

Edukasi *Personal Hygiene* Dan Gizi Seimbang Sebagai Implementasi Revitalisasi UKS Bagi Murid Sekolah Dasar

Agustina¹, Aniek Irawatie², Desmawati, Rini Riyantini⁴,

1,2,3,4 Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Jalan Raya Limo, Kota Depok
tinaupn@yahoo.com, aniekirawatie@upnvj.ac.id, desmawati@upnvj.ac.id,
rini Riyantini@upnvj.ac.id

ABSTRAK

Revitalisasi Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) untuk meningkatkan status kesehatan murid Sekolah Dasar (SD) dengan edukasi *personal hygiene* dan gizi seimbang merupakan tujuan program sekolah sehat. Anak di jenjang Sekolah Dasar merupakan salah satu sasaran UKS, karena tubuh mereka rentan terhadap penyakit. Selain itu berada dalam fase tumbuh kembang, aktivitas fisik yang banyak, serta bermain diluar rumah, sehingga perlu pengetahuan yang baik tentang *personal hygiene* dan gizi seimbang. Tujuan pengabdian meningkatkan pengetahuan murid tentang *personal hygiene* dan gizi seimbang. Pengabdian dilakukan pada murid kelas empat dengan metode kelompok kecil, satu kelompok terdiri dari lima orang. Media berupa laptop, piring makan, potongan gambar makanan pokok, lauk-pauk, buah dan sayur. Kegiatan dilakukan pada bulan Mei 2023, di Sekolah Dasar Annur Islamic Fullday berjumlah 30 orang. Metode pengukuran tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi melalui kuesioner. Hasil yang diperoleh, sebelum edukasi sebagian besar murid pengetahuan *personal hygiene* dan gizi seimbang dalam kategori kurang, meningkat menjadi kategori baik setelah dilakukan edukasi. Monitoring dan evaluasi via grup *whatsapp* pada guru kelas dan wali murid melalui komite sekolah. Hasil didapatkan sebagian besar murid menyadari penting *personal hygiene*, telah melakukan cuci tangan dan gosok gigi dengan teratur, serta makan dengan gizi seimbang. Saran pada sekolah edukasi *personal hygiene* dan gizi seimbang dalam rangka implementasi revitalisasi UKS dapat sebagai alternatif metode pendidikan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan dan merubah perilaku *personal hygiene* dan konsumsi gizi seimbang.

Kata Kunci: Anak Usia Sekolah, Gizi Seimbang, *Personal Hygiene*, Revitalisasi UKS

ABSTRACT

Revitalizing the School Health Business (UKS) or reactivating UKS activities to improve the health status of Elementary School (SD) students with personal hygiene and balanced nutrition education is one of the objectives of the healthy school program. Children at the elementary school level are one of the targets of the UKS, because their bodies are vulnerable to disease. In addition, they are in a growth and development phase, have a lot of physical activity, and play outside the home, so they need good knowledge about personal hygiene and balanced nutrition. The purpose of the service is to increase students' knowledge about personal hygiene and balanced nutrition. The service is carried out for fourth grade students using the small group method where one group consists of five people. Media in the form of laptops, dinner plates, cut pictures of staple foods, side dishes, fruits and vegetables. The activity was carried

out in May 2023, at the Annur Islamic Fullday Elementary School with 30 participants. The method of measuring the level of knowledge before and after education is through a questionnaire. The results obtained were that before education most of the students' knowledge of personal hygiene and balanced nutrition was in the less category, increasing to a good category after education. Monitoring and evaluation via WhatsApp group for class teachers and student guardians through the school committee. The results showed that most of the students had realized the importance of personal hygiene, had washed their hands and brushed their teeth regularly, and had eaten a balanced diet. Suggestions for educational schools on personal hygiene and balanced nutrition in the context of implementing UKS revitalization can be an alternative method of health education in increasing knowledge and changing personal hygiene behavior and consuming balanced nutrition.

Key Word: Children Age School, Balanced Nutrition, Personal Hygiene, Health Unit Revitalization School

1. PENDAHULUAN

Pengaktifan kembali Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) merupakan salah satu upaya meningkatkan derajat kesehatan warga sekolah. Satu diantara prioritas pelaksanaan UKS ditujukan pada anak usia Sekolah Dasar, berumur 5 -12 tahun. Kelompok ini sangat rentan terhadap pangan yang dikonsumsi dan kebersihan diri, sehingga dapat menimbulkan gangguan kesehatan seperti *under* dan *over-nutrisi* serta penyakit infeksi (Hardinsyah & Supariasa, 2017). Oleh sebab itu, kesehatan usia sekolah sangat penting diperhatikan agar anak sehat, aktif beraktivitas, belajar dengan baik, tumbuh dan berkembang secara maksimal serta dapat menyiapkan diri untuk keberlanjutan pendidikan di masa yang akan datang.

Kegiatan UKS meliputi Trias UKS atau Tri Program Usaha Kesehatan Sekolah melaksanakan tiga program pokok, satu diantaranya adalah pendidikan kesehatan. Pendidikan Kesehatan merupakan usaha meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan untuk hidup bersih dan sehat, yang diimplementasikan melalui Pendidikan gizi dan Pembiasaan Hidup Bersih dan Sehat (Menteri Pendidikan dan Kebudayaan et al., 2014). Pendidikan gizi di Sekolah Dasar merupakan satu diantara program sekolah sehat yang dicanangkan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi pada tahun 2022, berfokus pada tujuan Sehat Bergizi, selain Sehat Fisik, dan Sehat Imunisasi.

