

Screening Pertumbuhan dan Peningkatan Pengetahuan tentang Pola Makan Gizi Seimbang pada Siswa Sekolah Dasar Negeri di Kabupaten Lampung Selatan dalam Upaya Meningkatkan Derajat Kesehatan Anak Indonesia

Hanna Mutiara, Susi Susanti, Anggraeni Janar Wulan, Tri Umiana Sholeha

Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

Abstrak

Pembangunan kesehatan memerlukan pemantapan dan percepatan melalui Sistem Kesehatan Nasional (SKN). Termasuk diantaranya adalah pendekatan peningkatan kesehatan dan pencegahan penyakit, yakni upaya promotif dan preventif. Penilaian status kesehatan anak penting dilakukan untuk mempersiapkan generasi masa depan yang sehat, cerdas, dan berkualitas. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah memantau pertumbuhan anak dengan antropometri yang dapat menggambarkan status gizinya. Status gizi dapat dipengaruhi oleh pola makan. Pola makan adalah informasi yang memberikan gambaran mengenai jumlah dan jenis bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh seseorang. Pola makan yang baik dapat memberikan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh serta perkembangan otak dan produktivitas seseorang. Kegiatan pengabdian dilakukan melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan yang kemudian dihitung sehingga mendapatkan angka IMT. IMT kemudian dianalisis dengan mengacu pada Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak, Kementerian Kesehatan RI 2010. Selain itu, dilakukan pula penyuluhan mengenai pola makan gizi seimbang untuk meningkatkan pengetahuan peserta. Peningkatan pengetahuan dinilai berdasarkan perbandingan nilai *pre-test* dan *post-test*. Hasil kegiatan ini adalah terdapat 84,8% peserta dengan status gizi normal, 9,1% peserta dengan status gizi kurus, 3% peserta dengan status gizi kegemukan dan 3% peserta mengalami obesitas. Peningkatan pengetahuan terdapat pada 89% peserta, namun terdapat 8% peserta dengan pengetahuan yang tetap dan 3% peserta dengan nilai *pre-test* yang lebih baik. Kegiatan ini bermanfaat dalam memantau pertumbuhan anak dan meningkatkan pengetahuan peserta, sehingga kegiatan serupa sebaiknya dilakukan secara kontinyu.

Kata kunci: pertumbuhan, penyuluhan, pola makan gizi seimbang

Korespondensi: dr. Hanna Mutiara, M.Kes | Jl. Prof. Soemantri Brojonegoro No.1 Bandarlampung
HP 08164869769 | e-mail: hanna_dr@yahoo.com

PENDAHULUAN

Dalam upaya mewujudkan tujuan nasional bangsa Indonesia, pembangunan kesehatan diarahkan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujudnya peningkatan derajat kesehatan masyarakat yang optimal. Pembangunan kesehatan yang telah dilaksanakan masih menghadapi berbagai masalah, sehingga diperlukan pemantapan dan percepatan melalui Sistem Kesehatan Nasional (SKN). Sistem ini merupakan pengelolaan kesehatan yang diselenggarakan oleh semua komponen bangsa secara terpadu dan saling mendukung. Penyelenggaraannya dilakukan melalui beberapa hal, diantaranya informasi kesehatan, upaya kesehatan, peran serta, dan pemberdayaan masyarakat. Penyelenggaranya pun tidak berpusat pada pemerintah pusat saja, namun melibatkan pemerintah daerah dan masyarakat. Salah satu hal yang

ditekankan dalam pelaksanaan SKN adalah peningkatan perilaku dan kemandirian masyarakat, sehingga pendekatan peningkatan kesehatan dan pencegahan penyakit, yakni upaya promotif dan preventif, lebih diutamakan.¹

Tingkat derajat kesehatan merupakan pencerminan kesehatan perorangan, kelompok, maupun masyarakat yang digambarkan melalui umur harapan hidup, mortalitas, morbiditas, dan status gizi. Dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan tersebut, anak dan ibu merupakan dua anggota keluarga yang diprioritaskan dalam penyelenggaraan upaya kesehatan. Penilaian terhadap status kesehatan ibu dan anak penting untuk dilakukan. Upaya pemeliharaan kesehatan anak harus ditujukan untuk mempersiapkan generasi yang akan datang yang sehat, cerdas, dan berkualitas. Upaya pemeliharaan kesehatan anak dilakukan sejak dalam kandungan hingga usia delapan belas tahun.

