



Penyuluhan Kesehatan dan Gizi Anak Usia Dini Kepada Guru PAUD dan Orang Tua Siswa PAUD Di Kelurahan Lambara Kota Palu

Socialization of Early Childhood Health and Nutrition to PAUD Teachers and Parents of PAUD Students in Lambara Village, Palu City

Nurdin Rahman^{1*}, Ariani¹, Aulia Rahkman¹

¹ Program Studi Gizi, Univesitas Tadulako, Indonesia

*Email Korespondensi: nurdinrahman.untad@gmail.com

Abstrak

Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Kesehatan sekolah diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat peserta didik dalam lingkungan hidup sehat sehingga peserta didik dapat belajar, tumbuh, dan berkembang secara harmonis dan setinggi-tingginya menjadi sumber daya manusia yang berkualitas. Kesehatan dan gizi yang baik pada anak usia dini penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, mendukung proses belajar dengan baik dan meningkatkan kualitas hidup anak. Tujuan yang ingin dicapai dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan peserta tentang Kesehatan dan gizi anak usia dini. Metode yang akan digunakan dalam kegiatan ini adalah metode ceramah yang digunakan untuk menjelaskan materi tentang 1) Pentingnya kesehatan dan gizi; 2) Upaya pemeliharaan kesehatan dan gizi; 3) Dasar-dasar pertolongan pertama pada kecelakaan; 4) Pentingnya gizi seimbang bagi kecerdasan pertumbuhan, pencegahan penyakit dan produktivitas; 5) Dasar-dasar perlindungan, keselamatan dan keamanan anak. Hasil pengabdian masyarakat Kegiatan penyuluhan di PAUD Aisyiyah Bustanul Athfal Dusun Liku, Kelurahan Lambara Kota Palu telah selesai dilaksanakan dengan peserta adalah guru dan orang tua siswa. Semua peserta mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. Materi yang disampaikan diharapkan dapat meningkatkan pemahaman peserta untuk menerapkan cara yang baik dalam bidang Kesehatan dan gizi anak usia dini. Kemudian, terdapat peningkatan pengetahuan yang diukur dari hasil pre dan posttest yaitu dari 5,5 menjadi 6,75.

Kata kunci: Penyuluhan, Kesehatan dan Gizi, Orang Tua, Guru PAUD

Abstract

Health is a state of health, both physically, mentally, spiritually and socially that enables everyone to live socially and economically productive lives. School health is organized to improve the ability of students to live healthy lives in a healthy environment so that students can learn, grow, and develop in harmony and become high-quality human resources. Good health and nutrition in early childhood is important for children's growth and development, supports good learning processes and improves children's quality of life. The aim of this community service activity is to increase participants' knowledge about health and nutrition for early childhood. The method that will be used in this activity is the lecture method which is used to explain the material on 1) the importance of health and nutrition; 2) Efforts to maintain health and nutrition; 3) Basics of first aid in accidents; 4) The importance of balanced nutrition for growth intelligence, disease prevention and productivity; 5) The basics of child protection, safety and security. The results of community service Extension activities at PAUD Aisyiyah Bustanul Athfal Liku Hamlet, Lambara Village, Palu City have been completed with the participants being teachers and parents of students. All participants participated in the activity from start to finish. The material presented is expected to increase participants' understanding to apply good methods in the field of health and early childhood nutrition. Then, there is an increase in knowledge measured from the results of the pre and posttest, namely from 5.5 to 6.75.

Keywords: Socialization, Health and Nutrition, Parents, PAUD Teachers

Pesan Utama:

- Penyuluhan gizi secara berkala kepada orang tua dan guru PAUD tentang kesehatan dan gizi yang baik pada anak usia dini akan membantu dan memberikan wawasan kepada orang tua maupun guru dalam memenuhi kebutuhan kesehatan dan gizi anak.

