

SOSIALISASI GIZI SEIMBANG PADA MURID MI AL FURQON DI DESASROWO KECAMATAN SIDAYU

Zakiyah Naurah Arva¹, Diva Salsabillah², Suaibatul Aslamiah³

¹²³⁴Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi, Universitas Muhammadiyah

Gresik,⁵Dosen Program Studi Manajemen, Universitas Muhammadiyah

Gresik

Jl. Sumatera No. 101, Gresik Kota Baru (GKB), Gresik, Jawa Timur, 61121

Email :

zakiyah0264@gmail.com

ABSTRAK

Stunting merupakan suatu kondisi dimana anak pada kelompok usia 0-60 bulan mengalami gangguan dalam masa pertumbuhan dan perkembangannya. Gizi seimbang merupakan komponen penting yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Tidak hanya terbatas pada penyusunan menu makanan, namun gizi seimbang juga memuat macam keanekaragaman pangan, penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), aktifitas fisik serta anjuran untuk memantau berat badan secara teratur. Kegiatan ini dilakukan di MI Al-Furqon desa srowo dengan peserta sebanyak 35 anak. Metode sosialisasi yang digunakan adalah dengan metode ceramah yaitu dengan penjelasan melalui presentasi dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Kami mendapati bahwa kebanyakan murid yang hadir kurang menyukai sayuran, sehingga bekal yang dibawa belum memenuhi pedoman Isi Piringku. Oleh karena itu kami memberikan sebuah inovasi modifikasi resep yaitu nugget bandeng wortel yang membantu anak lebih menyukai sayuran namun tidak terlihat sayurannya.

Kata kunci : *stunting, gizi seimbang, nugget bandeng wortel*

ABSTRACT

Stunting is a condition where children in the 0-60 month age group experience disruption in their growth and development. Balanced nutrition is an important component that must be implemented in everyday life. Not only limited to preparing food menus, but balanced nutrition also includes various kinds of food diversity, implementing clean and healthy living behavior (PHBS), physical activity and recommendations for maintaining body weight regularly. This activity was carried out at MI Al-Furqon, Srowo village with 35 children participating. The socialization method used is the lecture method, namely with explanations through presentations followed by discussions and questions and answers. We found that most of the students who attended did not like vegetables, so the provisions they brought did not meet the Fill My Plate guidelines. Therefore, we provide an innovative recipe modification, namely

carrot milkfish nuggets, which helps children like vegetables more but you can't see the vegetables.

Key words: stunting, balanced nutrition, carrot milkfish nuggets

PENDAHULUAN

Indonesia termasuk dalam salah satu Negara dengan masalah gizi yang cukup beragam. Dibandingkan negan Negara ASEAN lainnya, masalah gizi di Indonesia cenderung meningkat. Kementerian Kesehatan RI mengatakan bahwa perkembangan masalah gizi di Indonesia dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu masalah gizi yang secara *public health* sudah terkendali, masalah gizi yang masih belum bisa diselesaikan (*un-finished*), dan masalah gizi yang sudah meningkat hingga mengancam kesehatan masyarakat (*emerging*). Untuk kategori masalah gizi yang secara *public health* sudah terkendali sudah ada 3 masalah, yaitu Kekurangan Vitamin A (KVA) pada anak usia balita, Gangguan Akibat Kekurangan Iodium (GAKI) pada usia anak sekolah, dan masalah Anemia Gizi pada anak usia 2-5 tahun. Kemudian untuk masalah gizi yang masih belum bisa diselesaikan (*un-finished*) adalah *stunting* atau masalah gizi kurang dan pendek. Sementara itu, untuk masalah gizi yang sudah meningkat hingga mengancam kesehatan masyarakat (*emerging*) adalah masalah gizi berlebih atau obesitas (Nissa et al., 2024).