Anak Sekolah Dasar merupakan salah satu sasaran dari revitalisasi UKS karena kondisi kesehatan mereka yang merisaukan

terkait pemenuhan Gizi Seimbang dan personal hygiene. Temuan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, prevalensi anemia usia 5-14 tahun 26,8%, pendek 23,6%, gemuk sebesar 10,8%, obesitas 9,2% dan kurus sebesar 9,2%. Hasil Rikesdas 2018 menunjukkan kebiasaan anak umur 10-14 tahun dalam konsumsi sayur atau buah 96,8% kurang dari lima porsi dalam seminggu. Sementara itu, setiap hari persentase anak yang mengonsumsi makanan dengan bumbu penyedap ≥ 1 kali sebesar 78,5%, minuman manis 61,8%, makanan berlemak atau gorengan 44,2%, makanan asin 31,4% dan konsumsi mie instan atau makanan instan lainnya sebesar 11,6%. Selain itu ditemukan pula 98% anak tidak menggosok gigi sesuai waktu yang dianjurkan, 43% tidak cuci tangan dengan benar (SEAMEO RECFON 2019).

Temuan Rikesdas 2018 di Jawa Barat Gigi rusak dan berlubang ataupun sakit sebesar 49,60%. Dari data yang tertera dapat diketahui masalah tersebut karena tidak seimbang sumber makanan yang dikonsumsi dan kurang baiknya kebersihan diri. Pada hal sejak tahun 2014, Kementerian Kesehatan telah mengamanatkan anak pada anak usia

sekolah perlu makan dengan gizi seimbang tiga kali sehari dan membiasakan diri untuk menyikat gigi, setiap selesai makan dan sebelum tidur. Pesan ini dimaksudkan agar anak tidak kekurangan dan kelebihan gizi dan gigi bersih, sisa makanan yang ada disela-sela gigi dapat dibersihkan, karena dapat menjadi tempat bersarangnya mikroorganisme patogen seperti bakteri, yang dapat menyebabkan kerusakan gigi (Hardiansyah 2017).

Salah satu penyebab dari masalah tersebut yaitu kurangnya pengetahuan murid tentang gizi seimbang, dan kebersihan diri. Hal ini didukung dari hasil penelitian Nadila Siti Namira tahun 2023, di Surabaya, hanya 1,4% murid SD yang berpengetahuan baik tentang gizi seimbang, selebihnya berada pada kategori cukup dan kurang. Oleh sebab sangat penting meningkatkan pengetahuan murid tentang kebersihan diri dan gizi seimbang dengan cara memberikan edukasi personal hygiene dan Gizi seimbang. Metode yang digunakan pada usia 9-10 tahun lebih baik dengan kelompok kecil, karena mereka sedang bertumbuh dan berkembang, senang berbicara dan berdiskusi, memiliki pemahaman yang baik tentang suatu objek, mampu mengenal sebab akibat dari suatu

permasalahan, sehingga murid yang tadinya tidak tahu menjadi tahu, dan menjadi mampu mengatasi masalah, memelihara dan meningkatkan kesehatan, mencegah terjadinya sakit, dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan UKS (Notoatmodjo, 2012).

2. PERMASALAHAN

Sekolah Dasar Annur Islamic Fullday School merupakan sekolah dibawah binaan Yayasan Bina Mulia yang berdiri pada tahun 2003, dengan lahan seluas 3.600 m berlokasi di Perumahan Puri Husada Agung Komplek Depkes Gunung sindur. Sekolah ini merupakan sekolah yang menyatu dengan alam. Jumlah murid aktif saat ini sebanyak 259 orang. Berdasarkan analisa situasi melalui wawancara dengan pimpinan sekolah didapatkan penerapan revitalisasi UKS masih belum maksimal, terutama pada program pendidikan kesehatan, peserta didik belum memahami tentang pentingnya gizi seimbang dan kebersihan diri. Hal ini terlihat dari beberapa kuku murid panjang, gigi kurang bersih dan belum dapat melakukan cuci tangan dengan benar, bekal yang dibawa dari rumah untuk makan siang belum sesuai dengan gizi seimbang. Hasil wawancara

pengabdian dengan kepala sekolah, program UKS terutama tentang pendidikan Kesehatan belum terlaksana dengan baik, belum didapatkannya penyuluhan dari puskesmas tentang gizi seimbang dan *personal hygiene*.

3. METODOLOGI

Permasalahan yang dihadapi mitra dapat dipecahkan melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan edukasi tentang *personal hygiene* dan gizi seimbang. Kegiatan dilakukan bulan Mei 2023. Peserta murid kelas empat, berjumlah 30 orang dibagi dalam enam kelompok, setiap kelompok terdiri dari lima orang. Waktu edukasi 30-40 menit setiap kelompok. Pemberian materi di bagi menjadi dua sesi, sesi pertama materi *personal hygiene*, dilanjutkan dengan praktek menggosok gigi dan mencuci tangan. Sesi kedua tentang materi gizi seimbang, dan mempraktikkan pengisian piringku dengan potongan gambar makanan pokok, potongan gambar lauk pauk dan sayur serta buah.

