

## PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG ANAK USIA SEKOLAH DASAR DALAM MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR

Vera Fitriana<sup>1</sup>, Luluk Cahyanti<sup>2</sup>, Alvi Ratna Yuliana<sup>3</sup>, Yuni Hatin Holifah<sup>4</sup>, Zulfa Cahyaningrum<sup>5</sup>,  
Eka Rusmiyati<sup>6</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi D3 Keperawatan, Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus

<sup>4,5,6</sup>Mahasiswa Program Studi D3 Keperawatan, Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus  
vera.fitriana88@gmail.com

### ABSTRACT

*Good nutrition determines the growth and development of school-age children. Balanced nutritional intake is important for maintaining a healthy body, maintaining immunity and increasing intelligence. Good nutritional status can make a person's health good. If nutrient consumption is not in accordance with what is needed, it will cause health problems, either excessive or insufficient consumption. School-age children who are malnourished have symptoms that include being easily drowsy, lack of enthusiasm so that it interferes with learning concentration. Therefore education is needed for students to know balanced nutrition. This activity aims to increase students' knowledge about balanced nutrition. The method used is to provide health education to grade 4 students at SD N Tanjungrejo Kudus. Students understand balanced nutrition as indicated by being able to answer questions about what is included in balanced nutrition, students can also mention the types of healthy foods that are included in balanced nutrition. During the process of the activity the participants listened and were enthusiastic in participating in the activity. The results of this community service proved to be effective in increasing understanding of balanced nutrition in elementary school children.*

**Keywords:** *Knowledge of Balanced Nutrition, School Age Children, Learning Concentration*

### ABSTRAK

Gizi yang baik menentukan pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah. Asupan gizi seimbang penting untuk menjaga kesehatan tubuh, mempertahankan kekebalan tubuh dan meningkatkan kecerdasan. Status gizi yang baik dapat menjadikan kesehatan seseorang tersebut menjadi baik. Jika konsumsi gizi tidak sesuai dengan yang dibutuhkan akan menyebabkan masalah pada kesehatan baik konsumsi yang berlebih atau yang kurang. Anak usia sekolah yang kekurangan gizi mempunyai gejala yang ditimbulkan diantaranya mudah mengantuk, kurang bergairah sehingga mengganggu konsentrasi belajar. Oleh sebab itu dibutuhkan edukasi kepada siswa-siswi untuk mengetahui gizi seimbang. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa-siswi tentang gizi seimbang. Metode yang digunakan adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan kepada siswa siswi kelas 4 di SD N Tanjungrejo Kudus. Siswa-siswi memahami tentang gizi seimbang ditandai dengan bisa menjawab pertanyaan tentang apa saja yang termasuk kedalam gizi seimbang, siswa-siswi juga bisa menyebutkan jenis makanan sehat yang termasuk kedalam gizi seimbang. Selama proses kegiatan peserta menyimak dan antusias

dalam mengikuti kegiatan. Hasil pengabdian masyarakat ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman tentang gizi seimbang pada anak Sekolah Dasar.

**Kata Kunci:** *Pengetahuan Gizi Seimbang, Anak Usia Sekolah, Konsentrasi Belajar*

## **I. PENDAHULUAN**

Pemenuhan gizi pada anak sekolah sangat penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah. Usia anak adalah periode emas karena pada usia anak merupakan awal dari pertumbuhan dan perkembangan yang aktif sehingga membutuhkan gizi yang seimbang. Asupan gizi seimbang penting untuk menjaga kesehatan tubuh, mempertahankan kekebalan tubuh dan meningkatkan kecerdasan..Anak merupakan generasi penerus bangsa yang harus dijaga kualitasnya. Gizi dan kesehatan mempunyai peran yang cukup signifikan dalam membentuk sumber daya yang berkualitas (Achadi *et al.*, 2010). Konsumsi makanan yang mengandung zat gizi dapat mempengaruhi status gizi kesehatan. Status gizi yang baik dapat menjadikan kesehatan seseorang tersebut menjadi baik. Jika konsumsi gizi tidak sesuai dengan yang dibutuhkan akan menyebabkan masalah pada kesehatan baik konsumsi yang berlebih atau yang kurang (Hariyani Sulistyarningsih, 2012). Anak usia sekolah yang kekurangan gizi maupun kelebihan gizi dapat terhambat produktivitasnya. Beberapa gejala yang ditimbulkan diantaranya mudah mengantuk, kurang bergairah sehingga mengganggu proses belajar. Asupan makanan akan mempengaruhi status gizi pada anak. Kekurangan dan kelebihan asupan makanan sama-sama memiliki dampak yang tidak baik bagi kesehatan. Oleh karena itu, diperlukan asupan gizi seimbang yang harus dipenuhi agar status gizi anak tergolong normal.