Kebanyakan permasalahan gizi menyerang anak-anak kelompok usia balita hingga sekolah dasar. Seperti contohnya masalah gizi pada kategori yang masih belum bisa diselesaikan (*un-finished*) yaitu *stunting*. *Stunting* merupakan suatu kondisi dimana anak pada kelompok usia 0-60 bulan mengalami gangguan dalam masa pertumbuhan dan perkembangannya. Hal tersebut bisa saja disebabkan karena kekurangan asupan zat gizi kronis dalam jangka waktu yang lama. Menurut (Nadimin 2013) Factor terjadinya *stunting* pada anak bisa disebabkan oleh faktor langsung atau faktor tidak langsung. Yang dimaksud dengan faktor langsung adalah seperti asupan makan yang salah dan tidak teratur, berat badan lahir kurang, dan penyakit. Sedangkan faktor tidak langsung meliputi ekonomi keluarga yang kurang, budaya lingkungan sekitar, tingkat pengetahuan orang tua yang kurang dikarenakan tingkat pendidikan rendah, pekerjaan orang tua, dan fasilitas pelayanan gizi yang kurang bagus (Diana et al., 2024).

Berdasarkan data menurut kemenkes RI, prevalensi *stunting* di Indonesia sudah mengalamipenurunan yang cukup baik disetiap tahunnya. Seperti yang terjadi pada tahun 2019 mencapai angka sebesar 27,67%, kemudian pada tahun 2021 mengalami penurunan hingga mencapai angka 24,4%, dan pada tahun 2022 mengalami penurunan lagi yang cukup baik hingga mencapai angka 21,6%. Namun, pemerintah masih harus tetap berfokus pada kasus tersebut hingga angka *stunting* di Indonesia bisa turun sampai bisa mencapai angka kurang dari 20% berdasarkan standart dari WHO (*World Health Organization*). Menurut (Marisa 2014) Memberikan asupan makanan yang seimbang sangatlah penting terutama untuk anak yang sedang berada dalam masa pertumbuhan. Salah satu cara agar zat gizi anak bisa tercukupi dengan baik yaitu bisa dimulai dari orang tua yang bijak dalam memilih bahan pangan yang baik untuk dikonsumsi si anak. Selain itu, juga harus memastikan bahwa anak makan dengan cukup dan jenis makanan harus lengkap sesuai dengan kebutuhan zat gizinya. Salah satu tujuan memenuhi gizi seimbang sejak dini yaitu agar si anak tidak akan mengalami *stunting*.

Sosialisasi mengenai gizi seimbang yang diadakan di MI Al-Furqon yang berada pada Desa

Srowo. Kecamatan

Sidayu, Kabupaten Gresik merupakan salah satu langkah yang bisa dilakukan untuk mencegah terjadinya stunting dan gizi buruk pada anak yang sedang berada dalam masa pertumbuhan. Dengan cara mengenalkan zat gizi apa saja yang harus penting dan harus dipenuhi, jenis makanan yang baik untuk dikonsumsi, serta mengenalkan istilah “isi piringku” kepada siswa-siswi yang duduk di bangku kelas 1 hingga kelas 6. Para wali kelas menyampaikan kepada siswa-siswi MI Al-Furqon untuk membawa bekal makan siang yang memenuhi syarat gizi seimbang. Tujuannya agar dapat dilakukan pengecekan apakah para orang tua sudah memahami tentang gizi seimbang yang baik dan sesuai syarat gizi seimbang untuk anaknya. Namun nyatanya masih ada anak yang membawa bekal belum memenuhi syarat gizi seimbang. Seperti ada yang tidak membawa sayur karena anaknya tidak suka sayur, lauk pauk yang mengandung banyak minyak dan protein kurang lengkap, double karbo karena orang tua memberi bekal nasi dengan lauk omelette mie instant dan telur saja, dll.

Salah satu cara yang dapat dilakukan oleh para orang tua agar tetap bisa mencukupi kebutuhan serat pangan dari sayuran meskipun anak tidak suka makan sayur adalah dengan cara membuat modifikasi makanan dengan bahan dasar sayur. Seperti membuat nugget homemade yang dibuat dengan bahan dasar ikan bandeng yang dicampur dengan wortel dan bawang prei. Terbukti ketikanugget tersebut dibagikan kepada semua siswa-siswa dan dimakan hingga habis. Beberapa murid yang awalnya tidak suka makan sayur pun mengatakan jika nugget tersebut enak dan tidak berasa seperti makan sayur. Berikut adalah nilai gizi yang terkandung dalam 1 adonan nugget ikan yang telah dibuat, yaitu:

NILAI GIZI NUGGET IKAN					
Nilai gizi		kalori	L	P	K
		kcal	G	G	g
Bandeng	200	296	13,5	-	41,1
Daun bawang	10	6,1	0,03	0,15	1,4
Wortel	25	10,3	0,06	0,24	2,4
Terigu	120	420	1,8	12	90
Panir	150	540	3	12	123
Telur	50	74	5	6,3	0,38
Total		1.346	23,35	30,69	258,3
÷ 50		26,93	0,47	0,61	5,16

Tabel 1. Nilai gizi dalam nugget ikan

Jadi, dalam satu adonan nugget ikan dengan bahan yang terdiri dari 200 gr ikan bandeng, 10 gram daun bawang, 25 gram wortel, 120 gram tepung terigu, 150 gram tepung panir, dan 50 gram telur. Kemudian dari satu adonan tersebut didapatkan ±50 potong dadu nugget. Dalam satu potong nugget sudah mengandung 26,93 kalori dan sudah lengkap dengan lemak, protein, karbohidrat, dan sayuran.

METODE PELAKSANAAN

Metode kegiatan sosialisasi gizi seimbang ini menggunakan 2 metode yaitu dengan metode penyuluhan atau

sosialisasi dan dengan metode pemeriksaan asupan. Menurut (Dalila Eka Saffanah 2022) Penyuluhan dalam arti umum adalah ilmu sosial yang mempelajari system dan proses perubahan pada individu serta masyarakat agar dapat terwujud perubahan yang lebih baik sesuai dengan yang diharapkan. Sedangkan pemeriksaan asupan ini bertujuan untuk mengontrol asupan makanan sehari-hari.

Sasaran dari kegiatan sosialisasi ini adalah masyarakat di Desa Srowo Kecamatan Sidayu. Namun kita memfokuskan pada anak usia sekolah dasar yang lebih penting untuk diberi pemahaman dan wawasan mengenai gizi seimbang.

Kegiatan sosialisasi ini dilakukan pada hari selasa tanggal 30 Januari 2024. Pada siang hari pukul 10.00 WIB sampai pukul 12.00 WIB. Kegiatan ini dilakukan di MI Al-Furqon desa srowo dengan peserta sebanyak 35 anak yang merupakan siswa dan siswi kelas 1-6 MI Al-Furqon. Sosialisasi ini dilaksanakan dengan menggunakan presentasi yang dilanjutkan dengan diskusi.

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini dibagi menjadi beberapa tahapan yaitu antara lain:

1. Tahapan persiapan

Pada tahap ini kami menyiapkan peralatan yang akan digunakan, mengurus perizinan, memberikan undangan kepada siswa-siswi serta meminta siswa-siswi membawa bekal pada saat pelaksanaan sosialisasi.

2. Tahap pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dimulai dari pembukaan oleh ketua kelompok kkn kami, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi tentang gizi seimbang yang disampaikan oleh salah satu mahasiswi prodi ilmu gizi dari kelompok kkn kami, lalu dilanjutkan dengan sesi diskusi, para siswa-siswi diminta untuk menjawab pertanyaan tentang gizi seimbang.



Gambar 1. Sesi Tanya jawab

Kemudian setelah itu dilanjutkan dengan makan siang bersama dengan makan bekal yang sudah dibawa para siswa-siswi. Sebelum itu kami lakukan pengecekan bekal makanan

yang mereka bawa terlebih dahulu apakah sudah termasuk seimbang atau belum. Bagi yang belum seimbang kami memberikan note pada bekal mereka agar kedepannya orang tua murid bisa memperbaiki bekal anaknya. Selain itu kami juga membagikan susu dan snack modifikasi yaitu nugget bandeng sebagai pelengkap bekal makanan mereka.

3. Evaluasi

Pada tahap ini dilakukan evaluasi atas hasil yang telah dicapai oleh siswa-siswi selama mengikuti sosialisasi. Evaluasi dilakukan dengan metode Tanya jawab atau diskusi. Bagi yang mampu menjawab dan berani bertanya kami memberikan sebuah gift agar kedepannya para siswa-siswi lebih percaya diri dan tidak malu bertanya maupun menjawab pertanyaan.

