

Sosialisasi Kader Kewirausahaan dan Gizi Seimbang untuk Ibu yang Memiliki Anak Usia Sekolah Dasar Masyarakat Desa Seberang Taluk, Kecamatan Kuantan Tengah, Kabupaten Kuantan Singingi, Provinsi Riau

Didi Kurniawan¹, Anisa Salsabila², Uci Nurul Hidayanti³, Seftri Elanda⁴, Alviza⁵, Rahmat Ikbal⁶, Suci Pebriana⁷, Azzahra Ushwatun Hasanah⁸, Dian Sri Wilna⁹, Jikro Pikri¹⁰, Aditya Nugraha¹¹

¹Dosen Keperawatan, Universitas Riau, Indonesia

^{2,3,4}Fakultas ilmu social dan ilmu politik, Universitas Riau, Indonesia

⁵Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Riau, Indonesia

⁶Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Riau, Indonesia

^{7,8,9}Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau, Indonesia

^{10,11}Fakultas Teknik, Universitas Riau, Indonesia

*e-mail: kknseberangtaluk6@gmail.com¹

Abstrak

Sosialisasi ini bertujuan untuk memberikan pelatihan, pengetahuan kepada ibu-ibu yang memiliki anak usia sekolah dasar (SD) di desa seberang taluk untuk menambah pengetahuan dan kemampuan ibu-ibu untuk menyediakan makanan dengan gizi seimbang untuk anak-anak nya. Sosialisasi ini dilakukan dengan sosialisasi sekunder (dalam masyarakat), yang diawali dengan melakukan survey data terlebih dahulu. Sosialisasi ini dilakukan berkolaborasi dengan tim dosen pengabdian FKp UNRI. Melalui kegiatan ini membantu meningkatkan pengetahuan orang tua untuk menyediakan makanan yang memiliki gizi seimbang untuk anaknya untuk menghindari terjadinya stunting.

Kata kunci: Anak Usia Sekolah Dasar, Edukasi, Gizi Seimbang

Abstract

This socialization aims to provide training, knowledge to mothers who have elementary school-aged children in the opposite taluk village to increase the knowledge and ability of mothers to provide balanced nutritional food for their children. This socialization is carried out with secondary socialization (in the community), which begins with conducting a data survey first. This socialization was carried out in collaboration with the UNRI FKp service lecturer team. Through this activity it helps increase parents' knowledge to provide food that has balanced nutrition for their children so that stunting does not occur.

Keywords: Balanced Nutrition, Education, Elementary School

1. PENDAHULUAN

Desa seberang taluk merupakan salah satu dari 20 desa di kecamatan Kuantan TengahTengah, Kuantan Singingi yang berjarak 4.9 km dari kantor kecamatan. Desa seberang taluk memiliki luas wilayah 5.484,32 ha. Desa Seberang Taluk merupakan desa yang tergolong berkembang, ekonomi masyarakat nya yang tergolong menengah ke atas, dengan mayoritas penduduk yang bermata pencaharian sebagai petani, dan sebahagian lainnya bermata pencaharian sebagai pedagang. Desa seberang taluk memiliki sumber daya alam berupa hasil pertanian yang berupa padi, jagung, dan pisang. Potensi pertanian masih belum di kelola secara maksimal serta kurangnya wawasan dan keterampilan masyarakat dalam mengelola potensi tersebut menjadi sebuah kendala yang perlu diatasi. Selain itu, pendidikan di desa seberang taluk masih tergolong rendah.

Ibu-ibu kader yang memiliki anak usia sekolah dasar (SD) merupakan mitra dalam program pengabdian masyarakat ini. Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui survey dan observasi kepada ibu-ibu yang memiliki anak usia sekolah dasar (SD) di Desa seberang taluk dapat diketahui bahwa cukup sulit untuk mengendalikan gizi seimbang yang di peroleh bagi anak-anak usia 6-12 tahun di desa seberang taluk, di karenakan banyak orang tua yang hanya menurut

keinginan anaknya, tidak tega dengan anaknya yang harus menahan nafsu terhadap makanan yang diinginkannya.

Anak usia 6-12 tahun merupakan individu yang sedang ada pada masa aktifnya. Sulit untuk selalu di pantau apalagi saat sedang di luar rumah. Hal inilah yang dominan menjadi alasan orang tua cukup sulit memantau makanan apa saja yang di konsumsi anaknya, dikarenakan waktu anak banyak habis dilakukan di luar rumah, seperti sekolah, bermain, les, mengaji dan lain sebagainya.

