasil ini sejalan dengan hasil pre test dan post test peserta didik yang telah di kerjakan.

Secara umum, hasil sosialisasi ini cukup baik, artinya terdapat pemahaman peserta didik tentang gizi dan kesehatan, terutama mengenai sumber-sumber energi bagi tubuh seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan kalsium. Dalam pelaksanaan kegiatan sosialisasi tidak terlepas dari faktor-faktor pendukung dan penghambat. Faktor yang mendukung terlaksananya kegiatan ini adalah semangat para peserta didik dalam mengikuti kegiatan sosialisasi yang dilaksanakan. Terlepas dari faktor pendukung tersebut terdapat faktor penghambat yaitu Listrik padam pada saat kegiatan berlangsung, sehingga penyampaian materi menjadi tertunda.

Gizi juga didefinisikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan zat gizi (Oktaviani et al., 2024). Gizi adalah sebagai alat untuk mempertahankan hidup, Sebagai sumber energi,Memperbaiki sel rusak,Sebagai sumber pertumbuhan dan perkembangan, Mempertahankan fungsi pada organ tubuh, Menjaga keseimbangan pada metabolisme, Pengatur dan pendukung dari proses metabolisme, Membentuk sel pada jaringan tubuh Page, Makanan yang seimbang. (NST, n.d.,2020)

Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Pemeliharaan kesehatan adalah upaya penanggulangan dan pencegahan gangguan kesehatan yang memerlukan pemeriksaan, pengobatan dan/atau perawatan termasuk kehamilan dan persalinan. (Wulandari et al., 2022). Kesehatan adalah sesuatu yang sangat penting yang harus dijaga untuk bertahan hidup di dunia ini karena kesehatan tidak dapat dibeli dengan materi atau uang (Safitri et al., 2024)

KESIMPULAN

Kegiatan ini sangat membantu peserta didik memahami tentang gizi dan kesehatan, manfaat yang didapatkan oleh peserta didik yaitu pemahaman tentang sumber gizi, cara memilih makanan yang sehat, mengurangi makanan yang mengandung pewarna dan pemanis buatan, dan manfaat makanan yang sehat bagi tubuh.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berjalan dengan lancar atas kerja sama dengan pihak terkait yang menjadi peserta kegiatan, sehingga kami sangat berterima kasih atas partisipasi selama kegiatan terutama pihak Sekolah SDN 1 Panarung.

DAFTAR PUSTAKA

Ari Metalin Ika Puspita, A. M. I. P., Puspitaningsih, F., & Diana, K. Y. (2020). Keefektifan Media Pembelajaran Powerpoint Interaktif Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Tanggap : Jurnal Riset Dan Inovasi Pendidikan Dasar*, 1(1), 49–54. Retrieved From <https://jurnal.stkipggitrenggalek.ac.id/index.php/Tanggap/Article/View/42>

- Atika Putri, A., Reswita, & Nurhayatun Nufus. (2022). Pengaruh Permainan Bisik Berantai Terhadap Kemampuan Berkomunikasi Secara Lisan Anak Usia 5-6 Tahun . *Paud Lectura: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(02), 112-117. <https://doi.org/10.31849/Paud-Lectura.V5i02.9590>
- Ni'mah, H., Hadi, A., & Shafwan, M. H. (2024). Sosialisasi Dalam Keluarga Terhadap Pembentukan Akhlak Anak. *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 5(3), 431–438. <https://doi.org/10.38035/Jmpis.V5i3.1976>
- Nst, E. (N.D.). *Peran Gizi Dalam Perkembangan Otak Anak*.
- Oktaviani, D. A., Nadhiroh, S. R., Sm, T. S., & Tsaqifah, H. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Dengan Status Gizi Balita: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), 383–392.
- Pabesak, R. R., & Santoso, M. P. (2023). Penerapan Metode Ceramah Dan Tanya Jawab Dalam Proses Pembelajaran Daring Di Sd Kristen Di Medan. *Aletheia Christian Educators Journal*, 4(1), 1–6. <https://doi.org/10.9744/Aletheia.4.1.1-8>
- Putra, A., Hasibuan, A. A. H., Setiawan, A., & Wahyudi, S. (2024). Pengembangan Media Video Animasi Pada Pembelajaran Ipa Kelas V Sdn 001 Pagaran Tapah Darussalam. *Jurnal Rekayasa Sistem Informasi Dan Teknologi*, 1(4), 245–251. <https://doi.org/10.59407/Jrsit.V1i4.642>
- R. Dinul Qoyyimah, R., Delisa, D., & Ubabuddin, U. (2024). Sekolah Sebagai Sarana Sosialisasi Dan Perkembangan Peserta Didik. *Ij: Islamic Learning Journal*, 2(2), 401-411. <https://doi.org/10.54437/Ijislamiclearningjournal.V2i2.1524>
- Sae, H., & Radia, E. H. (2023). Media Video Animasi Dalam Pembelajaran Ipa Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis Siswa Sd. *Indonesian Journal Of Education And Social Sciences*, 2(2), 65–73. <https://doi.org/10.56916/Ijess.V2i2.474>
- Safitri, K. N., Irdhillah, S., Deskia, M., Naufaldy, M. F., Rahayu, R., Kusumawicitra, N., Triwanvi, S., & Mulyana, A. (2024). Pembelajaran Penjasorkes Di Sekolah Dasar: Manfaat Olahraga Untuk Kesehatan Tubuh. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 3(2), 44–56.
- Sahidin Ritonga, & Zikra Wahyuni Maiza. (2023). Pengaruh Game Bisik Berantai Terhadap Keterampilan Menyimak Siswa Mts Pp Al-Washliyah Tanjung Haloban. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mahasiswa*, 1(3), 109–117. <https://doi.org/10.61722/Jipm.V1i3.28>
- Sihombing, E. R., & ctavia, E. . (2024). Peningkatan Pengetahuan Perawatan Gigi Dan Mulut Anak Sekolah Secara Ceramah, Demostrasi Dan Leaflet . *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 8(1), 39–45. <https://doi.org/10.37294/Jrkn.V8i1.547>
- Syavira, N. (2021). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Powerpoint Interaktif Materi Sistem Pencernaan Manusia Untuk Siswa Kelas V Sd. *Optika: Jurnal Pendidikan Fisika*, 5(1), 84-93. <https://doi.org/10.37478/Optika.V5i1.1039>
- Wulandari, Y., Apriyanti, L., Meiyansari, M., Nurhasanah, N., & Putri, Y. F. (2022). Parenting Kesehatan Diri Dan Lingkungan: Pentingnya Gizi Bagi Perkembangan Anak. *Jurnal Multidisipliner Bharasumba*, 1(02), 69–77.
- Zunika Agung Rahayu, & Ngatmini. (2024). Penerapan Metode Permainan Kalimat Berantai Terhadap Keterampilan Berbicara Peserta Didik Kelas 3 Sekolah Dasar. *Didaktik : Jurnal Ilmiah Pgsd Stkip Subang*, 10(1), 1039 -1048. <https://doi.org/10.36989/Didaktik.V10i1.2472>
- Zannah, F. (2024). Pelatihan Media Pembelajaran berbasis IT bagi Tutor PKBM di Kota Palangkaraya. *Kayuh Baimbai: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1–7.