

Pemberian Edukasi Gizi & Pelatihan Pembuatan Sarapan Pagi One Disk Meal Sebagai Upaya Pencegahan Masalah Gizi Pada Anak SD Binilaka Di Desa Oeltua Kabupaten Kupang

Yohanes Don Bosko Demu^{*}, Christina R. Nenotek², Maria F Vinsensia D P Kewa Niron³

¹Poltekkes Kemenkes Kupang, Kupang, Indonesia

²Poltekkes Kemenkes Kupang, Kupang, Indonesia

³Poltekkes Kemenkes Kupang, Kupang, Indonesia

*e-mail korespondensi: dondemu1071@gmail.com

Abstract

Background: Nutritional intake of school children is very important for improving nutritional status and increasing concentration in learning. Research objectives: Improving Knowledge, Attitudes and Behavior, Improving Nutritional Status of school children to normal nutrition, Improving mothers' skills in processing breakfast menus for school children. Method: Counseling on making menus. Results: Activities carried out in community service in the form of counseling and cooking demonstration activities. The targets in this Counseling and cooking demonstration are parents and teachers of elementary school SDN Oeltua. Type of menu In the cooking demonstration activity in the form of a bitter balen menu. Participants who attended were grouped into two to practice the bitter balen menu. After the processing was complete, the results were tasted by representatives of elementary school children. In processing the bitter balen menu, parents of students may replace chicken with other proteins such as fish so that it can increase the appetite of elementary school children. This counseling is carried out so that parents can understand and comprehend the snack foods that they should give to their sons and daughters. So that in choosing healthy and clean snack foods that have high nutritional value. Conclusion: Support from teachers and parents is needed to improve the nutritional status of elementary school children.

Keywords: Nutrition Education; Breakfast

Abstrak

Latar Belakang: Asupan gizi anak sekolah sangat penting untuk peningkatan status gizi serta meningkatkan konsentrasi dalam belajar. Tujuan penelitian: Peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku, Peningkatan Status Gizi anak sekolah menjadi gizi normal, Meningkatkan keterampilan ibu-ibu dalam mengolah menu makanan sarapan pagi kepada anak sekolah. Metode: Penyuluhan pembuatan menu. Hasil: Kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat berupa penyuluhan dan kegiatan demo masak. Sasaran dalam Penyuluhan dan demo masak ini adalah orang tua murid dan guru sekolah dasar negeri SDN Oeltua. Jenis menu Pada kegiatan demo masak berupa menu bitter balen. Peserta yang hadir dikelompokkan menjadi dua untuk melakukan praktek menu bitter balen. Setelah selesai pengolahan hasilnya di cicipi oleh perwakilan anak sekolah dasar. Dalam pengolahan menu bitter balen orang tua murid boleh menggantikan daging ayam dengan protein lainnya seperti ikan sehingga dapat meningkatkan selera makan pada anak sekolah dasar. Penyuluhan ini dilakukan agar orang tua dapat mengerti dan memahami makanan jajanan yang sebaiknya mereka berikan kepada putra putrinya. Sehingga dalam memilih makanan jajanan yang sehat dan bersih serta mempunyai nilai gizi yang tinggi. Simpulan: Perlu dukungan guru dan orang tua murid dalam meningkatkan status gizi anak sekolah dasar.

Kata Kunci: Edukasi Gizi; Sarapan pagi

Accepted: 2025-02-12

Published: 2025-04-24

PENDAHULUAN

Status gizi seseorang tergantung dari asupan gizi dan kebutuhannya, jika antara asupan gizi dengan kebutuhan tubuhnya seimbang, maka akan menghasilkan status gizi baik. Kebutuhan asupan gizi setiap individu berbeda antarindividu, hal ini tergantung pada usia, jenis kelamin, aktivitas, berat badan, dan tinggi badan. (Supariasa et al., 2016)

