

## **SOSIALISASI ANGKA KECUKUPAN GIZI DI SDN 7 MENTENG PALANGKARAYA**

**Dina Nur Agustin<sup>1</sup>, Nabila Febian<sup>1</sup>, Ni ketut Suryani<sup>1</sup>, Oktavia Mira Regina<sup>1</sup>, Zhafirah Putri Nabilah<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Universitas Muhammadiyah Palangka Raya, RTA Milono, Palangka Raya, Indonesia

\*Email: [oktaviaregina02@gmail.com](mailto:oktaviaregina02@gmail.com)

**Abstrak:** Terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi status gizi pada anak, salah satunya adalah asupan makanan. Tujuan sosialisasi ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat kecukupan energi terhadap status gizi anak sekolah dasar di SDN 7 Menteng Palangkaraya. Sosialisasi ini menggunakan metode ceramah dan diskusi dengan media power point. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 42 responden yang merupakan siswa/i kelas 4 SDN 7 Menteng Palangkaraya. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi yang telah dilaksanakan memberikan dampak positif kepada siswa khususnya dalam memberikan pemahaman mengenai angka kecukupan gizi.

**Kata Kunci:** Sosialisasi, Angka Kecukupan Gizi

***Abstract:** There are many factors that can influence the nutritional status of children, one of which is food intake. The aim of this socialization is to determine the relationship between the level of energy adequacy and the nutritional status of elementary school children at SDN 7 Menteng Palangkaraya. This socialization uses lecture and discussion methods using power point media. The sample in this study was 42 respondents who were grade 4 students at SDN 7 Menteng Palangkaraya. The results of the activity show that the socialization activities that have been carried out have had a positive impact on students, especially in providing an understanding of nutritional adequacy rates.*

***Kata Kunci:** Socialization, Nutritional Adequacy Rate*

***How to cite:** Agustin, D.N., et al. (2024). Sosialisasi Angka Kecukupan Gizi di SDN 7 Menteng Palangkaraya. *Huma Betang: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 42-45.*

### **PENDAHULUAN**

Anak sekolah menurut Kemenkes (2011) adalah golongan anak-anak yang berusia 7-12 tahun. Usia anak sekolah merupakan investasi bangsa karena mereka merupakan generasi penerus yang akan menentukan kualitas bangsa di masa yang akan datang (Hardiansyah dan Supariasa, 2016). Anak sekolah merupakan anak dalam masa perkembangan yang sedang dibina untuk mandiri, berperilaku menyesuaikan dengan lingkungan, peningkatan berbagai kemampuan dan berbagai perkembangan lain yang membantu fisik yang sehat, maka perlu ditunjang oleh keadaan gizi yang baik untuk tumbuh kembang yang optimal (Adriani dan Wirjatmadi, 2012). Status gizi merupakan keadaan kesehatan tubuh seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat gizi makanan. Status gizi seseorang dapat diukur dan dinilai untuk mengetahui apakah status gizinya tergolong normal atau tidak (Almatsier, 2004). Masalah gizi kurang pada umumnya disebabkan oleh kemiskinan, kurangnya persediaan pangan, kurang baiknya kualitas lingkungan, kurang pengetahuan masyarakat tentang gizi

dan kesehatan. Sebaliknya, masalah gizi lebih disebabkan oleh asupan makanan yang berlebih dan kemajuan ekonomi pada lapisan masyarakat tertentu yang disertai dengan kurangnya pengetahuan tentang gizi dan kesehatan. Status gizi dikatakan baik apabila tubuh memperoleh zat-zat gizi yang seimbang dalam jumlah yang cukup. Status gizi kurang bila 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 obesitas dan overweight (Nilsapril, 2008). Masalah gizi di Indonesia ini menimbulkan lost generation yaitu suatu generasi dengan jutaan anak kekurangan gizi sehingga tingkat kecerdasan (IQ) lebih rendah. Anak merupakan aset sumber daya manusia dengan generasi penerus yang perlu diperhatikan kehidupannya, khususnya dalam hal status gizi (Notoadmojo, 2007). Anak kelompok usia sekolah (6-12 tahun) termasuk salah satu kelompok yang rentan mengalami masalah gizi.

