

PENGUATAN KAPASITAS GURU SEKOLAH DASAR UNTUK EDUKASI GIZI ANAK SEKOLAH DASAR PADA 10 SD DI JAKARTA SELATAN

¹Iskari Ngadiarti, ¹Didit Damayanti, ¹Rosmida M.Marbun, ¹Nuraini, ¹Marudut Sitompul, ²Indriyani

¹Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Jakarta II
JL. Hang Jebat III/F3 Kebayoran Baru, Jakarta Selatan 12120

²SEAMEO RECFON
JL. Diponegoro, Jakarta Pusat

ABSTRACT

The purpose of community service activities is to improve the knowledge and skills of teachers to provide nutrition education for elementary school to reach achievements and quality human resources in the future. Method is a workshop for 3 days, and every day spend for 8 hours. The Results obtained were increase the knowledge and skills of teachers in nutrition education. The other result of workshop is a plan of learning nutrition education.

Keywords : knowledge and skills, nutrition education, teacher of elementary school.

PENDAHULUAN

Hasil riskedas 2013 , prevalensi anak usia 5-12 tahun di DKI Jakarta yang gemuk dan sangat gemuk paling tinggi di Indonesia, tetapi masalah anak kurus masih lebih rendah dibanding angka nasional. Anemia gizi pada anak sekolah masih relatif tinggi yaitu 29 %. Anak yang mempunyai status gizi gemuk juga beresiko mendapatkan penyakit degenerative, dan pada saat ini prevalensi penyakit degeneratif meningkat tajam. Sekolah merupakan media pembelajaran yang baik, karena anak dapat digunakan sebagai agen perubahan perilaku sehat bagi keluarga dan masyarakat. Guru merupakan salah satu komponen sekolah yang paling dekat dengan anak sekolah.

Kementerian kesehatan melalui permenkes nomor 41 tahun 2014 tentang pedoman gizi seimbang mengamanahkan peningkatan kualitas sumber daya manusia dengan melakukan upaya perbaikan gizi masyarakat melalui penerapan gizi seimbang dengan prinsip 4 pilarnya. Empat pilar tersebut adalah konsumsi aneka ragam pangan, perilaku hidup bersih, aktifitas fisik dan memantau berat

badan secara teratur. Guru mempunyai peran menyiapkan lingkungan yang dapat menanamkan nilai-nilai , membiasakan dan membudayakan siswa untuk melakukan praktek gizi seimbang. Kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi siswa akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat. Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan anak usia sekolah dan remaja.

Guru merupakan lingkungan anak sekolah yang paling tinggi perannya dalam membentuk perilaku, oleh karena itu memanfaatkan guru sebagai mediator dan panutan dalam membiasakan perilaku gizi seimbang perlu dilakukan. Selain itu, memasukkan materi gizi dalam kurikulum sekolah khususnya mata pelajaran yang

berkaitan dengan Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) perlu ditingkatkan sehingga anak sekolah mengetahui pentingnya berperilaku gizi seimbang dan cara berperilaku gizi seimbang. Dengan demikian, “Generasi Muda Sehat & Berkualitas” harapan bangsa dapat diwujudkan jika peran guru optimal dalam membudayakan gizi dalam lingkungan sekolah dan menjadikan anak sekolah sebagai agent perubahan.

METODE

Metode yang digunakan adalah workshop selama 3 hari, dan setiap hari terdiri 8 jam pertemuan. Materi yang didiskusikan mulai konsep dasar gizi dan prestasi, pentingnya gizi bagi anak sekolah, pedoman gizi seimbang berbasis pangan lokal, kemungkinan materi gizi masuk dalam rencana ajar. Praktek gizi yang dilakukan adalah melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan serta melakukan penentuan status gizi berdasarkan IMT. Praktek gizi yang lain adalah menilai makanan yang biasa dikonsumsi siswa dan mencoba menjelaskan jenis makanan mana yang perlu ditambah dan makanan mana yang perlu dikurangi sesuai konsep isi piringku. Cara mengukur pengetahuan responden diketahui dilakukan dengan cara pengisian pretest dan post test. Jumlah peserta yaitu 20 orang yang berasal dari 10 sekolah dasar di wilayah Jakarta Selatan.

