

Penyuluhan Gizi Seimbang pada Anak dengan Gaya Hidup Sedentari di Masa Pandemi di Kecamatan Medan Area

Nurhannifah Rizky Tampubolon¹, Ani Rahmadhani Kaban²
Fakultas Farmasi dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia
(nurhannifahrizkytampubolon@helvetia.ac.id, 082360374274)

ABSTRAK

Pandemi covid-19 memaksa anak-anak untuk menjaga jarak dan bersekolah dari rumah. Kondisi tersebut secara otomatis akan membuat anak memiliki gaya hidup sedentari dan berisiko mengalami masalah gizi berlebih akibat kurangnya kegiatan dan aktivitas fisik. Tujuan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi pada ibu yang memiliki anak usia sekolah terkait gizi seimbang. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan penyuluhan melalui ceramah dan memberikan *leaflet* berisi materi edukasi pada peserta kegiatan di Kelurahan Tegal Sari II, Kecamatan Medan Area. Sasaran pelaksanaan kegiatan adalah ibu yang memiliki anak usia sekolah yang sedang melakukan kegiatan belajar di rumah. Hasil evaluasi penyuluhan yang didapatkan yaitu peserta menyadari bahwa gaya hidup sedentari sedang berlangsung di masa pandemi dan perlu melakukan perbaikan gaya hidup. Peserta juga memahami bagaimana menyusun gizi seimbang dan melakukan aktivitas fisik bersama anak di rumah. Kegiatan penyuluhan ini menjadi stimulus agar masyarakat lebih aktif melakukan aktivitas fisik dan mengonsumsi gizi seimbang.

Kata kunci : Anak usia sekolah, Gaya hidup sedentari, Gizi Seimbang.

ABSTRACT

The covid-19 pandemic is forcing children to keep their distance and attend school from home. This condition will automatically make children have a sedentary lifestyle and are at risk of experiencing excess nutrition problems due to lack of activity and physical activity. The purpose of implementing this community service is to provide education to mothers who have school-age children related to balanced nutrition. The method used in the implementation of this community service is to provide counseling through lectures and provide leaflets containing educational materials to activity participants in Tegal Sari II Village, Medan Area District. The target of the implementation of the activity is mothers who have school-age children who are doing learning activities at home. The results of the counseling evaluation obtained were that participants realized that a sedentary lifestyle was taking place during the pandemic and needed to make lifestyle improvements. Participants also understand how to prepare a balanced diet and do physical activities with children at home. This outreach activity is a stimulus so that people are more active in carrying out physical activities and consuming balanced nutrition.

Keywords : Balanced nutrition, School age children, Sedentary life style.

1. PENDAHULUAN

Anak-anak di Indonesia mengalami masalah gizi *double burden* (WHO, 2013). Artinya tidak hanya masalah kurang gizi, tetapi masalah gizi kronis juga hadir pada anak yang sama. Status gizi anak menjadi *stunting* dan obesitas atau kurang gizi dan *stunting*. Prevalensi malnutrisi, khususnya obesitas, disebabkan dari faktor urbanisasi dan perubahan gaya hidup yang mana asupan nutrisi lebih banyak dari pada energi yang dikeluarkan, sehingga terjadi penumpukan kalori di dalam tubuh. Kelompok usia anak yang mengalami

obesitas terbanyak adalah usia 5-12 tahun (18,8%), usia 13-15 tahun (10,8%), dan usia 16-18 tahun (7,3%) (Riskesdas, 2018).

Salah satu penelitian menyebutkan bahwa

salah satu faktor paling berpengaruh terhadap kejadian obesitas pada anak usia sekolah dasar adalah gaya hidup sedentari (Rahmi, 2020). Pernyataan tersebut juga didukung penelitian lain yang menyebutkan bahwa anak dengan aktivitas yang minim akan meningkatkan risiko terjadinya obesitas (Silwanah & Amaliah, 2019). Aktivitas fisik berperan penting dalam menyeimbangkan kebutuhan energi. Berat badan akan mengalami

penurunan jika terjadi pengeluaran energi sebesar 20-50% melalui aktivitas fisik.

Faktor penyebab lain terjadinya malnutrisi adalah pola makan yang kurang baik, tingginya asupan makanan dengan kadar natrium dan glukosa, seperti makanan cepat saji dan minuman soda (Ruiz et al., 2018). Kondisi akan semakin buruk jika diikuti dengan kebiasaan jajanan tidak sehat dengan kandungan kalori yang tinggi tanpa disertai sayur dan buah-buahan untuk memenuhi kebutuhan serat (Colquitt et al., 2016).

Masa pandemi covid-19 telah berlangsung di Indonesia sejak Maret 2020 hingga saat ini. Pandemi memaksa anak-anak untuk menjaga jarak dan bersekolah dari rumah. Kondisi tersebut secara otomatis akan membuat anak memiliki gaya hidup sedentari. Kegiatan belajar mengajar dan tugas-tugas sekolah lebih banyak dilakukan di depan komputer dan aktivitas fisik menjadi minim. Anak-anak tidak lagi bisa leluasa keluar rumah untuk bermain dengan teman sebaya, termasuk berolahraga yang mana sudah menjadi kegiatan rutin saat sekolah berlangsung.

