

Sinergitas Peningkatan Kualitas SDM Melalui Edukasi Gizi Seimbang Pada Guru Pesantren SMP IT Daarussalaam Tasikmalaya

Irma Nuraeni ^{1*}, Nuni Wulansari ², Nina Restina ³, Elis Listiana ⁴

¹ Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

² Universitas Al Irsyad Cilacap

³ Universitas Bung Karno Jakarta

⁴ Universitas Siliwangi

* irma.nuraeni@dosen.poltekkestasikmalaya.ac.id

Abstrak

Indonesia menghadapi berbagai masalah gizi dan kesehatan pada remaja. Penerapan perilaku gizi seimbang dapat mencapai status gizi dan kesehatan yang optimal. Pemahaman konsep tentang gizi seimbang pada peserta didik remaja dapat dilakukan melalui peran guru. Namun, masih banyak ditemukan di lapangan yang belum memahami informasi yang akurat seputar gizi seimbang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi gizi seimbang bertujuan untuk memberikan pemahaman konsep gizi seimbang pada 12 orang guru di Pesantren dan SMP IT Daarussalaam Tasikmalaya. Metode yang digunakan adalah ceramah dan diskusi. Penyampaian materi dilakukan secara luring dengan bantuan media *powerpoint* dan video animasi digital (*whiteboard animation*). Pelaksanaan kegiatan berjalan lancar dan peserta mampu memahami tentang gizi seimbang. Perlunya keberlanjutan kegiatan melalui pendampingan intervensi gizi berbasis sekolah hingga terjadi peningkatan kualitas sumber daya manusia dari aspek kesehatan.

Kata Kunci: Gizi Seimbang, Guru, Edukasi

Pendahuluan

Kesehatan merupakan keadaan sehat secara fisik, mental, spiritual dan sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif. Kesehatan yang diselenggarakan bagi dan oleh peserta didik di sekolah bertujuan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat dalam lingkungan sehingga dapat belajar, tumbuh, berkembang menjadi sumber daya manusia yang berkualitas (Rahman et al., 2022). Masalah yang berhubungan dengan Kesehatan yang dihadapi oleh negara Indonesia salah satunya yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Tingkat kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas kerja dapat dipengaruhi oleh zat gizi (Fitri et al., 2022). Salah satu faktor utama penentu kualitas hidup dan sumber daya manusia adalah gizi. Apabila tubuh memperoleh zat-zat gizi yang seimbang dalam jumlah yang cukup, maka akan diperoleh status gizi yang baik (Nababan & Yulita, 2022). Penerapan perilaku gizi seimbang dapat mencapai status gizi dan kesehatan yang optimal. Pemahaman yang baik tentang gizi seimbang diperlukan untuk meningkatkan

status gizi pada berbagai kelompok usia, termasuk diantaranya adalah anak-anak dan remaja (Pritasari et al., 2017).

Peserta didik usia remaja sangat memerlukan peran serta yang aktif dari seluruh warga sekolah, orangtua dan masyarakat sekitar menuju tercapainya pembelajaran gizi seimbang. Tokoh sentral dalam upaya penyebarluasan pesan gizi seimbang adalah guru, karena guru merupakan profesi yang diteladani oleh peserta didik hingga masyarakat luas. Pemahaman konsep tentang gizi seimbang melalui guru dilakukan sebagai salah satu pendekatan dalam upaya mencapai pemenuhan gizi yang optimal bagi anak dan remaja sehingga terlaksana maksimal dan berkesinambungan (Februhartanty et al., 2016).

