SURAT TUGAS

Nomor: 281-R/UNTAR/Pengabdian/I/2022

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

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

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan data sebagai berikut:

Judul	:	Edukasi Panduan Gizi Seimbang dalam Upaya Menunjang Pertumbuhan Optimal Anak Usia Sekolah Dasar Kelas 4-6
Mitra	:	Sekolah Dharma Suci
Periode	:	Oktober-Desember 2021
URL Repository	:	https://lintar.untar.ac.id/repository/pengabdian/buktiabdi_10486005_00Z180122110845.pdf

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

18 Januari 2022

Rektor

Prof. Dr. Ir. AGUSTINUS PURNA IRAWAN

Print Security : 696315b35a2dad59e3141f97fd73b4e7

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. 103/I01.2/SD-DHS/XII/21

Kepada Yth,
Dr. dr. Noer Saelan Tadjudin, Sp. KJ
Dekan Fakultas Kedokteran
Universitas Tarumanegara
Di Tempat

Dengan Hormat,

Bersama surat ini, kami atas nama SD Dharma Suci bermaksud mengundang Dr. dr. Meilani Kumala, M.S., SpGK (K) sebagai Narasumber dalam acara "Be Happy In Dhamma" SD Dharma Suci 13-14 Desember 2021, yang dilaksanakan pada :

Hari / Tanggal : Senin, 13 Desember 2021
Waktu : Pukul 09.00 – 10.00
Tempat : *Zoom Cloud Meeting*

Atas perhatian dan kerjasama dari dokter, kami ucapkan terima kasih.

Mengetahui
Kepala SD Dharma Suci

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

Yenni, S.Pd.,MM

Jakarta, 06 Desember 2021
Koordinator Kegiatan

Lestari Wijaya, S.Ag.

Dipindai dengan CamScanner

Edukasi Panduan Gizi Seimbang dalam Upaya Menunjang Pertumbuhan Optimal Anak Usia Sekolah Dasar Kelas 4-6

[1)] **Meilani Kumala[1], Vania[2]**

[1)]Dosen Bagian Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara (NIDN 0326105805)

[2)]Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara (NIM 405180145)

Pendahuluan

Anak usia sekolah dasar (SD) kelas 4-6 dengan rentangan usia 10-12 tahun merupakan masa pra remaja, di mana periode ini terjadi pertumbuhan baik bagi anak perempuan dan laki-laki. Pada periode ini sering terjadi permasalahan gizi meliputi pendek, kurus, kegemukan, obesitas, dan anemia yang semuanya dapat memengaruhi pertumbuhannya. Asupan gizi merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi teriadinya permasalahan tersebut. Asupan gizi berlebih dapat menyebabkan terjadinya kelebihan berat badan yang merupakan salah satu faktor risiko terjadinya penyakit tidak menular di kemudian hari seperti diabetes, hipertensi. Asupan yang kurang sesuai kebutuhan akan menyebabkan terjadi status gizi kurang atau buruk. Oleh karena itu, edukasi untuk mendapat pengetahuan asupan gizi yang baik pada masa anak usia sekolah agar dapat bertumbuh dengan baik merupakan hal yang penting.

Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) dalam bentuk edukasi kepada siswa-siswi SD kelas 4-6 dimulai dengan persiapan dan penjajakan masalah yang terdapat pada siswa/i. Berdasarkan diskusi dengan pihak sekolah Dharma Suci, disepakati untuk membahas mengenai peran gizi dalam upaya menunjang pertumbuhan dan daya tahan tubuh untuk anak usia sekolah dasar kelas 4-6. Pelaksanaan PKM dilakukan dengan metode dalam jaringan (daring). Kegiatan dimulai dengan memberikan beberapa pertanyaan sebagai pre tes untuk mengetahui tingkat pengetahuan mengenai asupan gizi untuk pertumbuhan dan daya tahan tubuh. 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 4-6 diselenggarakan pada hari Senin, tanggal 13 Desember 2021 dengan acara dibuka oleh moderator. Pemberian materi edukasi dimulai dengan tanya jawab di awal untuk mengetahui pemahaman siswa/i tentang gizi pertumbuhan serta kebiasaan pola asupan makanan sehari hari. Kegiatan PKM dihadiri 164 siswa/i Sekolah Dasar kelas 4-6 dan para guru. (Gambar 1)

Gambar1. Pelaksanaan Kegiatan Edukasi untuk Anak Usia Sekolah Dasar kelas 4-6

Materi edukasi yang dibahas meliputi pengertian pertumbuhan, masalah-masalah yang dihadapi dalam pertumbuhan, kebutuhan zat gizi makro meliputi protein, lemak, karbohidrat, serta zat gizi mikro meliputi vitamin dan mineral per hari untuk anak laki-laki dan perempuan, bahan makanan sumber zat gizi, anjuran jumlah porsi menurut kecukupan energi untuk umur 10-12 tahun, serta panduan gizi seimbang. Kebutuhan zat gizi makro dan mikro disajikan dalam bentuk tabel sehingga memudahkan pemahamannya. 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; hindari merokok.

Untuk memudahkan pengertian Pesan Khusus Gizi Seimbang untuk Anak Sekolah, edukasi disertakan juga ”Isi Piringku” yang menggambarkan porsi dan jenis makanan untuk satu kali makan seperti gambar 2. Isi piringku ini sangat memudahkan bagi anak sekolah untuk mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Gambar 2. Isi Piringku

Pada kegiatan edukasi juga disertakan bagaimana menilai pertumbuhan dari anak-anak usia sekolah dasar, 10-12 tahun. Pemantauan pertumbuhan anak usia 10-12 tahun dilakukan dengan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan secara teratur. 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 2007.

Selama kegiatan berlangsung, siswa/i mendengarkan dengan baik yang terlihat dari keberadaan di depan kamera dan cukup sering menyampaikan pertanyaan spontan. Pertanyaan spontan yang dilontarkan berhubungan dengan materi yang diberikan terkait pola dan jumlah asupan makanan sehari-hari. Berdasarkan pertanyaan yang terlontar, terkesan siswa/i menyimak pemaparan materi, memahami dan berniat untuk menerapkannya. Diskusi setelah pemaparan materi juga berlangsung dengan baik karena siswa/i menanggapi dengan kritis apa yang disampaikan dan mengasosiasikannya dengan keadaan diri mereka dalam sehari-hari.

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan edukasi kepada anak usia sekolah dasar kelas 4-6 dengan rentangan usia 10-12 Tahun telah dilaksanakan dengan peserta 164 siswa/i. Selama edukasi berlangsung siswa/i menyimak dengan baik dan menunjukkan pemahaman mengenai pola makan 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 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, Kemendikbud RI, 2019.

SERTIFIKAT

Diberikan kepada

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

Sebagai

NARASUMBER

Dalam acara "Be Happy In Dhamma"
SD Dharma Suci
13 - 14 Desember 2021

Jakarta, 13 Desember 2021
Kepala SD Dharma Suci

Yenni, S.Pd.M.M.