

PENINGKATAN PENGETAHUAN MENGENAI GIZI SEIMBANG PADA SISWA MI MIFTAHUL ULUM JATIROTO SUMBERBARU JEMBER

Rofiatul Hasanah^{1*}, Muhammad Suwignyo Prayogo²

¹Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

*Rofiatul16hasanah@gmail.com

Abstrak

Tujuannya untuk meminimalisir masalah gizi dengan memperbaiki gizi siswa. Menurut survei awal, murid MI MIFTAHUL ULUM belum pernah diberikan pelatihan mengenai keseimbangan gizi dan sejumlah murid masih belum memahami konsep keseimbangan gizi. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan murid mengenai keseimbangan gizi sebagai panduan untuk hidup sehat. Metodenya adalah peer training (metode pedagogik), yang diawali dengan pre-test untuk mendapatkan informasi tentang diet seimbang. Penelitian ini dilakukan di Sekolah MI Miftahul Ulum Jatiroto Kecamatan Sumberbaru Kabupaten Jember. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pengetahuan meningkat dengan rata-rata poin pengetahuan sebesar 55,6 pada siswa pertama dan rata-rata poin pengetahuan sebesar 88,7 pada pengukuran kedua yang merupakan peningkatan pada post-test.

Kata kunci: Peningkatan Pengetahuan, Siswa, Gizi

Abstract

The goal is to minimize nutritional problems by improving student nutrition. According to the initial survey, MI MIFTAHUL ULUM students had never been given training on nutritional balance and a number of students still did not understand the concept of nutritional balance. Therefore, the purpose of this research is to increase students' knowledge about nutritional balance as a guide for healthy living. The method is peer training (pedagogic method), which begins with a pre-test to obtain information about a balanced diet. This research was conducted at MI Miftahul Ulum Jatiroto School, Sumberbaru District, Jember Regency. Based on the research results, it can be concluded that knowledge increases with an average knowledge point of 55.6 in the first student and an average knowledge point of 88.7 in the second measurement which is an increase in the post-test.

Keywords: Increased Knowledge, Students, Nutrition

PENDAHULUAN

Gizi adalah zat gizi yang terkandung dalam bahan makanan yang dapat digunakan oleh tubuh. Sedangkan nutrisi adalah zat atau unsur kimia yang terkandung dalam makanan, yang diperlukan untuk metabolisme tubuh secara normal. Menurut Hasdianah dkk, (2014) Gizi seimbang adalah pengaturan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi menurut jenis dan jumlahnya sesuai dengan kebutuhan tubuh, prinsip variasi atau perubahan makanan, kegiatan fisik, kebersihan & berat badan ideal (Marmi 2013). Gizi memainkan peran penting dalam siklus kehidupan. Semua orang

membutuhkan nutrisi yang sama sepanjang hidup mereka, tetapi dalam jumlah yang berbeda. Nutrisi yang diperoleh dari makanan diperlukan untuk tujuan fisiologis tertentu agar dapat hidup dan sehat. Kebutuhan nutrisi berubah sepanjang siklus hidup dan berhubungan dengan pertumbuhan dan perkembangan pada setiap tahap kehidupan (Departemen Gizi FKM, 2009).

Pola makan seimbang untuk semua golongan saat ini didasarkan pada empat pilar utama, yaitu konsumsi makanan yang sehat, pola hidup bersih dan menjaga kesehatan, berat badan ideal dan pentingnya gaya hidup aktif dan

olahraga. Empat pilar, pemerintah juga merilis slogan dan gambar terbaru untuk mencerahkan masyarakat dengan pola makan baru yang seimbang. Slogannya adalah kerucut makanan seimbang dan piring makanan atau isi piringku (Kemenkes, 2014).

Peserta Didik adalah kelompok populasi yang paling rentan terhadap masalah gizi. Kekurangan gizi dan kelebihan gizi pada anak-anak berdampak buruk pada pertumbuhan ekonomi suatu negara. Anak yang tidak memadai nutrisi mempengaruhi perkembangan fisik, mental dan intelektual mereka. Kelangkaan tenaga kerja dan tingginya prevalensi penyakit menular adalah dua penyebab langsung dari kekurangan gizi, yang dipengaruhi oleh banyak faktor yang kompleks (Rahmy dkk., 2022). Kemajuan yang cepat terjadi pada aktivitas fisik seperti main, olahraga atau membantu orang tua dalam pekerjaan pada masa ini. Untuk memastikan anak tumbuh dan berkembang secara optimal, makanan yang mencukupi dan berkualitas sangatlah penting, karena banyak pengaruh lingkungan yang sangat berpengaruh terhadap perilaku gizi seimbang (Nuryanto dkk., 2014).