Para siswa-siswi MI Al-furqon merespon baik ilmu yang kami berikan. Sebelum diselenggarakan kegiatan ini para orang tua dan anak tidak begitu peduli tentang asupan makanan yang bergizi seimbang. Sehingga banyak anak-anak yang tidak menyukai sayuran, tidak menyukai buah, dan bahkan lebih suka makan mie instan setiap harinya. Hal itu dapat berpengaruh besar terhadap tumbuh kembang anak di masa pertumbuhan. Namun setelah diselenggarakan kegiatan ini para siswa-siswi MI Al-furqon bertambah wawasannya mengenai gizi seimbang dan jadi mulai suka dengan sayuran, buah dan makanan bergizi lainnya. Sehingga kedepannya tidak hanya orang tua yang sadar akan pentingnya gizi seimbang namun anak-anak juga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gizi seimbang merupakan komponen penting yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Tidak hanya terbatas pada penyusunan menu makanan, namun gizi seimbang juga memuat macam keanekaragaman pangan, penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), aktifitas fisik serta anjuran untuk memantau berat badan secara teratur. Adapun pedoman yang digunakan dalam gizi seimbang adalah Isi Piringku yang merupakan pengembangan dari 4 sehat 5 sempurna. Isi Piringku terdiri dari 1/3 piring makanan pokok, 1/3 piring sayur, 1/3 lauk pauk dan buah (Kemenkes, 2014)

Pada Pedoman Isi Piringku, susu dimasukkan dalam golongan lauk karena mengandung protein hewani. Hal ini juga kami jelaskan pada awal sosialisasi bahwa susu bukanlah sebagai “penyempurna” sesuai dengan pedoman 4 sehat 5 sempurna, sebab pedoman tersebut sudah tidak lagi digunakan. Adapun pada sosialisasi gizi seimbang yang telah dilakukan, kami berfokus untuk mengenalkan keanekaragaman pangan yang mengandung zat gizi makro dan mikro. Kami juga memberikan beberapa contoh bahan makanan untuk setiap macam zat gizi agar lebih dimengerti oleh para murid MI yang hadir.

Zat gizi makro merupakan zat kimia yang diperlukan dalam pertumbuhan, perkembangan, serta untuk menjalankan fungsi tubuh yang normal. Zat gizi makro berperan dalam membentuk energi tubuh dan seluruh proses metabolisme, selain itu zat gizi makro juga

berguna dalam menjaga fungsi tubuh dalam pertumbuhan dan mencegah penyakit, hal ini disebabkan zat gizi makro sebagai bahan dasar yang dijadikan tubuh untuk menghasilkan energi (Ariyaningtiyas 2019). Sedangkan zat gizi mikro atau mikronutrien diartikan sebagai zat gizi yang dibutuhkan dalam jumlah kecil bagi tubuh, namun keberadaannya tetap terkandung dalam bahan makanan

yang dimakan. Baik zat gizi makro maupun mikro, keduanya berperan penting dalam mendukung aktifitas manusia dalam sehari-hari.



Gambar 1.1 Sesi penjelasan materi keanekaragaman pangan

Dari penjelasan tentang keanekaragaman pangan yang kami sampaikan, diperoleh hasil bahwa seluruh murid MI Al Fuqon yang hadir sudah cukup mengerti tentang macam bahan makanan yang dikonsumsi sehari-hari, namun masih belum bisa membedakan bahan makanan tersebut masuk ke dalam zat gizi makro atau mikro. Oleh karena itu, kami mengajak para murid untuk berdiskusi bersama dan membuat mereka aktif dalam forum untuk menyebutkan macam bahan makanan sesuai dengan golongannya. Misalnya nasi, jagung, singkong dan kentang masuk ke dalam golongan karbohidrat, dan lain-lain.