Pada masa awal memasuki sekolah merupakan hal penting bagi tahap pertumbuhan dan perkembangan anak. Banyak masalah kesehatan terjadi pada anak usia sekolah, diantaranya adalah masalah gizi. Oleh karena itu, perlu dilakukan penjarangan kesehatan terhadap murid sekolah dasar. Kegiatan penjarangan kesehatan dilakukan untuk mengetahui masalah kesehatan anak secara dini sehingga dapat dilakukan tindakan secepatnya untuk mencegah keadaan yang lebih buruk.²

Salah satu kegiatan penjarangan kesehatan adalah pemantauan pertumbuhan anak. Pertumbuhan adalah bertambahnya ukuran dan jumlah sel serta jaringan, berarti bertambahnya ukuran fisik dan struktur tubuh sebagian atau keseluruhan sehingga dapat diukur dengan satuan panjang dan berat. Pertumbuhan erat kaitannya dengan status gizi anak yang dapat dipantau melalui pengukuran antropometri.²

Terdapat berbagai faktor yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang, diantaranya adalah pola makan. Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai jumlah dan jenis bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh seseorang. Pola makan yang baik seharusnya mengandung makanan sumber energi, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur karena semua zat gizi diperlukan untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh serta perkembangan otak dan produktifitas kerja, serta dimakan dalam jumlah cukup sesuai dengan kebutuhan. Dengan pola makan sehari-hari yang seimbang dan aman, berguna untuk mencapai dan mempertahankan status gizi dan kesehatan yang optimal.³

Pemilihan bahan makanan dipengaruhi oleh unsur-unsur tertentu, diantaranya adalah pengetahuan dalam memilih dan mengolah pangan mereka sehari-hari. Pola makan masyarakat atau kelompok di mana anak berada, akan sangat mempengaruhi kebiasaan makan, selera, dan daya terima anak akan suatu makanan. Oleh karena itu, di lingkungan anak hidup terutama keluarga perlu memperhatikan kesehatan dan gizi.⁴

Berdasarkan latar belakang di atas, maka perlu dilakukan suatu pelayanan

kesehatan yang merupakan upaya yang mendukung program penjarangan kesehatan anak usia sekolah dasar. Penjarangan kesehatan tersebut dapat menjadi dasar intervensi dini yang mendukung pertumbuhan dan kesehatan anak yang optimal. Penjarangan kesehatan merupakan upaya promotif dan preventif dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan.

Kegiatan ini dilakukan untuk melakukan salah satu upaya meningkatkan derajat kesehatan anak, yang merupakan generasi penerus bangsa. Walaupun belum dapat dilakukan secara serentak dan keseluruhan, namun memulainya melakukan dalam komunitas yang kecil diharapkan dapat menjadi awal yang baik. Diharapkan kegiatan ini kemudian dapat berkembang sehingga manfaatnya dapat mencakup masyarakat secara luas.

METODE PENGABDIAN

Sasaran kegiatan ini adalah siswasiswi SDN 1 Krawangsari Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. Pada peserta dilakukan pengukuran berat badan (BB) dan tinggi badan (TB). Hasil pengukuran kemudian dihitung untuk mendapatkan skor indeks massa tubuh (IMT). Nilai BB, TB, dan IMT dianalisis dengan melakukan konversi pada grafik dan tabel pertumbuhan sesuai pada Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak, Kementerian Kesehatan RI 2012.⁵ Berdasarkan grafik dan tabel tersebut akan diketahui status gizinya.