Masalah gizi seimbang masih menjadi masalah besar di Indonesia. Alasan utamanya adalah kondisi ekonomi yang buruk dan kurangnya informasi gizi. Informasi gizi mempengaruhi kebiasaan makan atau perilaku makan masyarakat (Tiha dkk., 2016).

Gizi yang tepat menentukan pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah. Asupan nutrisi yang seimbang penting untuk menjaga kesehatan sistem imun dan meningkatkan kecerdasan (Victora dkk., 2008). Gizi dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Terdapat berbagai permasalahan yang berkaitan dengan status gizi anak di Indonesia. Gizi buruk (malnutrisi) merupakan masalah gizi di Indonesia. Masalah gizi timbul akibat gizi yang tidak adekuat, yaitu ketidakseimbangan antara

gizi dengan kecukupan pola makan yang dianjurkan. Masalah gizi di kalangan remaja antara lain gizi buruk (underweight), obesitas (overweight) dan anemia (Irine dkk., 2009). Menurut WHO, masalah malnutrisi adalah penurunan berat badan, stunting, dan malnutrisi. Di Indonesia, 41,9% anak usia sekolah (usia 5-12) menderita gizi buruk. Masalah gizi lain yang muncul di Indonesia adalah gizi lebih (overweight dan obesitas) menurut Riskesda 2013, prevalensi anak obesitas antara usia 5 sampai 12 tahun di Indonesia adalah 18,8%. Oleh karena itu, masalah gizi Indonesia harus ditangani dengan baik (Kementerian Republik Indonesia 2018).



Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang

Apabila penerima perilaku yang baru didasarkan pada pemahaman, kesadaran, dan sikap yang optimis, maka perilaku tersebut dapat dipertahankan dalam periode yang lama (jangka panjang), sebaliknya tidak akan terjadi kecuali perilaku tersebut dilandasi oleh pengetahuan dan kesadaran. terjadi setiap saat Sebagai remaja, jika mereka memiliki informasi gizi yang baik, mereka mengharapkan status gizi yang baik (Notoatmodjo 2012).

Penelitian tentang Peningkatan pengetahuan gizi seimbang menggunakan “Tumpeng Gizi Seimbang” yang telah dilakukan, menunjukkan keefektifan dalam meningkatkan pengetahuan, sikap dan praktek untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang di MI Miftathul Ulum di Jember. Berdasarkan penelitian ini maka kami mencoba menerapkan metode yang sama untuk digunakan dalam penelitian kepada sekolah MI Miftahul Ulum Jatiroto Kecamatan Sumberbaru Kabupaten Jember Pada kelas V.

METODE PENELITIAN

Kegiatan Penelitian ini dilakukan pada tanggal 22 Mei 2023 di Sekolah MI MIFTAHUL ULUM Jatiroto Kecamatan Sumberbaru Kabupaten Jember. Metode yang digunakan yaitu menggunakan peer education (metode pedagogis) yang melibatkan interaksi antara sesama peserta didik dalam proses pembelajaran.

Penelitian ini dimulai dengan tahap pre-test, yang bertujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta didik mengenai gizi seimbang sebelum mereka mendapatkan materi tentang diet seimbang. Pre-test digunakan sebagai acuan awal untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan setelah diberikan materi pembelajaran.

Setelah pre-test, peserta didik diberikan materi tentang Gizi seimbang berdasarkan prinsip 4 pilar. Keempat pilar tersebut adalah sebagai berikut: 1) Makan makanan yang bervariasi: Peserta didik diberikan pemahaman tentang pentingnya mengonsumsi makanan dari berbagai kelompok yang berbeda, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Mereka diajarkan manfaat dan sumber makanan yang kaya nutrisi dari setiap kelompok makanan tersebut. 2) Menerapkan gaya hidup bersih: Peserta didik diajarkan menjaga kebersihan diri, yaitu termasuk mencuci tangan

sebelum makan dan sesudah makan. Mereka diberikan pengetahuan tentang pentingnya menjaga kebersihan lingkungan sekitar, seperti menjaga kebersihan dapur dan peralatan makan. 3) Aktif secara fisik: Peserta didik diberikan pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan dan berat badan yang seimbang. Mereka diajarkan jenis-jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan dan durasi yang direkomendasikan setiap harinya. 4) Mengontrol berat badan untuk mencapai atau mempertahankan tingkat normal: Peserta didik diberikan pemahaman tentang pentingnya menjaga berat badan yang sehat dan cara mengontrolnya. Mereka diajarkan tentang pentingnya menghindari makanan tinggi lemak dan gula secara berlebihan serta pentingnya melakukan pola makan yang seimbang.