Pemberian asupan gizi yang kurang baik terutama terhadap anak-anak, akan menurunkan potensi sumber daya pembangunan masyarakat. Salah satu indikator untuk menilai tinggi rendahnya kualitas Sumber Daya Manusia adalah Indeks Pembangunan Manusia (Human Development Indeks/ HDI). Tiga faktor utama penentu HDI yaitu, pendidikan, kesehatan dan ekonomi. Ketiga faktor tersebut erat kaitannya dengan status gizi masyarakat. Karena, anak yang memperoleh makanan yang adekuat sejak dari kandungan (status gizi baik) akan tumbuh dan berkembang dengan optimal sesuai usianya dan mempunyai umur harapan hidup yang baik (kesehatan). (Sa'adah et al., 2014)

Rendahnya status gizi jelas berdampak pada kualitas sumber daya manusia. Oleh karena status gizi merupakan faktor yang memberikan pengaruh cukup besar terhadap prestasi seseorang. Gizi merupakan salah satu faktor penting dalam memberikan kontribusi terhadap kualitas sumber daya manusia (Sa'adah et al., 2014)

Desa Oeltua Kecamatan Taibenu memiliki beberapa sekolah dasar. Termasuk SDN Binilaka. Sekolah Dasar Negeri Binilaka didirikan pada Tahun 2017 SK pendirian 202/KEP/HK/2017 tanggal 2017-06-22 serta jumlah guru berjumlah 8 orang. Pada saat ini kurikulum yang digunakan adalah kurikulum 2013. Jumlah peserta didik tahun 2023 berjumlah 103 siswa.

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar permasalahan gizi pada anak sekolah di Indonesia, terdapat 8,7% remaja berusia 13-15 tahun dan 8,1% remaja berusia 16-18 tahun termasuk ke dalam status gizi dengan kondisi kurus dan sangat kurus, sedangkan sebanyak 16,0% remaja berusia 13-15 tahun dan 13,5% remaja berusia 16-18 tahun termasuk ke dalam status gizi dengan kondisi berat badan lebih dan obesitas. (Kementrian Kesehatan Re, 2018)

Perbaikan keadaan gizi penting untuk meningkatkan kesehatan, menurunkan angka kematian, meningkatkan kemampuan tumbuh kembang, fisik, mental, sosial anak, produktivitas kerja serta prestasi akademik. Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang adalah pengetahuan individu tersebut tentang gizi (Kartini et al., 2019)

Jumlah murid di SDN Binilaka berjumlah 106 anak. Yang berasal dari desa Oeltua berjumlah 96 orang. Berdasarkan hasil antropometri yang dilakukan pada anak sekolah dasar, dimana permasalahan gizi yang ada cukup bervariasi. gizi kurang sebanyak 10 anak (10,41 %), Obesitas 3 (3,12%), Gizi lebih 7 (7,29 %). Gizi normal sebanyak 76 anak (79,16 %)

Desa Oeltua merupakan wilayah yang cukup luas dengan karakteristik geografis yang unik. Di desa ini terdapat tiga sekolah dasar yang letaknya terpencar dan dipisahkan oleh hutan yang tidak dihuni serta aliran kali yang saat ini sudah mengering. Kondisi topografi seperti ini menyebabkan akses menuju masing-masing sekolah dasar berbeda-beda dan memerlukan jalur tersendiri, sehingga mobilitas di dalam desa cukup menantang.

Selama ini, belum pernah ada kegiatan pengabdian masyarakat yang secara khusus menyangkut anak-anak sekolah dasar di Desa Oeltua, baik dalam bentuk edukasi maupun pemberian makanan tambahan. Demikian pula, kegiatan edukasi gizi yang ditujukan kepada para orang tua murid, seperti pelatihan pembuatan nugget ikan tinggi protein atau jajanan sehat untuk anak-anak sekolah, juga belum pernah dilaksanakan di wilayah ini. Padahal, peran orang tua sangat penting dalam memastikan anak-anak mendapatkan asupan gizi yang baik, terutama pada masa pertumbuhan.

