UNTAR
Universitas Tarumanagara

UNTAR untuk INDONESIA

SURAT TUGAS
Nomor: 94-R/UNTAR/Pengabdian/VII/2023

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

MEILANI KUMALA, dr., MS, Sp.G.K(K), Dr.

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan data sebagai berikut:

Judul	:	Gizi Untuk Pertumbuhan Anak Usia Sekolah dasar Kelas 1-3 (7-9 Tahun)
Mitra	:	Sedolah Dasar Dharma Suci
Periode	:	8 Juni 2023
URL Repository	:	https://lintar.untar.ac.id/ltrdosen/lapBKD/srttgspkm.aspx

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

24 Juli 2023
Rektor

Prof. Dr. Ir. AGUSTINUS PURNA IRAWAN

Print Security : ca61d0ea11677a03e393d7e093d147b9

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.

KB - TK - SD - SMP - SMA - DHARMA SUCI
Jl. Jembatan III Komp. Pluit Mas Blok F No. 1-5
Jakarta Utara 14450
Telp : (021) 6696 437
Fax : (021) 6684 572

SURAT UNDANGAN

No. 147/I01.2/SD-DHS/V/23

Kepada Yth,

Dr.dr. Meilani Kumala, M.S.,SpGK(K)

Di Tempat

Nammo Buddhaya,

Dengan ini kami, mengundang Ibu Dr.dr. Meilani Kumala, M.S.,SpGK(K) untuk memberikan pembinaan dengan tema "Peran Gizi bagi Pertumbuhan anak" dalam acara Seminar SD Dharma Suci yang dilaksanakan pada :

Hari / Tanggal : Kamis, 8 Juni 2023

Waktu : 07.30 – 09.00

Kelas : 1 - 3 SD

Tempat : Sekolah Dharma Suci

Demikian surat undangan ini kami buat, semoga Ibu dapat berkenan hadir dan memberikan pembinaan di SD Dharma Suci.

Atas kehadiran Ibu kami mengucapkan terima kasih.

Jakarta, 26 Mei 2023
Kepala SD Dharma Suci

YAYASAN DHARMA SUCI
SEKOLAH DASAR
S.D. DHARMA SUCI
KEL. PEJAGALAN
JAKARTA UTARA

Yenni, S.Pd., M.M.

Peran Gizi Untuk Pertumbuhan Anak Usia Sekolah Dasar Kelas 1-3 (Edukasi dan Penilaian Status Gizi)

Meilani Kumala
Dosen Bagian Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara
(NIDN 0326105805)

Pendahuluan

Anak usia sekolah dasar (SD) kelas 1-3 dengan rentangan usia 7-9 tahun merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Anak-anak pada masa ini akan mengalami perubahan fisik dengan adanya pertambahan tinggi badan, peningkatan kemampuan berbahasa, pikiran dan emosi. Asupan gizi serta pemantaiuan status gizi merupakan salah satu faktor yang mendukung keberhasilan pertumbuhan dan perkembangan yang sesuai. Asupan gizi yang tidak atau kurang sesuai kebutuhan akan menyebabkan terjadi status gizi kurang atau buruk. Asupan gizi berlebih akan menyebabkan anak mengalami kelebihan berat badan atau kegemukan, dimana merupakan salah satu faktor risiko terjadinya penyakit tidak menular di kemudian hari seperti tekanan darah tinggi, diabetes melitus dll. Edukasi mengenai asupan gizi yang baik dan sesuai kebutuhan serta mengetahui keadaan status gizi sangatlah perlu diberikan kepada anak didik sekolah dengan rentangan usia 7- 9 tahun. Hal ini untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah ini dapat bertumbuh dengan baik.

Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) dalam bentuk edukasi dan penilaian status gizi kepada siswa-siswi SD kelas 1-3 dimulai dengan persiapan dan penjajakan masalah yang terdapat pada siswa/i. Berdasarkan pembahasan permasalahan yang ada di Sekolah Dasar Dharma Suci, didapatkan perlunya diberikan edukasi mengenai peran gizi dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan untuk anak usia sekolah dasar kelas 1-3. Pelaksanaan PKM dilakukan dengan metode secara tatap muka agar bisa melihat langsung status gizi anak-anak di lokasi tersebut. Sebelum edukasi dilakukan, dimulai dengan memberikan beberapa pertanyaan untuk mengetahui tingkat pengetahuan mengenai asupan gizi, baik yang berasal dari keluarganya dan jajanan yang dilakukan oleh anak-anak tersebut. Pada kegiatan tersebut juga dilakukan evaluasi pertumbuhan dari anak-anak didik dengan melakukan plotting tinggi badan dan berat badan pada kurva Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Di akhir kegiatan edukasi diberikan kesempatan kepada siswa/i untuk bertanya dan diskusi atas masalahnya.