Empat sehat lima sempurna merupakan konsep gizi seimbang yang lama, namun konsep tersebut sudah tidak relevan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan permasalahan kesehatan masyarakat saat ini. Adapun perubahannya yang sesuai kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi serta semakin kompleksnya masalah gizi yang dihadapi masyarakat saat ini adalah Pedoman Gizi Seimbang (Supriyatno et al., 2021). Konsumsi makan sehari-hari harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah (porsi) yang sesuai dengan kebutuhan setiap orang atau kelompok umur dengan memperhatikan prinsip 4 pilar yaitu anekaragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik dan memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang, 2014). Namun, masih banyak ditemukan di lapangan yang belum memahami adanya perubahan ini termasuk para guru di sekolah, dengan adanya kegiatan edukasi gizi seimbang diharapkan dapat membantu para guru dalam memperoleh informasi yang sesuai dan terbaru terkait gizi seimbang. Harapannya dengan adanya edukasi ini, program promotif yang dapat dijadikan awalan dalam mengubah pola hidup menjadi lebih sehat (Fitri et al., 2022).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi gizi seimbang bertujuan untuk memberikan pemahaman konsep gizi seimbang pada guru di Pesantren dan SMP IT Daarussalaam Tasikmalaya.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan kolaborasi 4 (empat) Program Studi dari 4 (empat) Pendidikan Tinggi, yaitu Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, Universitas Al Irsyad Cilacap, Universitas Bung Karno, dan Universitas Siliwangi. Tahap awal kegiatan adalah pembentukan tim dan penetapan tujuan bersama yaitu meningkatkan kualitas sumber data manusia pada guru di Pesantren dan SMP IT Daarussalaam Tasikmalaya melalui sinergi pelatihan bidang ekonomi, bisnis digital, gizi kesehatan dan penataan lingkungan. Hasil identifikasi permasalahan berdasarkan analisis situasi di lapangan adalah kurangnya pengetahuan terkait gizi seimbang.

Sebelum edukasi dilakukan, tim memberikan beberapa pertanyaan terbuka sebagai bagian dari bentuk pretest secara lisan. Hasil yang didapat banyak dari guru-guru yang belum paham apa itu gizi seimbang dan prinsip gizi seimbang, bahkan mereka lebih mengingat hal yang berkaitan dengan gizi adalah tentang empat sehat lima sempurna.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah dan diskusi. Adapun materi yang dijelaskan adalah pengertian gizi seimbang, 4 pilar prinsip gizi seimbang, 10 pesan gizi seimbang dan tumpeng gizi seimbang. Penyampaian materi dilakukan secara luring dengan bantuan media *powerpoint* dan video animasi digital (*whiteboard animation*). Berikut ini adalah link media ajar dan video: <https://bit.ly/PengabmasGiziSeimbang>

Sasaran dalam kegiatan ini adalah Guru Pesantren dan SMP IT Daarussalaam sebanyak 12 orang. Kegiatan dilakukan pada 11 Juli 2022 bertempat di ruang kelas SMP IT Daarussalaam Kampung Ciawitali RT 03 RW 03 Desa Karangnunggal Kecamatan Karangnunggal Kabupaten Tasikmalaya.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat dilaksanakan pada tanggal 11 Juli 2022 di Pesantren dan SMP IT Daarussalaam Tasikmalaya. Jumlah sasaran pada kegiatan ini berjumlah 12 orang. Pelaksanaan kegiatan berlangsung pada pukul 08.00 WIB hingga 12.00 WIB. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan permohonan izin kepada Ketua Yayasan dan Kepala Sekolah. Setelah mendapatkan izin, tim pengabdian masyarakat melakukan persiapan dan penetapan jadwal kunjungan ke lapangan sesuai dengan kesepakatan dengan pihak sekolah. Tim pengabdian membuka acara dan menyampaikan maksud serta tujuan diadakannya kegiatan.

Edukasi gizi seimbang dilakukan melalui metode ceramah dan diskusi dengan bantuan media video gizi seimbang. Seluruh peserta hadir tepat waktu dan tertib mengikuti proses kegiatan dari awal hingga akhir. Peserta sangat antusias dalam memperhatikan materi yang disampaikan. Keaktifan peserta terlihat dari adanya interaksi antara tim pengabdian kepada masyarakat dengan peserta pada sesi tanya jawab serta diskusi. Pada tahap evaluasi kegiatan edukasi, tim memberikan pertanyaan kepada guru-guru untuk melihat pemahaman terhadap konsep gizi seimbang yang sudah didapat. Para guru dapat menjawab pertanyaan yang diberikan dengan baik, bagi mereka yang dapat menjawab diberikan *souvenir*. Setelah kegiatan selesai kegiatan diakhiri dengan foto bersama.



