

PEDOMAN GIZI SEIMBANG (RAHASIA MENJADI SUPER HERO SEHAT) di SDN 7 PANARUNG

Arif Riady¹, Risky Nurhansyah¹, Yanti Versia¹, Yohanes Klimakus Paji¹

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

*Email: yantiversia00@gmail.com

Abstrak: Sosialisasi ini bertujuan untuk menanamkan pemahaman kepada peserta didik tentang manfaat gizi seimbang dengan tema “Rahasia Menjadi Super Hero Sehat” melalui media brosur dan poster, dengan menerapkan Piring Makanku!. Dimana Piring Makanku merupakan panduan makanan sehat yang membantu kita dalam mendapatkan kekuatan Super. Adapun pembahasan pokok pada materi ini adalah memahami pentingnya Gizi Seimbang untuk kesehatan dan pertumbuhan dan mengenal konsep Piring Makanku sebagai panduan makan sehat serta mengidentifikasi jenis-jenis makanan yang termasuk dalam Piring Makanku. Selain itu juga menerapkan kebiasaan makan sehat dengan Piring Makanku.

Kata Kunci: Sosialisasi, Gizi Seimbang, Super Hero Sehat, Piring Makanku

Abstract: This socialization aims to increase students' understanding of the benefits of balanced nutrition with the theme "The Secret of Becoming a Healthy Super Hero" through brochures and posters, by implementing My Dinner Plate!. Where's My Dinner Plate is a healthy food guide that helps us get Superpowers. The main discussion in this material is understanding the importance of Balanced Nutrition for health and growth and getting to know the concept of My Dinner Plate as a guide to healthy eating and identifying the types of food included in My Dinner Plate. Apart from that, you can also implement healthy eating habits with My Dinner Plate.

Kata Kunci: Socialization, Balanced Nutrition, Healthy Super Heroes, My Dinner Plate

How to cite: Riady, A., et al. (2024). Pedoman Gizi Seimbang (Rahasia Menjadi Super Hero Sehat) Di SDN 7 Panarung. *Huma Betang: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 46-49.

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 dan metode tanya jawab (Permadi & Zannah, 2022; Zannah, 2024). Metode ceramah untuk menyampaikan materi tentang pedoman gizi seimbang 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. Metode tanya jawab digunakan untuk menarik perhatian siswa terhadap materi dan juga untuk mengetahui sampai dimana pemahan siswa terhadap materi sosialisasi yang diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jumlah peserta didik yang mengikuti kegiatan sosialisasi ini adalah 10 orang, terdiri dari 6 siswa perempuan dan 4 siswa laki-laki. Kegiatan sosialisasi diawali dengan menyebarkan brosur tentang “Rahasia Menjadi super Hero Sehat” kemudian dilanjutkan dengan peberian materi mengenai Pedoman Gizi Seimbang melalui Piring Makanku, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab yang diikuti oleh pemateri dan peserta didik. Diakhir kegiatan pemateri membagikan susu kepada peserta didik sebagai salah satu contoh dari makana seimbang.

Kegiatan sosialisasi dilaksanakan pada hari Rabu, 05 Juni 2024, di Kelas III SD Negeri 7 Panarung Kota Palangka Raya.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Sosialisasi



Gambar 2. Materi Sosialisasi

Secara umum, hasil sosialisasi ini cukup baik, artinya terdapat pemahaman peserta didik tentang pedoman gizi seimbang, 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 kepala sekolah tidak menentukan kelas mana yang akan kami gunakan pada saat sosialisasi, sehingga kami tidak tahu berapa jumlah pasti peserta didik yang mengikuti kegiatan sosialisasi.

Sosialisasi menunjuk pada semua faktor dan proses yang membuat setiap manusia menjadi selaras dalam hidupnya di tengah-tengah masyarakat. Seorang anak dikatakan telah melakukan sosialisasi dengan baik, apabila ia bukan hanya menampilkan kebutuhannya sendiri saja, tetapi juga memerhatikan kepentingan dan tuntutan orang lain. Selain keluarga, sekolah, kelompok bermain dan media massa, sosialisasi juga dilakukan oleh institusi agama, tetangga, organisasi rekreasional, masyarakat, dan lingkungan pekerjaan. Semuanya membantu seseorang membentuk pandangannya sendiri tentang dunianya dan membuat persepsi mengenai tindakan-tindakan yang pantas dan tidak pantas dilakukan Normina (2014).

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. Kegiatan ini sangat membantu peserta didik dalam memahami pedoman gizi seimbang, melalui penerapan “Piring Makanku” dengan slogan “Rahasia Menjadi Super Hero Sehat”.

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 Panarung.

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. (2024). Pelatihan Media Pembelajaran berbasis IT bagi Tutor PKBM di Kota Palangkaraya. *Kayuh Baimbai: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1–7.
- Juliangkary, E., & Pujilestari, P. (2022). Kajian Literatur Metode Tanya Jawab Pada Pembelajaran Matematika. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 2571–2575. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3839>
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). Pedoman Gizi Seimbang 2014 (Terbaru) - PERGIZI PANGAN Indonesia. 41.
- Mustaqim, I. (2016). Pemanfaatan Augmented Reality Sebagai Media Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Teknologi Dan Kejuruan*, 13(2). <https://doi.org/10.23887/jptk.v13i2.8525>
- Niska, B., & Gregorius, J. (2013). Penggunaan Media Poster Untuk Peningkatan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal PGSD Universitas Negeri Surabaya*, 01(02), 1.
- Normina. (2014). Masyarakat dan Sosialisasi. *Itihad Jurnal Kopertais Wilayah XI Kalimantan*, 12(22), 107–115. http://shareexchange.blogspot.com/2010/02/sosialisasi-masyarakat_8061.
- Savira, A. N., Fatmawati, R., Z, M. R., & S, M. E. (2018). Peningkatan Minat Belajar Siswa dengan Menggunakan Metode Ceramah Interaktif. *Journal Focus Action of Research Mathematic (Factor M)*, 1(1), 43–56. https://doi.org/10.30762/factor_m.v1i1.963