Gaya hidup sedentari seringkali tidak disadari sebagai suatu masalah. Kurangnya pengetahuan tentang masalah gaya hidup sedentari berdampak terhadap sikap dan pola konsumsi. Apalagi saat pandemi berlangsung, sulit untuk menyusun atau memodifikasi aktivitas fisik di rumah. Edukasi gizi dapat memberikan perubahan positif pada kelompok sasaran dengan gaya hidup sedentari (Mahdali, 2013) karena edukasi tersebut mempengaruhi perubahan sikap dan pola konsumsi.

Jika orangtua tidak mampu menyeimbangkan kegiatan belajar anak di rumah dengan olahraga atau aktivitas fisik, hal ini akan menjadi risiko terjadinya obesitas. Belum lagi jika anak diberi cemilan atau makanan pendamping selama mengikuti proses pembelajaran dari rumah atau saat mengerjakan tugas. Asupan nutrisi yang tidak seimbang dengan kebutuhan energi anak juga menjadi penyebab terjadinya malnutrisi (gizi berlebih atau gizi kurang). Oleh karena itu, pengabdian kegiatan kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan tentang pemenuhan gizi seimbang pada anak dengan gaya hidup sedentari untuk ibu-ibu yang memiliki anak usia sekolah.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan penyuluhan gizi seimbang pada anak dengan gaya hidup sedentari merupakan salah satu bagian dari pelaksanaan tri darma perguruan tinggi yaitu memberikan pengabdian kepada masyarakat. Penyuluhan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam menyusun kebutuhan gizi seimbang pada anak dengan gaya hidup sedentari di masa pandemi.

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di Pengajian *Ar-Rahim*, Kelurahan Tegal Sari II, Kecamatan Medan Area. Penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 31 Maret 2021 dari pukul 16.00 sampai dengan pukul 17.30 WIB di Kelurahan Tegal Sari II, Kecamatan Medan Area. Sasaran pelaksanaan kegiatan adalah ibu-ibu yang memiliki anak dengan kegiatan sekolah dari rumah.

Kegiatan berlangsung dengan tetap menerapkan protokol kesehatan covid-19, yaitu memakai masker, mencuci tangan pakai sabun dan mengukur suhu tubuh sebelum memasuki masjid (tempat penyuluhan). Kegiatan dibuka oleh ketua pengajian *Ar-Rahim*. Materi penyuluhan disampaikan oleh Nurhannifah Rizky Tampubolon, S.Kep., Ns., M.Kep. dan Ani Rahmadhani Kaban, S.Kep., Ns., M.Kep.

Peserta yang hadir dalam penyuluhan ini sebanyak 32 orang. Setiap peserta mendapatkan *leaflet* untuk memudahkan peserta memahami materi yang disampaikan. Penyampaian materi berlangsung selama 20 menit dengan metode ceramah. Kemudian dilanjutkan dengan diskusi tanya jawab selama 30 menit. Peserta penyuluhan diberikan kesempatan untuk bertanya dan menyampaikan umpan balik. Dilakukan evaluasi pemahaman pada peserta terkait materi penyuluhan selama 10 menit. Kegiatan ditutup oleh ketua pengajian *Ar-Rahim* dan diakhiri dengan foto bersama.

3 HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan berlangsung lancar dan sesuai dengan perencanaan. Penyuluhan berlangsung dengan kondusif dan peserta menyimak materi yang disampaikan. Peserta juga aktif bertanya dan memberikan umpan balik dengan menceritakan pengalaman aktivitas anak sekolah di rumah. Selain itu peserta juga mengakui dan menyadari bahwa gaya hidup sedentari sedang dijalani oleh semua anggota keluarga karena pandemi.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa peserta mampu memberikan contoh aktivitas fisik yang dapat dilakukan di rumah oleh orangtua bersama

anak. Peserta juga menyebutkan jenis-jenis olahan makanan dengan gizi seimbang. Peserta menarik kesimpulan bahwa menu gizi seimbang tidak perlu mahal karena kandungan nutrisi lengkap ada pada banyak jenis makanan yang ada di sekitar kita dan mudah diperoleh. Hasil refleksi diperoleh bahwa peserta senang mengikuti kegiatan penyuluhan karena menambah pengetahuan dan ingin mempraktikkannya di rumah.

Gaya hidup sedentari atau *sedentary lifestyle* adalah istilah yang digunakan untuk gaya hidup yang didominasi dengan perilaku kurang gerak seperti duduk dan bersandar dimana pengeluaran energinya rendah (Simioni et al., 2018). Indikator yang digunakan untuk menentukan gaya hidup sedentari adalah banyaknya waktu yang digunakan untuk beraktivitas fisik dan berperilaku menetap atau *sedentary*. Gaya hidup sedentari juga dapat dikelompokkan dengan tinggi dan rendah berdasarkan banyak atau sedikitnya waktu yang digunakan untuk berperilaku sedentari.

