



# Jurnal Lentera Karya Edukasi

Journal homepage:

<http://ejournal.upi.edu/index.php/lentera/index>



## Bekal Bergizi Seimbang bagi Anak Sekolah Dasar Kelas 6 SD Negeri Galunggung Tasikmalaya

Nia Lestari<sup>1\*</sup>, Aisyah Putri Fathiyah<sup>2</sup>, Dewi Nafisah<sup>3</sup>, Fadhilah Amini<sup>4</sup>, Karina Salsabila<sup>5</sup>, Siti Fadillah Azzahr<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Universitas Pendidikan Indonesia

\*Correspondence: Email: [nialestari@upi.edu](mailto:nialestari@upi.edu)<sup>1</sup>

### ABSTRACT

*School-age children are one of the age groups that are very vulnerable to nutritional and health problems because at school age the development of bones, teeth, muscles, and blood occurs so they need more nutritional intake compared to the adult group. Elementary school-aged children spend a third of their time at school. Bringing lunch from home can make it easier for children to monitor the nutritional content, hygiene, and cleanliness of the food consumed by children, and can prevent unhealthy snacking habits at school. This counseling activity raises the issue of school-age children who need balanced nutritional intake but often their needs are not met due to their picky eating habits. This service aims to introduce students to a dish that already contains a variety of nutritional needs and is easy for children to make at their age. The dishes are arranged in a bento which is created so that it can further arouse the students' appetite. Pre-implementation activities begin with product trials and preparation of booklets and materials that will be given to students. The implementation stage, namely the students listened to the presentation of material on balanced nutrition, examples of nutrients, the negative impact if nutritional needs were not met, Bento lunch boxes, and closed with a quiz with prizes to find out how far the students' understanding of the material explained by the implementation team continued with a demonstration of cooking one example of a balanced nutritious lunch, and ended with an evaluation of the results of the demonstration and the results of the competition by the*

### ARTICLE INFO

#### Article History:

Submitted/Received 3 Feb 2023

First Revised 11 Maret 2023

Accepted 5 April 2023

First Available online 5 Apr 2023

Publication Date 5 April 2023

#### Keyword:

writing training,  
architecture students,  
entrepreneurial skills,  
writing professional skills

#### Kata Kunci:

pelatihan menulis,  
mahasiswa arsitektur,  
kemampuan wirausaha,  
kemampuan profesional menulis

*homeroom teacher. The expected outputs are service articles published in national service journals, news on the implementation of community service in online mass media, HKI, and community service booklet products.*

## **ABSTRAK**

Anak usia sekolah adalah salah satu kelompok umur yang sangat rentan mengalami permasalahan gizi dan kesehatan, karena pada usia sekolah terjadi perkembangan tulang, gigi, otot, darah sehingga mereka membutuhkan lebih banyak asupan gizi dibandingkan dengan kelompok dewasa. Anak usia sekolah dasar menghabiskan sepertiga waktunya di sekolah. Membawa bekal dari rumah dapat membuat makanan yang dikonsumsi oleh anak menjadi lebih mudah dipantau kandungan gizinya, hygiene dan kebersihannya, serta dapat menghindari kebiasaan jajan yang kurang sehat di sekolah. Kegiatan penyuluhan ini mengangkat permasalahan anak usia sekolah yang membutuhkan asupan nutrisi yang bergizi seimbang namun sering kali kebutuhannya tidak terpenuhi dikarenakan kebiasaan mereka yang memilih milih makanan. Pengabdian ini bertujuan ingin mengenalkan kepada para siswa salah satu hidangan yang sudah mengandung berbagai macam kebutuhan nutrisi dan mudah dibuat oleh anak di usianya. Hidangan tersebut disusun dalam sebuah bento yang dikreasikan sehingga dapat lebih menggugah selera makan para siswa. Kegiatan pra pelaksanaan diawali dengan ujicoba produk dan penyusunan booklet serta materi yang akan diberikan kepada para siswa. Tahap pelaksanaan yaitu para siswa menyimak penyampaian materi mengenai gizi seimbang, contoh-contoh zat gizi, dampak negatif apabila kebutuhan gizi tidak terpenuhi, bekal makan Bento, dan ditutup dengan quiz berhadiah untuk mengetahui seberapa jauh pemahaman para siswa mengenai materi yang sudah dijelaskan oleh tim pelaksana dilanjutkan demonstrasi memasak salah satu contoh bekal bergizi seimbang, dan diakhiri dengan kegiatan evaluasi hasil demonstrasi dan hasil lomba oleh wali kelas. Luaran yang diharapkan adalah artikel pengabdian yang dipublikasikan pada jurnal pengabdian nasional, berita pelaksanaan pengabdian di media massa online, HKI, dan produk booklet media pengabdian.

