

**PENDIDIKAN KESEHATAN PENERAPAN PEDOMAN “PEMAHAT ASIK”
(PERILAKU MAKAN SEHAT DAN AKTIVITAS FISIK) UNTUK
MENCEGAH MASALAH STATUS GIZI PADA ANAK USIA SEKOLAH**

L.M.Puspita¹, N.M.D.Kurniasari², A.AN.T.N.Dewi³, P.M.Sukmadewi⁴

ABSTRAK

Perilaku makan dan aktivitas fisik merupakan faktor yang mempengaruhi status gizi pada anak. Peningkatan pengetahuan anak tentang perilaku makan sehat dan melakukan aktivitas yang cukup perlu dilakukan untuk mendukung penerapan perilaku yang baik. Pemberian pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pemahaman tentang perilaku makan sehat dan optimalisasi pelaksanaan aktivitas fisik. Oleh karena itu diperlukannya pendidikan kesehatan bagi anak dan orangtua agar dapat memahami perilaku makan yang sehat serta aktivitas fisik yang cukup sehingga dapat mengoptimalkan status gizi anak. Tujuan dari kegiatan ini yaitu memberikan pengetahuan dan informasi kepada para siswa tentang perilaku makan sehat dan contoh aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh siswa sekolah dasar. Metode kegiatan ini berupa ceramah, diskusi tanya jawab, serta pemberian kuesioner pretest dan posttest. Kegiatan dihadiri oleh siswa kelas 4-6 dan didampingi oleh guru penanggung jawab. Hasil analisis kuesioner didapatkan adanya peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan pendidikan kesehatan. Simpulan dan implikasinya diharapkan para siswa dapat menerapkan perilaku makan sehat dan melakukan latihan fisik sesuai dengan contoh yang telah diberikan sehingga status gizi anak usia sekolah menjadi optimal.

Kata kunci : aktivitas fisik anak, usia sekolah, perilaku makan, status gizi.

ABSTRACT

Eating behavior and physical activity are factors that influence nutritional status in children. Increasing children's knowledge about healthy eating behavior and carrying out sufficient activities needs to be done to support the implementation of good behavior. Providing health education can increase understanding of healthy eating behavior and optimize the implementation of physical activity. Therefore, health education is needed for children and parents so that they can understand healthy eating behavior and adequate physical activity so that they can optimize children's nutritional status. The aim of this activity is to provide knowledge and information to students about healthy eating behavior and examples of physical activities that elementary school students can do. The method of this activity is in the form of lectures, question and answer discussions,

¹ Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Jalan P.B Sudirman Denpasar, mirapuspita@unud.ac.id

² Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Jalan P.B Sudirman Denpasar, dian_kurniasari@unud.ac.id

³ Program Studi Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Jalan P.B Sudirman Denpasar, trisna.narta407@gmail.com

⁴ Program Studi Kedokteran Gigi dan Pendidikan Profesi Dokter Gigi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Jalan P.B Sudirman Denpasar, dewiputri369@gmail.com

Penyuluhan Kesehatan Penerapan Pedoman “PEMAHAT ASIK” (Perilaku Makan Sehat dan Aktivitas Fisik) untuk Mencegah Masalah Status Gizi pada Anak Usia Sekolah

and giving pretest and posttest questionnaires. The activity was attended by students in grades 4-6 and accompanied by the teacher in charge. The results of the questionnaire analysis showed that there was an increase in students' knowledge after being given health education. The conclusion and implication is that students can implement healthy eating behavior and do sufficient physical exercise so can optimizing the nutritional status of school-aged children.

Keywords: eating behavior, nutritional status, physical activity, school age.

1. PENDAHULUAN

Kelebihan berat badan merupakan salah satu masalah status gizi pada anak di Indonesia. Bali termasuk dalam urutan keempat provinsi dengan nilai *overweight* tertinggi. Kota Denpasar merupakan kota/kabupaten kedua tertinggi angka *overweight* di seluruh Provinsi Bali pada anak dibawah usia 5 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Kegemukan pada masa balita dapat terus berlangsung sampai usia sekolah dasar bahkan sampai usia dewasa jika tidak ditangani dengan segera.

