

PEMBERIAN EDUKASI GIZI DAN PSIKOLOGI PERKEMBANGAN ANAK KEPADA ORANGTUA SISWA DI SD INPRES OEPURA 3 KOTA KUPANG

Santa Luciana Diaz Vera da Costa^{1*}, Anita Sembiring², Jane A. Peni³

¹⁻³Poltekkes Kemenkes Kupang, Kupang, Indonesia

*e-mail Korespondensi : santadacosta22@gmail.com

ABSTRAK

Anak usia sekolah adalah anak yang berusia antara 6-12 tahun. Pada periode 6-12 tahun merupakan masa dimana anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Makanan yang mengandung unsur zat gizi sangat diperlukan untuk proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan masalah gizi pada anak usia sekolah perlu mendapatkan perhatian dari semua pihak. Di NTT, prevalensi prevalensi sangat pendek dan pendek pada anak usia 5-12 tahun mencapai 41,1%, sangat kurus dan kurus mencapai 18,5%, serta gemuk dan obesitas 6,1%. Salah satu upaya untuk meningkatkan status gizi anak sekolah adalah dengan memberikan edukasi terhadap orangtua siswa tentang gizi seimbang dan psikologi perkembangan anak sehingga terjadi peningkatan pengetahuan ibu dan status gizi anak. Hasil baseline di SD Impres Oepura 3 orangtua belum pernah dilakukan skrining Status Gizi dan Edukasi Gizi Seimbang dan Psikologi Perkembangan Anak Sekolah. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan orangtua tentang gizi seimbang dan psikologi perkembangan anak dan memiliki gambaran status gizi siswa sekolah dasar. Kegiatan dilakukan di SD Inpres Oepura 3. Kegiatan dilakukan dalam bentuk penyuluhan dengan menggunakan metode ceramah dan alat bantu Buku Saku yang melibatkan orangtua siswa. Evaluasi kegiatan dilakukan dalam bentuk *pre-post test*. Hasil edukasi terjadi peningkatan pengetahuan orangtua sebanyak 81,5%.

Kata Kunci: *edukasi, gizi, psikologi, perkembangan*

PROVIDING NUTRITIONAL EDUCATION AND CHILD DEVELOPMENT PSYCHOLOGY TO PARENTS OF STUDENTS AT INPRES OEPURA 3 PRIMARY SCHOOL, KUPANG CITY

Santa Luciana Diaz Vera da Costa^{1*}, Anita Sembiring², Jane A. Peni³

¹⁻³Health Polytechnic, Ministry of Health, Kupang, Kupang, Indonesia

*e-mail Korespondensi : santadacosta22@gmail.com

Abstract

School-age children are children aged between 6-12 years. The 6-12 years period is a time when children experience rapid growth and development. Foods that contain nutritional elements are needed for the growth and development process of children. The 2018 Riskesdas results show that nutrition problems in school-age children need attention from all parties. In NTT, the prevalence of very short and short in children aged 5-12 years reached 41.1%, very thin and thin reached 18.5%, and fat and obese 6.1%. One of the efforts to improve the nutritional status of school children is to provide education to parents about balanced nutrition and child development psychology so that there is an increase in maternal knowledge and children's nutritional status. Baseline results at SD Impres Oepura 3 parents have never done nutritional status screening and education on balanced nutrition and psychology of school children's development. The purpose of this community service is to increase parents' knowledge about balanced nutrition and child development psychology and have a picture of the nutritional status of elementary school students. Activities were carried out at SD Inpres Oepura 3. Activities were carried out in the form of counseling using lecture methods and pocket book tools involving parents. Evaluation of activities is carried out in the form of pre-post tests. The results of education have increased parental knowledge by 81.5%.

Keywords: *Education, nutrition, psychology, development*

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah adalah anak yang berusia antara 6-12 tahun. Pada periode 6-12 tahun merupakan masa dimana anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat (Utama&Demu, 2021). Makanan yang mengandung unsur zat gizi sangat diperlukan untuk proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Kandungan makanan dengan gizi yang seimbang menjamin terpenuhinya kebutuhan tubuh beserta aktivitasnya. Dengan mengkonsumsi makan yang cukup gizi secara teratur, anak akan tubuh dan berkembang dengan sehat sehingga mampu mencapai prestasi belajar yang tinggi dan kebugaran untuk mengikuti semua aktivitas sehingga menjadi sumber daya manusia yang berkualitas. (Wiradnyani, Luh., dkk. 2019). Kebiasaan makan anak merupakan aspek yang penting dalam perkembangan. (Santrock, 2002). Apabila anak memiliki pertumbuhan dan perkembangan yang berjalan secara optimal pada masa kecilnya, diharapkan pada masa dewasa anak akan menjadi manusia berkualitas (Mansur, 2019).