Gambar 1. Kegiatan penyampaian materi

Edukasi yang dilakukan di sekolah dapat memudahkan proses penyampaian pesan mengenai gizi dan kesehatan kepada para peserta didik. Hal ini dipandang sebagai salah satu strategi penting yang perlu dilakukan untuk meningkatkan praktik gizi dan kesehatan agar menjadi lebih efektif (Fahmida et al., 2016). Dalam pelaksanaannya, peran serta guru menjadi sangat penting serta tidak lepas dari kebijakan kepala sekolah. Kepala sekolah sebaiknya memiliki komitmen yang tinggi untuk mendukung pelaksanaan manajemen pemenuhan gizi seimbang anak sekolah. Kepala sekolah hendaknya juga bertugas memonitor dalam pelaksanaan pemenuhan gizi seimbang pada peserta didik tersebut bersama dengan komite sekolah, guru, orang tua, siswa, pengelola kantin dan/atau penjual makanan (Badan POM RI, 2013). Pada kegiatan edukasi gizi seimbang ini kepala sekolah turut hadir, memonitor dan mendukung secara optimal.

Kesimpulan

Simpulan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah guru-guru di Pesantren dan SMP IT Daarussalaam mampu memahami tentang gizi seimbang. Kegiatan ini sebaiknya dilakukan secara konsisten, rutin dan berkelanjutan dengan pendampingan intervensi gizi berbasis sekolah hingga terjadi peningkatan kualitas perilaku dan sikap terhadap gizi dan kesehatan.

Ucapan Terimakasih

Tim pengabdian mengucapkan terimakasih kepada Pengelola Yayasan Daarussalaam, kepala Sekolah Pesantren dan SMP IT Daarussalam Kabupaten Tasikmalaya atas dukungan fasilitas selama melaksanakan kegiatan pengabdian Masyarakat. Kami juga berterimakasih kepada seluruh guru peserta pelatihan yang telah berpartisipasi aktif selama proses kegiatan sehingga berjalan dengan lancar.

Referensi

- Badan POM RI. (2013). Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah untuk Pencapaian Gizi Seimbang Bagi Orang Tua, Guru dan Pengelola Kantin. In *Direktorat Standardisasi Produk Pangan Deputi Bidang Pengawasan Keamanan Pangan Dan Bahan Berbahaya Badan Pengawas Obat Dan Makanan Republik Indonesia*.
http://standarpangan.pom.go.id/dokumen/pedoman/Buku_Pedoman_PJAS_untuk_Pencapaian_Gizi_Seimbang__Orang_Tua__Guru__Pengelola_Kantin_.pdf
- Fahmida, U., Suciyanti, D., Mustafa, A., Setyobudi, S., & Risatianti, K. (2016). Panduan Gizi Seimbang: Modul Untuk Guru Sekolah Menengah Keatas. In *Southeast Asian Ministers of Education Organization Regional Center for Food and Nutrition (SEAMEO RECFON)*, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
<https://doi.org/10.1016/j.elecom.2012.05.011>
- Februhartanty, J., Ermayani, E., Rachman, P. H., Dianawati, H., & Harsian, H. (2016). *Buku Pegangan dan Kumpulan Rencana Ajar Untuk Guru Sekolah Menengah Pertama Gizi dan Kesehatan Remaja*. SEAMEO RECFON Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.

- Fitri, M., Tasya, Yuliani, S., Leni, Randong, M. F., Aryasari, P., & Ramdani, A. P. (2022). Penyuluhan Gizi Seimbang Anak Sekolah Pada Siswa-Siswi SD Negeri 27 Kartiasa Kabupaten Sambas. *Hippocampus: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 11–15. <https://doi.org/10.47767/hippocampus.v1i1.352>
- Nababan, A. D. V., & Yulita. (2022). Penyuluhan Gizi Seimbang Anak Sekolah Dasar Pada Masa Pandemi Covid-19 di Perguruan Swasta Advent 4 Medan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ilmu Kesehatan*, 3(1), 12–16.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang (2014).
- Pritasari, Damayanti, D., & Lestari, N. T. (2017). *Bahan Ajar Gizi Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Kesehatan.
- Rahman, N., Ariani, & Rakhman, A. (2022). Penyuluhan Kesehatan dan Gizi Anak Usia Dini Kepada Guru PAUD dan Orang Tua Siswa PAUD Di Kelurahan Lambara Kota Palu. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 1(2), 95–100. <https://doi.org/10.56303/jppmi.v1i2.49>
- Supriyatno, Tafiati, H., Syaifuddin, M. A., Mahfudrotin, L., Sebayang, R. I., Iswarawanti, D. N., & Shinta, D. (2021). *Gizi Seimbang dan Kantin/Jajanan Sehat di Sekolah Dasar*. Direktorat Sekolah Dasar Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.