

Sosialisasi Peran Gizi Terhadap Kesehatan Pencernaan Pada Siswa Di SDN 2 Kereng Bangkirai

Siti Anita¹, Lira Noventa Lova¹, Fikri Guslianor¹, Emilia Wani¹, Erni Susilowati¹

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

*Email: waniemilia@gmail.com

Abstrak: Sosialisasi adalah proses yang melibatkan interaksi dengan orang lain untuk memahami peran sosial, membangun hubungan, dan memperoleh keterampilan komunikasi yang diperlukan untuk berinteraksi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan sosialisasi yang dilaksanakan di SDN 2 Kereng Bangkirai bertujuan untuk menanamkan kesadaran akan pentingnya hubungan gizi dan pencernaan yaitu penyerapan nutrisi yang ideal, pencegahan gangguan pencernaan, keseimbangan mikroorganisme usus, menjaga kesehatan usus, dan berlangsungnya fungsi metabolik yang lancar serta berbagai macam gangguan pencernaan.

Kata Kunci: Sosialisasi, Gizi, Pencernaan

Abstract: Socialization is a process that involves interacting with others to understand social roles, build relationships, and acquire the communication skills necessary to interact effectively in everyday life. Meanwhile, the socialization carried out at SDN 2 Kereng Bangkirai aims to instill awareness of the importance of the relationship between nutrition and digestion, namely ideal nutrient absorption, preventing digestive disorders, balancing intestinal microorganisms, maintaining intestinal health, and maintaining smooth metabolic function as well as various kinds of digestive disorders.

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

How to cite: Anita, S., et al. (2024). Sosialisasi Peran Gizi Terhadap Kesehatan Pencernaan pada Siswa di SDN 7 Panarung. *Huma Betang: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 46-49.

PENDAHULUAN

Sosialisasi adalah proses yang melibatkan interaksi dengan orang lain untuk memahami peran sosial, membangun hubungan, dan memperoleh keterampilan komunikasi yang diperlukan untuk berinteraksi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari. 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. Sosialisasi yang dilaksanakan di SDN 2 Kereng Bangkirai, akan membahas tentang Gizi dan Pencernaan. Gizi adalah zat makanan pokok yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan tubuh. Kebanyakan zat gizi diperoleh melalui proses pencernaan. Zat gizi tersebut berperan penting dalam setiap aktivitas harian manusia. Salah satu peranan gizi ialah dalam keberlangsungan proses pencernaan itu sendiri. Jadi alangkah baiknya makanan yang dikonsumsi sehari memenuhi kriteria gizi seimbang (Zannah & Hidayati, 2022).

Gizi seimbang sendiri merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktifitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal secara teratur. Selanjutnya sistem pencernaan adalah serangkaian organ yang berfungsi untuk mencerna makanan, menyerap nutrisi, mengeluarkan sisa-sisa yang tidak dibutuhkan. Anatomi sistem pencernaan ini terdiri dari beberapa organ tubuh, mulai dari mulut hingga anus. Dalam proses pencernaan kurang atau lebihnya konsumsi makanan tertentu bisa menyebabkan gangguan pencernaan. Gangguan pencernaan ialah masalah yang terjadi pada organ-organ saluran pencernaan. Kondisi ini dapat terjadi pada salah satu atau beberapa organ pencernaan, yang mengakibatkan organ organ tersebut tidak berfungsi sebagaimana mestinya.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan sosialisasi Gizi dan Pencernaan adalah metode ceramah dan Tanya jawab (Zannah et al., 2024). Media yang digunakan untuk Sosialisasi yaitu Power Point. Peserta kegiatan Sosialisasi yaitu seluruh siswa kelas V SDN 2 Kereng Bangkirai Kota Palangka Raya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Banyaknya jumlah siswa yang hadir dalam kegiatan Sosialisasi ini adalah 30 orang yang terdiri dari 13 siswa laki laki dan 17 siswa perempuan. Kegiatan Sosialisasi dilaksanakan dari jam pertama pelajaran hingga awal jam pelajaran kedua.

Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan

No	Hari/ Tanggal	Waktu	Kegiatan
1	Rabu/ 05 Juni 2024	07.00-08.20 WIB	Sosialisasi Gizi dan Pencernaan



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Sosialisasi

Secara umum, hasil pelaksanaan sosialisasi tentang Gizi dan Pencernaan berjalan cukup baik dan reponsif, artinya terdapat pemahaman para siswa tentang penyerapan nutrisi yang ideal, pencegahan gangguan pencernaan, keseimbangan mikroorganisme usus, menjaga kesehatan usus, dan berlangsungnya fungsi metabolik yang lancar serta berbagai macam gangguan pencernaan.

Dalam pelaksanaan sosialisasi ini tidak terlepas dari faktor-faktor pendukung dan penghambat keterlaksanaan kegiatan. Faktor yang mendukung keterlaksanaan kegiatan ini adalah semangat para siswa yang sangat tinggi dalam mengikuti kegiatan Sosialisasi tersebut. Terlepas dari faktor pendukung tersebut, terdapat faktor penghambat yang dapat dijadikan evaluasi untuk pelaksanaan kegiatan sosialisai di periode yang akan datang yaitu faktor waktu persiapan sosialisasi yang agak lama sehingga saat kegiatan sosialisasi dilaksanakan sempat mengambil waktu istirahat siswa . kendala ini dapat diatasi dengan penggunaan alokasi waktu yang efisien dan efektif.

KESIMPULAN

Kegiatan Sosialisasi Gizi dan Pencernaan membantu siswa memahami tentang pentingnya hubungan Gizi dan Pencernaan. Siswa juga lebih memahami materi tentang penyerapan nutrisi yang ideal, pencegahan gangguan pencernaan, keseimbangan mikroorganisme usus, menjaga kesehatan usus, dan berlangsungnya fungsi metabolik yang lancar serta berbagai macam gangguan pencernaan.

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 2 Kereng Bangkirai.

DAFTAR PUSTAKA

- Zannah, F., Arnisyah, S., & Supriyadi, A. (2024). Pelatihan Penyusunan Asessmen Kurikulum Merdeka bagi Guru SMA di Kalimantan Tengah. *Huma Betang: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 01(1), 10–12. <https://doi.org/10.1007/XXXXXX-XX-0000-00>
- 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).
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). Pedoman Gizi Seimbang 2014 (Terbaru) - PERGIZI PANGAN Indonesia. 41
- Kurdanti, W., Khasana, T. M., & Fatimah, A. S. (2019). Pengaruh media promosi gizi terhadap peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku gizi pada siswa Sekolah Dasar. *Gizi Indonesia*, 42(2), 61-70. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v42i2.378>
- Margareta, A., Safitri, L., & Ramadhani, F. A. (2023). SOSIALISASI MENGENAI PENTINGNYA KONSUMSI PROBIOTIK DALAM MENJAGA KESEHATAN PENCERNAAN. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesosi*, 6(1), 69-75. <https://doi.org/10.57213/abdimas.v6i1.152>
- Mustika, Syifa dan Anggun Rindang Cempaka. (2021). Buku Pintar PENDEKATAN GIZI pada Penyakit Pencernaan dan Hati. Malang: Universitas Brawijaya Press.
- 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>
- Nuryanto, N., Pramono, A., Puruhita, N., & Muis, S. F. (2014). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 3(1), 32- 36. <https://doi.org/10.14710/jgi.3.1.121-125>