Nutrisi yang baik mengarah pada diet berbasis kebutuhan seimbang dengan pemilihan bahan makanan yang tepat. Makan melebihi dari yang kita butuhkan bisa berakibat obesitas dan penyakit lain yang salah satu penyebabnya adalah kelebihan nutrisi harian. Di samping itu, jika makan kurang dari yang kita butuhkan, tubuh akan menjadi lebih kurus dan akan lebih gampang sakit. Oleh sebab itu, diharapkan para orang tua khususnya ibu-ibu mampu memahami dengan mudah pendidi gizi seimbang melalui edukasi pendidikan gizi yang seimbang. Oleh sebab itu, hal yang utama dari sosialisasi edukasi gizi seimbang yaitu untuk membantu ibu dan anak agar dapat memahami pentingnya kebutuhan gizi seimbang bagi anak usia sekolah dasar.

2. METODE

Pengetahuan gizi seimbang merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Afifah, 2014).

Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. (Sulistiawati, 2019).

Metode yang diterapkan pada kegiatan mengabdikan pada masyarakat tersebut adalah mengadakan survey dan observasi *pretest* terlebih dahulu untuk melihat seberapa jauh pengetahuan dan bagaimana kebiasaan orang tua dalam memberikan asupan makanan bergizi kepada anaknya, setelah itu dilakukan kegiatan sosialisasi dan group discussion mengenai gizi seimbang kepada ibu-ibu, dan setelah itu dilakukan kembali *post-test* yang bertujuan untuk melihat perbedaan yang terjadi setelah dilakukannya sosialisasi kepada ibu-ibu Desa Seberang Taluk, Kecamatan Kuantan Tengah, Kabupaten Kuantan Singingi, Provinsi Riau. Persiapan pengabdian dilakukan pada akhir bulan Juli 2023 dengan mempersiapkan izin, lokasi, *pretest*, dan kegiatan sosialisasi dilaksanakan pada awal Agustus 2023.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertemakan Gizi Seimbang ini merupakan salah satu bentuk program unggulan dari program kerja kuliah kerja nyata desa seberang taluk, yang ditaja bersama dosen pengabdian Fakultas Keperawatan Universitas Riau, yang dilakukan di desa Seberang Taluk, Kecamatan Kuantan Tengah, Kabupaten Kuantan Singingi, Provinsi Riau. Dilakukan sebagai bentuk upaya meningkatkan kesadaran dan pengetahuan orang tua khususnya ibu-ibu tentang perolehan gizi seimbang bagi anak-anak usia sekolah Dasar.

Gizi seimbang merupakan kebutuhan mikro dan makro terpenuhi berdasarkan usia, *antropometri*, dan status Kesehatan (Amalia, 2022) (Pratami, 2016). Pentingnya keseimbangan kebutuhan gizi anak usia sekolah bermula dari kenyataan bahwa anak usia ini membutuhkan asupan yang cukup untuk tumbuh kembangnya (Sa'adah, 2014) (Utari, 2022).

Masalah gizi seimbang masih menjadi permasalahan yang penting di Indonesia. Terlebih lagi saat ini hampir di semua negara sedang mengalami *double burden* masalah gizi. Faktor penyebab langsung masalah gizi, baik masalah masalah gizi lebih atau masalah gizi kurang adalah ketidakseimbangan antara asupan makanan dengan kebutuhan tubuh serta adanya penyakit infeksi. Gizi kurang disebabkan karena asupan gizi di bawah kecukupan yang di anjurkan

sedangkan gizi lebih di sebabkan karena asupan gizi melebihi kecukupan yang di anjurkan dan tidak di imbangi dengan aktivitas fisik yang cukup.

Rendahnya status gizi jelas berdampak pada kualitas sumber daya manusia. Oleh karena status gizi merupakan factor penting dalam memberikan kontribusi terhadap kualitas sumber daya manusia.

Optimalisasi perkembangan pada anak memerlukan gizi yang cukup dari sudut pandang kualitas dan kuantitas serta membutuhkan perhatian dari segi pemangku kepentingan. Anak usia sekolah dasar beresiko memiliki permasalahan gizi yang berkaitan dengan gizi, pertumbuhan dan perkembangan.

Sosialisasi ini tidak dilakukan langsung begitu saja, namun diawali dengan survey dan pengamatan *pretest* yang dilakukan sebelumnya yaitu pada 27-29 Juli 2023. Dan baru diadakan sosialisasi pada tanggal 1 Agustus 2023. Sosialisasi ini dilaksanakan di ruang kelas MDTA Ulil Albab desa Seberang Taluk, yang di ikuti oleh kurang lebih 40 orang ibu-ibu yang memili anak usia sekolah dasar (SD) Yaitu 6-12 tahun. Kegiatan ini berlangsung kurang lebih 3 jam yang di mulai pada pukul 09.00 wib dan selesai pada pukul 12.00 wib.



