



Gizi Seimbang Wujud Mencapai Generasi Emas Berkarakter dan Berbudaya

*Dyah Setyaningrum Winarni¹, Diah Nugraheni², Khasanah³, Slamet⁴

^{1, 2, 3, 4} Universitas Ivet

*dvahsetva23@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.31331/manggali.v3i1.2511>

Info Articles

Sejarah Artikel:

Disubmit : Desember 2022

Direvisi : Desember 2022

Disetujui : Januari 2023

Keywords:

Nutrition, Character, Culture, Golden Generation.

Abstrak

Pandemi Covid 19 memberikan dampak yang signifikan bagi masyarakat Indonesia secara menyeluruh. Dampak yang signifikan yang muncul adalah banyaknya anak yang mengalami gizi buruk. Dengan era baru ini perlu adanya upaya untuk memperbaiki gizi anak salah satunya dengan sosialisasi gizi kepada orang tua, serta alternatif pangan sebagai upaya untuk mencukupi gizi anak. Gizi yang terpenuhi atau seimbang berdampak pada meningkatnya kemampuan kognitif dan aktivitas yang dilakukan anak. Tujuan pengabdian ini memberikan informasi tentang alternatif pangan untuk memenuhi gizi dan pola pembelajaran anak untuk membentuk anak berkarakter dan berbudaya. Metode yang dilakukan adalah dengan sosialisasi secara simultan selama 6 bulan dalam kegiatan posyandu. Hasil pengabdian orang tua lebih spesifik berkonsultasi mengenai perkembangan anaknya terutama berkaitan dengan alternatif pangan untuk mencukupi gizi anak. Gizi anak yang terpenuhi mampu meningkatkan kemampuan kognitif dan membantu mempermudah proses adaptasi dalam membentuk karakter anak sehingga lebih berkarakter dan berbudaya sesuai dengan budaya yang ada di lingkungannya.

Abstract

The Covid 19 pandemic has had a significant impact on Indonesian society as a whole. The significant impact that arises is the number of children who experience malnutrition. With this new era, it is necessary to make efforts to improve children's nutrition, one of which is by socializing nutrition to parents, as well as alternative foods to provide adequate nutrition for children. Nutrition that is fulfilled or balanced has an impact on increasing cognitive abilities and activities carried out by children. The purpose of this service is to provide information about food alternatives to meet nutrition and children's learning patterns to form character and cultured children. The method used is by socializing simultaneously for 6 months in posyandu activities. The results of parental service are more specific in consulting about their child's development, especially about food alternatives to fulfill children's nutrition. Child nutrition that is fulfilled can improve cognitive abilities and help facilitate the adaptation process in shaping children's character so that they are more characterful and cultured by the culture in their environment.

✉Alamat Korespondensi:

E-mail: dvahsetva23@gmail.com

p-ISSN : 2715-5757

e-ISSN : 2798-4435

PENDAHULUAN

Masyarakat saat ini masih belum cukup memahami pentingnya konsep gizi seimbang. Konsep gizi seimbang masih berada pada kisaran bahwa makan kenyang dan sesuai konsep empat sehat lima sempurna sudah dapat dikatakan sehat, dan gizi seimbang. Dalam konsep gizi dimana gizi berlebihan maupun kekurangan berdampak besar pada kemampuan tubuh dalam mengolah materi atau kandungan nutrisi untuk disimpan di dalam tubuh (Lidia et al., 2020).

Konsep gizi seimbang adalah makanan yang memiliki kandungan karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, air serta sera yang cukup, yaitu tidak berlebihan, tidak kekurangan, sehingga sesuai dengan kebutuhan dari tubuh seseorang (Lidia et al., 2020). Oleh karena itu tentunya kan berbeda kecukupan gizi satu orang dengan orang lain yang pastinya juga bergantung dari aktivitas individu tersebut. Pedoman dalam mengenalkan gizi seimbang sudah dimulai dari tahun 2000 dengan prinsip mengatur pola hidup sehat tidak hanya dari aspek makanan yang dikonsumsi. Tetapi juga melihat pada aspek kesehatan seperti kebersihan, aktivitas fisik atau olah raga, dan berat badan badan ideal (Lestari et al., 2021).

