

Gizi Tidak Seimbang pada Siswa Sekolah Dasar Beresiko Tingkatkan Penyakit Menular dan Tidak Menular di SDN 8 Menteng Palangka Raya

Ramia ^{1*}, Agustina Ambarwati ¹, Gabrellea Ellena ¹, Muliana Sarah Eg. Br Sihotang¹, Aulia¹

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

*Email: ramiakim04922@gmail.com

Abstrak: Anak sekolah merupakan salah satu populasi yang paling rentan dalam hal gizi. Kekurangan dan kelebihan gizi pada anak akan berdampak negatif terhadap pertumbuhan dan rentan terhadap penyakit menular dan tidak menular. Anak yang tidak mendapatkan gizi yang cukup akan tertinggal dalam perkembangan fisik, mental, dan intelektualnya. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat adalah sosialisasi. Karena kegiatan ini dirasa efektif untuk menyampaikan informasi secara langsung pada peserta didik. Pada kegiatan sosialisasi ini peserta didik diharapkan dapat memperoleh informasi terkait dengan 4 pilar gizi, manfaat gizi seimbang, dampak penyakit dari makanan yang tidak seimbang dan tidak bergizi. Pelaksanaan kegiatan sosialisasi di sekolah berjalan dengan baik dan mendapatkan respon positif. Selama sosialisasi, peserta didik antusias dalam berdiskusi dan berpartisipasi dalam sesi tanya jawab. Pelaksanaan kegiatan sosialisasi gizi seimbang yang diadakan pada SD Negeri 8 Menteng dapat memberikan manfaat yang besar bagi siswa-siswi dalam pemahaman asupan gizi yang seimbang. Melalui kegiatan ini siswa-siswi dapat mengetahui asupan gizi yang seharusnya dikonsumsi sesuai dengan usia dan kondisi tubuhnya. Anak-anak yang sejak dini diajarkan atau diberi 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 didapat sebelumnya.

Kata Kunci: Sosialisasi, Gizi Seimbang, Siswa

Abstract: School children are one of the most vulnerable populations in terms of nutrition. Deficiencies and overnutrition in children will have a negative impact on growth and are susceptible to infectious and non-communicable diseases. Children who do not get enough nutrition will be left behind in their physical, mental, and intellectual development. The method used in community service activities is socialization. Because this activity is considered effective to convey information directly to students. In this socialization activity, students are expected to obtain information related to the 4 pillars of nutrition, the benefits of balanced nutrition, the impact of diseases from unbalanced and unnutritious foods. The implementation of socialization activities at school went well and received a positive response. During the socialization, students were enthusiastic in discussing and participating in question and answer sessions. The implementation of balanced nutrition socialization activities held at SD Negeri 8 Menteng can provide great benefits for students in understanding balanced nutritional intake. Through this activity, students can find out the nutritional intake that should be consumed according to their age and body condition. Children who are taught or given an understanding of balanced nutrition from an early age will affect the condition of the body and become the foundation for the future in paying attention to the intake of food that enters the body, students can also sort out foods that are good for their bodies because they already have an understanding that has been obtained before.

Kata Kunci: Socialization, Nutrition, Student

How to cite: Ramia et al., (2025). "Gizi Tidak Seimbang pada Siswa Sekolah Dasar Beresiko Tingkatkan Penyakit Menular dan Tidak Menular di SDN 8 Menteng Palangka Raya". *Huma Betang: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, Vol.2 No.1, hal 12-18, 2025

PENDAHULUAN

Edukasi gizi seimbang merupakan program promotif yang dapat dikatakan cukup baik dalam mengubah pola hidup menjadi sehat (Fitri, ddk 2022). Gizi yang seimbang dapat berpengaruh besar terhadap kelangsungan tumbuh kembang manusia. Gizi adalah ilmu yang mempelajari proses yang terjadi pada organisme hidup, termasuk pengolahan zat-zat gizi yang diperoleh melalui makanan dan pertumbuhan, serta menghasilkan energi. Gizi juga diartikan sebagai salah satu komponen yang membangun untuk tubuh seorang manusia, memiliki berbagai fungsi untuk kelangsungan hidup manusia, seperti meningkatkan proses pertumbuhan, menjaga dan memulihkan jaringan tubuh.