<p>Access this article online</p>  <p>Quick Response Code</p>	<p>Copyright (c) 2022 Authors.</p> <p>Received: 17 October 2022 Accepted: 09 November 2022</p> <p>DOI: https://doi.org/10.56303/jppmi.v1i2.49</p>	 <p>This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License</p>
--	--	--

1. Pendahuluan

Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis Kesehatan sekolah diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat peserta didik dalam lingkungan hidup sehat sehingga peserta didik dapat belajar, tumbuh, dan berkembang secara harmonis dan setinggi-tingginya menjadi sumber daya manusia yang berkualitas. (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan, 2009).. Kesehatan dan gizi yang baik pada anak usia dini penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, mendukung proses belajar dengan baik dan meningkatkan kualitas hidup anak.

Pendidikan gizi di Lembaga PAUD menjadi upaya penting untuk pembentukan kebiasaan dan perilaku makan yang baik dan ini akan dapat menetap seumur hidup anak tersebut. Berbagai hasil penelitian telah menunjukkan bahwa pendidikan gizi dapat dilakukan di lembaga PAUD (Sagala et al., 2018). Peran guru sangat penting dalam mengenalkan makanan bergizi pada anak, karena melalui peran guru tersebut maka anak bisa membedakan antara makanan bergizi dan makanan yang tidak bergizi (Retno Winarti, 2019).

Penyuluhan kesehatan dan gizi anak usia dini bagi orang tua dan guru sangat diperlukan. Tujuannya adalah untuk membantu dan memberikan wawasan kepada orang tua maupun guru dalam memenuhi kebutuhan kesehatan dan gizi anak. Orang tua dan guru memiliki peran sangat penting supaya anak dapat terhindar dari penularan virus corona (Fadlillah et al., 2020). Gizi berhubungan dengan makanan, makanan sehari-hari yang dipilih dengan baik akan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Sebaliknya apabila makanan tidak dipilih dengan baik tubuh akan mengalami kekurangan zat gizi esensial tertentu. Zat gizi esensial adalah zat gizi yang harus didatangkan dari makanan (Almatsier, 2009). Jajanan yang dikonsumsi oleh anak sehari-hari akan berdampak dalam pertumbuhan dan perkembangan pada fase kehidupan anak selanjutnya dan berdampak pada gizi anak (Jamilah, 2020).

Tujuan yang ingin dicapai dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan peserta tentang Kesehatan dan gizi anak usia dini.

2. Metode

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode ceramah yang digunakan untuk menjelaskan materi tentang 1) Pentingnya kesehatan dan gizi; 2) Upaya pemeliharaan kesehatan dan gizi; 3) Dasar-dasar pertolongan pertama pada kecelakaan; 4) Pentingnya gizi seimbang bagi kecerdasan pertumbuhan, pencegahan penyakit dan produktivitas; 5) Dasar-dasar perlindungan, keselamatan dan keamanan anak.

Peserta dalam kegiatan penyuluhan ini adalah Guru PAUD dan Orang Tua siswa PAUD di Kelurahan Lambara Kota Palu. Adapun tahapan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yaitu:

1. Melakukan pre tes kepada peserta yaitu Guru PAUD dan Orang Tua Siswa
2. Penyampaian Materi oleh Dosen Gizi FKM Untad
3. Diskusi dan tanya jawab
4. Melakukan pos tes kepada peserta yaitu Guru PAUD dan Orang Tua Siswa