Gambar 1. Dokumentasi acara sosialisasi

Kegiatan ini di dibuka oleh Kepala Desa Seberang Taluk Yang sangat mengapresiasi kegiatan ini dilakukan di desa Seberang Taluk. Sosialisasi ini diisi dengan pemaparan materi dan diskusi bersama dengan ibu-ibu yang berkesempatan hadir pada acara sosialisasi tersebut, materi gizi seimbang dan makanan sehat yang di isi oleh dosen pengabdian FKp UNRI dan juga materi mengenai UMKM yang di isi oleh mahasiswa kukerta. Tidak hanya itu, mahasiswa kukerta juga mengajak ibu-ibu untuk ice breaking terlebih dahulu sebagai pembatas pemaparan materi dengan *Group Discussion* yang dibentuk menjadi dua kelompok dengan topik kewirausahaan dan gizi seimbang.

Kegiatan ini bertujuan untuk memberi pengetahuan dan pelatihan kepada ibu-ibu untuk lebih peka dengan makanan sehat gizi seimbang yang diberikan kepada anak-anak untuk menghindari terjadinya stunting seperti obesitas, kekurangan gizi. Setelah usai kegiatan sosialisasi diadakan, pada tanggal 5-6 Agustus mahasiswa kukerta kembali melakukan *post-test* guna melihat kembali bagaimana pengetahuan dan ke pekaan orang tua terhadap makanan sehat dan gizi seimbang yang diberikan kepada anak-anak setelah dilakukan sosialisasi.

Kegiatan ini memiliki hasil berupa ibu-ibu yang memiliki anak pada usia sekolah dasar dapat paham mengenai gizi seimbang, makanan apa yang seharusnya diberikan kepada anak, seberapa porsi yang tepat sesuai dengan usia anak, dan makanan apa saja yang tidak baik di konsumsi oleh anak.

Pretest yang dilakukan pertama kali sebelum sosialisasi memiliki hasil berupa banyak orang tua yang kesulitan untuk memantau makanan yang di konsumsi anaknya, dan banyak juga anaknya yang tidak mau makan jika bukan dengan makanan kesukaannya. Sedangkan hasil *pretest* orang tua sudah mulai paham dengan cara mengendalikan anaknya, cara mengatur makan anaknya.

4. KESIMPULAN

Ketika di lakukan *pretest* sebelum sosialisasi mahasiswa menyimpulkan bahwa banyak orang yang kurang memperhatikan makanan sehat dan gizi seimbang yang diberikan kepada anak-anak dengan berbagai macam alasan, seperti sering jajan sembarangan di sekolah, tidak tega melarang anak makan makanan kesukaannya.

Namun setelah dilakukan sosialisasi ketika dilakukan *post-test*, mahasiswa kukerta menyimpulkan bahwa sudah ada perubahan terhadap kebiasaan dan cara pandang ibu-ibu mengenai makanan sehat dan gizi seimbang yang diberikan kepada anak-anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, J. (2022). Edukasi Gizi Seimbang pada Anak-Anak Di Desa Bawuran, Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul. *Panospati*, 4(1), 65 – 70.
- Hadisuyitno, J., Cerdasari, C., & Riyadi, B. D. (2021). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Pola Konsumsi Makan Mahasiswa *Balanced nutritional knowledge relationship and Students' eat consumption patterns*. *Jurnal Gizi KH*, 2021(1), 28-32.
- Pratami. T. J., Widajanti, L., & Aruben, R. (2016) Hubungan Penerapan Prinsip Pedoman Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Mahasiswa S1 Departemen Ilmu Gizi *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(4), 561-570.
- Sa'adah, R. H., Herman, R. B.. & Sastri, S. 2014. (2014). Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Guguk Malintang Kota Padangpanjang. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 3(3), 460-465. <https://doi.org/10.25077/jka.v3i3.176>
- Siti Yaumul Afifah, Muazzar Habibi, Ika Rachmayani, B. N. A. (2014). No. Title No Title No Title. *Paper Knowledge: Toward a Media History of Documents*, 7(2), 107-115.
- Sulistiawati, Y. (2019). Edukasi gizi seimbang pada anak usia sekolah di sd n 2 wonosari kecamatan gadingrejo kabupaten pringsewu tahun 2019. *Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu*, 1(1), 60-64.
- Utari, D. (2022). Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah dengan Metode Isi Piringku. *Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 19-28.