Kegiatan Yang Dilakukan

Kegiatan edukasi terdiri tiga tahap, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap monitoring atau evaluasi. Tahap persiapan dimulai dengan membuat surat ijin pada pimpinan Sekolah Dasar Annur Islamic Fullday School, menentukan calon peserta. Berdasarkan pertimbangan usia dan atas kesepakatan dengan guru humas dan pimpinan sekolah, maka peserta abdi yaitu murid kelas empat. Menentukan jadwal pemberian edukasi, hasil persetujuan dengan pihak sekolah dan pengabdian, maka kesepakatan edukasi dilaksanakan pada tanggal 22-24 Mei 2023, dilanjutkan dengan menyusun satuan acara edukasi, menyiapkan media berupa laptop, powerpoint tema *personal hygiene* dan menu seimbang, sebuah piring, potongan gambar dari kertas tentang makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah, dan *leaflet* serta peralatan untuk praktik cara cuci tangan dan gosok gigi (sikat gigi, odol, gelas tempat air kumur-kumur, handuk kecil).

Materi edukasi terbagi menjadi dua bagian yaitu pengetahuan *personal hygiene* dan gizi seimbang. Pertanyaan pengetahuan *personal hygiene* yaitu pengertian dan manfaat *personal hygiene*;

kebersihan kulit kepala dan rambut; kebersihan mata, telinga, hidung; kebersihan rongga mulut dan gigi; kebersihan kuku, kebersihan tangan dan kebersihan organ genitalia, serta keadaan kesehatan dalam satu bulan terakhir. Pertanyaan tentang gizi seimbang yaitu alasan penting makan gizi seimbang; pilar gizi seimbang; pesan gizi seimbang untuk anak sekolah; susunan menu seimbang dalam piringku, jenis dan manfaat makanan sumber tenaga, sumber pembangun, sumber mineral dan vitamin, makanan cepat saji, manis dan asin. Penilaian tingkat pengetahuan dibagi menjadi tiga bagian, yaitu kategori “baik”, jika peserta menjawab pertanyaan dengan benar dengan nilai 76%-100% dari seluruh pertanyaan, kategori “cukup” jika peserta menjawab dengan benar 56%-75% dari seluruh pertanyaan. dan kategori “kurang” jika peserta menjawab dengan benar <56% dari seluruh pertanyaan.

Tahap Pelaksanaan

Awal kegiatan dilakukan *pretest*, setelah itu murid diberikan edukasi oleh tim pengabdian dengan metode kelompok kecil, secara tatap muka sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan. Praktik mengenai

personal hygiene, murid diajak kelokasi tempat menggosok gigi dan mencuci tangan yang telah disiapkan sebelumnya, kemudian murid diminta untuk mengikuti gerakan gosok gigi sesuai dengan cara yang sudah dijelaskan saat pemaparan materi, begitu juga cara mencuci tangan yang benar. Praktik mengenai gizi seimbang, murid diberi piring kosong, lalu mereka meletakkan gambar sumber makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah sesuai porsi yaitu makanan pokok sebanyak $\frac{2}{3}$

dari setengah piring, lauk-pauk sebanyak $\frac{1}{3}$ dari setengah piring, sayuran sebanyak $\frac{2}{3}$ dari setengah piring dan buah sebanyak $\frac{1}{3}$ dari setengah piring.

Akhir kegiatan dilakukan *post-test* untuk melihat tingkat penyerapan materi yang disampaikan pengabdian. Tahap monitoring dan evaluasi, dilakukan melalui aplikasi whatsapp, pada guru dan orang tua murid melalui komite sekolah.



Gambar 1. Persiapan Sebelum *Pre-Test*



Gambar 2. Kegiatan *Pre-Test* Dan *Post-Test* Sebelum Dan Sesudah Edukasi



Gambar 3. Kegiatan Edukasi



Gambar 4. Contoh Bekal Makan Siang Siswa



Gambar 5. Pemberian Praktik Cuci Tangan Dan Gosok Gigi

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi *personal hygiene* dan gizi seimbang pada murid SD dengan metode kelompok kecil, merupakan salah satu cara dalam menunjang program pendidikan gizi pada UKS. Kegiatan pengabdian ini dilakukan pada anak usia 9-10 tahun, bertujuan untuk peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku dalam memelihara dan meningkatkan kebersihan diri, serta mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang. Diharapkan anak dapat tumbuh dan berkembang, mencegah terjadinya penyakit, serta dapat berpartisipasi aktif dalam pelaksanaan kegiatan UKS.

Hasil kajian ditemukan 63.3% murid mengatakan pernah sakit dalam satu bulan terakhir, dengan keluhan yang dirasakan terbanyak 26,7% batuk, pilek dan demam. Hal ini berarti lebih dari separuh murid merasakan sakit dalam satu bulan terakhir. Kemungkinan disebabkan pada usia ini anak mempunyai aktivitas fisik tinggi diluar rumah, dan cenderung terpapar lingkungan yang kotor, sehingga rentan terhadap penyakit, dan dapat menurunkan daya tahan tubuh (Hardinsyah 2017).

Gambaran usia, jenis kelamin, dan keluhan sakit pada satu bulan terakhir dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (Usia, Jenis Kelamin, Keadaan Kesehatan 1 Bulan Terakhir Dan Jenis Penyakit (N=30).

Variabel	Jumlah	Persentase (%)
Usia		
9 Tahun	4	13.3
10 Tahun	26	86.7
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	14	46.7
Perempuan	16	53.3
Sakit dalam 1 bulan terakhir		
Ya	19	63.3
Tidak	11	36.7
Jenis Penyakit		
batuk, pilek	7	23.3
batuk, pilek, demam	8	26.7
sakit lambung perut/diare	3	10.0
sakit kulit	1	3.3

Sumber: Data Primer, 2023.

