

Pendampingan Keluarga Dalam Pemenuhan Gizi Anak Sekolah Di Desa Moncong Loe Lappara Kab. Maros

Andi Mu'tiah Sari¹, Muhajrin², A. Muqaribullah³

ITEKES Tri Tunas Nasional

**Alamat korespondensi : Email : ams@tritunas.ac.id*

(Received 07 Juli 2023; Accepted 24 Juli 2023)

Abstrak

Gizi Seimbang Bangsa Sehat Berprestasi merupakan slogan dari gizi seimbang. Makna dari slogan tersebut adalah "Pola Hidup/Perilaku Gizi Seimbang" merupakan syarat mutlak untuk mewujudkan generasi atau bangsa yang sehat, cerdas, berprestasi, unggul bersaing sehingga menjadi perhatian dan disegani bangsabangsa lain dalam persahabatan global. Kandungan makanan dengan gizi yang seimbang menjamin terpenuhinya kebutuhan tubuh beserta aktivitasnya. Anak sekolah mengalami pertumbuhan fisik, kecerdasan, mental dan emosional yang sangat cepat. Makanan yang mengandung unsur zat gizi sangat diperlukan untuk proses tumbuh kembang. Dengan mengkonsumsi makanan yang cukup gizi secara teratur, anak akan tumbuh sehat sehingga mampu mencapai prestasi belajar yang tinggi dan kebugaran untuk mengikuti semua aktivitas sehingga menjadi sumber daya manusia yang berkualitas. Secara umum, masalah gizi (gizi kurang ataupun lebih) disebabkan oleh ketidakseimbangan antara zat gizi yang masuk dalam tubuh dengan zat gizi yang dikeluarkan oleh tubuh. Masalah gizi kurang dapat disebabkan rendahnya konsumsi energi (karbohidrat, protein dan lemak) dan juga sering disertai dengan kekurangan zat gizi mikro (vitamin dan mineral) dalam makanan sehari-hari dan/atau disertai penyakit infeksi, sehingga tidak memenuhi Angka Kecukupan Gizi (AKG). Sedangkan masalah gizi lebih dapat disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik sehingga zat gizi yang perlu dikeluarkan oleh tubuh tidak seimbang dengan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh

Kata kunci : gizi, sarapan, anak

PENDAHULUAN

Moncongloe Lappara adalah nama sebuah desa yang berada di wilayah Kecamatan Moncongloe, Kabupaten Maros, Provinsi Sulawesi Selatan, Indonesia. Desa ini berstatus sebagai desa definitif dan tergolong pula sebagai desa swasembada. Desa ini memiliki luas wilayah 9,73 km² dan jumlah penduduk sebanyak 8.122 jiwa dengan tingkat kepadatan penduduk sebanyak 834,74 jiwa/km² pada tahun 2017. Pusat pemerintahan

desa ini berada di Dusun Mangempang. Pada masa silam, wilayah desa ini pernah menjadi tempat pembinaan oleh Orde Baru dalam bentuk pengasingan yang disebut Kamp pengasingan Moncongloe sebagai kamp konsentrasi bagi para tahanan politik (tapol) yang terduga terlibat dalam gerakan Partai Komunis Indonesia di wilayah Sulawesi Selatan. Desa Moncongloe Lappara membawahi 3 buah dusun, 6 Rukun Warga (RW), dan 25 Rukun Tetangga (RT). Desa ini termasuk daerah dataran tinggi dengan ketinggian 500 meter di atas permukaan laut.

Anak sekolah membutuhkan gizi yang seimbang untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Mari kita simak pedoman gizi seimbang pada anak sekolah. Zat gizi dapat mempengaruhi perkembangan kognitif pada anak. Penelitian menunjukkan bahwa malnutrisi dan defisiensi zat gizi mikro seperti zat besi, yodium, seng, dan folat berhubungan dengan kemampuan kognitif anak. Anak-anak memiliki risiko tinggi defisiensi zat gizi yang parah.