Pemenuhan kebutuhan gizi pada anak sekolah menjadi salah satu masalah kesehatan diseluruh dunia. Kesulitan makan pada anak merupakan gangguan besar dari perkembangan anak terkait dengan status gizi anak tersebut (Pritasari et al., 2017). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, menunjukkan prevalensi status gizi (IMT/U) pada anak umur 5-12 tahun di Kabupaten Siak sangat kurus 1,21%, kurus 6,04%, gemuk 7,39%, obesitas 6,20%. Kemudian jika dilihat berdasarkan tempat tinggal, anak-anak yang tinggal di perkotaan cenderung lebih banyak mengalami status gizi kurang (sangat kurus, kurus) dibandingkan yang tinggal di pedesaan.

Asupan makanan dapat mempengaruhi pola makan serta nafsu makan pada anak. Secara langsung asupan makanan yang dikonsumsi anak dapat mempengaruhi status gizi anak. Selain itu, status gizi juga dipengaruhi oleh aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi (Unicef, 2019). Zat gizi yang dibutuhkan oleh anak sekolah beberapa diantaranya energi, karbohidrat, protein dan lemak. Berdasarkan hasil Angka Kecukupan Gizi (2019), angka kecukupan energi untuk anak berusia 7-9 tahun adalah sebesar 1650 kkal/hari dan angka kecukupan energi untuk anak laki-laki berusia 10-12 tahun adalah sebesar 2000 kkal/hari sedangkan untuk anak perempuan berusia 10-12 tahun adalah sebesar 1900 kkal/hari (Zannah & Hidayati, 2022). 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. Zat gizi adalah bahan kimia yang terdapat dalam bahan pangan yang dibutuhkan tubuh untuk menjaga kesehatan dan daya tahan tubuh (Almatsier, 2011). Menurut penelitian Yulni (2013) menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara asupan zat gizi makro dengan status gizi dengan p-value 0,034, tingkat kecukupan energi anak (47,3%) terkategori normal, namun masih terdapat anak terkategori kurus (16,0%). Berdasarkan latar belakang survey pendahuluan yang telah dilakukan di SDN 01 Bunga Raya melalui wawancara kepada 10 orang siswa/i kelas 4 dan 5 didapatkan 2% siswa yang berstatus gizi normal, 5% gizi kurang dan 3% gizi lebih. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro terhadap status gizi anak sekolah dasar di SDN 7 Menteng Palangkaraya.

## **METODE**

Metode yang kami gunakan dalam kegiatan sosialisasi adalah metode ceramah dan tanya jawab (Permadi & Zannah, 2022; Zannah, 2024). Peserta dalam kegiatan sosialisasi ini adalah seluruh siswa kelas 4 SDN 7 Menteng kota Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Banyaknya siswa yang hadir dalam kegiatan sosialisasi ini adalah 42 orang yang terdiri dari kelas IV A dan Kelas IV B SDN 7 Menteng Palangkaraya. Foto kegiatan sosialisasi bisa dilihat pada Gambar 1. Foto penyampaian materi kegiatan sosialisasi. Kegiatan sosialisasi terdiri dari 2 pertemuan yang terbagi menjadi beberapa kegiatan yaitu observasi dan pelaksanaan kegiatan sosialisasi.

Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan

No	Hari/ Tanggal	Waktu	Kegiatan
1	Rabu/05 Juni 2024	07.00-08.00 WIB	Observasi
2	Kamis/06 Juni 2024	07.00-10.00 WIB	Kegiatan Sosialisasi
3	Senin/10 Juni 2024	14.00-17.00 WIB	Penyusunan Artikel
4	Jum'at/21 Juni 2024	07.00-23.59 WIB	Pengumpulan artikel



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Sosialisasi

Dalam pelaksanaan kegiatan sosialisasi pada sekolah ini tidak terlepas dari faktor-faktor pendukung dan penghambat keterlaksanaan kegiatan. Faktor yang mendukung keterlaksanaan kegiatan ini adalah semangat para peserta didik dalam mengikuti kegiatan ini. Terlepas dari faktor pendukung tersebut, terdapat faktor penghambat yang dapat dijadikan evaluasi untuk pelaksanaan kegiatan sosialisasi yang akan datang yaitu faktor waktu yang sangat terbatas. kendala ini dapat diatasi dengan penggunaan alokasi waktu yang efisien dan efektif.

Sosialisasi yang dilakukan di SDN 7 Menteng telah memberikan pemahaman yang baik kepada para peserta khususnya mengenai angka kecukupan gizi. Sehingga kegiatan yang serupa dapat terus dilaksanakan khususnya untuk memberikan pemahaman mendalam kepada siswa untuk dapat menjaga kesehatan khususnya pada anak sekolah dasar sehingga dapat membantu meningkatkan kognitif siswa (Zannah, 2019; Zannah & Dewi, 2020).