Setelah materi pembelajaran diberikan, dilakukan evaluasi post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta didik tentang gizi seimbang setelah mengikuti proses peer education. Pre-test dan post-test menunjukkan seberapa besar pengetahuan siswa berkembang setelah mengikuti kegiatan ini. Melalui metode peer education, peserta didik dapat saling berinteraksi, berbagi pengetahuan, dan belajar secara kolaboratif. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang gizi seimbang melalui pembelajaran yang interaktif dan partisipatif.

Setelah menyelenggarakan penyuluhan dan pelatihan tentang gizi seimbang bagi siswa, langkah selanjutnya adalah mengukur tingkat pengetahuan masyarakat melalui post test. Post test ini bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana siswa telah memahami dan mengaplikasikan pengetahuan yang mereka peroleh selama pelatihan. Berikut adalah beberapa poin yang bisa dijabarkan terkait pelatihan gizi seimbang: 1) Praktek memilih makanan yang sehat dan seimbang 2) Praktek memilih makanan yang segar 3) Praktek

memilih makanan yang bebas bahan kimia atau pengawet 4) Praktek pengaturan makanan sesuai dengan pedoman gizi seimbang.

Tes akhir, atau evaluasi akhir untuk mengukur pemahaman siswa tentang gizi seimbang diadakan post-test. pengetahuan siswa Post-test ini dapat berupa kuis, pertanyaan tertulis, atau praktik langsung dalam memilih makanan yang sehat dan seimbang. Dengan mengukur tingkat pengetahuan kembali setelah pelatihan, kita dapat mengevaluasi efektivitas pelatihan dan melihat sejauh mana siswa mengetahui tentang gizi seimbang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan di MI Miftahul Ulum Jatiroto Kecamatan Sumberbaru Kabupaten Jember pada Siswa Kelas V sebanyak 30 Anak pada tanggal 20 Mei 2023 dengan dilakukannya rangkaian kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai gizi seimbang dari hasil pre-test dan post-test dapat dilihat dari tabel yang disajikan. Pada pengukuran pertama, rata-rata skor pengetahuan siswa adalah 55,6. Kemudian, setelah dilakukan serangkaian kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang, dilakukan pengukuran kedua yang menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan. Penurunan skor pengetahuan siswa sebesar 55,6 menjadi 88,7 menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pemahaman siswa mengenai gizi seimbang setelah melalui kegiatan yang telah dilakukan.

Tabel. 1 Rata-rata Skor Pengetahuan

Variabel		Mean
Tabel	Pengetahuan	
I	Pengukuran (Pre Test)	55,6
II	Pengukuran (Post Test)	88,7

Hasil tersebut di atas menunjukkan bahwa upaya untuk memperluas pengetahuan siswa tentang gizi seimbang telah berhasil. Dalam tumpeng gizi seimbang, terdapat anjuran konsumsi yang mencakup berbagai komponen nutrisi yang penting. Berikut adalah jabaran detailnya: (1) Air: Anjuran konsumsi air sebanyak 8 gelas per hari. Air penting untuk menjaga hidrasi tubuh, menjalankan fungsi organ-organ tubuh, dan membantu proses metabolisme. (2) Karbohidrat: Anjuran konsumsi karbohidrat sebanyak 3-8 porsi per hari. Karbohidrat adalah sumber energi utama bagi tubuh. Porsi karbohidrat dapat bervariasi tergantung pada kebutuhan energi individu dan tingkat aktivitas. Sumber karbohidrat yang baik termasuk nasi, roti, pasta, kentang, dan sereal. (3) Sayuran: Dianjurkan untuk makan 3-5 porsi sayuran per hari. Sayuran banyak mengandung serat, vitamin, mineral dan antioksidan. Makanan seperti brokoli, wortel, bayam, kol, tomat, dan sayuran hijau lainnya adalah pilihan yang baik. (4) Buah-buahan: Dianjurkan untuk makan 2-3 porsi buah per hari. Buah-buahan mengandung serat, vitamin, mineral dan antioksidan. Buah yang bisa dikonsumsi antara lain apel, pisang, jeruk, mangga, anggur dan masih banyak buah lainnya. (5) Protein nabati: Dianjurkan untuk mengonsumsi 2-3 porsi protein nabati per hari. Protein nabati berasal dari makanan seperti kacang-kacangan, kedelai, tahu, tempe, biji-bijian dan produk olahan tanaman lainnya. Protein nabati penting untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh. (6) Protein hewani: Dianjurkan untuk mengonsumsi 2-3 porsi protein hewani per hari. Sumber protein dari hewan meliputi daging, ikan, telur, susu, dan turunannya. Protein dari sumber hewan mengandung asam amino yang esensial untuk pembentukan dan perawatan jaringan tubuh. (7) Minyak, gula, dan garam: Konsumsi minyak, gula, dan garam sebaiknya disesuaikan dengan kebutuhan individu dan sebanyak yang