Anak sekolah dasar merupakan salah satu golongan yang cukup rentan terhadap permasalahan gizi yang dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak. Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan masalah gizi pada anak usia sekolah perlu mendapatkan perhatian dari semua pihak. Di NTT, prevalensi prevalensi sangat pendek dan pendek pada anak usia 5-12 tahun mencapai 41,1%, sangat kurus dan kurus mencapai 18,5%, serta gemuk dan obesitas 6,1%.

SD Inpres Oepura 3 Kota Kupang merupakan salah satu sekolah dasar di Kota Kupang. SD Inpres Oepura 3 terletak di Jl. Delima RT 11, RW 9 Kelurahan Oepura, Kecamatan Maulafa, Kota Kupang. Siswa di SD Inpres Oepura 3 Kota Kupang. Berdasarkan hasil wawancara baseline dengan guru, orangtua dan siswa di SD Inpres Oepura 3 Kota Kupang jarang mendapatkan edukasi mengenai gizi. Selain itu, orangtua belum pernah mendapatkan edukasi psikologi perkembangan anak. Hal ini menunjukkan kurangnya pengetahuan orangtua tentang edukasi gizi dan psikologi perkembangan anak yang tidak ada. Oleh karena itu, orangtua perlu diberikan edukasi tentang gizi seimbang dan psikologi perkembangan anak. Untuk mengatasi masalah tersebut maka dosen Prodi D3 Gizi perlu mengadakan kegiatan edukasi kepada orangtua siswa mengenai gizi seimbang dan psikologi perkembangan anak sekolah dasar.

METODE PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di SD Inpres Oepura 3 Kota Kupang, pada bulan Februari sampai Juni 2023. Sasaran dari kegiatan PKM ini adalah orangtua dan siswa SD Inpres Oepura 3 Kota Kupang. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi penyampaian materi edukasi gizi seimbang dan psikologi perkembangan anak sekolah dasar

dengan metode ceramah dan tanya jawab dengan menggunakan alat bantu Buku Saku. Evaluasi kegiatan menggunakan kuisioner pretest dan posttes kepada orangtua.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Karakteristik Siswa

Karakteristik Siswa	n	%
Jenis Kelamin:		
Laki-laki	42	38,9
Perempuan	66	61,1
Kelas:		
IV (empat)	54	50
V (lima)	54	50
Total	108	100

Tabel. 1. Karakteristik Siswa

Tabel 1 menunjukkan peserta siswa yang hadir pada kegiatan pengabdian sebanyak 108 siswa yang terdiri dari 42 (38,9%) laki-laki dan 66 (61,1%) perempuan yang tersebar di dalam kelas IV dan V. Dengan demikian dominan peserta yang hadir adalah siswa perempuan

2. Penilaian Status Gizi

Kejadian Stunting	n	%
Stunting	39	36,1
Normal	69	61,1
Total	108	100

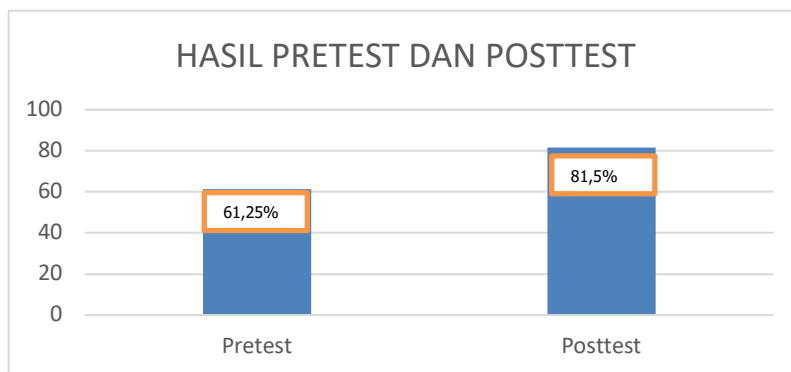
Tabel. 2 Status Gizi Siswa

Tabel 2. menunjukkan bahwa status gizi siswa dengan stunting berjumlah 39 orang atau 36,1%, sedangkan normal berjumlah 69 atau 61,1%. Dengan demikian dominan peserta memiliki status gizi normal dari jumlah peserta siswa secara keseluruhan.