Gambaran Pengetahuan Personal Hygiene Sebelum Dan Sesudah Edukasi

Sebelum edukasi hanya 10% murid yang menjawab benar tentang pengertian dan manfaat *personal hygiene*, hal ini berarti pengetahuannya masih dalam kategori kurang. Namun setelah diberikan edukasi jumlah murid menjawab pertanyaan benar meningkat menjadi 76,7%. Hal ini berarti edukasi dengan metode kelompok kecil dapat meningkatkan pengetahuan. Pengetahuan merupakan salah satu domain yang sangat berpengaruh pada perilaku. Oleh sebab itu pengetahuan *personal hygiene* penting untuk dapat melakukan perawatan diri, memelihara

kesehatan, mencegah berbagai penyakit seperti infeksi saluran pernapasan, penyakit kulit, cacingan dan diare (Gusti Lestari Handayani, Abbasiah, 2020).

Sebelum edukasi jawaban murid, hanya 13,3% yang menjawab benar tentang pertanyaan kebersihan kulit. Setelah edukasi jawaban pertanyaan benar meningkat menjadi 76,7%. Hal ini berarti serapan materi yang diberikan cukup baik, sehingga pengetahuan murid tentang kebersihan kulit meningkat dari kategori kurang menjadi kategori baik. Membersihkan kulit dengan mandi

menggunakan sabun dan handuk yang bersih, sekurang-kurangnya dua kali sehari, dapat mencegah penyakit kulit, badan tidak berdaki, dan mencegah gatal-gatal. Begitu juga sebelum edukasi pengetahuan murid tentang kebersihan rambut masih dalam kategori kurang, hanya 13,3 % murid yang menjawab benar, setelah edukasi meningkat menjadi 80%. Rambut berfungsi melindungi kepala dari udara panas, oleh sebab itu perlu di pelihara dengan cara keramas menggunakan shampo secara teratur dua kali seminggu atau bila rambut kotor. Setiap minggu rambut di beri minyak, agar tidak kusut, terhindar dari kutu dan ketombe.

Sebelum edukasi pengetahuan murid mengenai kebersihan mata, hidung, telinga masih dalam ketegori kurang, hanya 16,7% murid yang dapat menjawab pertanyaan dengan benar, setelah diberi edukasi meningkat kategori baik (83,3%). Mata, hidung, telinga, sebagai pancaindra penglihat, pencium dan pendengar, mengeluarkan kotoran setiap saat, sehingga perlu dibersihkan setiap mandi dengan alat pembersih telinga dan hidung. Tidak dianjurkan menggunakan peniti dan bulu ayam, begitu juga mengusap-usap mata dan mengorek-ngorek kuping serta hidung. Hal

ini dapat sebagai pintu masuknya mikroorganisme patogen penyebab infeksi. Selain itu untuk mencegah penularan penyakit maka hidung dan mulut perlu ditutup saat batuk dan bersin atau saat berada diluar rumah dengan menggunakan masker (SEAMEO RECFON, 2019).

Sebelum edukasi hanya 20% murid yang dapat menjawab benar tentang kebersihan mulut dan gigi, setelah edukasi meningkat menjadi 93,3%. Mengosok gigi yang benar dan waktunya tepat, dapat mencegah terjadinya karies gigi (WHO, 2020). Hal ini belum terlaksana dengan baik, ditunjukkan dengan hasil RIKESDAS 2018, bahwa anak usia 10-14 tahun yang mengalami karies gigi mencapai 73,4%. Diantara penyebabnya karena pemeliharaan kesehatan gigi yang kurang baik. Gigi dan mulut yang kotor merupakan salah satu pintu masuk mikroorganisme patogen kedalam tubuh, dapat menimbulkan bau mulut, stomatitis, peradangan lidah, dan peradangan gusi serta karies gigi (Saryono 2010, Nainggolan 2019).

Sebelum edukasi hanya 13,3% murid yang menjawab pertanyaan dengan benar tentang kebersihan kuku dan kaki, setelah edukasi meningkat menjadi 86,7%.

Pengetahuan tentang kebersihan kuku dan kaki penting diperhatikan, karena kuman dan telur cacing dapat hinggap dan bersarang dibawah kuku, dan kaki yang kotor. Oleh sebab itu, kuku perlu dipotong pendek dan selalu bersih. Kaki perlu dibersihkan dengan mencuci secara teratur, sepatu atau alas kaki perlu dipakai, terutama pada tempat kotor (Subrata & Nuryanti, 2016).

Sebelum edukasi hanya 30 % murid yang dapat menjawab pertanyaan benar tentang kebersihan tangan dan cara mencuci tangan yang benar, setelah diberi edukasi seluruh murid dapat menjawab pertanyaan dengan benar (100%). Tangan paling banyak bersentuhan langsung dengan benda-benda di sekitar, merupakan perantara masuknya kuman ke dalam tubuh. Rikesdas 2018 menemukan usia 10 tahun keatas hanya 43% yang mencuci tangan dengan benar, hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan praktik cuci tangan masih rendah. Kejadian ini dapat berakibat meningkatnya penyakit diare dan lainnya. Mencuci tangan pakai sabun harus

dilakukan sebelum makan, setelah dari WC, setelah bepergian atau bekerja, setelah bermain, setelah memegang atau merawat binatang dan memegang uang- Manta et al mengemukakan bahwa mencuci tangan merupakan salah satu pencegahan yang efektif terhadap penyakit Ispa dan dapat menurunkan kejadian diare sebesar 44% serta ISPA 50% (Mamta et al, 2018).