Konsep gizi seimbang bagi anak usi 0 tahun hingga anak usia dini bahkan balita dan batita tentunya akan berbeda jauh. Makan beraneka ragam makanan, kenalkan semua jenis makanan. Kurangi makanan yang manis/berasal dari tepung-tepungan dan turunannya, dan makanan yang terlalu asin/gurih (Amirullah et al., 2020). Biasakan untuk makan sayur dan buah beraneka ragam. Untuk menunjang pertumbuhan perhatikan asupan kalsium dan vit D. Jangan lupa aktivitas fisik yang cukup. Konsep gizi seimbang bagi ibu hamil, menyusui, dan produktif juga melihat pada kubutthan dan aktivitas. Makan beraneka ragam makanan. Kurangi makanan cepat saji dan makanan olahan. Cukup minum air putih atau teh kopi tanpa gula. Perhatikan juga asupan kalsium dan vitamin D. Makan sayur dan buah beraneka ragam dalam jumlah yang cukup. Olahraga cukup. Cukup istirahat. Hindari stres.

Gizi yang seimbang tentunya akan mencegah adanya stunting pada usia pertumbuhan anak. Menurut survey dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menempatkan Indonesia sebagai negara ketiga dengan angka prevalensi stunting tertinggi di Asia pada 2017 (Suryani, 2017). Stunting dapat terjadi sebagai akibat kekurangan gizi terutama pada saat 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Anak

stunting penyebab utamanya adalah asupan gizi. Tak satupun penelitian yang mengatakan keturunan memegang faktor yang lebih penting daripada gizi dalam hal pertumbuhan fisik anak. Stunting merupakan salah satu target Sustainable Development Goals (SDGs) yang termasuk pada tujuan pembangunan berkelanjutan ke-2 yaitu menghilangkan kelaparan dan segala bentuk malnutrisi pada tahun 2030 serta mencapai ketahanan pangan.

Pemerintah berupaya mencegah stunting adalah dengan memberikan makanan kepada anak-anak yang memiliki nilai gizi tinggi, salah satunya adalah sayuran yang memiliki kandungan zat besi tinggi guna mencukupi kebutuhan gizi anak. Namun, kebanyakan ibu-ibu tidak memberikan makanan tambahan yang dapat menambah gizi anak karena sebagian besar merupakan masyarakat menengah ke bawah. Banyak sekali para ibu memberikan jajanan berupa kerupuk, es krim, permen, snack kemasan yang mengandung MSG. Oleh karena itu sosialisasi bahwa gizi yang benar dan berkualitas akan mampu mendorong peningkatan kemampuan kognitif anak dalam mengembangkan kemampuan analogi berpikir (Al Rahmad, 2020).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan di kelurahan kalipancur masih banyak anak anak usia dini dan usia pertumbuhan serta ibu-ibu muda yang perlu adanya bimbingan dalam mengatur gizi seimbang. Berdasarkan latar belakang tersebut, tim pengabdian Universitas Ivet mengadakan penyuluhan gizi seimbang pada anak dalam mencapai generasi emas berkarakter dan berbudaya.

METODE

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Kelurahan Kalipancur, Kota Semarang. Waktu pelaksanaan pengabdian disesuaikan dengan kegiatan pertemuan rutin ibu-ibu dalam kegiatan Posyandu. Pelaksanaan sosialisasi pada bulan Februari 2020 hingga Juni 2021. Subjek dalam sosialisasi ini adalah ibu hamil, ibu menyusui, dan ibu yang masih memiliki anak usia dibawah 10 tahun. Metode yang dilakukan adalah ceramah dan diskusi dilanjutkan dengan pemeriksaan sederhana oleh petugas puskesmas, seperti pemeriksaan berat badan, tinggi badan, tekanan darah, kadar gula, kolesterol, dan asam urat.