Melihat kondisi tersebut, tim kami merasa perlu untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Oeltua, khususnya dengan sasaran anak-anak yang mengalami permasalahan gizi. Kegiatan ini akan difokuskan pada peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku orang tua dalam hal pemenuhan gizi anak, serta memberikan pelatihan pembuatan menu sarapan pagi bergizi dalam bentuk one dish meal seperti better ballen. Melalui intervensi ini, diharapkan para orang tua, khususnya ibu-ibu, memiliki keterampilan yang lebih baik dalam menyiapkan sarapan pagi yang sehat dan menarik bagi anak-anak mereka.

Dengan meningkatnya pengetahuan dan keterampilan orang tua, diharapkan status gizi anak-anak sekolah dasar di Desa Oeltua yang sebelumnya tergolong bermasalah dapat meningkat menjadi gizi normal. Selain itu, pelatihan ini juga diharapkan mampu memberikan manfaat jangka panjang, di mana para ibu tidak hanya mampu menyiapkan makanan bergizi untuk keluarga, tetapi juga dapat menularkan pengetahuan dan keterampilan tersebut kepada lingkungan sekitar mereka.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan menggunakan metode penyuluhan dan pelatihan langsung kepada masyarakat, khususnya orang tua anak-anak sekolah dasar yang mengalami permasalahan gizi. Fokus utama dari kegiatan ini adalah memperkenalkan dan mempraktikkan pembuatan menu bitterballen, yaitu salah satu alternatif makanan bergizi yang dapat disajikan sebagai sarapan bagi anak sekolah dasar. Menu ini dipilih karena selain mudah dibuat, juga memiliki kandungan gizi yang baik dan dapat disesuaikan dengan bahan pangan lokal yang tersedia di lingkungan sekitar.

Kegiatan ini dilaksanakan selama 6 bulan mulai dari bulan Februari sampai dengan bulan Agustus 2024 di SDN Binilaka yang terletak di Desa Oeltua, Kabupaten Kupang. Peserta kegiatan terdiri dari orang tua siswa, khususnya mereka yang anaknya mengalami kondisi gizi kurang, serta guru-guru dari SDN Binilaka yang turut berpartisipasi dalam proses pelatihan.

Dalam pelaksanaannya, kegiatan tidak hanya berhenti pada penyampaian materi secara teoritis, tetapi dilanjutkan dengan praktik langsung pembuatan menu bitterballen. Seluruh peserta yang hadir dilibatkan aktif dalam proses pengolahan makanan, mulai dari tahap persiapan bahan, proses memasak, hingga penyajian. Keterlibatan langsung ini membuat suasana kegiatan menjadi lebih hidup dan partisipatif, karena peserta merasa memiliki pengalaman nyata dalam mengolah makanan bergizi yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil evaluasi dari kegiatan menunjukkan bahwa para peserta sangat antusias dalam mengikuti sesi praktik. Mereka merasa senang karena bisa langsung mencoba dan memahami cara pengolahan menu bitterballen secara mandiri. Selain itu, para peserta juga menyadari bahwa bahan-bahan yang digunakan dalam menu ini dapat disesuaikan dengan jenis pangan lokal yang tersedia, seperti penggantian sumber protein hewani atau sayuran dengan bahan yang lebih mudah dijangkau di daerah mereka. Hal ini tentu menjadi nilai tambah karena memudahkan penerapan menu ini secara berkelanjutan di rumah masing-masing.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan di Desa Oeltua. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada orang tua anak sekolah dasar yang mengalami gizi kurang. Kegiatan ini dilakukan di SDN Binilaka. Peserta yang hadir adalah orang tua murid dan guru di SDN Binilaka.