Asupan makanan dan aktivitas sehari-hari menjadi faktor yang paling mempengaruhi status gizi pada anak. Pemberian nutrisi yang seimbang sangat penting pada anak di masa sekolah karena akan mengoptimalkan pertumbuhan anak (Hockenberry et al., 2017). Optimalisasi status gizi anak tidak hanya dengan pemberian nutrisi namun juga perlu memperhatikan aktivitas fisik anak. Kondisi kesehatan fisik dan emosional anak akan menjadi bermasalah jika aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari termasuk dalam kategori yang kurang. Penelitian Jannah & Utami (2018), menyatakan bahwa aktivitas fisik merupakan faktor dominan yang mempengaruhi kejadian obesitas pada anak usia sekolah.

Perilaku makan anak sering kali tidak sehat akibat adanya daya tarik anak terhadap makanan yang tidak bergizi, pola makan dalam keluarga yang tidak teratur, dan jadwal kerja orangtua yang padat sehingga tidak mampu menyediakan makanan sehat. *Sedentary behaviour* terutama *screen based activity* mendominasi aktivitas anak usia sekolah sehingga berpengaruh terhadap kejadian obesitas (Puspita & Utami, 2020). Kurangnya melakukan aktivitas fisik juga dapat meningkatkan risiko anak mengalami obesitas dan gangguan emosional. Aktivitas fisik yang kurang menyebabkan anak berpeluang lebih besar untuk menjadi obesitas (Zamzani et al., 2017). Penelitian lain juga menyebutkan bahwa aktivitas fisik berhubungan secara signifikan dengan kejadian obesitas pada anak (Fadilah et al., 2021)

Studi pendahuluan di SD Negeri 3 Penatih menunjukkan bahwa siswa belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan secara spesifik yang membahas tentang perilaku makan dan rekomendasi aktivitas fisik. Penelitian yang telah dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa pemberian intervensi pedoman perilaku makan sehat dan aktivitas fisik (Pemahat Asik) berpengaruh signifikan terhadap perubahan perilaku orangtua dan anak sehingga perlu memberikan edukasi menggunakan pedoman ini. Mengingat masalah status gizi pada anak usia sekolah yang masih kompleks dan banyaknya faktor yang mempengaruhi perilaku anak, sehingga perlu meningkatkan pengetahuan anak untuk mendukung optimalisasi status gizi. Anak usia sekolah perlu diberikan pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahamannya untuk melakukan kebiasaan makan yang baik serta mau melaksanakan aktivitas fisik sesuai dengan yang direkomendasikan. Pendidikan kesehatan yang dilakukan untuk anak usia sekolah sebaiknya bersifat menyenangkan dan memberikan contoh langsung yang nyata sehingga anak lebih mudah untuk memahami materi yang diberikan

1.1 Rumusan Masalah

“Apakah ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan anak usia sekolah tentang perilaku makan sehat dan aktivitas fisik yang sesuai?”.

1.2 Tujuan

Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pemahaman anak tentang perilaku makan sehat serta meningkatkan kemampuan anak melakukan aktivitas fisik yang sesuai. Diharapkan anak usia sekolah mampu memahami perilaku makan sehat, mampu memahami aktivitas fisik yang direkomendasikan, serta dapat berperilaku makan sehat dan menerapkan aktivitas fisik sesuai rekomendasi.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan yang dilakukan yaitu memberikan pendidikan kesehatan tentang perilaku makan sehat dan menerapkan aktivitas fisik yang sesuai kepada anak usia sekolah dan didampingi oleh guru penanggung jawab. Kegiatan juga dilakukan dengan sesi diskusi antara peserta dengan narasumber.

2.1 Partisipan Kegiatan

Partisipan dalam kegiatan ini yaitu siswa kelas 4 sampai kelas 6 berjumlah 92 siswa yang dipilih dengan total sampling. Jumlah partisipan yang mengisi kuesioner secara lengkap sebanyak 74 siswa sehingga data yang dianalisis sesuai dengan jumlah partisipan yang mengisi secara lengkap.

2.2 Alat Ukur

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam survei ini adalah survei terstruktur yang terdiri dari pertanyaan terkait dengan tujuan diberikannya pendidikan kesehatan. Kuesioner terdiri dari 17 pertanyaan tentang pengetahuan siswa mengenai perilaku makan sehat dan aktivitas fisik yang sesuai serta kebiasaan dalam melakukan aktivitas fisik. Kuesioner merupakan hasil penyesuaian dan telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Kuesioner dinyatakan valid dan reliabel dengan nilai t hitung dalam rentang 0,46-0,84 serta dengan nilai *Cronbach Alpha* 0,74.