Adapun tahap-tahap kegiatan pengabdian yang dilakukan yaitu:

1. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan diskusi dan pemetaan wilayah untuk merancang kegiatan yang akan dilaksanakan, yaitu a) menyusun materi pengabdian tentang gizi anak dan membelajarkan karakter budaya lokal khususnya Jawa Tengah, b) melakukan koordinasi dengan tim pengabdian mengenai jadwal, pelaksanaan, materi yang disampaikan, dan cara mengukur keberhasilan dari program pengabdian.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini, tim pengabdian memberikan informasi/pengetahuan mengenai aturan dalam mencukupi gizi dan pentingnya komposisi gizi untuk tumbuh kembang anak di masa covid hingga masa peralihan pandemi. Tim pengabdian melakukan diskusi dan tanya jawab dengan peserta bisa mempraktikkan sendiri di rumah. Kegiatan pelatihan ini dilaksanakan satu kali dalam satu bulan dan dievaluasi dengan diskusi kembali saat posyandu berikutnya. Pengabdian dan diskusi dilakukan secara berkala dengan untuk perbaikan dan pengembangan materi pengabdian.

3. Tahap Evaluasi dan Pembuatan Laporan

Pada tahap ini, tim pengabdian melakukan evaluasi terhadap keseluruhan kegiatan pelatihan mulai dari persiapan proposal, materi pengabdian, kegiatan pengabdian, dan respon peserta pengabdian. Selanjutnya, setelah dilakukan evaluasi, tim pengabdian menyusun laporan pengabdian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Kegiatan pengabdian ini memberi informasi tentang bagaimana gizi untuk mencukupi kebutuhan tumbuh kembang anak terutama di masa pandemi covid yang secara tidak langsung berdampak besar baik dalam hal kesehatan hingga perekonomian di masyarakat. Masa pertumbuhan yang sudah dibekali dengan gizi yang cukup dan seimbang akan membentuk kemampuan berpikir dalam menentukan karakter dari pola-pola pembelajaran yang ada di lingkungan, terutama di rumah.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan bersamaan kegiatan posyandu yang rutin dilakukan di Kelurahan Kalipancur Kecamatan Gunungpati Kota Semarang. Kegiatan

sosialisasi dilaksanakan pada setiap hari sabtu di minggu pertama setiap bulannya. Materi sosialisasi meliputi: 1) Komposisi gizi bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, 2) pembelajaran mencegah stunting dari asupan makanan, dan 3) menganti dan mengolah produk makanan yang ada di lingkungan terutama yang menjadi makanan khas daerah. Spesifikasi warga yang mengikuti adalah ibu hamil dan ibu-ibu yang memiliki anak usia di bawah 10 tahun untuk membantu memberikan informasi tentang gizi untuk tumbuh kembang anak.

PEMBAHASAN

Perubahan lingkungan terutama pasca pandemi covid-19 memberikan dampak yang signifikan terutama dalam perubahan kecukupan gizi dan karakter terutama bagi anak yang ada di lingkungan yang pernah terisolasi akibat pandemi. Perubahan pola sosial seperti batasan dalam interaksi hingga perubahan dalam upaya melengkapi dan bersosialisasi juga menurun. Tingkat kecenderungan untuk lebih individu dan membatasi dalam interaksi sebagai upaya mencegah penularan virus menjadi tantangan baru dalam membelajarkan anak untuk bersosialisasi secara maksimal dengan mencotoh atau melakukan imitasi terhadap perilaku orang dewasa.

Perubahan yang signifikan juga terjadi pada kadar gizi yang dikonsumsi dan ada banyak faktor yang menjadi pemicu turunnya kadar gizi yang dikonsumsi oleh anak. Faktor tersebut antara lain kemampuan ekonomi orang tua dan pengetahuan orang tua tentang makanan dan zat gizi yang dapat diperoleh dari berbagai alternatif makanan. Pilihan orang tua dalam konsumsi makanan mempengaruhi status gizi anak yang berdampak pada perubahan sikap, perilaku, dan optimalisasi gizi pada anak (Hardiyanti, 2022).

Kegiatan pengabdian dilakukan secara simultan setiap bulan sebagai upaya pemahaman secara maksimal. Kegiatan pada bulan pertama atau awal pelaksanaan mendapat antusiasme warga dengan berbagai pertanyaan dan permasalahan yang mereka hadapi dalam upaya mencukupi gizi yang dibutuhkan untuk tumbuh kembang anak. Kegiatan pengabdian ini tetap menerapkan protokol kesehatan sebagai gaya hidup baru (Slamet, Winarni, et al., 2022; Sukoco & Sayekti, 2022) selain untuk mencegah penyebaran virus covid juga mencegah penularan influenza dengan musim yang silih berganti. Sosialisasi yang dilakukan pada bulan pertama dan kedua tentang gizi dan

pemenuhannya lebihbanyak pada pertanyaan bagaimana mencukupi gizi dengan alternatif pangan untuk melengkapi dan bahkan memperbaiki gizi anak yang sudah terlanjur kurang gizi (Slamet, Winarni, et al., 2022) atau dapat dikatakan mendekati *stunting*.