diperlukan oleh tubuh. Disarankan untuk menghindari konsumsi berlebihan pada ketiga bahan tersebut, terutama gula dan garam yang berlebihan dapat berdampak buruk pada kesehatan.



Gambar 2. Penyuluhan Gizi Seimbang

Pemahaman mengenai nutrisi merupakan pengetahuan tentang makanan, nutrisi, serta dampak interaksi nutrisi terhadap status kesehatan (Hasdianah dkk, 2014). Berdasarkan studi yang dilaksanakan oleh Marmi (2013), hanya 6% dari kalangan remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang baik, sementara 43% memiliki pengetahuan yang sedang, dan 50% memiliki pengetahuan yang kurang. Sesuai dengan penelitian Irine dkk, (2004) masa remaja terdiri dari tiga tahap yaitu awal usia 11-13 tahun, pertengahan usia 14-15 tahun, dan akhir usia 17-21 tahun. Pada tahap ini, pemuda memiliki kerentanan yang tinggi dalam aspek fisik, psikologis, sosial, dan gizi.

KESIMPULAN

Penelitian yang berorientasi pada siswa membutuhkan latihan dan pelatihan di samping saran untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa tentang diet seimbang. Setelah penyuluhan di MI Miftahul Ulum Jatiroto Sumberbaru Kabupaten Jember, pengetahuan dan pemahaman sekolah tentang gizi seimbang meningkat dan siswa menjadi sadar untuk menjaga pola hidup sehat dalam konsumsi makanan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengakui bahwa masih ada kekurangan dalam penulisan dan materi yang terdapat dalam jurnal ilmiah ini, yang semuanya dipengaruhi oleh keterbatasan, keterampilan, dan sumber daya penulis. Oleh karena itu, sang penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Bapak dan Ibu Guru MI Miftahul Ulum Jatiroto Kecamatan Sumberbaru Kabupaten Jember yang terhormat, serta kepada rekan-rekan yang bekerja sama dalam menyusun jurnal penelitian ini. Penulis meminta maaf atas segala kesalahan dan kekurangan dalam penulisan karya akademik ini, dan berharap bahwa tulisan ini dapat memberikan kemanfaatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Hasdianah, H. R., Siyoto, S., & Peristyowati, Y. (2014). *Gizi, pemanfaatan gizi, diet, dan obesitas*. Yogyakarta: Nuha Medika, 24-42.
- Irine C, Mohammad, Toto S. (2009). "Status Zat Gizi, Asupan Zat Gizi Mikro Dan Zat Gizi Makro." *Gizi Klinik Indonesia* 6.
- Kementerian Republik Indonesia. (2018). *Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Departemen Republik Indonesia.
- Kemenkes. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kemenkes
- Marmi. (2013). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nuryanto, Andriyan Pramono, Niken Puruhita, Siti Fatima Muis. 2014. "Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gizi Anak Sekolah Dasar." *Gizi Indonesia* 3.
- Tiha, N. Legi, and R. Walalangi. (2016). "Hubungan Pengetahuan Gizi." *GIZIDO* 8.
- Rahmy, H. A., Prativa, N., Andrianus, R., & Salma. M.P. 2022. "Edukasi Gizi, Pedoman Gizi Seimbang Dan Isi

- Piringku.” *Edukasi Gizi, Pedoman Gizi Seimbang Dan Isi Piringku Pada Anak Sekola Dasar 3*.
Departemen Gizi FKM. (2009). *Gizi Dan Kesehatan Masyarakat*. Semarang: Raja Grafindo Persada.
- Victora, CG, Adair, L., Fall. C., allal, PC, Martorell. R., Richter, LM, (2008). “Maternal And Child Undernutrition Consequences For Adult Health And Human Capital.” *GIZIDO* 371.