2.3 Prosedur Kegiatan

Sebelum memulai kegiatan pengabdian masyarakat terlebih dahulu meminta ijin kepada pihak Kepala Sekolah SD Negeri 3 Penatih. Kemudian melakukan bina hubungan saling percaya kepada para wali kelas 4 sampai kelas 6 serta meminta tanda tangan *informed consent* atas ijin beliau mempersilahkan siswanya mengikuti kegiatan ini. Kegiatan pengabdian diawali dengan pendidikan kesehatan berupa penjelasan materi dari narasumber dan diskusi secara langsung di aula sekolah, *pre post test* dengan menggunakan kuesioner dan diskusi yang dilakukan secara langsung. Materi yang diberikan yaitu perilaku makan yang sehat serta contoh latihan fisik yang dapat diterapkan untuk anak usia sekolah. Kegiatan pendidikan kesehatan dan *pre-post test* dilaksanakan pada tanggal 3 September 2022.

2.4 Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan Uji Wilcoxon karena data berskala ordinal sehingga dilakukan uji nonparametrik. Semua uji dilakukan menggunakan *Statistical Package Statistical For Social Sciences (SPSS) for Windows*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Tujuh puluh empat partisipan yang mengikuti penyuluhan kesehatan dan mengisi kuesioner secara lengkap yang merupakan siswa sekolah dasar di SD Negeri 3 Penatih.

Tabel 3.1 Karakteristik subjek penelitian (n=74)

Karakteristik subjek	Nilai	
	n	%
Jenis Kelamin:		
• Laki-laki	26	56.8
• Perempuan	48	40.5
Total	74	100
Kelas:		
• 4	27	36.5
• 5	28	37.8
• 6	19	25.7
Total	74	100

Tabel 3.1 menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa Sebagian besar responden merupakan kelas 5 sebanyak 28 siswa (37.8%) dan sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 48 siswa (40.5%).

Tabel 3.2 Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Setelah diberikan Pendidikan Kesehatan

Variabel	Kurang	Cukup	Tinggi
Pengetahuan sebelum	42 (56.8%)	30 (40.5%)	2 (2.7%)
Pengetahuan sesudah	19 (25.7%)	34 (45.9%)	21 (28.4%)

Tabel 3.2 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa sebelum diberikan pendidikan kesehatan mayoritas memiliki pengetahuan yang kurang sebanyak 42 siswa (56.8%). Tingkat pengetahuan siswa setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang perilaku makan dan aktivitas fisik mayoritas memiliki tingkat pengetahuan yang cukup sebanyak 34 siswa (45.9%).

Tabel 3.3 Analisis Uji Wilcoxon

Variabel	p-value
Pengetahuan	0.000

Berdasarkan Tabel 3.3 didapatkan bahwa $p < 0,05$ maka ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan anak usia sekolah tentang perilaku makan sehat dan aktivitas fisik yang sesuai dengan rekomendasi.

3.2 Pembahasan

Pengetahuan siswa meningkat setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang perilaku makan sehat dan contoh latihan fisik untuk anak. Anak yang memiliki pengetahuan tentang gizi yang baik akan cenderung memiliki perilaku makan yang baik pula. Perilaku anak dalam memilih makanan akan dipengaruhi oleh pengetahuannya tentang gizi (Putri et al., 2020). Perilaku makan yang baik dapat direfleksikan dengan kemampuan anak memilih makanan yang sehat.

Aktivitas fisik yang direkomendasikan oleh *World Health Organization* (WHO) untuk anak usia dibawah 17 tahun adalah melakukan aktivitas sedang-berat minimal 60 menit setiap hari. Aktivitas fisik berupa kegiatan aerobik yang bertujuan memperkuat otot dan tulang perlu dilakukan minimal tiga kali setiap minggu (World Health Organization, 2010). Aktivitas fisik anak usia sekolah masih tergolong kurang padahal anak usia sekolah perlu melakukan aktivitas fisik sesuai rekomendasi usia. Anak usia 6-17 tahun perlu melakukan aktivitas fisik minimal 60 menit setiap hari. Beberapa aktivitas fisik yang dapat dilakukan seperti aktivitas aerobik, penguatan otot, dan penguatan tulang. Jenis kegiatan aerobik dapat berupa: berjalan, berlari, atau olahraga (seperti berenang dan bersepeda) yang perlu dilakukan 60 menit setiap harinya. Kegiatan penguatan otot termasuk aktivitas seperti memanjat atau melakukan push-up, setidaknya 3 hari per minggu. Kegiatan penguatan tulang meliputi aktivitas seperti melompat atau berlari, setidaknya 3 hari per minggu. Aktivitas fisik secara langsung tidak berhubungan dengan prestasi belajar siswa namun kegiatan aktivitas fisik memiliki tujuan kognitif, psikomotor, dan afektif sehingga dapat meningkatkan keterampilan social, kepercayaan diri, dan berperilaku yang baik pada anak (Suwandar & Hidayat, 2021).