Gizi yang baik akan meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Indonesia menghadapi berbagai masalah yang berhubungan dengan status gizi anak. Permasalahan gizi utama di Indonesia adalah gizi buruk (undernutrisi). Menurut WHO, permasalahan undernutrisi termasuk wasting, stunting dan gizi buruk (World Health Organization, 2018). Di Indonesia, 41.9% anak usia sekolah (5-12 tahun) mengalami gizi buruk. Permasalahan gizi lain yang mulai timbul di Indonesia adalah gizi berlebih (overweight dan obesitas) Menurut Riskesdas 2013, prevalensi anak gemuk pada usia 5-12 tahun di Indonesia mencapai 18.8%. Oleh karena itu, permasalahan gizi di Indonesia

memerlukan penanganan yang tepat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013).

Berdasarkan data pengkajian awal yang dilakukan pada bulan Agustus 2022 dengan teknik wawancara dengan Kepala Sekolah Dasar Negeri 6 Tanjungrejo Kudus dan hasil observasi langsung didapatkan data sebagai berikut, sebagian anak-anak mempunyai kebiasaan yang kurang baik yaitu tidak rutin sarapan, karena waktu jam berangkat sekolah yang terhitung cukup pagi, sehingga hal ini dapat mempengaruhi kemampuan anak dalam menangkap pelajaran atau konsentrasi dalam menerima pelajaran, seperti halnya yang diutarakan di SD Negeri 6 Tanjungrejo Kudus, maka berdasarkan pertemuan bersama pihak sekolah, kami menyarankan siswa – siswi di sekolah dasar tersebut perlu diberikan intervensi gizi. (Rachmi, Li, & Baur, 2017).

Pengetahuan gizi anak sangat berpengaruh terhadap pemilihan makanan di sekolah maupun di rumah. Pengetahuan anak dapat diperoleh baik secara internal maupun eksternal. Pengetahuan secara internal yaitu pengetahuan yang berasal dari diri sendiri serta pengalaman hidup sedangkan pengetahuan eksternal yaitu pengetahuan yang berasal dari luar maupun orang lain sehingga pengetahuan anak tentang gizi bertambah. Pada usia sekolah kebiasaan makan pada anak tergantung pada kehidupan sosial, kadang-kadang anak malas makan di rumah karena kondisi yang tidak disukai. Terkadang juga anak usia sekolah malas untuk makan akibat stres atau sakit sehingga perlu pemantauan dan anak sekolah cenderung suka makan secara bersamaan dengan teman sekolahnya. (Hartini, 2018).

Adapun berbagai faktor yang mempengaruhi gizi lebih antara lain faktor genetik, demografi, social ekonomi, rendahnya tingkat pengetahuan, lokasi tempat tinggal, gaya hidup, dan gizi (Rachmi, Li and Alison Baur, 2017). Upaya mengatasi permasalahan gizi pada anak Sekolah adalah dengan memberikan edukasi kepada anak (Rachmi, Li and Alison Baur, 2017).

Salah satu bentuk intervensi gizi yang bisa diberikan adalah edukasi gizi berbentuk pendidikan kesehatan terkait gizi seimbang tujuannya adalah untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang. Hal ini sesuai dengan adanya penelitian yang menerangkan adanya ikatan hubungan erat antara keadaan gizi pada periode pertumbuhan pesat dengan perkembangan kecerdasan (Faisal Anwar, 2018).

Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang sehingga diharapkan melalui edukasi gizi seimbang ini, anak sekolah dasar memahami bagaimana pola makan yang sehat. Mereka dapat mengatur pola makan seimbang agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular (PTM) terkait gizi. Sejauh ini, masih belum ada edukasi gizi pada siswa siswi tersebut, sehingga pemberian edukasi gizi seimbang diharapkan mampu mengatasi permasalahan gizi di sekolah tersebut. Oleh karena itu, tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah memberikan pemahaman kepada anak usia sekolah dan pihak sekolah mengenai gizi seimbang. Sementara itu, tujuan khusus pengabdian masyarakat ini adalah memberikan pemahaman kepada pihak sekolah mengenai pentingnya kebutuhan gizi seimbang pada anak sekolah dasar, memberikan pengetahuan dan ketrampilan kepada anak usia sekolah mengenai gizi seimbang, memberikan pemahaman mengenai pesan gizi seimbang pada anak usia sekolah, memberikan motivasi dan pemahaman pentingnya menjaga pola makan bergizi seimbang saat usia sekolah dasar (Palupi K.C, Sa'Pang M, 2018).

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat tertarik untuk melakukan pendidikan kesehatan tentang gizi seimbang anak usia sekolah dalam meningkatkan konsentrasi belajar.

## **II. TARGET DAN LUARAN**

Pelaksanaan pendidikan kesehatan tentang gizi seimbang pada anak usia sekolah dasar dalam meningkatkan konsentrasi belajar, diharapkan :

1. Memberikan pengetahuan dan ketrampilan kepada anak usia sekolah mengenai gizi seimbang
2. Memberikan pemahaman mengenai pesan gizi seimbang pada anak usia sekolah
3. Memberikan motivasi dan pemahaman pentingnya menjaga pola makan bergizi seimbang saat usia sekolah dasar

## **III. METODE PELAKSANAAN**

Persiapan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan September 2022 yaitu perijinan lokasi kegiatan, pengembangan media pendidikan kesehatan serta sosialisasi kegiatan pengabdian masyarakat. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada bulan Oktober 2022 dengan materi pendidikan kesehatan tentang Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Usia

Sekolah Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar. Sasaran kegiatan ini adalah siswa dan siswi kelas 4 Sekolah Dasar, pemilihan sasaran yaitu kelas karena siswa dan siswi kelas 4 dianggap sudah bisa memahami ketika diberikan pembelajaran atau pemberian informasi. Lokasi pengabdian masyarakat di Sekolah Dasar Negeri 6 Tanjungrejo Kudus.

Metode pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pendidikan kesehatan dengan metode ceramah, diskusi, tanya jawab dan demonstrasi. Media yang digunakan dalam penyuluhan adalah berupa media audio visual, *power point* untuk menyampaikan materi dan *leaflet*. Pendidikan kesehatan ini diberikan selama 45 menit dengan diselingi *games*. Setelah itu, siswa dan siswi dilakukan evaluasi tentang pemahaman materi yang sudah disampaikan. Bentuk evaluasi yang diberikan kepada siswa siswi terdiri atas pertanyaan yang ditujukan untuk mengukur tingkat pemahaman atau pengetahuan siswa-siswi mengenai gizi seimbang.

#### **IV. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 3 orang Dosen dan 3 Mahasiswa dari Program Studi D3 Keperawatan Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus. Materi pendidikan kesehatan yang dilakukan adalah pendidikan kesehatan tentang Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar. Sebelum pemberian edukasi ke siswa dan siswi, penyuluh memberikan pertanyaan terbuka tentang Gizi Seimbang dengan hasil masih banyak peserta yang belum bisa menjelaskan dengan baik definisi gizi seimbang dan komponennya. Saat pemberian materi pendidikan kesehatan berlangsung, siswa dan siswi sangat antusias menyimak yang dijelaskan oleh penyuluh. Selama proses edukasi penyuluh juga melontarkan pertanyaan sehingga ada interaksi antara penyuluh dan peserta.