Perilaku sedentari dikatakan tinggi jika menghabiskan waktu ≥ 4 jam per hari. Waktu yang dimaksud yaitu untuk menonton televisi, menggunakan gawai sambil duduk, membaca buku, atau kegiatan lain yang tidak membutuhkan banyak aktivitas fisik atau aktivitas fisik yang minim. Selain itu, gaya hidup sedentari juga ditandai dengan waktu beraktivitas fisik yang kurang dari 300 menit setiap minggu (Colquitt et al., 2016; Simioni et al., 2018).

Orangtua sulit untuk memahami keinginan anak usia sekolah, termasuk makanan yang disukai. Terjadi perubahan sikap anak usia sekolah yang disebabkan beberapa faktor seperti pertemanan dan media sosial (Pritasari et al., 2017). Makanan yang menjadi *trend* akan diminati dan sering dikonsumsi tanpa mempertimbangkan jumlah gizi yang dikandungnya. Pada masa-masa ini, Ibu atau keluarga perlu memperhatikan bagaimana meningkatkan pola konsumsi makanan anak.

Prinsip pemberian makanan yang dianjurkan pada anak adalah memberikan nutrisi sesuai dengan kebutuhan aktivitasnya. Jenis makanan sama dengan orang dewasa, terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur, buah dan makanan selingan. Ibu atau keluarga perlu mengatur jam makan anak. Makanan pokok tetap diberikan 3 kali sehari, terutama sarapan untuk tidak dilewatkan anak. Makanan selingan diberikan 2 kali sehari. Pengaturan jam

makan ini dibutuhkan untuk membentuk kebiasaan makan yang baik dan mencegah terjadinya masalah gizi pada anak usia sekolah seperti gizi kurang atau kegemukan.

Vitamin dan mineral yang dibutuhkan anak dapat dipenuhi dengan memberikan sayuran, buah-buahan, dan kacang-kacangan. Zat-zat gizi tersebut berfungsi untuk memberikan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi, mencegah kebutaan, dan meningkatkan konsentrasi belajar. Kebutuhan kalsium dipenuhi dengan memberikan susu, ikan dan kacang-kacangan. Zat besi dipenuhi dengan pemberian makanan hewani seperti daging-dagingan, ayam, dan ikan. Cara pengolahan bahan makanan dan kebersihan juga perlu diperhatikan untuk menjaga agar asupan gizi dapat diserap dengan optimal.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan berlangsung dengan kondusif dan mencapai tujuan yang diharapkan. Peserta kegiatan menyadari adanya masalah dengan gaya hidup sedentari di masa pandemi dan termotivasi untuk melakukan aktivitas fisik serta menyusun menu diet dengan gizi seimbang.

5. REFERENSI

- Colquitt, J., Loveman, E., O'Malley, C., Azevedo, L., Mead, E., Ells, L., Metzendorf, M., & Rees, K. (2016). Diet, physical activity, and behavioural interventions for the treatment of overweight or obesity in preschool children up to the age of 6 years (Review). *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 3, Art. No.: CD012105. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012105>. www.cochranelibrary.com
- Mahdali, I. (2013). Edukasi Gizi Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap, Pola Konsumsi Dan Aktifitas Sedentary Remaja Obesitas. *Universitas Negeri Gorontalo*, 14, 33–46.
- Pritasari, Damayanti, D., & Lestari, N. T. (2017). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Kementerian Kesehatan RI.
- Rahmi, S. A. (2020). *Konsumsi Jajanan terhadap kejadian stunted Obesity anak sekolah dasar di kabupaten Magelang*.

Universitas Negeri Semarang.

Riskesdas. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Ruiz, S. G., Solà, I., Pardo-, H., Alonso-coello, P., & García, L. M. (2018). Nutrition Guidelines vary widely in methodological quality: An overview of reviews. *Journal of Clinical Epidemiology*.
<https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2018.08.018>

Silwanah, A. S., & Amaliah, A. (2019). Hubungan Aktivitas Sedentari Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di SD Frater Thamrin Makassar. *Infokes: Info Kesehatan*, 9(2), 122–127.

Simioni, C., Zauli, G., Martelli, A. M., Vitale, M., Ultimo, S., Milani, D., & Neri, L. M. (2018). Physical training interventions for children and teenagers affected by acute lymphoblastic leukemia and related treatment impairments. *Oncotarget*, 9(24), 17199–17209.
<https://doi.org/10.18632/oncotarget.24762>

WHO. (2013). Global nutrition policy review: what does it take to scale up nutrition action? *WHO Press, World Health Organization, 20 Avenue Appia, 1211 Geneva 27, Switzerland (Tel.:*, 122.

6. DOKUMENTASI KEGIATAN