## 1. PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO), anak usia sekolah merupakan golongan anak yang berusia 7-15 tahun. Sedangkan di Indonesia anak usia sekolah berada pada rentang usia 7-12 tahun (Iklima, 2017). Pada kelompok usia ini, anak mulai memasuki dunia baru, yaitu mulai berinteraksi dengan orang-orang selain keluarganya serta berinteraksi dengan suasana dan lingkungan yang baru. Selain itu, anak memasuki periode pertumbuhan dan perkembangan secara psikologis, fisik, dan motorik sehingga membutuhkan zat gizi yang sesuai untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan secara optimal (Anggiruling, 2019). Anak usia sekolah adalah salah satu kelompok umur yang sangat rentan mengalami permasalahan gizi dan kesehatan, karena pada usia sekolah terjadi perkembangan tulang, gigi, otot, darah sehingga mereka membutuhkan lebih banyak asupan gizi dibandingkan dengan kelompok dewasa (RSCM Persagi dalam Anugraheni, 2019).

Umumnya, anak usia sekolah dasar menghabiskan sepertiga waktunya di sekolah, sehingga kegiatan makan siang dilakukan di sekolah juga. Oleh karena itu, makan siang di sekolah harus memenuhi gizi seimbang baik dari segi jumlahnya maupun keragaman makanannya, sehingga kualitas makanan yang dikonsumsi oleh anak dapat terjamin. Hal yang dapat dilakukan untuk memenuhi gizi seimbang pada saat makan di sekolah adalah dengan cara membawa bekal. Membawa bekal dari rumah dapat membuat makanan yang dikonsumsi oleh anak menjadi lebih mudah dipantau kandungan gizinya, higiene dan kebersihannya, serta dapat menghindari kebiasaan jajan yang kurang sehat di sekolah (Ayuniyah dalam Anugraheni, 2019). Makan siang yang dilakukan di sekolah memiliki kontribusi energi pada total konsumsi energi sehari dan akan berdampak pada status gizinya. Anjuran untuk makan siang anak adalah memenuhi  $\frac{1}{3}$  dari total kebutuhan seharinya.

Berdasarkan data Riskesdas pada tahun 2018, diperoleh bahwa prevalensi anak kurus usia 5-12 tahun menurut Indeks Massa Tubuh terhadap Umur (IMT/U) sebesar 9,2%, sedangkan prevalensi pendek yaitu 25,7%. Hasil data Pemantauan Status Gizi (PSG) tahun 2017 angka stunting di Kota Bandung sebesar 25,8% lalu turun ke angka 21,74% berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar. Namun, angka ini kembali naik menjadi 28,12% di tahun 2019 berdasarkan Survei Studi Status Gizi Balita Indonesia (SSSGBI).

Masalah gizi anak sekolah di Indonesia menurut data Riskesdas 2018 adalah anak pendek/stunting mencapai 30,7%, sementara yang gemuk 8%, dan anemia sebesar 26%. Tingginya prevalensi kegemukan pada anak sekolah dasar akan meningkatkan risiko gizi terjadinya penyakit kronis seperti penyakit jantung, diabetes tipe 2, kanker, osteoarthritis dan gangguan psikologis yang meningkatkan risiko kesakitan. Gizi lebih mempengaruhi kesehatan fisik dan mental, kualitas hidup terkait dengan kesehatan, serta menghabiskan uang (Dixon, 2010). Sementara itu, gizi kurang mampu meningkatkan risiko penyakit infeksi, memperlambat pertumbuhan dan perkembangan serta menurunkan tingkat kecerdasan (Sjarif, 2004). Secara bersama-sama, baik gizi kurang maupun gizi lebih mampu mengganggu proses pertumbuhan dan perkembangan anak, meningkatkan risiko penyakit serta meningkatkan pengeluaran untuk biaya rumah sakit.