HASIL

1. Pengenalan Konsep Dasar Gizi dan Pentingnya Gizi bagi Anak Sekolah Dasar serta Program Gizi untuk Prestasi



Sebelum dilakukan kegiatan

pemaparan konsep dasar gizi, diawali dengan pre test. Setelah dilakukan pre test, kegiatan mulai dilakukan dengan – pemaparan dan diskusi mengenai konsep dasar gizi dan pentingnya gizi bagi anak sekolah dasar. Setelah itu dilanjutkan dengan pemaparan mengenai program gizi untuk prestasi kepada 20 guru dari 10 sekolah dasar di daerah Jakarta.

2. Paparan Mengenai Pedoman Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal





Sebelum paparan ini dimulai, peserta diberikan waktu untuk istirahat terlebih dahulu untuk mengonsumsi snack yang disediakan. Selanjutnya, dilakukan paparan mengenai Pedoman Gizi Seimbang Berbasis Pangan lokal oleh narasumber. Setelah paparan selesai disampaikan, dilanjutkan dengan diskusi dengan peserta (guru) mengenai paparan yang diberikan.

Sebelum dilakukan kegiatan diskusi, peserta diberikan waktu untuk beristirahat untuk makan ataupun sholat. Selanjutnya, diskusi dimulai dengan pembagian kelompok terlebih dahulu. Berikut pembagian kelompok diskusi yaitu 4 kelompok yang terdiri dari 5 orang peserta. Diskusi ini mengenai penguraian kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi masing-masing guru pada hari Rabu. Hasil diskusi kemudian dibahas oleh fasilitator dengan peserta.

3. Paparan Mengenai Pengukuran Berat Badan, Tinggi Badan dan Penentuan Status Gizi



Sebelum praktek pengukuran berat badan dan tinggi badan, dilakukan pemaparan materi mengenai pengukuran berat badan, tinggi badan, dan status gizi kepada peserta (guru) guna sebagai bekal peserta untuk melakukan pengukuran dan penentuan status gizi yang tepat.

4. Praktek Pengukuran Berat Badan dan Tinggi Badan



Setelah diberikan materi mengenai antropometri, peserta yang sudah dibagi dalam 4 kelompok yang masing-masing kelompok terdiri dari 5 orang dilanjutkan untuk memulai pengukuran dengan masing-masing anggota kelompoknya dan hasilnya dicatat yang kemudian dilanjutkan praktek penentuan status gizi.

5. Praktek Penentuan Status Gizi



Hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan yang didapatkan dari setiap kelompok, kemudian datanya dikumpulkan dan dilanjutkan dengan penentuan status gizi. Setiap anggota kelompok menghitung status gizi dari masing-masing anggotanya. Selanjutnya hasilnya dibahas dengan pembicara dan anggota kelompok lainnya. Ternyata dari hasil antropometri dengan pengukuran IMT didapatkan hasil 10 % guru masuk katagori obesiatas, 50 % kegemukan dan sisanya gizi normal.

6. Diskusi dan Praktek Keamanan Pangan



Sebelum dilakukan kegiatan diskusi, dilakukan pemaparan mengenai keamanan pangan oleh narasumber. Dilanjutkan dengan diskusi mengenai keamanan pangan jajanan anak sekolah. Masing sekolah menceritakan upaya yang dilakukan oleh guru maupun sekolah dalam menangani maraknya pangan jajanan yang tidak sehat dan kondisi kantin di amsing-masing sekolah. Guru juga diminta bagaimana

strategi yang dilakukan untuk mengatasi tersebut. Semua guru diberikan pekerjaan rumah untuk memforo kondisi kantin sekolah masing-masing.

7. Pengalaman dan peran guru dalam Edukasi Gizi di Sekolah



Sebelum praktek membuat satpel, masing guru diberikan tugas diskusi tentang pesan gizi yang mana yang sudah disampaikan dan praktek gizi apa yang telah mereka lakukan. Para guru diberikan waktu 1 jam, setelah itu mereka menyajikan hasil. Dari hasil nampak guru sudah melakukan praktek gizi seimbang dengan memberikan tugas diantaranya anak dimohon membawa bekal makan siang. Namun konsep isi piringku mereka belum tahu, sehingga masukan yang diberikan hanya berdasarkan jenis bahan makanan.