## KESIMPULAN

Kegiatan ini sangat membantu siswa dalam mengenal pentingnya mengkonsumsi makanan bergizi melalui perhitungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Melalui kegiatan ini diharapkan para siswa dapat memahami pentingnya menjaga kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi sehari-hari.

## 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 7 Menteng.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Permadi, A. S., & Zannah, F. (2022). Pelatihan Tata kelola Desa Wisata Berbasis Media Branding Strategy di Desa Sungai Bakau Kabupaten Seruyan. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(3), 841. <https://doi.org/10.20527/btjpm.v4i3.5779>
- Zannah, F. (2019). *Eksplorasi Senyawa Apigenin secara In Silico*. DeePublish.
- Zannah, F. (2024). Pelatihan Media Pembelajaran berbasis IT bagi Tutor PKBM di Kota Palangkaraya. *Kayuh Baimbai: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1–7.
- Zannah, F., & Dewi, I. S. (2020). Analisis Karakteristik Gaya Belajar Mahasiswa PGSD UM Palangkaraya. *Konstruktivisme: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 12(2), 105–110.
- Zannah, F., & Hidayati, N. (2022). Exploration of the Potential of Local Plants of Melastoma malabatchricum Fruit for Food Fortification. *Journal of Tropical Life Science*, 12(3).
- Aulia, Z., Rahmadya, B., & Hersyah, M. H. (2016). Alat Pengukur Angka Kecukupan Gizi (Akg) Manusia dengan Menggunakan Mikrokontroler. *Prosiding Semnastek*.
- Dian Riswandsa, Satia Negara Lubis, K. T. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Angka Kecukupan Gizi di Kecamatan Medan Deli. *Jurnal USU*, 1(1), 1–12. <http://repositori.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/10802/140304140.pdf?sequence=1&isAll owed=y>
- Harmoko, H., Jesajas, H., Alam, A., Welerubun, I., Lainsamputy, J., Gairtua, B., Sairudy, A., Risart, L., Kewilaa, A. I., Serpiela, A., & Sarak, S. T. (2023). *Sosialisasi Tingkat Pengetahuan Remaja Terkait Kecukupan Gizi Harian Anak Usia Remaja Socialization of Adolescents ' Level of Knowledge Regarding Daily Nutrition Adequacies for Adolescents Program Studi Peternakan , Program Studi Diluar Kampus Utama , Uni. 1(4)*, 1–6.
- Ramadani, P. D., Maya, S., & Ernalina, Y. (2023). Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro kaitannya dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 4(2), 89–97. <https://doi.org/10.52742/jgkp.v4i2.146>
- Setiawan, B., & Rahayuningsih, S. (2004). Angka kecukupan vitamin larut air.
- Setiawati, M., & Mitro Subroto. (2021). Pemenuhan Gizi Berdasarkan AKG Bagi Anak di Lembaga Pemasarakatan Mengenai Hak Mendapatkan Makanan yang Layak. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 13(2), 1–11. <https://doi.org/10.35473/jgk.v13i2.108>
- SHINTA, A. (2010). identifikasi angka kecukupan gizi dan Strategi Peningkatan Gizi Keluarga Di Kota Probolinggo (*studi kasus di kecamatan kedepok dan mayangan*). 7(1), 1–5.
- Sudrajat, A. S., & Sinaga, T. (2017). Analisis Biaya Makan Terhadap Ketersediaan Makanan Serta Tingkat Kecukupan Gizi Santri Di Pondok Pesantren Darul Arqam Garut. *Gizi Indonesia*, 39(2), 115. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v39i2.214>
- Febrianto, W., Agustina, L., Faradiba, N., Pawestri, H. P., & Hukum, I. (2022). Pengaruh Angka Kecukupan Gizi (AKG) Terhadap Personal Branding UMKM Makanan Ringan Mr. Gelenk. *Jurnal Aplikasi Dan Inovasi Ipteks SOLIDITAS*, 5, 136-140.
- Sunu, U. F. S., Permadi, G., & Fenty, F. (2017). Hubungan antara aktivitas fisik dan angka kecukupan gizi makronutrien terhadap rasio kolesterol total/HDL pada masyarakat pedesaan. *Journal of Pharmaceutical Sciences and Community*, 14(1), 15-24.