Upaya untuk meningkatkan pengetahuan tentang pola makan dengan gizi seimbang dilakukan melalui metoda penyuluhan. Rangkaian kegiatan tersebut sebagai berikut:

- Mengukur pengetahuan (*prior knowledge*) peserta mengenai pola makan dengan gizi seimbang melalui *pre-test*.
- Penyuluhan dengan metode ceramah, memperlihatkan gambar dan video serta tanya jawab tentang pola makan dengan gizi seimbang
- Mengukur pengetahuan peserta setelah penyuluhan melalui *post-test*.
- Nilai *post-test* akan dibandingkan dengan *pre-test*. Apabila terjadi peningkatan pengetahuan pada lebih dari 70% peserta, maka kegiatan

penyuluhan dianggap berhasil meningkatkan pengetahuan peserta.

Kegiatan ini akan melibatkan beberapa pihak, diantaranya adalah pihak sekolah, siswa- siswi sekolah dasar, dan tim pengabdian dari Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Tim pengabdian terdiri atas dosen dan melibatkan beberapa orang mahasiswa yang dapat memanfaatkan kegiatan ini sebagai sarana pengaplikasian ilmu dan keterampilan yang telah dimiliki, namun masih berada dalam pengawasan dan bimbingan dosen.

Pada tahap persiapan, tim pengabdian menghubungi pihak sekolah untuk menjelaskan serta meminta izin penyelenggaraan kegiatan. Kemudian perwakilan pihak tim pengabdian dan pihak sekolah mendiskusikan waktu penyelenggaraan. Evaluasi yang dilakukan terbagi atas dua tahap, yakni:

- a) Evaluasi pelaksanaan pengukuran BB dan TB. Sasaran kegiatan ini adalah siswa-siswi di SDN Krawangsari 01, yang berjumlah 74 orang. Kegiatan dinilai baik apabila pengukuran dapat dilakukan pada 70% siswa.
- b) Evaluasi peningkatan pengetahuan tentang pola makan dengan gizi seimbang. Sebelum pelaksanaan penyuluhan, dilakukan pengukuran pengetahuan (*prior knowledge*) peserta mengenai pola makan dengan gizi seimbang melalui *pre-test*. Kemudian setelah penyuluhan dan diskusi serta tanya jawab, dilakukan pengukuran pengetahuan peserta kembali melalui *post-test*. Nilai *post-test* kemudian dibandingkan dengan *pre-test*. Apabila terjadi peningkatan pengetahuan pada lebih dari 70% peserta, maka kegiatan penyuluhan dianggap berhasil meningkatkan pengetahuan peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan secara dua tahap. Tahap pertama dilakukan untuk pengukuran tinggi badan dan berat badan peserta. Data tersebut kemudian diolah sehingga didapatkan status gizi peserta dengan indikator IMT/U. Tahap kedua

dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan peserta terkait materi gizi anak. Pelaksanaan kegiatan ini bekerja sama dengan berbagai pihak, yakni:

- a) Pihak sekolah yang memberikan izin serta menyediakan tempat dan waktu kegiatan
- b) Siswa-siswi SDN 01 Krawangsari Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan yang bersedia mengikuti kegiatan tersebut
- c) Tim pengabdian dari Fakultas Kedokteran Universitas Lampung yang terdiri atas dosen serta melibatkan beberapa orang mahasiswa FK Unila angkatan 2012.

Kegiatan pertama diikuti oleh 66 siswa-siswi, sementara kegiatan kedua diikuti oleh 64 orang siswa-siswa SDN Krawangsari 01 Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan. Kegiatan kedua dilakukan dengan menggunakan metode penyuluhan. Sebelum penyampaian materi penyuluhan, peserta mengisi kuisisioner *pre-test* yang berisi pertanyaan mengenai materi yang akan diberikan. Pengisian kuisisioner oleh siswa dan siswi yang belum lancar membaca dilakukan dengan pendampingan oleh panitia yang membantu membacakan pertanyaannya. Setelah lembar *pre-test* kembali dikumpulkan, pemberian materi penyuluhan dimulai.