Berdasarkan Kemenkes RI 2014 gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi dan mempertahankan sistem imun dalam tubuh. Gizi Seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.

Tumpeng Gizi Seimbang memiliki empat tingkat yang berurutan dari bawah ke atas, dan semakin ke atas semakin kecil. Empat pilar artinya Gizi Seimbang didasarkan pada prinsip 4 pilar yaitu konsumsi beraneka ragam, aktifitas fisik, kebersihan diri, dan pemantauan berat badan untuk mempertahankan berat badan normal. Semakin ke atas ukuran tumpeng semakin kecil berarti pangan pada lapis paling atas yaitu gula, garam dan lemak dibutuhkan sedikit sekali atau perlu dibatasi. Pada setiap kelompok pangan dituliskan berapa jumlah porsi setiap kelompok pangan yang dianjurkan.

Anak sekolah merupakan salah satu populasi yang paling rentan dalam hal gizi. Kekurangan dan kelebihan gizi pada anak akan berdampak negatif terhadap pertumbuhan dan rentan terhadap penyakit menular dan tidak menular. Anak yang tidak mendapatkan gizi yang cukup akan tertinggal dalam perkembangan fisik, mental, dan intelektualnya. Kurangnya asupan makanan dan tingginya penyakit infeksi merupakan dua penyebab langsung gizi buruk yang dipengaruhi oleh banyak faktor dan cukup kompleks. Usia sekolah (antara usia 5-14 tahun) merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang cepat. Aktivitas fisik, seperti bermain, berolahraga, atau membantu orang tua di tempat kerja, terus meningkat pada usia ini. Agar tumbuh kembang anak dapat optimal, diperlukan asupan gizi yang baik dari segi kuantitas maupun kualitas. Karena banyak pengaruh kontekstual memiliki dampak yang signifikan pada perilaku makanan pada usia ini, nutrisi biasanya tidak sempurna (Ahmad, Antoni, Muhamad 2023).

Gizi buruk menyebabkan mudahnya terjadi infeksi karena daya tahan tubuh yang menurun. Sebaliknya pula infeksi yang sering diderita akan menyebabkan meningkatnya kebutuhan gizi sedangkan nafsu makan biasanya menurun jika terjadi penyakit infeksi, sehingga dapat menyebabkan anak yang tadinya baik akan menderita gangguan gizi. Sehingga disini terlihat interaksi antara konsumsi makanan yang kurang dan infeksi merupakan dua hal yang saling mempengaruhi. Infeksi bisa menjadi gangguan gizi melalui beberapa cara yaitu mempengaruhi nafsu makan, kehilangan makanan karena diare dan muntah muntah atau mempengaruhi metabolisme makanan.

Gizi buruk adalah kondisi yang terjadi ketika tubuh mendapatkan asupan nutrisi terlalu sedikit atau justru terlalu banyak. Dampak gizi buruk bagi kesehatan tidak boleh disepelekan. Selain melemahkan daya tahan tubuh, kondisi ini bisa memicu berbagai penyakit, seperti penyakit jantung atau diabetes tipe 2. Terjadinya gizi buruk dapat disebabkan oleh beberapa faktor, mulai dari pola makan yang tidak sehat, kurangnya akses untuk mendapatkan pasokan pangan, diet ekstrim, hingga gangguan atau penyakit pada saluran pencernaan yang menimbulkan masalah penyerapan nutrisi, seperti penyakit celiac dan penyakit Crohn. Pada anak-anak, kurang gizi bisa menyebabkan mereka mengalami gangguan tumbuh kembang, berkurangnya tingkat kecerdasan dan prestasi akademik, berat badan kurang, serta stunting. Sementara itu, kelebihan gizi, baik pada anak-anak maupun orang dewasa, bisa menyebabkan terjadinya obesitas.