Anak sekolah dasar dengan status gizi yang kurang dapat mengakibatkan beberapa permasalahan, diantaranya daya tangkap berkurang, penurunan konsentrasi belajar, pertumbuhan fisik tidak optimal, postur tubuh cenderung pendek, serta tidak aktif dalam bergerak (Kandala dalam Anugraheni, 2019). Sedangkan anak dengan status gizi lebih atau obesitas cenderung berlanjut di usia dewasa dimana memiliki korelasi terhadap terjadinya

*Lestari, Fathiyah, Nafisah, Amini, Salsabila, Azzahr, Bekal Bergizi Seimbang bagi Anak Sekolah* | 46 penyakit metabolik dan degeneratif yang kini banyak diderita oleh masyarakat seperti penyakit kardiovaskuler, hipertensi, diabetes mellitus, dan berbagai jenis kanker (Wilkinson dalam Anugraheni, 2019). Selain itu, obesitas juga dapat menurunkan produktivitas dan kualitas hidup seseorang yang berkaitan dengan peningkatan beban biaya medis, psikologis, dan biaya sosial (Kemenkes RI).

Maka dari itu dalam pemenuhan gizi anak sekolah dasar diperlukan bekal makanan yang bergizi seimbang untuk menunjang keberhasilan siswa dalam belajar di kelas. Agar siswa mudah memahami materi pelajaran karena perkembangan kognitifnya baik yang disebabkan oleh makan-makanan yang sehat dan gizi.

## 2. METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mensosialisasikan pengetahuan bekal makan bergizi seimbang kepada anak sekolah dasar untuk memenuhi kebutuhan gizi. Penelitian eksperimen yang desain dan perlakuannya seperti eksperimen tetapi tidak ada pengontrolan variabel sama sekali disebut dengan metode penelitian Eksperimen Lemah (Weak Experiment) (Syao dih, 2005: 59). Subjek dalam penelitian ini adalah sebanyak 34 orang siswa kelas 6C SDN Galunggung, Tasikmalaya. Desain penelitian yang digunakan adalah Pre-test dan Post-test Group Design (Arikunto, 2010: 124).

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan telah diselenggarakan di SD Negeri Galunggung Tasikmalaya yang beralamat di Jalan Galunggung No.14, Tawang Sari, Kec. Tawang, Kota Tasikmalaya, Prov. Jawa Barat.



**Gambar 1.** SD Negeri Galunggung Tasikmalaya

Kegiatan penyuluhan dengan tema “Bekal Makanku Bergizi Seimbang” yang diselenggarakan pada hari Selasa, 13 Desember 2022 berjalan dengan lancar dan baik. Para siswa/i yang terlibat dalam penyuluhan ini mampu mengikuti berbagai rangkaian kegiatan penyuluhan dengan baik. Dimulai dengan sambutan oleh wali kelas dan pembukaan oleh MC.



**Gambar 2.** Sambutan oleh Wali Kelas dan Pembukaan oleh MC

Pada saat pematerian yang menggunakan Powerpoint dan Video Animasi terlihat para siswa/i dapat menyimak dengan baik. Serta para siswa/i juga sangat antusias ketika pemateri mengadakan quiz sehingga suasana kelas semakin ramai.



**Gambar 3.** Pematerian dan Quiz

Saat demo masak pun para siswa/i dengan antusias mendekat ke meja demo dan ikut berpartisipasi saat memasak (di dalam pengawasan). Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan lomba kreasi bento siswa/i yang dilakukan secara berkelompok.



**Gambar 4.** Demo Masak dan Proses Pembuatan Kreasi Bento Siswa/i

Kegiatan lomba kreasi bento dapat terlaksana dengan baik dan bento yang dihasilkan para siswa/i sangat kreatif. Setelah itu, pengumuman pemenang pertama, kedua, dan ketiga kemudian dilanjutkan dengan pemberian hadiah.



**Gambar 5.** Hasil Kreasi Bento Siswa/i dan Pemberian Hadiah Lomba

Selain itu kegiatan penyuluhan ini menghasilkan berbagai output seperti Ms Powerpoint yang digunakan sebagai media saat penyampaian materi, booklet dan leaflet yang berisi materi mengenai gizi seimbang dibagikan kepada sekolah dan para siswa/i, dan sertifikat yang diberikan kepada perwakilan (ketua kelas dan wakil ketua kelas).