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh berdasarkan jenis kelamin, umur dan status kesehatan. Gizi seimbang bagi anak sekolah dipenuhi setiap hari dengan makanan yang beraneka ragam. Konsumsi makanan dengan pola gizi seimbang harus memperhatikan empat prinsip dasar yaitu mengkonsumsi aneka ragam makanan, melakukan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), melakukan aktivitas fisik, dan memonitor berat badan ideal. Berikut pesan gizi seimbang untuk anak usia 6 – 9 tahun.

TUJUAN

Pendampingan keluarga dalam pemenuhan gizi anak sekolah bertujuan untuk meningkatkan pemahaman, keterampilan, dan perilaku keluarga dalam memberikan nutrisi yang seimbang dan memenuhi kebutuhan gizi anak. Beberapa tujuan dari pendampingan ini melibatkan aspek kesehatan, pendidikan, dan dukungan komunitas, antara lain: Meningkatkan Pengetahuan Gizi, Meningkatkan Keterampilan Memasak Sehat, Mendorong Pola Makan Sehat, Memberikan Pemahaman tentang Dampak Gizi Terhadap Kesehatan, Meningkatkan Kesadaran Akan Kebutuhan Gizi Anak Sekolah;, Memberikan Dukungan Psikososial, Meningkatkan Partisipasi Orang Tua di Sekolah;, Membentuk Kebiasaan Makan Sehat, Meningkatkan Aksesibilitas Terhadap Makanan Sehat, Mengurangi Tingkat Kecukupan Gizi Anak, Peningkatan Kerjasama dengan Pihak Terkait, Peningkatan Keterlibatan Komunitas, Pemantauan dan Evaluasi Perkembangan Gizi:

METODE

Dalam mengatasi permasalahan yang terjadi sebagaimana yang telah diuraikan sebelumnya, maka dalam kegiatan ini menggunakan metoda pendekatan yang dapat membantu dalam menyelesaikan masalah yang ada yaitu dengan melakukan metode ceramah untuk mengadakan pendampingan dan dilanjutkan dengan tanya jawab mengenai materi Kebiasaan Sarapan Dalam Pemenuhan Gizi Anak Sekolah.

Tahapan Kegiatan

Kegiatan Pelaksanaan kegiatan edukasi ini terbagi menjadi tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan tahap monitoring. Berikut adalah rincian tiap tahapan yang akan dilaksanakan:

1. Tahap Persiapan

Penyusunan proposal kegiatan pendampingan

Penyusunan proposal dilakukan agar kegiatan yang dilaksanakan menjadi lebih teratur dan terarah. proposal ini meliputi semua hal-hal yang bersifat teknis, manajerial dan penjadwalan (*time schedule*).

Pertemuan dengan kepala Desa dan jajaran sebagai fasilitator

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu :

a) Perkenalan dan sambutan

b) Menjelaskan tujuan pendampingan

c) Melakukan kontrak waktu

d) Memaparkan materi peran Keluarga Dalam Pemenuhan Gizi Anak Sekolah

e) Tanya jawab

3. Tahap Evaluasi

Tahap Monitoring dan Evaluasi. Monitoring dilakukan secara intensif oleh tim pelaksana setiap kegiatan berlangsung untuk memastikan agar pelaksanaan kegiatan dapat berjalan sesuai rencana. Evaluasi dilakukan sejalan dengan monitoring, sehingga jika ada kendala akan segera diselesaikan. Evaluasi dilakukan setiap tahap kegiatan, adapun rancangan evaluasi memuat uraian bagaimana dan kapan evaluasi akan dilakukan, kriteria, indikator pencapaian tujuan, dan tolok ukur yang digunakan untuk menyatakan keberhasilan dari kegiatan yang dilakukan.

HASIL

Kegiatan Pendampingan Keluarga Dalam Pemenuhan Gizi Anak Sekolah Di Desa Moncong Loe Lappara Kab. Maros yang dibawakan oleh Dosen Program Studi Administrasi Rumah Sakit Institut Teknologi dan Kesehatan Tri Tunas Nasional secara umum berjalan lancar. Pihak kantor desa membantu mempersiapkan tempat dan mengkoordinir masyarakat. Peserta adalah masyarakat di Di Desa Moncong Loe Lappara Kab. Maros. Tempat yang digunakan adalah kantor Desa Moncong Loe Lappara.