Selama penyampaian materi oleh narasumber, peserta menyimak dengan tekun dan antusias walaupun terkadang peserta riuh sesaat ketika pemateri menampilkan video maupun gambar yang menarik. Setelah narasumber selesai menyampaikan materi dilanjutkan dengan forum tanya jawab mengenai materi yang telah disampaikan. Setelah kegiatan berakhir, dilakukan evaluasi akhir dengan memberikan *post-test* kepada peserta yang berisi pertanyaan yang sama dengan *pre-test*. Skor nilai *pre-test* dibandingkan dengan *post-test* untuk melihat ada tidaknya peningkatan pengetahuan peserta. Adapun data hasil kegiatan tersebut dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Status gizi peserta berdasarkan indikator IMT/U

No Urut	Kelas	L/P	IMT/U	Interpretasi	No Urut	Kelas	L/P	IMT/U	Interpretasi
1	1	P	----	TD	38	3	L	20,9	obesitas
2	1	L	14,8	normal	39	3	P	12,6	kurus
3	1	L	13,5	normal	40	3	L	20,2	normal
4	1	P	----	TD	41	4	P	15,6	normal
5	1	P	16,3	normal	42	4	P	12,6	kurus
6	1	L	14,1	normal	43	4	P	15,0	normal
7	1	L	14,9	normal	44	4	P	15,7	normal
8	1	L	15,5	normal	45	4	P	14,7	normal
9	1	L	16,6	normal	46	4	P	14,4	normal
10	1	P	----	TD	47	4	P	13,3	normal
11	1	P	14,4	normal	48	4	P	15,4	normal
12	1	P	14,4	normal	49	4	P	13,8	normal
13	1	P	14,3	normal	50	4	L	14,2	normal
14	1	L	----	TD	51	4	L	14,5	kurus
15	1	P	----	TD	52	4	L	15,3	normal
16	1	L	----	TD	53	4	L	18,9	gemuk
17	1	L	14,7	normal	54	4	L	14,8	normal
18	2	L	15,3	normal	55	4	L	14,6	normal
19	2	L	13,7	normal	56	4	L	15,5	normal
20	2	L	12,5	kurus	57	5	L	14,8	normal
21	2	P	12,7	normal	58	5	L	16,2	normal
22	2	L	14,0	normal	59	5	P	15,1	normal
23	2	L	14,6	normal	60	5	L	17,2	normal
24	2	P	12,9	normal	61	5	P	16,7	normal
25	2	L	13,8	normal	62	5	P	14,1	normal
26	2	P	15,9	normal	63	5	L	----	TD
27	2	L	13,5	normal	64	5	L	16,9	normal
28	2	L	16,9	normal	65	5	L	16,9	normal
29	3	L	15,5	normal	66	5	P	16,6	normal
30	3	L	27,4	obesitas	67	5	P	23,4	gemuk
31	3	L	14,1	normal	68	6	L	14,9	normal
32	3	L	14,8	normal	69	6	L	14,0	kurus
33	3	L	14,5	normal	70	6	P	15,4	normal
34	3	P	12,4	kurus	71	6	L	14,7	normal
35	3	P	17,0	normal	72	6	P	17,7	normal
36	3	L	14,4	normal	73	6	P	14,7	normal
37	3	P	13,6	normal	74	6	P	----	TD

Keterangan: TD = Tidak terdapat data (tidak mengikuti kegiatan)



Gambar 1. Pengukuran Berat Badan

sehingga tidak dapat ditentukan status gizinya. Hasil pemeriksaan tersebut kami sampaikan kepada pihak sekolah dan orang tua siswa. Selain itu, pada peserta dengan status gizi kurang atau melebihi standar normal, diberikan catatan sehingga diharapkan dapat dilakukan intervensi sedini mungkin, dan disarankan untuk konsultasi kembali ke pusat kesehatan masyarakat terdekat 1 bulan yang akan datang.