**Gambar 6.** Output yang Dihasilkan

#### 4. SIMPULAN DAN SARAN

##### 4.1. Simpulan

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada hari Selasa, 13 Desember 2022 di SD Negeri Galunggung Kota Tasikmalaya. Peserta dalam kegiatan penyuluhan ini yaitu murid pada kelas 6C yang berjumlah 34 orang. Adapun kesimpulan dari rangkaian kegiatan penyuluhan ini, sebagai berikut:

1. Output yang dihasilkan yaitu Booklet yang diberikan kepada sekolah, Leaflet yang dibagikan kepada para siswa/i, Microsoft Powerpoint yang berisi materi mengenai gizi seimbang, dan Aftermovie yang berisi mengenai berbagai kegiatan yang dilakukan ketika penyuluhan berlangsung.
2. Kegiatan yang dilakukan pada penyuluhan yaitu penyampaian materi dan quiz m yang disampaikan menggunakan media Microsoft Powerpoint, dilanjutkan dengan demo masak dan kegiatan lomba kreasi bento yang dilakukan oleh para siswa/i dan pemberian hadiah kepada kelompok yang memenangkan lomba kreasi bento.
3. Selama kegiatan penyuluhan ini berlangsung peserta kegiatan penyuluhan dapat mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penyuluhan dengan baik, walaupun ada beberapa kendala yang dialami namun semua anggota kelompok dapat menangani kendala tersebut sehingga kegiatan penyuluhan dapat berjalan dengan baik.

##### 4.2. Saran

Penyuluhan ini perlu adanya persiapan yang lebih matang lagi agar pelaksanaan penyuluhan untuk kedepannya dapat berjalan sesuai dengan rencana yang sudah dipersiapkan sebelumnya.

#### Daftar Referensi

- Adawiyah, R. (2021). Peran Orang Tua Dalam Memenuhi Kebutuhan Gizi Anak Dengan Perkembangan Anak Usia Pra Sekolah Di Tk Negeri Pembina Ampenan. *PrimA: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 7(1).
- Fatsena, R. A., & Rokhanawati, D. (2020). Faktor Resiko yang Mempengaruhi Kejadian Stunting pada Anak Pra-Sekolah di Negara-Negara Berkembang. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 8(2), 185- 192.
- Halim, L. A. (2021). Hubungan Faktor-faktor Risiko dengan Stunting pada Anak Usia 3- 5 Tahun di TK/PAUD Kecamatan Tuminting. *Jurnal Medik dan Rehabilitasi*, 1(2).
- Hardianti, R., Dieny, F. F., & Wijayanti, H. S. (2018). Picky eating dan status gizi pada anak prasekolah. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(2), 123-130. <https://repositori.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/22432/162203013.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Imani, N. (2020). Stunting Pada Anak: Kenali dan Cegah Sejak Dini. Yogyakarta: CV. Hikam Media Utama. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022, February 22). Retrieved from Leaflet Isi
- KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA. (2022, February 22). Retrieved from P2PTM Kemenkes RI: <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographicp2ptm/obesitas/yuk-terapkan-konsep-isi-piringku-dalam-kehidupan-sehari-hari>
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). Pedoman PGSKesehatan,. Pedoman Gizi Seimbang, 1–99.
- Muaris, Hindah. ( 2010). Menu Bekal Anak Sekolah Ala Bento. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Novita Sari, Ria. (2009). Membuat Bekal Sekolah. Bandung : Mitra Srana. Piringku:

- Saadah, N. (2020). Modul Deteksi Dini Pencegahan Dan Penanganan Stunting. Surabaya: Scopindo Media Pustaka
- Sambo, M., Ciuantasari, F., & Maria, G. (2020). Hubungan pola makan dengan status gizi pada anak usia prasekolah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 423-429.
- Yosephin, B. dkk. (2019). Buku Pegangan Petugas KUA: Sebagai Konselor 1000 HPK Dalam Mengedukasi Calon Pengantin Menuju Bengkulu Bebas Stunting. Yogyakarta: CV Budi Utama