Gambar 1. Pengukuran tinggi badan siswa

3. Pengetahuan Gizi Seimbang dan Psikologi Perkembangan Orangtua Siswa



Gambar 2, Hasil Pretest dan Posttest Edukasi Gizi Seimbang dan Psikologi Perkembangan Anak Sekolah Dasar

Dari gambar 3. menunjukkan hasil tes pengetahuan orangtua sebelum pemberian edukasi yang menjawab pertanyaan dengan benar sebanyak 61,25% dan setelah pemberian edukasi pengetahuan orangtua sebanyak 81,5%. Dengan demikian terjadi peningkatan pengetahuan setelah pemberian edukasi gizi seimbang dan psikologi perkembangan anak sekolah dasar dengan menggunakan media Buku Saku.





Gambar 3. Pemberian Edukasi Gizi dan Psikologi Perkembangan Anak Sekolah Dasar



Gambar 4. Foto Bersama

Pembahasan

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan (BB) ideal makanan. Penerapan gizi seimbang pada keluarga sangat dibutuhkan guna terpenuhinya gizi dalam keluarga terutama untuk anak sekolah dasar dimana anak sekolah dasar sangat memerlukan perhatian terutama dalam pemenuhan kebutuhan gizi yang dikonsumsinya. Apabila konsumsi gizi makanan pada seorang anak tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh, maka akan terjadi kesalahan akibat gizi (*malnutrition*). Malnutrition salah satunya adalah kekurangan gizi atau gizi kurang (*undernutrition*) yang merupakan masalah yang terjadi di Indonesia yang sampai saat ini belum dapat teratasi. Anak usia sekolah secara psikologis merupakan peralihan dari anak menjadi dewasa. Terjadi pertumbuhan kognitif, emosional, fisik dan sosial yang cukup cepat pada masa ini. Anak usia sekolah mulai serius untuk mengekspresikan ide menjadi lebih objektif dan mulai belajar menerima hal-hal baru dilihat

dan didengar (Irnani dan Sinaga, 2017). Status gizi anak sekolah pada pengabdian masyarakat ini didapati masih cukup tinggi yang mengalami stunting yaitu 36,1% .

Orangtua merupakan pihak yang sangat berpengaruh dalam pemantauan maupun pemenuhan kebutuhan gizi dalam tumbuh kembang anak. Data menunjukkan peningkatan prevalensi orangtua yang tidak melakukan pemantauan tumbuh kembang anak berkala padahal pemantauan anak selaras dengan deteksi dini gangguan tumbuh kembang anak sehingga dapat memberikan intervensi dan stimulus yang tepat dan optimal (Simanjuntak, 2017). Pada penelitian sebelumnya salah satu faktor penyebab masalah gizi adalah kurangnya pengetahuan keluarga mengenai perilaku gizi (Fajriani, 2020). Notoatmodjo (2023) menekankan pengetahuan merupakan salah satu komponen dasar perilaku kesehatan manusia, maka dengan semakin baik pengetahuan maka akan semakin baik perilaku kesehatannya sehingga mengakibatkan pada peningkatan kesehatan dan status kesehatan manusia.