Pendidikan kesehatan tentang Gizi Seimbang ini sangat membantu setiap anak sekolah dasar memilih makanan dengan jenis dan jumlah yang tepat. Gizi seimbang sendiri merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan dan berat badan (BB) ideal. Jika seseorang mengalami kekurangan gizi, yang terjadi akibat asupan gizi di bawah kebutuhan, maka ia akan lebih rentan terkena penyakit dan kurang produktif,

dapat mempengaruhi kondisi kesehatannya, dapat berefek luas pada kehadiran di sekolahnya, selain itu juga dapat mempengaruhi prestasi di sekolah. Hal ini sesuai dengan pernyataan dalam Widya karya Nasional Pangan dan Gizi (2000) menyebutkan bahwa pada anak usia sekolah kekurangan gizi akan mengakibatkan anak menjadi lemah, cepat lelah dan sakit-sakitan sehingga anak seringkali absen serta mengalami kesulitan mengikuti dan memahami pelajaran (Handayani, 2020).

Sebaliknya, jika memiliki kelebihan gizi akibat asupan gizi yang melebihi kebutuhan atau terjadi obesitas dapat menyebabkan kurang konsentrasi dalam belajar, rasa kantuk dan berkurangnya aktivitas siswa dalam kegiatan pendidikan dan pembelajaran yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kinerja siswa (Arya Ulilalbab, 2017).



Gambar 1 Pendidikan Kesehatan dengan Metode Ceramah



Gambar 2 Audiens saat mengikuti kegiatan



Gambar 3 Foto bersama setelah kegiatan

Peranan gizi sangatlah berpengaruh dalam perkembangan anak, dengan terpenuhinya kebutuhan gizi, seperti karbohidrat sebagai sumber energi (tenaga), protein sebagai zat pembangun dan vitamin/mineral sebagai zat pengatur. Hal ini akan membantu mencegah terjadinya penyakit, yang berakibat menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak, yang tentunya akan mengganggu kecerdasan anak. Susunan gizi yang tepat akan memacu pertumbuhan dan perkembangan, makanan yang baik adalah makanan yang disesuaikan dengan tingkat umur dan jenis aktivitasnya serta makanan yang disediakan untuk anak sebaiknya memenuhi kecukupan energi dan semua zat gizi yang meliputi karbohidrat, protein, vitamin, mineral, dan lemak. Susunan hidangan disesuaikan dengan selera dan pola makan anak sehingga dapat meningkatkan nafsu makannya. Dengan terpenuhinya kebutuhan gizi, maka diharapkan unsur pemeliharaan, pertumbuhan, perbaikan tubuh yang rusak/aus atau hilang, reproduksi" kerja fisik dan *Spesific Dynamic Action (SDA)* akan baik pula (Laswati, 2017).

Hal ini sejalan dengan penelitian Nurmalasari yang berjudul "Hubungan Status Gizi dengan Konsentrasi Belajar pada Anak SD Negeri 13 Teluk Pandan, Peasawaran" yang menyatakan bahwa adanya hubungan antara status gizi dengan konsentrasi belajar pada anak (Nurmalasari Y, Anggunan, Wulandari, 2020). Pemberian edukasi tentang gizi seimbang dengan metode ceramah telah terbukti mampu meningkatkan tingkat pengetahuan, sikap dan perilaku siswa sekolah dasar (Sartika, 2012). Saat pemberian edukasi siswa-dan siswi diberikan *games* untuk menghidupkan suasana dan

menjadikan anak terhibur selain itu bermain juga menjadi alat penting dalam proses sosialisasi karena bermain merupakan kesempatan untuk berhubungan dengan orang lain, selain itu bermain juga merupakan sarana bagi anak-anak untuk mempermudah proses belajar, sehingga dalam memberikan pendidikan kesehatan kepada anak dengan diselingi bermain sangatlah tepat (Wulanyani, 2013).

Hasil pengabdian masyarakat yang sudah dilakukan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang Gizi Seimbang oleh siswa-siswi Sekolah dasar negeri 6 Tanjungrejo Kudus, hal ini terbukti dari saat diberikan evaluasi dalam bentuk pertanyaan kepada siswa-siswi terlihat siswa-siswi tersebut antusias untuk menjawab pertanyaan yang diberikan serta dapat menjawabnya dengan benar.