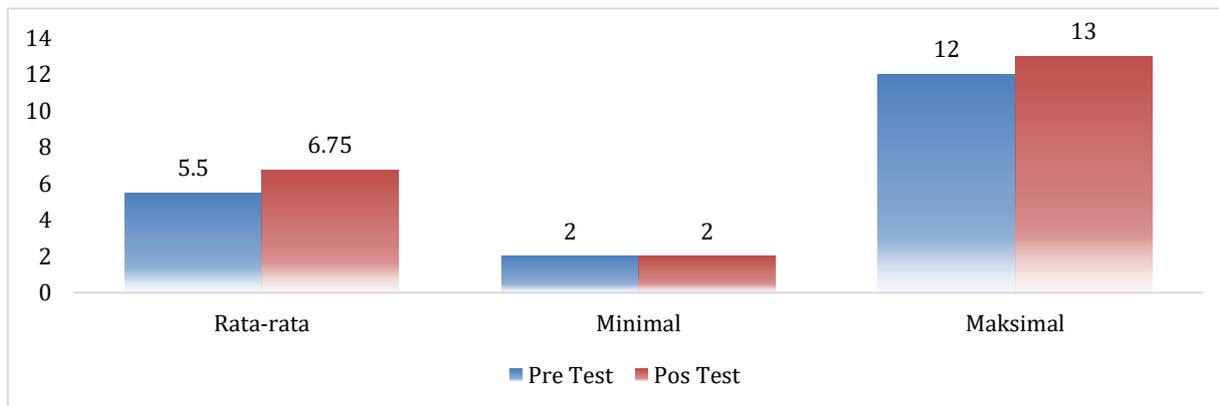
3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul Penyuluhan Kesehatan Dan Gizi Anak Usia Dini Kepada Guru Paud Dan Orang Tua Siswa Paud Di Kelurahan Lambara Kota Palu telah selesai dilaksanakan di PAUD Aisyiyah Bustanul Athfal Dusun Liku, Kelurahan Lambara, kota Palu, dengan peserta adalah Guru dan orang tua siswa. Sebelum kegiatan penyuluhan dilakukan, peserta diwajibkan mengisi *Pre-Test* yang sudah disiapkan, untuk mengetahui pengetahuan/kebiasaan dalam menghadapi masalah Kesehatan dan Gizi pada anak mereka. Peserta diberikan informasi mengenai gambaran pentingnya gizi, upaya pemeliharaan kesehatan dan gizi, apa saja dasar-

dasar pertolongan pertama pada kecelakaan, pentingnya gizi seimbang bagi kecerdasan pertumbuhan, pencegahan penyakit dan produktivitas, serta informasi dasar-dasar perlindungan, keselamatan dan keamanan anak yang diharapkan agar Pendidik PAUD dapat mengimplementasikan di Satuan PAUD terkait Pemeliharaan Kesehatan, Pemenuhan Gizi Seimbang dan Perlindungan serta Keamanan & Keselamatan Anak. Hasil pos test menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata jawaban benar dari peserta yaitu menjadi 6,75 (Gambar 2).



Gambar 1. Pengisian *Pre-Test* oleh guru dan orang tua siswa



Gambar 2. Hasil Pre Test dan Pos Test

Kesehatan dan gizi yang baik pada anak usia dini penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, yang dapat mendukung proses belajar dengan baik dan meningkatkan kualitas hidup anak. Gizi berhubungan dengan makanan, makanan sehari-hari yang dipilih dengan baik akan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Sebaliknya apabila makanan tidak dipilih dengan baik tubuh akan mengalami kekurangan zat gizi esensial tertentu. Zat gizi esensial adalah zat gizi yang harus didatangkan dari makanan (Almatsier, 2009). Pemeliharaan Kesehatan yang diberikan mencakup informasi pesan dasar PHBS, meliputi cara mencuci tangan dan menggosok gigi dengan baik dan benar, mengkonsumsi makanan yang bergizi, menjaga kebersihan diri dan lingkungan (mandi, BAB/BAK, membuang sampah), olahraga secara teratur, serta istirahat yang cukup.

Peran orang tua dan guru harus membiasakan anak untuk berperilaku sehat, mencukupi kebutuhan gizinya dan menanamkan PHBS bagi anak agar imunitas anak baik dan terhindar dari virus *covid-19*. Informasi mengenai PHBS diberikan sejak dini agar siswa juga dapat mengimplementasikan perilaku yang baik, dan pembiasaan yang diberikan oleh anak tersebut akan dibawa sampai anak dewasa kelak. Beberapa contoh PHBS yang dilakukan di PAUD tersebut adalah mencuci tangan sebelum dan setelah melakukan kegiatan, buang air besar

dan buang air kecil di toilet dan membuang sampah pada tempat yang sudah disediakan (Windarta, 2021).