Kegiatan sosialisasi ini dilanjutkan pada bulan ketiga tentang mendidik karakter yang sesuai dengan budaya Indonesia terutama budaya lokal dan budaya masyarakat Jawa Tengah. Mendidik anak yang berkarakter tentu juga diimbangi dengan kecukupan kesehatan yang tepat. Jika kesehatan anak sudah terpenuhi, maka kemampuan anak dalam memahami kegiatan atau keadaan dalam pola asuh dan belajar tentu dapat berjalan sesuai harapan. Perlu diingat bahwa anak adalah sosok imitasi atau peniru yang baik, maka untuk membentuk karakter yang tepat, peran orang tua juga harus memberikan contoh tepat dan nyata (Rosidah & Rusminati, 2017; Slamet, Irdyansah, et al., 2022). Pola asuh yang dilakukan orang tua terutama dalam masa pandemi dilakukan dalam bentuk atau cara membatasi interaksi dan komunikasi dengan lingkungan. Pemahaman ini perlu dijelaskan bahwa kemampuan sosial anak akan meningkat jika anak secara mandiri mampu menganalisis, mengolah, dan mengevaluasi apa yang ada di lingkungannya sebagai bentuk upaya penanaman karakter anak.

Setelah kegiatan sosialisasi selama 3 bulan atau tiga kali pertemuan dalam kegiatan posyandu dilanjutkan dengan kegiatan konsultasi bersama pakar yang juga melibatkan puskesmas terkait. Kegiatan konsultasi ini banyak membahas kekurangan nutrisi seimbang akibat pandemi yang berdampak pada pola pemenuhan gizi bagi beberapakeluarga yang notabnya ekonomi sangat sederhana.



Gambar 1. Sosialisasi dan konsultasi gratis bersama puskesmas kepada orang tua

Sosialisasi dan konsultasi grastia ini memberikan informasi lebih dibanding orang tua hanya membaca atau melalui berita-berita yang sifatnya sepotong saja (Lestari et al., 2021). Orang tua juga lebih spesifik berkonsultasi mengenai perkembangan anaknya. Beberapa hasil yang terlihat dari aktivitas sosialisasi ini antara lain:

1. Warga menjadi sadar akan pentingnya gizi bagi tumbuh kembang dan pembentukan karakter anak;
2. Pemeriksaan dan konsultasi sebagai upaya kontrol kesehatan setiap bulan menjadi rutinitas wajib;
3. Tingkat aktivitas masyarakat untuk berobat di puskesmas menjadi lebih rendah berdasarkan data laporan pegawai puskesmas, sehingga dapat dikatakan tingkat kesehatan masyarakat menjadi meningkat.

Upaya lain yang menjadi perhatian bagi masyarakat adalah pola dan gaya interaksi anak yang sekarang jauh berbeda. Perilaku yang dikeluhkan masyarakat tentu didasari pada bagaimana lingkungan membentuk karakter anak, terutama karakter yang dibentuk pada usia dini. Hasil konsultasi beberapa orang tua bahwa karakter anak lebih didominasi oleh interaksi anak dengan orang terdekat dan juga aktivitas melihat televisi atau sosial media. Hal ini sesuai dengan penelitian oleh beberapa pakar yang menyebutkan bahwa karakter dapat ditanamkan jika dimulai sejak usia dini (Harahap, 2021). Beberapa solusi yang diberikan salah satunya adalah dengan mengenalkan tempat atau destinasi wisata lokal dan asal usul sejarah kepada anak, yang notabnya

anaksangat menyukai cerita atau dongeng. Pola tersebut secara tidak langsung lebih mudah diterima dan dipahami oleh anak usia dini.