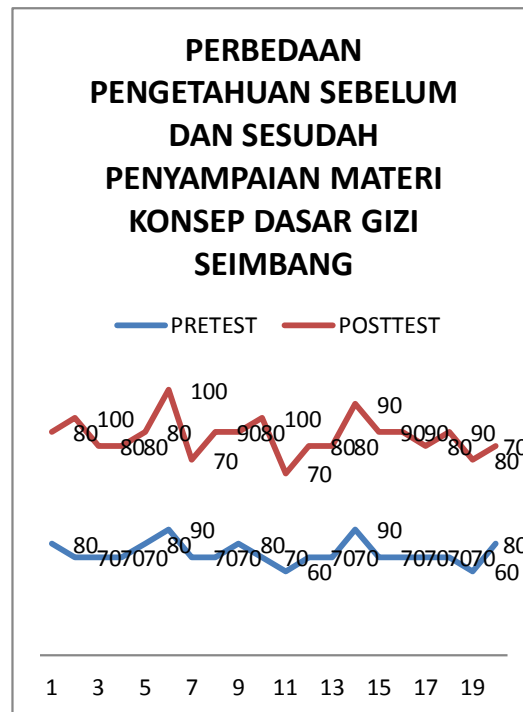
8. Tugas membuat tindak lanjut

Pada akhir kegiatan , semua guru diminta untuk mengidentifikasi sumber daya yang dimiliki oleh sekolah yang diperlukan agar edukasi gizi dan gizi prestasi sekolah dapat dilakukan. Setelah itu masing sekolah dimohon membuat rencana tindak lanjut termasuk menyusun satuan pembelajaran gizi.



9. Pre Test dan Post Test

Seluruh peserta melakukan pretest dan post test dengan baik, dan peningkatan pengetahuan peserta dilihat dari perbedaan hasil pretest dan post test. Dalam pelatihan gizi ini jumlah peserta adalah 20 orang.



Berdasarkan data diatas tampak bahwa ada peningkatan pengetahuan tentang konsep dasar ilmu gizi sebelum dan sesudah workshop gizi. Sebelumnya nilai terendah adalah 60 dan nilai tertinggi 90 serta nilai rata-rata 73. Setelah dilakukan workshop didapat nilai terendah 70 dan nilai tertinggi 100 serta nilai rata-rata 84. Hal ini nampak bahwa proses pembelajaran dengan menggunakan berbagai strategi termasuk curah pendapat, pemaparan/ceramah, diskusi, praktek langsung kegiatan menjadi menarik dan hasilnya terjadi perubahan yang nyata.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Meningkatnya pengetahuan dan keterampilan guru dalam memberikan pendidikan gizi.

2. Tersusunnya satuan pelajaran gizi untuk masing-masing sekolah.

Saran

Kegiatan ini sebaiknya ditindak lanjuti dengan pendampingan dalam rangka meningkatkan peran sekolah sebagai media edukasi gizi dan kesehatan. Salah satu upaya yang dilakukan adalah membuat komunikasi antara para guru peserta workshop dengan kami fasilitator agar program gizi anak usia sekolah membawa dampak.

DAFTAR PUSTAKA

- Modul Gizi dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar , SEAMEO RECFON 2016
- Pedoman Pengabdian Masyarakat Kemenkes, 2014
- DEp.Kes RI. 2013. Riset kesehatan Dasar: Depkes RI.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih tak terhingga sampaikan kepada bapak kea suku dinas kesehatan Jakarta Selatan wilayah II yang telah membantu menyediakan para guru dari berbagai type sekolah sebagai peserta kegiatan ini. Ucapan terima kasih kepada direktur politeknik kesehatan Jakarta II yang telah memfasilitasi fasilitator untuk melakukan kegiatan ini, dan terimakasih tak terhingga kepada SEAMEO RECFON UI yang telah membantu menyediakan sarana edukasinya.