Zat gizi makro yang kami jelaskan meliputi karbohidrat, lemak dan protein. Sedangkan zat gizi mikro yang kami jelaskan meliputi beberapa mineral seperti zat besi, vitamin A, vitamin C dan kalsium. Sepanjang penjelasan materi, kami membuka interaksi dengan para murid MI Al Furqon agar terjadi komunikasi dua arah dengan tujuan mencapai kesepahaman bersama dan menumbuhkan minat para murid terhadap materi. Minat (*interest*) merupakan kecenderungan atau kegairahan yang tinggi atau keinginan yang besar terhadap sesuatu (Suaibatul Aslamiyah 2022). Selama sosialisasi berlangsung, suasana kelas termasuk kondusif sehingga materi yang disampaikan dapat diterima dengan baik.

Di akhir penjelasan, kami mengulas kembali materi yang telah kami sampaikan dengan bertanya langsung kepada salah satu murid untuk menguji kephahaman mereka terhadap isi materi. Sebagai contoh, kami menyuruh perwakilan dari murid untuk membedakan protein hewani dan nabati lewat gambar sumber protein yang telah kami sediakan pada layar. Meskipun sedikit bingung pada awalnya, namun siswa yang ditunjuk dapat menunjukkan perbedaan protein hewani dan nabati pada akhirnya.



Gambar 1.2 Siswa menunjukkan bahan makanan yang tergolong protein hewani

Kegiatan Sosialisasi Gizi Seimbang yang dihadiri oleh seluruh murid MI Al Furqon, Desa Srowo, Kecamatan Sidayu, Kabupaten Gresik sebanyak 35 orang ini berjalan lancar hingga akhir penyampaian materi. Bertempat di salah satu ruang kelas 3, antusiasme para murid yang hadir dapat kami rasakan dari awal hingga akhir acara. Pada awal acara, dilakukan *pretest* secara lisan untuk mengetahui seberapa jauh pengetahuan para murid MI Al Furqon tentang materi yang akandisampaikan. Kemudian di akhir acara, diberikan *post test* dalam bentuk pertanyaan untuk menguji kepahaman siswa terhadap materi sosialisasi serta pemberian *doorprize* untuk siswa yang berani menjawab juga disiapkan sebagai bentuk apresiasi.



Gambar 1.3 Salah satu siswa berani maju untuk menjawab pertanyaan

Sehari sebelum sosialisasi dilakukan, kami meminta para murid untuk membawa bekal dari rumah. Tujuannya adalah untuk mengetahui bekal yang dibawakan oleh orangtua murid sudah sesuai dengan pedoman gizi seimbang atau belum. Apabila belum sesuai, maka orangtua akan kami beritahukan melalui kertas *notes* yang ditempel di atas wadah bekal. Dengan begitu, diharapkan orangtua murid dapat lebih memahami tentang gizi seimbang sebagai penunjang tumbuh kembang anaknya.

Setelahnya, kami meminta para murid untuk menyiapkan bekal yang telah dibawa dari rumah masing-masing. Sebelum dimakan bersama, kami melakukan pengecekan pada bekal paramurid terlebih dahulu. Selama melakukan pengecekan, kami menanyai siswa satu per satu

guna mengetahui pendapat mereka tentang bekal yang dibawanya sudah tergolong gizi seimbang atau

belum. Kami juga memberikan beberapa catatan untuk orangtua terkait bekal anaknya sebagai bahan evaluasi untuk pembuatan bekal anaknya dikemudian hari.

Kami mendapati bahwa kebanyakan murid yang hadir kurang menyukai sayuran, sehingga bekal yang dibawa oleh mereka belum memenuhi pedoman Isi Piringku. Kebanyakan dari mereka menganggap bahwa sayur memiliki rasa yang aneh dan kurang menarik. Padahal, sayur merupakan sumber mineral dan vitamin yang banyak mengandung mikronutrien untuk mendukung pertumbuhan serta perkembangan anak. Oleh karena itu, kami menyarankan pada orangtua murid untuk mengemas sayur dalam bentuk olahan makanan yang lebih variatif.