Gambar 3. Penyuluhan Pola Makan Gizi Seimbang



Gambar 2. Pengukuran Tinggi Badan



Gambar 4. Penampilan video animasi pada penyuluhan Pola Makan Gizi

Berdasarkan tabel di atas, dapat terlihat bahwa sebagian besar, yakni 84,8% status gizi peserta kegiatan adalah normal. Terdapat 6 (9,1%) peserta memiliki status gizi kurus, 2 (3%) peserta dalam status gizi kegemukan dan 2(3%) peserta mengalami obesitas. Selain itu, terdapat 8 orang siswa yang tidak mengikuti kegiatan

Berdasarkan tabel di atas, dapat terlihat bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada 57 (89%) peserta, namun terdapat 5 (8%) peserta dengan pengetahuan yang tetap. Selain itu, terdapat 2 (3%) peserta dengan nilai *pre-test* lebih baik dibandingkan *post-test*. Hal ini dapat terjadi mungkin saja dikarenakan peserta yang tidak konsentrasi dan tidak sungguh-sungguh dalam mengerjakan *post-test*nya. Oleh karena didapatkan lebih dari 70% peserta mengalami peningkatan pengetahuan berdasarkan indikator perbandingan nilai *pre-test* dan *post-test* tersebut, maka kegiatan penyuluhan tersebut telah berhasil meningkatkan pengetahuan peserta.

Tabel 2. Perbandingan Skor Nilai *Pre-Test* dan *Post-Test* Peserta

No urut peserta	Nilai <i>pre-test</i>	Nilai <i>post-test</i>	Ket	No urut peserta	Nilai <i>pre-test</i>	Nilai <i>post-test</i>	Ket
1	60	80	meningkat	33	50	80	meningkat
2	60	70	meningkat	34	40	60	meningkat
3	60	70	meningkat	35	40	70	meningkat
4	40	80	meningkat	36	60	70	meningkat
5	70	70	tetap	37	60	80	meningkat
6	40	90	meningkat	38	70	70	tetap
7	30	70	meningkat	39	60	70	meningkat
8	30	80	meningkat	40	50	50	tetap
9	0	60	meningkat	41	50	70	meningkat
10	40	70	meningkat	42	60	90	meningkat
11	20	80	meningkat	43	40	70	meningkat
12	60	90	meningkat	44	40	60	meningkat
13	50	80	meningkat	45	70	80	meningkat
14	50	80	meningkat	46	50	80	meningkat
15	60	90	meningkat	47	40	70	meningkat
16	40	90	meningkat	48	60	80	meningkat
17	40	70	meningkat	49	40	80	meningkat
18	30	60	meningkat	50	40	90	meningkat
19	50	80	meningkat	51	30	100	meningkat
20	60	80	meningkat	52	50	80	meningkat
21	30	50	meningkat	53	70	100	meningkat
22	20	80	meningkat	54	50	70	meningkat
23	30	70	meningkat	55	50	90	meningkat
24	60	50	menurun	56	70	100	meningkat
25	40	70	meningkat	57	70	90	meningkat
26	20	60	meningkat	58	60	100	meningkat
27	0	40	meningkat	59	40	90	meningkat
28	80	70	menurun	60	20	50	meningkat
29	60	60	tetap	61	40	80	meningkat
30	70	80	meningkat	62	20	70	meningkat
31	80	80	tetap	63	20	80	meningkat
32	60	80	meningkat	64	30	80	meningkat

DAFTAR PUSTAKA

1. Peraturan Presiden Republik Indonesia. Peraturan Presiden Republik Indonesia nomor 72 tahun 2012 tentang sistem kesehatan nasional. Jakarta: PP RI; 2013.
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Profil kesehatan Indonesia 2013. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2014
3. Almsier S. Penuntun diet. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama; 2010
4. Santoso, AL Ranti. Kesehatan dan gizi. Jakarta: PT. Asdi Mahasatya; 2004.
5. Kementerian Kesehatan RI. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1995/Menkes/SK/XII/2010 tentang standar antropometri penilaian status gizi anak. Jakarta; Kemenkes RI; 2012.