Kegiatan ini bertujuan untuk mengatasi salah satu permasalahan gizi pada anak sekolah dasar dengan melakukan demo menu bitterballen. Menu bitterballen mempunyai fungsi untuk salah satu makanan alternatif untuk mengatasi permasalahan gizi kurang pada anak sekolah dasar yang ada di SDN Binilaka.

1. Kegiatan Penyuluhan sarapan pagi

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Desa Oeltua, dengan lokasi utama di SDN Binilaka, yang menjadi salah satu sekolah dasar di wilayah tersebut. Kegiatan ini menyasar orang tua siswa, terutama yang anaknya mengalami masalah gizi kurang, serta para guru yang berperan penting dalam membina perilaku hidup sehat anak di lingkungan sekolah.

Tujuan dari pelaksanaan kegiatan ini adalah memberikan edukasi mengenai pentingnya sarapan pagi yang bergizi serta memberikan pelatihan pembuatan menu alternatif berupa

bitterballen, yang dirancang sebagai one dish meal bernilai gizi tinggi namun tetap mudah diolah dan sesuai dengan bahan pangan lokal. Menu ini diharapkan menjadi solusi praktis bagi orang tua dalam menyiapkan makanan yang sehat, menarik, dan disukai anak-anak.

Sebelum praktik masak dimulai, dilakukan sesi penyuluhan gizi untuk memberikan pemahaman dasar kepada para peserta. Dalam sesi ini, terjadi interaksi aktif antara tim pengabmas dan peserta. Beberapa peserta mengungkapkan bahwa mereka belum pernah mendapatkan informasi mengenai pentingnya komposisi gizi dalam menu sarapan, serta belum mengetahui alternatif olahan yang bisa menarik bagi anak-anak namun tetap bergizi seimbang. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan dasar mengenai gizi masih terbatas dan menjadi salah satu tantangan dalam upaya perbaikan status gizi anak di daerah tersebut.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan sarapan pagi

Kegiatan penyuluhan menu bitter ballen dilakukan oleh tim pengabmas dengan menyiapkan resep menu bitter ballen serta bahan yang siap untuk diolah. Adapun bahan meliputi : 300 gram nasi putih, 200 gram daging ayam cincang, 50 gram wortel parut, 150 ml susu, 4 sdt tepung terigu, $\frac{1}{2}$ buah bawang bombai, 4 siung bawang putih, 4 sdm margarin, $\frac{1}{2}$ merica, $\frac{1}{2}$ sdt pala bubuk, tepung panir secukupnya, garam secukupnya, 1 liter minyak goreng.

Cara membuat: Lelehkan margarin, masukkan bawang bombay yang telah diiris tipis, masukkan daging cincang, wortel parut, merica, pala bubuk, tomat dan garam hingga merata dan matang. Masukkan nasi, tepung terigu, susu, aduk hingga merata dan matang. Bentuk adonan berbentuk bulat, celupkan adonan ke tepung terigu yang telah diberi air dan balur dengan tepung panir. Goreng hingga berwarna kuning keemasan. Siap disajikan.



Gambar 2. Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan sarapan pagi

Setelah sesi penyuluhan, kegiatan dilanjutkan dengan praktik langsung pembuatan menu *bitterballen*. Peserta dibagi ke dalam dua kelompok kecil agar dapat lebih fokus dalam mengikuti proses pembuatan. Menu ini terdiri dari bahan-bahan yang relatif mudah didapatkan, seperti nasi, daging ayam cincang (yang dapat diganti dengan sumber protein lokal seperti ikan), wortel parut, dan bumbu dapur yang umum digunakan masyarakat. Kegiatan memasak dilakukan secara partisipatif, dan seluruh peserta terlibat aktif mulai dari tahap persiapan hingga proses pengolahan. Metode ini terbukti efektif karena peserta merasa lebih percaya diri dalam mencoba resep di rumah setelah mengalaminya secara langsung.