Gambar 1.4 Pengecekan bekal para murid

Sebagai alternatif makanan bagi anak yang kurang menyukai sayur, kami membagikan olahan nugget bandeng wortel untuk dinikmati sebagai camilan setelah makan bekal. Nugget Bandeng Wortel selain diperuntukkan sebagai inovasi olahan makanan bagi anak yang kurang menyukai sayur, juga dimaksudkan sebagai pemanfaatan pangan lokal. Sebagaimana yang kami ketahui, Desa Srowo merupakan sentra penghasil kerupuk ikan bandeng yang mana produksi ikan bandeng di desa ini juga banyak. Lewat kesempatan ini, kami bermaksud membuat olahan lain dari ikan bandeng yang bisa digunakan sebagai pemberian makanan tambahan (PMT) bagi anak dan juga dapat diterima di lidah masyarakat.

Ikan bandeng memiliki kandungan protein yang cukup tinggi dibandingkan dengan jenis ikan lainnya. Menurut Fatsecret Indonesia, dalam 100 gram ikan bandeng mengandung 148 kkal energi, 20 gram protein, dan 6.7 gram lemak. Protein pada ikan bandeng dapat meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh yang bermanfaat dalam mencegah kejadian anemia. Selain itu, wortel yang diikutsertakan dalam bahan pembuatan nugget mengandung bahan utama beta karoten yang apabila dikonversi pada pencernaan akan menjadi vitamin A. Senyawa karoten merupakan antioksidan yang bermanfaat dalam membantu melindungi tubuh dari kanker.

Setelah membagikan nugget bandeng wortel, kami meminta para murid untuk menebak sayuran apa yang

terkandung dalam nugget. Hasil menunjukkan bahwa murid yang sudah memakan nugget justru tidak menyadari ada sayur yang terkandung didalamnya. Hal ini menjadikan

kami yakin bahwa nugget bandeng wortel bisa menjadi solusi tepat bagi anak yang kurang menyukai sayur. Selain memiliki bentuk yang menarik, nugget bandeng wortel memiliki kandungan gizi yang baik serta rasa yang disukai anak-anak.

Dengan demikian, pelaksanaan Sosialisasi Gizi Seimbang pada MI Al Furqon memperoleh hasil sebagai berikut :

1. Seluruh murid yang hadir sudah cukup paham tentang keanekaragaman bahan pangan, namun masih belum bisa mengelompokkannya ke dalam zat gizi makro dan mikro.
2. Setelah diberikan materi, para murid sudah bisa membedakan makanan bergizi seimbang sesuai pedoman Isi Piringku dan makanan yang belum memenuhi pedoman gizi seimbang.
3. Masih banyak bekal para murid yang belum memenuhi pedoman Isi Piringku. Kebanyakan dari mereka tidak membawa sayur dan buah.
4. Hampir setengah murid yang hadir mengeluhkan kurang suka sayur.
5. Berdasarkan hasil tanya jawab dalam rangka mengulas materi, kami mendapati bahwa para murid yang hadir di acara sosialisasi sudah bisa menangkap materi yang disampaikan dengan baik

Acara Sosialisasi Gizi Seimbang ditutup dengan praktik 6 langkah cuci tangan sesuai pedoman *World Health Organization* (WHO). Praktik cuci tangan ini termasuk salah satu komponen dalam penerapan hidup bersih dan sehat (PHBS) yang juga masuk dalam penerapan gizi seimbang dalam keseharian. Praktik cuci tangan dilakukan menggunakan video peraga dengan musik yang ringan. Tidak lupa, kami juga mengambil dokumentasi bersama seluruh siswa MI AlFurqon dari kelas 1 sampai kelas 6 sebelum acara ditutup.



Gambar 1.5 Foto bersama para murid yang hadir di acara sosialisasi gizi seimbang

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa sosialisasi gizi seimbang di MI Al Furqon Desa Srowo Kecamatan Sidayu Kabupaten Gresik berjalan sukses dan diikuti oleh seluruh siswa secara antusias. Sosialisasi ini berfokus pada pengenalan keanekaragaman pangan yang mengandung unsur makro dan mikro, dengan penekanan pada pedoman “isi piringku”.