Hasil dan Pembahasan

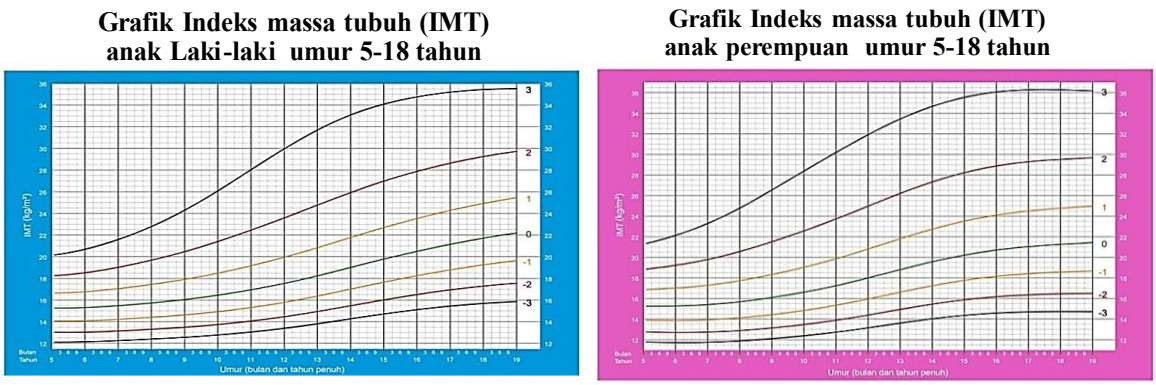
Pelaksanaan kegiatan PKM edukasi kepada siswa-siswi SD kelas 1-3 diselenggarakan pada hari Kamis, 8 Juni 2023. Acara dibuka oleh moderator, dilanjutkan doa pembukaan oleh siswi kelas III. Pemberian materi edukasi dimulai dengan tanya jawab di awal untuk mengetahui pemahaman siswa/i tentang gizi untuk pertumbuhan dan perkembangan, pola asupan makanan

sehari hari baik di keluarga dan jajanan di sekolah. Kegiatan PKM dihadiri 136 siswa/i Sekolah Dasar kelas 1-3 dan para guru. (Gambar 1)

Gambar1. Pelaksanaan Edukasi dan Penilaian Status Gizi untuk Anak Usia Sekolah Dasar Kelas 1-3, rentangan usia 7-9 tahun

Materi edukasi meliputi proses pertumbuhan dan perkembangan, kebutuhan zat gizi makro meliputi protein, lemak, karbohidrat, serta zat gizi mikro termasuk vitamin dan mineral per hari untuk anak laki-laki dan perempuan. Untuk dapat dimengerti dan dilaksanakan sehari hari, disampaikan pula bahan makanan sumber zat gizi, jumlah porsi yang dianjurkan menurut kecukupan energi untuk umur 1-3 tahun, serta panduan gizi seimbang. Kebutuhan zat gizi makro dan mikro disajikan ringkasan dalam bentuk tabel agar lebih mudah dimengerti. Edukasi untuk jenis asupan gizi dilakukan dengan menggunakan Pesan Khusus Gizi Seimbang untuk Anak Sekolah yang meliputi:biasakan makan 3 kali sehari sarapan, siang dan malam disertai makanan selingan yang sehat; konsumsi ikan dan sumber protein lain; perbanyak konsumsi sayuran dan cukup buah-buahan; biasakan bawa bekal makanan dan air putih dari rumah; batasi konsumsi makanan cepat saji, jajanan, dan makanan selingan yang manis, asin, dan berlemak; biasakan menyikat gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur.

Pada kegiatan edukasi juga disertakan bagaimana menilai pertumbuhan dari anak-anak usia sekolah dasar, 7-9 tahun. Pemantauan pertumbuhan anak usia 7-9 tahun dilakukan dengan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan secara teratur, selanjutnay dilakukan plotting dalam grafik pertumbuhan. Nilai berat badan dan tinggi badan hasil timbang dan ukur, selanjutnya digunakan untuk menghitung indeks massa tubuh. Hasil pengukuran dicatat dalam kurva pertumbuhan World Health Organization. (Gambar 2)



Gambar2. Kurva Pertumbuhan World Health Organization
Anak laki-laki dan Perempuan Usia 5-18 tahun

Selama kegiatan berlangsung, siswa/i mendengarkan dengan baik yang terlihat dari cukup sering menyampaikan pertanyaan. Pertanyaan yang dilontarkan berhubungan dengan materi yang diberikan terkait pola dan jumlah asupan makanan sehari-hari serta mengenai pertumbuhan masing masing siswa/i.

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan edukasi kepada anak usia sekolah dasar kelas 1-3 dengan rentangan usia 7-9 tahun telah dilaksanakan dengan peserta 136 siswa/i dan para guru. Selama edukasi berlangsung siswa/i menyimak cukup baik dan keingin-tahuan mengenai pola makanan yang sesuai kebutuhan dan jenis makanan berdasarkan Pesan Khusus Gizi Seimbang untuk Anak Sekolah dan isi piringku. Sebagai tindak lanjut perlu dilakukan pemantauan terkait pola asupan makanan dan pertumbuhan melalui pengukuran tinggi badan dan berat badan secara berkala agar tercapai pertumbuhan yang optimal dan sehat.

Daftar Pustaka

1. Kemenkes RI. 2018. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balitbangkes) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
2. Gizi dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar. Buku Pedoman dan kumpulan Gizi Seimbang Rencana Ajar untuk Guru Sekolah Dasar dan yang Sederajat. Edisi Kedua. Jakarta: SEAMEO RECFON,
3. Kemendikbud RI, 2019. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia.
4. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak. KEMENKES. Antropometri Anak. Standar

SERTIFIKAT
PENGHARGAAN

Diberikan Kepada :

Dr. dr. Meilani Kumala, MS. Sp GK (K)

Sebagai Narasumber
"Peran Gizi bagi Pertumbuhan Anak"
Yang diselenggarakan oleh SD Dharma Suci
Pada tanggal 08 Juni 2023

YENNI, S.PD., M.M.
KA. SD DHARMA SUCI