Hasil pretest pengetahuan orangtua termasuk kategori kurang. Wawancara awal pada saat baseline dengan pihak sekolah menyatakan orangtua belum pernah mendapatkan edukasi gizi dan psikologi perkembangan anak sekolah dasar sebelumnya. Pada saat pengabmas ini, edukasi yang diberikan mendapatkan dampak berupa peningkatan hasil posttest pengetahuan orang tua. Hal ini menunjukkan orangtua memahami materi edukasi gizi dan psikologi perkembangan yang diberikan. Salah satu faktor yang mempengaruhi hasil pengetahuan orangtua meningkat adalah metode penyampaian edukasi yang diberikan. Teknik yang digunakan pengabmas ini adalah ceramah dengan media buku saku. Keefektifan penerapan metode ceramah dengan alat bantu buku saku sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hadisuyitno dan Riyani (2018) yang menyatakan bahwa penyuluhan dengan menggunakan buku saku kepada Ibu balita yang mempunyai balita dengan status gizi kurang dan buruk dapat meningkatkan tingkat pengetahuan Ibu dan konsumsi energi balita. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian pengetahuan ibu tentang ASI Eksklusif yang diberikan dengan cara penyuluhan menggunakan buku saku lebih tinggi daripada ibu yang diberi penyuluhan tanpa diberi metode apapun (Merdhika dan Mardji, 2014). Dari uraian di atas terlihat bahwa penerapan edukasi menggunakan alat bantu buku saku sangat efektif untuk meningkatkan pengetahuan orangtua tentang gizi dan psikologi perkembangan anak.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan, edukasi gizi dan psikologi perkembangan anak sekolah dasar kepada orangtua siswa SD Inpres Oepura 3 dengan menggunakan Buku Saku dapat meningkatkan pengetahuan orangtua mengenai gizi seimbang dan psikologi perkembangan sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Djaali, H. 2008. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Fajriani; Aritonga, Evawany Yunita; Nasution, Zaraidah. 2020. *Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Gizi Seimbangan Keluarga dan Status Gizi anak Balita Usia 2-5 Tahun*. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat. 9(1): 1-11
- Hadisuyitno, Juin; Riyadi, B. Doddy. 2018. *Pengaruh pemakaian buku saku gizi terhadap peningkatan pengetahuan ibu balita dan konsumsi energi dan protein balita*. Jurnal Vidya, Vol 26.no 2.
- Irnani, Hayda; Sinaga, Tiurma. 2017. *Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan, praktik gizi seimbang dan status gizi pada anak sekolah dasar*. Jurnal Gizi Indonesia, Vol. 6 (1).
- Kemendes RI. 2018. *Laporan Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Mansur, Arif Rohman. 2019. *Tumbuh Kembang Anak Usia Prasekolah*. Padang.
- Merdhika, Widha Ayu Rima; Mardji, Mazarina Devi. 2014. *Pengaruh Penyuluhan Asi Eksklusif Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Asi Eksklusif Dan Sikap Ibu Terhadap Menyusui Di Kecamatan Kanigoro Kabupaten Blitar*. Teknologi dan kejuruan, vol 37. No. 1 Februari 2014: 65-72
- Mohamad A. 2011. *Hubungan Kesejaran Jasmani, Hemoglobin, Status Gizi dan Makan Pagi Terhadap Prestasi Belajar*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia. 1(2).
- Notoatmodjo, S. 2010. *Prinsip-prinsip Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmodjo S. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Purnamasari, Dyah U., Dardjito, Endo., Kusnandar. 2017. *Perilaku Gizi Seimbang Anak Sekolah Diperbaiki Dengan Edukasi Gizi Anak dan Orangtua*. Jurnal Gipas, November, Vol. 1. No 1:1-9.)
- Rich, K. 2012. *Parent Nutrition Education and The Influence on Family Lifestyle Behaviour Changes*. All Graduate Theses and Dissertations, 1216. Diakses dari <https://digitalcommons.usu.edu/etd/1216>).
- Sa'adah, Rosita., Herman., Rahmatina., Sastri, Susila. 2014. *Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Guguk Malintang Kota Padangpanjang*. Jurnal Kesehatan Andalas: 3(3).
- Santrock W John. 2002. *Development Psychology: Life Span Development*. Jakarta: PT Erlangga.

- Simanjuntak, Charles; Fitri, Amelia D; S. Ayu Natasha; Puspasari Anggelia. 2017. *Deteksi Dini dan Edukasi Orangtua Tentang Gangguan Tumbuh Kembang Balita*. Jurnal Karya Abdi Masyarakat, Vol. 1 no. 1.
- Utama, Lalu Juntra., Demu, Yohanes D. 2021. *Dasar-dasar Penanganan Gizi Anak Sekolah*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Wiradnyani, Luh., dkk. 2019. *Gizi dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar*. Jakarta: SEAMEO RECFON, Kemendikbud RI.