Sebagaimana dipaparkan pada Tabel 2, pra-edukasi hanya 10% murid yang dapat menjawab pertanyaan dengan benar tentang kebersihan organ genitalia, setelah edukasi meningkat menjadi 80%. Pengetahuan kebersihan Organ genitalia tentang cara cebok, cara mengganti dan memakai pembalut bagi wanita saat menstruasi, kebersihan pakaian dalam perlu dipahami sejak usia sekolah, karena akan berakibat timbulnya berbagai masalah seperti kanker serviks, keputihan, iritasi kulit genital, alergi, peradangan saluran kemih, bila tidak dapat melakukan pemeliharaan dengan benar (Purwoastuti, 2014).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan *Personal Hygiene* Sebelum dan Sesudah Edukasi. Peserta (N=30)

Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Pengertian dan manfaat personal Hygiene				
Kurang	17	56.7	1	3.3
Cukup	10	33.3	6	20
Baik	3	10.0	23	76.7
Kebersihan kulit				
Kurang	15	50	0	0
Cukup	11	37	7	23.3
Baik	4	13.3	23	76.7
Kebersihan kulit kepala dan rambut				
Kurang	15	50	0	0
Cukup	11	37	6	20.0
Baik	4	13.3	24	80.0
Kebersihan mata, telinga, hidung				
Kurang	18	60	2	6.7
Cukup	7	23.3	3	10
Baik	5	16.7	25	83.3
Kebersihan mulut dan gigi				
Kurang	21	70	0	0
Cukup	3	10	2	6.7
Baik	6	20	28	93.3
Kebersihan kuku tangan &kaki				
Kurang	19	63.4	4	13.3
Cukup	7	23.3	0	0
Baik	4	13.3	26	86.7
Kebersihan tangan				
Kurang	13	43.3	0	0.00
Cukup	8	26.7	0	00.0
Baik	9	30	30	100.
Kebersihan Genetalia				
Kurang	21	70	1	3.3
Cukup	6	20	5	16.7
Baik	3	10	24	80.0

Sumber data primer 2023

Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang Murid Kelas Empat Sebelum Dan Sesudah Edukasi

Sebelum edukasi 70% murid dapat menjawab dengan benar tentang pentingnya konsumsi gizi seimbang bagi tubuh. Hal ini berarti pengetahuan murid

berada pada kategori cukup, berbeda dengan pengetahuan tentang pilar gizi seimbang, hanya 16,7% yang menjawab benar. Setelah edukasi seluruh murid dapat menjawab pertanyaan dengan benar. keadaan ini berarti seluruh murid telah mengetahui salah satu manfaat dari

konsumsi gizi seimbang, dan memakan makanan beraneka ragam sebagai salah satu pilar gizi seimbang. Makan beraneka ragam perlu diketahui oleh anak sekolah karena pada usia ini anak sudah memilih, membeli, mengkonsumsi makanan sesuai dengan kemauan sendiri. Informasi makanan dari iklan, media sosial, sangat mempengaruhi pilihan makanan mereka (Damayanti, Pritasari, dan Lestari 2017,) sehingga pengetahuan gizi seimbang sangat penting dalam menentukan pilihan jenis makanan yang dikonsumsi, hal ini sesuai dengan pesan gizi seimbang dari Kemenkes untuk anak usia sekolah (Permenkes nomor 41 tahun 2014). Konsumsi gizi seimbang sangat berperan dalam mendukung dan memelihara kesehatan, meningkatkan daya tahan tubuh dan nutrisi kerja otak (Sambo, Ciuantasari, dan Maria 2020).

Walaupun pengetahuan murid tentang pentingnya konsumsi gizi seimbang dalam kategori baik, namun hasil observasi pengabdian bekal yang dibawa murid, sebagian besar hanya nasi dengan lauk sosis dan nugget serta ayam goreng, tidak ada sayur dan buah serta lauk nabati. Selain itu bekal yang dibawa tidak seluruhnya di habiskan. Kondisi ini bila berlarut anak akan beresiko kekurangan mikronutrient,

over nutrisi dan under nutrisi, karena kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh (Hardinsyah, 2017):

Hasil kajian makan tiga kali sehari merupakan salah satu pesan gizi seimbang, sebelum edukasi lebih dari separuh (63,3%) murid menjawab benar setelah dilakukan edukasi meningkat menjadi 93,3%. Makan tiga kali sehari (sarapan, makan siang, dan malam) serta cemilan yang sehat diantara waktu makan, merupakan salah satu pesan gizi seimbang bagi anak sekolah. Sarapan berfungsi memenuhi 15-30% kebutuhan gizi harian yang diguna sebagai energi untuk otak saat belajar dan beraktifitas seperti bermain, dan lainnya (Kementerian Kesehatan RI, 2014, SEAMEO RECFON 2019). Apabila sarapan tidak tepat waktu atau tidak sarapan, maka perut akan kosong, hal ini menimbulkan keinginan makan lebih banyak pada siang dan malam hari yang berakibat meningkatnya cadangan glukosa darah, dan disimpan pada jaringan adiposa berbentuk lemak, yang lambat laun menimbulkan gemuk dan obesitas (Achadi, 2010)

Sebelum edukasi hanya 20% murid yang menjawab benar tentang susunan menu seimbang, selebihnya mengatakan

bahwa susu termasuk dalam susunan menu seimbang, seperti empat sehat lima sempurna. Setelah diberi penjelasan seluruh murid dapat menjawab benar (100%). Pengetahuan susunan menu seimbang penting, karena mengandung lima unsur zat gizi lengkap yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Zat gizi ini diperlukan dalam jumlah yang cukup, tidak lebih dan tidak kurang, dari kebutuhan tubuh. Salah satu cara meningkatkan pengetahuan dengan mengenalkan Menu seimbang pada murid (SEAMEO RECFON 2019, Supriyatno et al., 2021).