Salah satu indikator keberhasilan kegiatan ini terlihat dari antusiasme peserta selama kegiatan berlangsung. Selain itu, hasil olahan yang telah selesai dimasak kemudian dicicipi oleh perwakilan anak-anak sekolah dasar. Respon yang diberikan sangat positif, anak-anak menunjukkan ketertarikan dan menyukai rasa dari *bitterballen* tersebut. Ini menjadi indikasi bahwa menu tersebut memiliki potensi untuk diterima oleh anak-anak sebagai alternatif menu sarapan yang sehat dan lezat.

Selain dari segi teknis pengolahan, peserta juga memberikan masukan bahwa penggunaan bahan lokal sebagai pengganti daging ayam sangat membantu. Misalnya, beberapa orang tua menyebut bahwa ikan laut yang mudah diperoleh di wilayah mereka bisa dijadikan bahan utama, yang tidak hanya lebih murah tapi juga kaya akan protein. Temuan ini menunjukkan bahwa adaptasi resep sesuai dengan konteks lokal sangat penting untuk memastikan keberlanjutan praktik gizi sehat di tingkat rumah tangga.

Hasil pengamatan kualitatif selama kegiatan menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta mengenai pentingnya gizi sarapan dan cara pengolahannya. Hal ini juga sejalan dengan temuan Kartini et al. (2019) yang menegaskan bahwa pendekatan edukasi gizi berbasis praktik langsung lebih efektif dalam membentuk pengetahuan dan perilaku gizi seimbang di kalangan ibu rumah tangga.

Secara umum, kegiatan ini tidak hanya memberikan pengetahuan baru, tetapi juga membangun kepercayaan diri para ibu untuk mengolah makanan sehat dengan cara yang sederhana. Dukungan dari pihak sekolah, khususnya para guru, turut memperkuat hasil kegiatan karena keterlibatan mereka mendorong kesinambungan praktik di lingkungan sekolah.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di SDN Binilaka, Desa Oeltua, berhasil meningkatkan partisipasi dan pemahaman orang tua mengenai pentingnya sarapan bergizi sebagai upaya pencegahan masalah gizi pada anak sekolah dasar. Melalui pendekatan penyuluhan dan praktik langsung pembuatan menu *bitterballen*, para peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan mengenai gizi seimbang, tetapi juga keterampilan praktis dalam mengolah makanan sehat yang mudah diterapkan di rumah.

Respon positif dari peserta, baik orang tua maupun anak-anak, menunjukkan bahwa metode edukatif berbasis praktik ini efektif dalam menumbuhkan kesadaran dan minat terhadap makanan bergizi. Selain itu, keterlibatan aktif guru dan orang tua dalam kegiatan ini menjadi faktor pendukung penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perbaikan status gizi anak.

Dengan demikian, kegiatan ini dapat menjadi model intervensi sederhana namun berdampak, yang dapat direplikasi di sekolah-sekolah dasar lainnya sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif terhadap masalah gizi anak. Perlu adanya tindak lanjut dan pendampingan untuk memastikan keberlanjutan praktik menu sehat di lingkungan rumah dan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, J. N. (2022). Masalah gizi pada anak usia sekolah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 11(1), 22–25
- Demu, Laporan data awal antropometri SDN Binilaka Desa Oeltua Kecamatan Taebenu Kabupaten Kupang Tahun 2023
- Kartini, T., Manjilala, & Yuniawati, S. E. (2019). Media Gizi Pangan, Vol. 26, Edisi 2, 2019 Penyuluhan, Pengetahuan, Praktik Gizi Seimbang. *Media Gizi Pangan*, 26, 201–208.
- Kementrian Kesehatan Re. (2018). Riset Kesehatan Dasar Nasional. *Riskesdas*, 76. <https://www.litbang.kemkes.go.id/hasil-utama-riskesdas-2018/>
- Supariasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2016). Penilaian status gizi edisi 2. *Jakarta: EGC*.