Gambar 3. Penyampaian Materi Penyuluhan

Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan gizi untuk anak yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan anak. Zat gizi dari makanan merupakan sumber utama untuk memenuhi kebutuhan anak tumbuh kembang optimal sehingga dapat men capai kesehatan yang paripurna , yaitu sehat fisik, sehat mental, dan sehat sosial. Anak membutuhkan gizi seimbang yang terdiri dari asupan karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral yang dapat diperoleh dari makanan yang dikonsumsi dan berguna untuk pertumbuhan otak (intelegensia) serta pertumbuhan fisik. Pertumbuhan anak dapat dilihat dari adanya perubahan berat badan dan tinggi badan sesuai dengan umurnya (Kurniasih et al., 2010). Prinsip gizi seimbang harus diterapkan sejak anak usia dini hingga usia lanjut. Ibu hamil, remaja perempuan serta bayi sampai usia 2 tahun merupakan kelompok yang penting menerapkan prinsip gizi seimbang ini. Kelompok ini adalah kelompok kritis tumbuh kembang manusia yang akan menentukan masa depan kualitas hidup manusia (Danone, 2010; Septikasari, 2018).



Gambar 4. Foto bersama dengan anggota peneliti dan peserta kegiatan.

Penyuluhan ini diharapkan dapat membantu dan memberikan informasi kepada orang tua maupun guru dalam memenuhi kebutuhan kesehatan dan gizi anak, sehingga meningkatkan kemampuan hidup sehat peserta didik dalam lingkungan hidup sehat sehingga peserta didik dapat belajar, tumbuh, dan berkembang secara harmonis dan setinggi-tingginya menjadi sumber daya manusia yang berkualitas.

4. Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan di PAUD Aisyiyah Bustanul Athfal Dusun Liku, Kelurahan Lambara Kota Palu telah selesai dilaksanakan dengan peserta adalah guru dan orang tua siswa yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang diukur dari hasil pre dan posttest yaitu dari 5,5 menjadi 6,75. Semua peserta mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. Materi yang disampaikan diharapkan dapat meningkatkan pemahaman peserta untuk menerapkan cara yang baik dalam bidang Kesehatan dan gizi anak usia dini.

Pendanaan: Kegiatan pengabdian ini menerima pendanaan dari Universitas Tadulako

Ucapan Terima Kasih: Penulis mengucapkan terima kasih kepada Pimpinan PAUD Aisyiyah Bustanul Athfal Dusun Liku, Kelurahan Lambara Kota Palu atas bantuan dan kerjasamanya sehingga kegiatan ini dapat terselenggara dengan baik.

Konflik kepentingan: Para penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan.

Daftar Pustaka

- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Danone, Y. I. (2010). *Sehat & Bugar Berkat Gizi Seimbang*. Jakarta, Gramedia.
- Fadlillah, M., Kristiana, D., & Wulansari, B. Y. (2020). Penyuluhan Kesehatan dan Gizi Anak Usia Dini bagi Orang Tua dan Guru pada Masa COVID-19. *J-ABDIPAMAS (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.30734/j-abdipamas.v4i2.1251>
- Jamilah, S. (2020). Peran Guru Dalam Menangani Asupan Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kreasi Makanan di TK Aisyiyah 1 Ranggo Kota Bima. *Jurnal Elkatarie*, 3(1), 353–372.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan, 77 (2009). <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/38778/uu-no-36-tahun-2009>
- Kurniasih, D., Hilmansyah, H., Astuti, M. P., & Imam, S. (2010). *Sehat dan bugar berkat gizi seimbang*. Jakarta:

Kompas Gramedia, 934.

- Retno Winarti, D. (2019). *Peran Guru Dalam Mengenalkan Makanan Bergizi Pada Anak Di Kelompok B-3 Tk Aba 4 Mangli Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember Tahun Pelajaran 2018-2019* [Doctoral, Universitas Muhammadiyah Jember]. <http://repository.unmuhjember.ac.id/7027/>
- Sagala, A. C. D., Pusari, R. W., & Karmila, M. (2018). The Role of PAUD Teachers in Implementing The Holistic Environment Based on Children's Health, Nutrition and Safety. *Indonesian Journal of Early Childhood Education Studies*, 7(2), Article 2. <https://doi.org/10.15294/ijeces.v7i2.28550>
- Septikasari, M. (2018). *Status Gizi Anak Dan Faktor Yang Mempengaruhi*. UNY Press.
- Windarta, L. R. P. (2021). Pendidikan Kesehatan, Gizi dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Bagi Anak Usia Dini di Masa Pandemi Covid-19. *GENIUS: Indonesian Journal of Early Childhood Education*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.35719/gns.v2i1.36>