Hanya 10% murid menjawab benar tentang jenis makanan sumber pembangun, tetapi jenis makanan pokok sebagian besar (70%) dijawab dengan benar sebelum edukasi, setelah diberi edukasi seluruh murid dapat menjawab dengan benar (100%). Mayoritas murid mengatakan bahwa makanan yang membuat tubuh tumbuh dan besar adalah nasi, roti, ubi, singkong dan sejenisnya, serta sayuran, sedangkan makanan yang dapat menyebabkan gemuk yaitu ayam, ikan, telur dan daging. Jadi dari pernyataan murid tersebut sebelum edukasi murid beranggapan sumber karbohidratlah yang

menyebabkan tubuh bisa tumbuh dan besar, sedangkan lauk hewani dan nabati sebagai makanan sumber pembangun dipersepsikan mereka sebagai penyebab gemuk. Hal ini berarti ada kekeliruan tentang fungsi dari lauk pauk bagi tubuh. Oleh sebab itu perlu memantau dan mengingatkan murid sesering mungkin bahwa sumber zat gizi untuk pembangun tubuh yaitu protein (lauk-pauk), dan sumber tenaga yaitu karbohidrat.

Sebelum edukasi hanya 13,3% murid yang menjawab dengan benar sumber vitamin dan mineral, meningkat 83,3 % setelah edukasi. Vitamin dan mineral berfungsi untuk pengatur dan pelindung organ tubuh, bila kekurangan dapat mengganggu kesehatan. Sumber mineral dan vitamin serta serat didapat dari sayuran dan buah. Sebagian besar murid kurang menyukai sayur dan buah, hal ini terlihat dari bekal yang dibawa, sayur tersisa dalam tempat makanan. Rikesdas 2018 menyatakan hanya 43% anak mengkonsumsi sayur dan buah. Hal ini dapat mengakibatkan terjadi defisiensi mikro nutrient. Hasil kajian SEAMEO RECFON, 2019 mengatakan bahwa bila anak tidak menyukai sayur dan buah berisiko terjadi overnutrisi atau obesitas.

Selain itu kekurangan vitamin dan mineral akan mengganggu fungsi pengatur/ regulasi proses metabolisme di dalam tubuh (Hardinsyah, 2017)

Sebelum edukasi cuma 30% murid yang menjawab pertanyaan dengan benar tentang porsi makanan pokok, 26,7% yang menjawab benar tentang porsi lauk pauk dan 13,3% murid menjawab benar tentang porsi sayur dan buah dalam piringku. Setelah edukasi seluruh murid dapat menjawab benar tentang porsi makanan pokok, hampir seluruh pertanyaan dapat dijawab dengan benar tentang porsi lauk dan sayur serta buah (90%). Isi piringku merupakan gambaran pelaksanaan pesan

gizi seimbang, yang dikonsumsi setiap kali makan (Kemenkes RI 2014).

Begitu juga makanan cepat saji, sebelum edukasi hanya 6,7% murid yang dapat menjawab pertanyaan dengan benar, meningkat menjadi 83,3% setelah edukasi. Pengetahuan makanan siap saji, manis dan asin penting bagi murid, karena makanan ini mengandung tinggi kalori, lemak, natrium dan rendah serat, sehingga tidak memenuhi gizi seimbang. Hal ini dapat sebagai pencetus timbulnya kegemukan dan obesitas. Batasan konsumsi gula yang dapat di toleransi 5% dari jumlah kecukupan energi atau sekitar 3-4 sendok makan setiap hari (Badan Pengawas Obat dan Makanan RI, 2021).

Tabel 3. Pengetahuan Gizi Seimbang Sebelum dan Sesudah Edukasi (n=30)

Pertanyaan	Sebelum				Sesudah			
	salah	%	benar	%	salah	%	benar	%
Penting makan gizi seimbang	9	30	21	70	0	0	30	100
Salah satu pilar Gizi Seimbang	25	83.3	5	16.7	0	0	30	100
Pesan gizi seimbang utk anak sekolah	11	36.7	19	63.3	2	6.7	28	93.3
Susunan menu seimbang	24	80.0	6	20	0	0	30	100
Jenis makanan sumber pembangun	27	90.0	3	10	0	0	30	100
Jenis makanan sumber tenaga	9	30.0	21	70	0	0	30	100
Jenis makanan sbr mineral dan vitamin	26	86.7	4	13.3	5	16.7	25	83.3
Porsi nasi/ jenis sumber tenaga dalam piringku	21	70.0	9	30.0	0	0	30	100
Porsi lauk-pauk dalam piringku	22	73.3	8	26.7	3	10.0	27	90.0
Porsi sayur dan buah dalam piringku	28	93.3	2	6.7	3	10	27	90
Kandungan zat gizi Jenis makansiap saji								
Manis, asin dan berlemak	28	93.3	2	6.7	5	16.7	25	83.3