Pemberian pendidikan kesehatan berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat pengetahuan anak usia sekolah tentang perilaku makan sehat dan melakukan aktivitas fisik yang sesuai dengan rekomendasi. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan memberikan edukasi menggunakan video animasi. Pemahaman responden terbukti meningkat secara signifikan dengan edukasi menggunakan media video animasi (Aisah et al., 2021). Selain itu, anak juga diberikan video serta langsung mendemonstrasikan contoh latihan fisik yang dapat dilakukan oleh anak usia sekolah. Selama kegiatan, proses pemberian materi oleh narasumber dilakukan secara menarik dan menyenangkan. Penelitian dari Adam et al. (2019), menyatakan bahwa memberikan edukasi kesehatan dengan teknik yang menarik dan disesuaikan dengan kebutuhan responden dapat meningkatkan penerimaan informasi sehingga menjadi dasar perubahan perilaku kesehatan.

Pemberian pendidikan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa. Peningkatan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan diharapkan dapat diikuti dengan penerapan perilaku makan yang sehat serta melaksanakan latihan fisik yang cukup. Asupan gizi yang adekuat disertai dengan aktivitas fisik yang cukup akan mampu mengoptimalkan status gizi anak sehingga anak usia sekolah dapat terhindar dari masalah status gizi.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan penerapan pedoman “Pemahat Asik” serta pemberian contoh latihan fisik untuk anak usia sekolah terhadap tingkat pengetahuan siswa tentang perilaku makan sehat dan aktivitas fisik. Siswa diharapkan sekolah dasar dapat menerapkan perilaku makan sehat dalam kehidupan sehari-hari serta mampu melakukan aktivitas fisik setiap hari sesuai dengan rekomendasi berdasarkan usia siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Udayana atas pendanaan kegiatan pengabdian ini serta kepada SD Negeri 3 Penatih dan Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Udayana (PSSIKPN FK UNUD) atas segala bantuan dan dukungannya selama kegiatan berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

Penyuluhan Kesehatan Penerapan Pedoman “PEMAHAT ASIK” (Perilaku Makan Sehat dan Aktivitas Fisik) untuk Mencegah Masalah Status Gizi pada Anak Usia Sekolah

- Adam, M., McMahon, S. A., Prober, C., & Bärnighausen, T. (2019). Human-centered design of video-based health education: An iterative, collaborative, community-based approach. *Journal of Medical Internet Research*, 21(1). <https://doi.org/10.2196/12128>
- Aisah, S., Ismail, S., & Margawati, A. (2021). Edukasi Kesehatan dengan Media Video Animasi: Scoping Review. *Jurnal Perawat Indonesia*, 5(1), 641–655.
- Hockenberry, M., Wilson, D., & Rodgers, Cheryl. C. (2017). *Wong’s Essentials of Pediatric Nursing*. Elsevier.
- Jannah, M., & Utami, T. N. (2018). Faktor Yang Memengaruhi Terjadinya Obesitas Pada Anak Sekolah Di Sd N 1 Sigli Kabupaten Pidie Tahun. In *Jurnal Kesehatan Global* (Vol. 1, Issue 3).
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Buku Saku Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*.
- Puspita, L. M., & Utami, K. C. (2020). Sedentary Behaviour pada Anak Usia Sekolah di Kecamatan Denpasar Timur. *Community of Publishing In Nursing*, 8(2), p-ISSN.
- Putri, R. A., Shaluhiyah, Z., & Kusumawati, A. (2020). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Sehat Pada Remaja Sma Di Kota Semarang*. 8(4). <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Suwandaru, C., & Hidayat, S.T. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Prestasi Belajar Siswa SMK Negeri 1 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09(01), 113–119. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health* (ISBN 978924159997).
- Fadilah, Y. N., Tanuwidjaja, S., & Saepulloh, A. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 113 Banjarsari Kota Bandung Tahun 2019-2020. *Jurnal Riset Kedokteran*, 1(2), 80–84. <https://doi.org/10.29313/jrk.v1i2.449>
- Zamzani, M., Hadi, H., & Astiti, D. (2017). Aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian obesitas pada anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 4(3), 123. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2016.4\(3\).123-128](https://doi.org/10.21927/ijnd.2016.4(3).123-128)