## **V. SIMPULAN**

Peranan gizi sangatlah penting dalam perkembangan anak, dengan terpenuhinya kebutuhan gizi, seperti karbohidrat sebagai sumber energi (tenaga), protein sebagai zat pembangun dan vitamin/mineral sebagai zat pengatur. Hal ini akan membantu mencegah terjadinya penyakit, yang berakibat menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak, yang tentunya akan mengganggu kecerdasan anak. Adanya kegiatan pengabdian masyarakat tentang pendidikan kesehatan gizi seimbang yang dilakukan pada siswa dan siswi di SDN 6 Tanjungrejo Kudus terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman tentang gizi seimbang pada anak Sekolah Dasar. Diharapkan dari kegiatan ini, dapat menambah pengetahuan terkait pentingnya zat gizi dalam makanan sehat dan siswa-siswi dapat memilih makanan yang sehat.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Ucapan terimakasih kami berikan kepada Kepala Sekolah SDN 6 Tanjungrejo Kudus yang telah memberikan izin sehingga pengabdian masyarakat dapat terlaksana, terimakasih juga kepada Guru dan siswa-siswi kelas 4 Sekolah SDN 6 Tanjungrejo Kudus yang telah meluangkan waktunya untuk mengikuti kegiatan ini dan juga kami ucapkan terimakasih kepada Ketua LPPM yang sudah memberikan izinnya untuk terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini, Dosen dan Mahasiswa Program Studi D3 Keperawatan Institut Teknologi kesehatan Cendekia Utama Kudus yang turut serta dalam melakukan pengabdian masyarakat.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Achadi, E. *et al.* (2010) 'Sekolah Dasar Pintu Masuk Perbaikan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Gizi Seimbang Masyarakat (Entrance Primary School Improvement Knowledge, Attitudes, and Behavior Balanced Nutrition Society)', *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 5(1), pp. 42–47. Available at: <http://jurnalkesmas.ui.ac.id/index.php/kesmas/article/download/161/162>.
- Arya Ulilalbab, E.A.I.A.L. (2017) *Obesitas Anak Usia Sekolah*. Yogyakarta: Deepublish.
- Faisal Anwar, D. (2018) *Pangan dan gizi untuk kesehatan dan kesejahteraan masyarakat (1st ed)*. Bogor: PT Penerbit IPB Press.
- Handayani, A.S.R.T. (2020) *Handayani, A. S. R. T, Yayasan Pustaka Obor Indonesia*.
- Hariyani Sulistyaningsih (2012) *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2013) 'Riset Kesehatan Dasar', *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia*.
- Laswati, D.T. (2017) 'Masalah Gizi Dan Peran Gizi Seimbang', *Agrotech: Jurnal Ilmiah Teknologi Pertanian*, 2(1), pp. 69–73.
- Nurmalasari Y, Anggunan, Wulandari, I. (2020) 'Hubungan Status Gizi Dengan Konsentrasi Pada Anak SD Negeri 13 Teluk Pandan, Pesawaran', *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(1), pp. 27–31.
- Palupi K.C, Sa'Pang M, S.P.. (2018) 'Edukasi Gizi SEimbang Pada Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Cilincing Jakarta Utara', *Jurnal Abdimas*, 1(1), pp. 49–53.
- Rachmi, C.N., Li, M. and Alison Baur, L. (2017) 'Overweight and obesity in Indonesia: prevalence and risk factors—a literature review', *Public Health*, 147, pp. 20–29. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2017.02.002>.
- Sartika, R.A.D. (2012) 'Penerapan komunikasi, informasi, dan edukasi gizi terhadap perilaku sarapan siswa Sekolah Dasar', *Kesmas: National Public Health Journal*, 7(2), pp. 76–82.
- World Health Organization (2018) *Malnutrition*. Available at: [https://www.who.int/health-topics/malnutrition#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/malnutrition#tab=tab_1).
- Wulanyani, N.M.. (2013) 'Meningkatkan pengetahuan Kesehatan Melalui Permainan Ular Tangga', *Jurnal Psikologi*, 40(2), pp. 181–192.