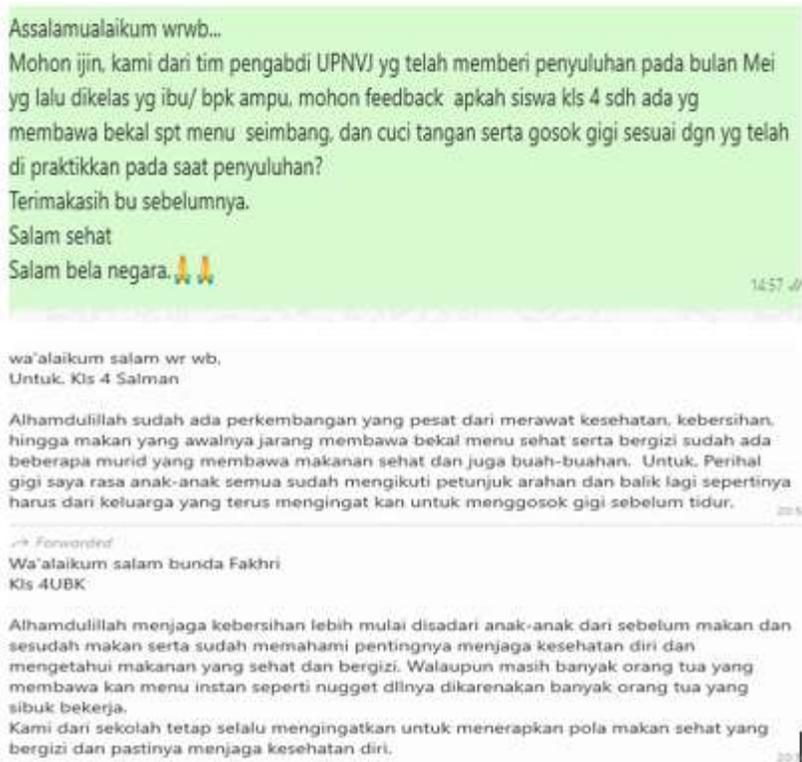
Sumber: data primer 2023

Tahap Monitoring dan Evaluasi

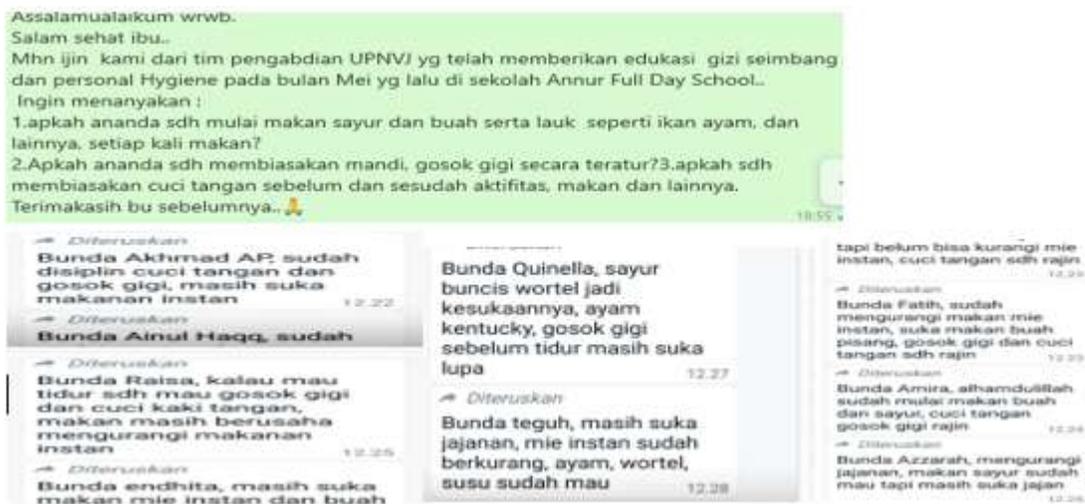
Pemantauan dan evaluasi dilakukan pada guru kelas empat (4) dan wali murid melalui komite sekolah via grup *whatsapp*. Respon dari guru dan wali murid dapat dilihat pada *screenshot whatsapp*. Dari dua orang guru yang merespon menyatakan bahwa murid telah menyadari tentang kebersihan diri dan beberapa murid kelas empat telah membawa bekal yang berisi sayur dan buah, namun masih ada orang tua yang membekali anak dengan makanan seperti nugget dan lainnya, hal ini karena kesibukan orang tua.

Tanggapan dari 24 orang wali murid melalui komite sekolah, hampir seluruhnya menyatakan bahwa anaknya setelah edukasi rajin gosok gigi dan cuci tangan.

Hanya satu orang tua yang menyatakan anaknya suka lupa gosok gigi sebelum tidur. Begitu juga tentang menu seimbang, sebagian besar wali murid telah menyatakan anaknya sudah mau makan sayur dan buah, serta lauk pauk, walaupun beberapa anak hanya mau makan dengan ayam saja. Konsumsi mie instan masih menjadi makanan kesukaan, walaupun sudah ada beberapa murid yang telah mengurangi. Dari pernyataan wali murid dan guru, dapat diketahui bahwa edukasi personal hygiene dan gizi seimbang dengan kelompok kecil dapat meningkatkan pengetahuan dan merubah kebiasaan murid. Chat wali murid dan foto kegiatan dipaparkan pada gambar berikut ini.