Masalah gizi pada anak di Indonesia salah satunya adalah Stunting. Stunting merupakan masalah gizi kronis yang cukup umum di Indonesia. Kondisi ini disebabkan oleh asupan gizi yang kurang dalam waktu cukup lama, umumnya karena pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi. Pada pertengahan tahun 2023, banyak 21,6% anak Indonesia mengalami stunting

(Kurniasih, 2024).

Menurut data Riskesdas tahun 2007, pada anak usia 6-14 tahun, prevalensi anak gizi kurang menggunakan nilai rerata IMT, umur, dan jenis kelamin paling tinggi di Nusa Tenggara Timur (laki-laki 23,1% dan perempuan 19,1%), dan prevalensi paling rendah di Bali (laki-laki 8,3% dan perempuan 6,9%). Sedangkan prevalensi anak kurang gizi di Sumatera Selatan, yaitu laki-laki 14,9% dan perempuan 13,8%. Dari data Riskesdas 2010, prevalensi anak pendek masih tinggi pada anak usia 6-12 tahun adalah 35,8%, dan untuk anak kurus pada usia 6-12 tahun adalah 11% (Seprianty, ddk. 2015).

Salah satu upaya yang dilakukan oleh pemerintah dalam menangani masalah gizi remaja yaitu menggalakkan edukasi gizi seimbang. Pesan umum dan khusus gizi seimbang pada anak sekolah dasar atau remaja yaitu banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan. Hal ini disebabkan sumber vitamin, mineral dan serat pangan terdapat di dalam sayuran dan buah-buahan. Konsumsi sayuran dan buah dalam berbagai penelitian sudah ikut berperan dalam menjaga tekanan darah, kadar gula, profil lemak dan kolesterol yang normal (Kemenkes, 2015). Sayangnya, sebanyak 85% anak Indonesia tidak konsumsi buah dan sayur serta sebanyak 15% remaja hanya konsumsi 1-2 porsi sehari dalam seminggu, di mana rekomendasi gizi seimbang adalah 5 porsi/hari (Kemenkes, 2018). Edukasi konsumsi buah dan sayur serta pola gizi seimbang harus dilakukan agar remaja sehat pada usianya, sehingga berpeluang besar untuk sehat di masa dewasa dan lebih produktif. Berdasarkan hal ini tim pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat ingin mengadakan penyuluhan edukasi konsumsi buah dan sayur serta pola gizi seimbang sebagai upaya perbaikan gizi remaja dan pencegahan penyakit menular pada anak sekolah dasar di SDN 8 Menteng.

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan anak SDN 8 Menteng, tentang gizi tidak seimbang pada siswa sekolah dasar beresiko tingkatan penyakit menular dan tidak menular di kemudian hari. Di samping itu, kegiatan ini berupaya mengenalkan bagaimana gizi yang seimbang dan tidak seimbang yang berdampak bagi kesehatan.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat adalah sosialisasi. Karena kegiatan ini dirasa efektif untuk menyampaikan informasi secara langsung pada peserta didik. Pada kegiatan sosialisasi ini peserta didik diharapkan dapat memperoleh informasi terkait dengan 4 pilar gizi, manfaat gizi seimbang, dampak penyakit dari makanan yang tidak seimbang dan tidak bergizi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Banyaknya peserta didik yang hadir dalam kegiatan sosialisasi ini sebanyak 30 orang yang terdiri dari peserta didik kelas IV B. Bagian sosialisasi ini dilakukan dengan penyampaian materi terkait gizi tidak seimbang pada siswa sekolah dasar beresiko tingkatan penyakit menular dan tidak menular serta pembagian bingkisan kepada siswa. Materi yang disampaikan pada kegiatan sosialisasi ini adalah yang pertama 4 pilar gizi seimbang, manfaat gizi seimbang bagi kesehatan, dan dampak penyakit dari makanan tidak seimbang. Foto kegiatan sosialisasi bisa dilihat pada Gambar 1. Foto penyampaian materi kegiatan sosialisasi terkait gizi tak seimbang pada siswa sekolah dasar.