Tahapan dalam kegiatan ini terdiri dari :

1. Perencanaan

Dilakukan identifikasi terhadap masyarakat yang akan mengikuti kegiatan pendampingan yaitu masyarakat yang memiliki anak usia sekolah (SD-SMP)

2. Pendahuluan

Menyampaikan informasi singkat tentang pendampingan, memperkenalkan penyelenggara dan fasilitator kegiatan, dan membangkitkan minat dan perhatian peserta.

3. Pengenalan Peran Keluarga Dalam Pemenuhan Gizi Anak Sekolah

Menjelaskan konsep pemenuhan gizi anak sekolah meliputi :

- a. Pembiasaan makan 3 kali sehari (pagi, siang dan malam) bersama keluarga
- b. Mengonsumsi ikan dan sumber protein lainnya
- c. mengonsumsi sayuran dan cukup buah-buahan
- d. Membiasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah
- e. Pembatasan mengonsumsi makanan cepat saji, jajanan dan makanan selingan yang manis, asin dan berlemak
- f. Membiasakan menyikat gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur
- g. Menghindari merokok

4. Sesi Tanya Jawab

Memberikan kesempatan bagi peserta untuk mengajukan pertanyaan dan menjawab pertanyaan dengan jelas dan pastikan semua peserta memahami informasi yang disampaikan.

5. Evaluasi kegiatan

Melakukan evaluasi terhadap kegiatan penyuluhan dan umpan balik dari peserta mengenai keefektifan sosialisasi dan saran perbaikan.



KESIMPULAN

Gizi Seimbang Bangsa Sehat Berprestasi merupakan slogan dari gizi seimbang. Makna dari slogan tersebut adalah “Pola Hidup/Perilaku Gizi Seimbang” merupakan syarat mutlak untuk mewujudkan generasi atau bangsa yang sehat, cerdas, berprestasi, unggul bersaing sehingga menjadi perhatian dan disegani bangsabangsa lain dalam persahabatan global. Kandungan makanan dengan gizi yang seimbang menjamin terpenuhinya kebutuhan tubuh beserta aktivitasnya. Anak sekolah mengalami pertumbuhan fisik, kecerdasan, mental dan emosional yang sangat cepat. Makanan yang mengandung unsur zat gizi sangat diperlukan untuk proses tumbuh kembang. Maka di perlukan Pendampingan keluarga dalam pemenuhan gizi anak sekolah bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak-anak secara optimal melalui pemahaman, dukungan, dan praktik sehat dalam konteks keluarga dan komunitas.

SARAN

Lanjutkan upaya sosialisasi dan edukasi gizi di tingkat masyarakat. Libatkan komunitas dalam memahami dan mendukung praktek gizi yang sehat di rumah. Dan Lanjutkan kolaborasi dengan pihak terkait seperti sekolah, puskesmas, dan organisasi masyarakat setempat. Sinergi antarlembaga dapat memperkuat dukungan dan pemahaman terkait gizi anak.

REFERENSI

- Garrow, J. S., James, W. P. T., & Ralph, A. (2000). *Human nutrition and dietetics*. Churchill Livingstone.
- Whitney, E., & Rolfes, S. R. (2019). *Understanding Nutrition*. Cengage Learning.
- Wardlaw, G. M., & Hampl, J. S. (2015). *Perspectives in Nutrition*. McGraw-Hill Education.
- Gropper, S. S., Smith, J. L., & Carr, T. P. (2017). *Advanced Nutrition and Human Metabolism*. Cengage Learning.
- McGuire, M., & Beerman, K. (2017). *Nutritional Sciences: From Fundamentals to Food*. Cengage Learning.
- Gibson, R. S. (2005). *Principles of Nutritional Assessment*. Oxford University Press.
- Escott-Stump, S. (2019). *Nutrition and Diagnosis-Related Care*. Wolters Kluwer.
- Insel, P. M., Turner, R. E., & Ross, D. (2018). *Nutrition*. Jones & Bartlett Learning.
- Mann, J., Truswell, S., & *Essentials of Human Nutrition*. (2017). Oxford University Press.
- Brown, J. E. (2017). *Nutrition Through the Life Cycle*. Cengage Learning.