Meskipun siswa sudah cukup mengetahui tentang bahan-bahan makanan dalam kehidupan sehari-hari, namun mereka masih perlu mempelajari lebih jauh tentang perbedaan zat gizi makro dan mikro. Evaluasi pada bekal siswa menunjukkan perlunya peningkatan variasi sayuran pada perbekalan anak. Hal tersebut dapat memberikan inovasi pengolahan pangan baru seperti nugget bandeng wortel yang tidak hanya menjadi alternatif makanan modifikasi bagi anak-anak yang tidak menyukai sayur-sayuran, namun juga bisa menjadi pemanfaatan olahan pangan lokal. Kesadaran akan nilai protein yang terkandung pada ikan bandeng serta kandungan betakaroten pada wortel dijelaskan sebagai bagian dari peningkatan pemahaman tentang pola makan gizi seimbang.

Acara diakhiri dengan praktik mencuci tangan sesuai pedoman WHO dan menekankan pentingnya pola hidup bersih dan sehat dalam menerapkan pola makan sehari-hari yang seimbang. Secara keseluruhan, upaya sosialisasi ini tidak hanya memberikan pengetahuan, namun juga wawasan praktis dan solusi inovatif untuk mendorong gizi seimbang di kalangan siswa MI Al Furqon.

SARAN

1. Mengadakan sosialisasi kepada orang tua mengenai gizi seimbang untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang dan dapat menyiapkan makanan untuk anak yang sesuai dengan isi piringku.
2. Memberikan pelayanan catering sekolah, atau memberikan pelayanan kantin sehat yang dapat mendukung kebiasaan jajanan sehat kepada siswa. Pelayanan catering, siswa dapat mengambil porsi makanan sesuai keinginan yang sesuai 4 sehat 5 sempurna terdiri dari lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah, susu.
3. Mengadakan acara makan bersama setiap 1 bulan sekali dengan membawa bekal dari rumah, untuk mengetahui seberapa paham orang tua siswa dalam menyiapkan makanan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang untuk buah hatinya.
4. Menekankan keterlibatan orang tua dalam memberikan sayuran kepada buah hatinya secara bervariasi serta memberikan bekal makanan yang sehat dan menarik.
5. Mengadakan pameran masakan di sekolah agar siswa-siswi bisa membuat, merasakan, mempersiapkan masakan yang baik sesuai dengan isi piringku.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyaningtiyas, Rica. 2019. “HUBUNGAN CITRA TUBUH DAN KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI DI SMK MUHAMMADIYAH 5 SURAKARTA.”
- Saffana, D. E., Al'ariq, G. C., Sipahutar, M. H., & Romdhona, Nur. 2022. “PENYULUHAN DAN CEK KESEHATAN TEKANAN DARAH DAN GULA DARAH ‘PEKAN TERARAH’ DI RW 016 KAMPUNG GUNUNG, KELURAHAN JOMBANG, CIPUTAT, TANGERANG SELATAN.” <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat>
- Marisa, Nuryanto. 2014. “PENGARUH PENDIDIKAN GIZI MELALUI KOMIK GIZI SEIMBANG TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP PADA SISWA SDN BENDUNGAN DI SEMARANG.” *Journal of Nutrition College*. Vol. 4, hal 925–932.
- Nadimin. 2013. “Pola Makan, Keadaan Kesehatan Dan Suapan Zat Gizi Anak Balita Stunting Di Moncong Loe Kabupaten Maros Sulawesi Selatan.” hal 48–53.
- Aslamiyah, Suaibatul., Sukarnawati, Bella S.T. 2022. “Peningkatan Prestasi Akademik MIPA Pada Siswa Melalui Bimbingan Belajar.” *Journal of community empowerment*. Vol. 1 no.3, hal 239–254.
- Diana, S. N., Octavia, P., Azizah, V. A., Firmani, U., Rahim, A. R., Widiharti, & Sukaris. (2024). Sosialisasi Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga Untuk Pencegahan Stunting. *DedikasiMU (Journal of Community Service)*, 6(1), 105–111.
- Nissa, I., Nengseh, S. W., Cahyaningrum, K., C.P, V. P., Utami, D. R., Rahi, A. R., Widiharti, & Sukaris. (2024). Peduli Sehat Sukodono Dengan Medical Check Up Dan Konseling (Tekanan Darah, Gula Darah Dan Asam Urat). *DedikasiMU (Journal of Community Service)*, 6(1), 96–104.