Berdasarkan hal konsultasi tersebut akhirnya dapat ditarik simpulan bahwa jika anak ingin terukupi kemampuan kognitif dan karakternya perlu didukung adanya gizi yang seimbang dan pola asuh yang sesuai dengan taraf perkembangannya. Dengan adanya kegiatan pengabdian ini, harapannya orang tua menjadi lebih mengerti bahwa keberhasilan dalam membentuk karakter anak sesuai dengan budaya sekitar adalah tanggung jawab orang-orang terdekat salah satunya orang tua.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian yang dilakukan dalam bentuk sosialisasi tentang gizi untuk membentuk generasi emas yang berkarakter dan berbudaya tidak lagi menjadi sulit. Orang tua secara sadar dan bisa mencari alternatif pangan gizi tanpa harus memikirkan upaya lebih untuk memperoleh kandungan gizi dengan harga mahal. Orang tua lebih memahami bahwa dengan kecukupan gizi selain mencegah anak menjadi *stunting*, juga berdampak pada meningkatnya kemampuan anak dalam belajar dan pembentukan karakter. Orang tua juga lebih memahami bahwa karakter anak harus ditanamkan sejak dini untuk membentuk anak yang berkarakter dan berbudaya sesuai dengan budaya yang ada di lingkungannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Rahmad, A. H. (2020). Kualitas Informasi Data Status Gizi Balita Dengan Memanfaatkan Software Who Anthro. *Journal of The Indonesian Nutrition Association*, 43(2), 119–128. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v43i2.353>
- Amirullah, A., Andreas Putra, A. T., & Daud Al Kahar, A. A. (2020). Deskripsi Status Gizi Anak Usia 3 Sampai 5 Tahun Pada Masa Covid-19. *Murhum : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1), 16–27. <https://doi.org/10.37985/murhum.v1i1.3>
- Harahap, A. Z. (2021). Pentingnya Pendidikan Karakter Bagi Anak Usia Dini. *Jurnal Usia Dini*, 7(2), 49. <https://doi.org/10.24114/jud.v7i2.30585>
- Hardiyanti, D. (2022). Peran Guru Dalam Pemberian Informasi “ Isi Piringku ” Tentang Gizi yang Optimal pada Anak Usia Dini kepada Orang Tua Murid di Wilayah Banyumanik. 2, 244–252.

- Lestari, C. R., Elawati, N. E., Wani, E., & Bulan, S. (2021). PKM Penyuluhan Menjaga Imunitas saat Berpuasa pada Masa Pandemi dan Pemeriksaan Kesehatan Desa Sukorejo Kabupaten Pekalongan. *Manggali*, 1, 108–124.
- Lidia, K., Levina, E., Setianingrum, S., Folamauk, C., Riwu, M., Lidesna, A., & Amat, S. (2020). Peningkatan Kesehatan dengan Suplemen dan Gizi Seimbang di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat Undana*, 14(2), 63–68.
- Rosidah, C. T., & Rusminati, S. H. (2017). Mendongeng sebagai Media Menumbuhkan Karakter dan Nilai Budaya Bangsa pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pigur*, 1(1), 40–50.
- Slamet, S., Irdyansah, A., Irnawati, I., & Tugino, T. (2022). Penanaman Nilai-nilai Pancasila dalam Pembentukan Karakter Anak Usia Dini. *Manggali*, 2(1), 76. <https://doi.org/10.31331/manggali.v2i1.1969>
- Slamet, Winarni, D. S., Khasanah, Nugraheni, D., & ... (2022). Gizi Anak untuk Tumbuh Kembang di Masa Pandemi. *Manggali*, 2, 220–227. <https://www.e-journal.ivet.ac.id/index.php/manggali/article/view/2202%0Ahttps://www.e-journal.ivet.ac.id/index.php/manggali/article/download/2202/1613>
- Sukoco, S., & Sayekti, S. (2022). Penyuluhan Tentang Kedisiplinan Mematuhi Protokol Kesehatan dalam Era Pandemi Covid-19 di Desa Kandangan Kecamatan Bawen Kabupaten Semarang. *Manggali*, 2(1), 148–157.
- Suryani, L. (2017). Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Pekabaru. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 1(2), 47–53. <http://jurnal.univrab.ac.id/index.php/jomis/article/view/198>