Kegiatan sosialisasi terdiri dari 1 pertemuan yang terbagi menjadi beberapa kegiatan yaitu penyampaian materi, diskusi tanya jawab, dan pembagian bingkisan. Foto kegiatan penyampaian materi kegiatan sosialisasi dapat dilihat pada Gambar 1. Kegiatan diskusi tanya jawab dapat dilihat pada gambar 2. Dan foto kegiatan selanjutnya adalah pembagian bingkisan dapat dilihat pada gambar 3. Jadwal pelaksanaan kegiatan sosialisasi dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1
Jadwal Pelaksanaan Kegiatan

No	Hari/Tanggal	Waktu	Kegiatan
1.	Selasa, 14 Mei 2024	09.00-09.30 WIB	Meminta izin kepada kepala sekolah untuk melaksanakan kegiatan sosialisasi
		9.30-10.00 WIB	Berdiskusi dengan wali kelas IV B mengenai waktu pelaksanaan sosialisasi
2.	Rabu, 15 Mei 2024	11.00- 11.15 WIB	Mempersiapkan perlengkapan sebelum memulai sosialisasi.
		11.15-12.00 WIB	Penyampaian materi sosialisasi terkait gizi tidak seimbang pada siswa sekolah dasar beresiko tingkatan penyakit menular.
		12.00-12.30 WIB	Sesi tanya jawab dan pembagian bingkisan kepada peserta didik.
		12.30-12.45 WIB	Foto bersama peserta didik siswa kelas IV B.



Gambar 1. Penyampaian Materi Kegiatan Sosialisasi

Peserta didik SD Negeri 8 Menteng begitu antusias dalam berpartisipasi pada kegiatan sosialisasi tentang gizi tidak seimbang. Hal ini bisa dilihat pada Gambar 1. Dimana Peserta didik menyimak secara baik saat penyampaian materi, sehingga adanya interaksi antara tim dengan audiens yaitu adanya sesi tanya jawab bisa dilihat pada Gambar 2. Interaksi yang berlangsung sangat baik dengan aktifnya peserta didik dan rasa keingintahuan yang tinggi mengenai materi atau topik yang disampaikan. Aktifnya peserta didik disini menunjukkan pertumbuhan mereka masih baik, meskipun begitu perlu adanya peningkatan yang lebih baik lagi.

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi di sekolah berjalan dengan baik dan mendapatkan respon positif. Selama sosialisasi, peserta didik antusias dalam berdiskusi dan berpartisipasi dalam sesi tanya jawab. Dilihat dari keterlibatan peserta didik yang aktif selama kegiatan berlangsung dapat menerima

dan menanggapi materi yang telah disampaikan pemateri, sehingga peserta didik mempelajari materi gizi seimbang dan tidak seimbang. Selain menyimak dengan baik peserta didik juga menunjukkan antusias yang besar selama kegiatan berlangsung, sebagai contoh peserta didik mengajukan pertanyaan yang tidak dipahamin dari penjelasan yang telah dipaparkan oleh pemateri. Ketercapaian sosialisasi, dapat dilihat dari kemampuan dalam menciptakan suasana aktif dan menyenangkan, serta mendorong partisipasi dari semua peserta didik.



Gambar 2.
Kegiatan Sesi Tanya Jawab



Gambar 3.
Dokumentasi Bersama Peserta Didik dan Kegiatan Pembagian Bingkisan

Dari respon positif ini menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi berhasil mencapai tujuannya, akan pentingnya pemahaman peserta didik tentang pemahaman gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini mendapatkan dukungan dari pihak sekolah dan fasilitas yang memadai sehingga kegiatan ini berjalan dengan baik. Dengan adanya pelaksanaan sosialisasi ini memberikan kerja sama dengan pihak sekolah, baik dari guru, peserta didik dan mahasiswa.

Setelah dilakukan sosialisasi tentang gizi yang seimbang dan tidak seimbang pada SD Negeri 8 Menteng diharapkan peserta didik dapat menerapkan pola hidup yang bersih serta mengkonsumsi makanan dan minuman sehat sesuai dengan kebutuhan masing-masing. Dengan adanya penyuluhan ini dapat memberikan gambaran kepada pihak sekolah untuk mengajarkan anak-anak berperilaku baik, bersih, sehat, dengan menerapkan gizi seimbang dengan menjual makanan atau minuman yang bersih, sehat dan bergizi di kantin sekolah serta menjaga lingkungan sekolah dengan baik.