Gambar 6. Respon Guru Kelas 4 Melalui Aplikasi *Whatsapp*





Gambar 7. Respon Wali Murid Melalui Komite Sekolah

5. KESIMPULAN

Kesimpulan dari pengabdian ini seluruh murid berusia antara 9-10 tahun, sebagian besar berjenis kelamin perempuan. Mayoritas murid menyatakan pernah sakit dalam satu bulan terakhir dengan keluhan terbanyak batuk, pilek dan demam. Umumnya sebelum edukasi pengetahuan murid tentang *personal hygiene* dan gizi seimbang dalam kategori kurang, setelah diberi edukasi meningkat menjadi kategori baik. Edukasi melalui tatap muka dan kelompok kecil sangat baik diterapkan pada usia sekolah, karena dapat meningkatkan pengetahuan dan memperbaiki kebiasaan konsumsi makanan dan *personal hygiene*. Hal ini terlihat dari hasil evaluasi yang didapat dari guru kelas dan wali murid, hanya saja bagi wali murid yang sibuk

untuk penyiapan bekal disarankan komite sekolah dapat memfasilitasinya dengan komposisi menu seimbang, sesuai dengan isi piringku. Pelaksanaan UKS masih perlu disempurnakan terutama pada pendidikan *personal hygiene* dan gizi seimbang, dengan demikian diharapkan murid dapat berperilaku sehat serta menjaga kesehatannya sepanjang waktu.

DAFTAR PUSTAKA

Achadi, E., Pujonarti, S. A., Sudiarti, T., Rahmawati, R., Kusharisupeni, K., Mardatillah, M., & Putra, W. K. 2010. Sekolah dasar pintu masuk perbaikan pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang masyarakat. *Kesmas: National Public Health Journal*, 5(1): 42-48

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI. (2019).

- Laporan Nasional RISKESDAS. (2018).
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan 2019, Laporan Propinsi Jawa Barat, RISKESDAS 2018.
- Damayanti, Amilia Yuni, Fathimah, dan Inma Yunita Setyorini (2018) Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Santriwati Remaja Putri Di Pondok Pesantren Darussalam Nutrition Journal 2(2): 1-5
- Gusti Lestari Handayani& Abbasiah (2020), Hubungan Perilaku Kebersihan Perorangan dan Lingkungan Serta Status Gizi dengan Kejadian Infeksi pada Anak Usia Sekolah di Sekolah Dasar Kota Jambi. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 20(1), Februari 2020, pp.232-236 DOI 10.33087/jiubj.v20i1.878 ISSN 1411-8939 (Online) | ISSN 2549-4236
- Hardinsyah, Supariasa, (2017) Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi, Jakarta: EGC
- Kementerian Kesehatan RI. PMK No. 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. 2014.
- Kemendikbudristek. Revitalisasi UKS Melalui Kampanye Sekolah Sehat [Internet]. Kemdikbud.Go.Id. Jakarta; 2022. 1– 14 p. Available from:<https://sehatberkarakterdikd.asmen.kemdikbud.go.id/profil>
- Kemendikbudristek Revitalisasi UKS melalui Sekolah Sehat, Wujudkan Anak Sehat Berkarakter [Internet]. 2022. Available from: <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2022/08/kemendikbudristek-revitalisasi-uks-melalui-sekolah-sehat-wujudkan-anak-sehat-berkarakter>
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, 2020. (Kemen PPPA), PROFIL ANAK INDONESIA, Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kemen PPPA)
- Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Menteri Kesehatan, Menteri Agama, Menteri Dalam Negeri. Peraturan Bersama Antara Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, Menteri Kesehatan Republik Indonesia Menteri Agama Republik Indonesia, dan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia [Internet]. 2014.
- Mamta, Mamta, Manisha, Kumari, M., Thakur, M., Kaur, M., Sharma, M., et al. (2018). A study to evaluate the effectiveness of structured teaching program in terms of practice regarding hand washing techniques among school going children in selected school of Barara Ambala. The Pharm Innovation Journal, 7(5), 168-170.
- Nadila Siti Namira& Veni Indrawati (2023) Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Siswa SDN Putat Jaya II Surabaya 215. Jurnal Gizi Unesa. Volume 03 Nomor 01 Tahun 2023, 215-222
- Nainggolan, S.J. (2019). Gambaran Pengetahuan Anak Tentang Jenis Makanan Kariogenik Terhadap Terjadinya Karies Gigi Pada

- Siswa / I Kelas V-B Sd Negeri 068003 Kayu Manis. *Jurnal Ilmiah PANNMED*, 14(1), hal 110-114.
<http://ecampus.poltekkes-medan.ac.id/jspui/handle/123456789/2281>
- Notoatmodjo S. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Pedoman Pangan Jajanan anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang. Jakarta: Badan Pengawas Obat dan Makanan RI, 2021 ISBN: 978-602-415-075-4. Badan Pengawas Obat dan Makanan RI.
- 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.
<https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.316>
- Saryono. (2010). *Catatan Kuliah Kebutuhan Dasar Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- SEAMEO RECFON. *Edukasi Gizi Berbasis Kebun Sekolah*. Setiyono J, editor. Jakarta: Southeast Asian Ministers of Education Organization, Regional Center for Food and Nutrition (SEAMEO RECFON); 2018
- SEAMEO RECFON. *Gizi dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar* [Internet]. Jakarta: Southeast Asian Ministers of Education Organization, Regional Centre for Food and Nutrition (SEAMEO RECFON) Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia; 2019. 1–134 p. Available from: <http://rumahbelajar.id/Media/Dokumen/5cc8412eb646044330d686bc/eb8246e2ec1d0ff5334bd3b0159adb2.pdf>
- Supriyatno, Tafiati H, Syaifuddin MA, Sari N, Mardiyanto A, Suharyanto A, et al. *Penerapan Trias UKS dalam Pembelajaran Tatap Muka Terbatas di Masa Pandemi*. Ismail A, editor. Jakarta: Direktorat Sekolah Dasar Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi; 2021.
- WHO. (2020). *Oral Health* (World Health Organization Region Office For Africa), hal 1-9.
<https://afro.who.int/health-topics/oral-health>