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi gizi seimbang yang diadakan pada SD Negeri 8 Menteng dapat memberikan manfaat yang besar bagi siswa-siswi dalam pemahaman asupan gizi yang seimbang. Melalui kegiatan ini siswa- siswi dapat mengetahui asupan gizi yang seharusnya di konsumsi sesuai dengan usia dan kondisi tubuhnya. Anak-anak yang sejak dini di ajarkan 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.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, H., Ddk. (2023). Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak di SD Negeri Pijorkoling Kota Padangsidimpuan. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat Bidang Kesehatan*, 1-6.
- Akbar, DM., & Aidha, Z. (2020). PERILAKU PENERAPAN GIZI SEIMBANG MASYARAKAT KOTA BINJAI PADA MASA PANDEMI COVID-19 TAHUN 2020. *Jurnal Menara Medika*, 15-21.
- Alfi ZACY., Nurafifah., & Haq. (2023). EDUKASI REMAJA PAHAM GIZI SEIMBANG DI POSYANDU REMAJA DESA JANEGARA. *Journal of Health Community Services*, 8-12.
- Angesti, AN., Dkk. (2022). Upaya Perbaikan Gizi dan Pencegahan Penyakit Tidak Menular Melalui Edukasi Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa Di SMKNegeri 24 Jakarta. *INSAN MANDIRI : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 35-44.
- dr, Tania, S. (2023, Maret 1). 6 Masalah Gizi yang Paling Sering Terjadi di Indonesia. Retrieved from hallo sehat: <https://hellosehat.com/nutrisi/fakta-gizi/masalah-gizi-di-indonesia/>
- Fitri, M., Ddk. (2022). Penyuluhan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Pada Siswa-Siswi SD Negeri 27 Kartiasa Kabupaten Samba. *HIPPOCAMPUS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 11-15.
- Irnani, H., & Sinaga, T. (2017). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan, praktik gizi seimbang dan status gizi pada anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 58-64.
- Saleh, AS., Dkk. (2023). Edukasi Penerapan Gizi Seimbang Masa Kehamilan Berbasis Pangan Lokal Sebagai Pencegahan Stunting. *AHMAR METAKARYA: JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT*, 49-53.
- Seprianty, V., Dkk. (2015). Status Gizi Anak Kelas III Sekolah Dasar Negeri 1 Sungaililin. *JURNAL KEDOKTERAN DAN KESEHATAN*, 129-134.
- UNICEF, I. (2023, September 6). Wasting (Gizi Kurang dan Gizi Buruk) dan Dampaknya pada Anak. Retrieved from Unicef Indonesia: <https://www.unicef.org/indonesia/id/gizi/artikel/dampak-wasting-pada-anak>
- Wiliyanarti,PF., Ddk. (2022). EDUKASI PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN BERBASIS BAHAN LOKAL UNTUK BALITA STUNTING DENGAN MEDIA ANIMASI. *Media Gizi Indonesia (National Nutrition Journal)*, 104-111.

Zannah, F., Amin, M., Suwono, H., & Lukiati, B. (2017). Phytochemical screening of *Diplazium esculentum* as medicinal plant from Central Kalimantan, Indonesia. *AIP Conference*

Proceedings, 1844(May). <https://doi.org/10.1063/1.4983439>

Zannah, F., Amin, M., Suwono, H., & Lukiati, B. (2022). Identification of Metabolite Compounds and Biological Activity of *Diplazium esculentum* LC-MS analysis. *International Journal Bioautomation*, 26(2), 131–140. <https://doi.org/10.7546/ijba.2022.26.2.000740>

Zannah, F., & Ayatusaadah. (2023). Effectivity of Medicinal Plant Based on Local Wisdom of Dayak Community Textbook Development on Improving Student Learning Outcome. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 9(7), 5398–5405. <https://doi.org/10.29303/jppipa.v9i7.2615>