



Penyuluhan Gizi Seimbang Selama Berpuasa Pada Anak di Panti Sosial Asuhan Anak

Irma Nuraeni ✉, Agus Bachtiar, Naning Hadiningsih, Dina Setiawati, Ima Karimah

Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Jl. Babakan Siliwangi No.35, Kahuripan, Kec. Tawang, Kab. Tasikmalaya, Jawa Barat 46115, Indonesia

| irma.nuraeni@dosen.poltekkestasikmalaya.ac.id ✉ | DOI: <https://doi.org/10.37729/abdimas.v7i3.2995> |

Abstrak

Anak usia sekolah merupakan kelompok usia yang perlu mendapat perhatian dalam hal gizi dan kesehatan. Pada usia ini, anak sudah bisa menentukan pilihan makanan dan minuman yang diinginkan. Jika tidak sesuai dengan anjuran maka dapat menimbulkan adanya masalah gizi dan kesehatan. Dalam upaya mendukung terpenuhinya kebutuhan gizi terutama saat berpuasa maka perlunya penyuluhan gizi seimbang. Kegiatan ini berlangsung pada 27 anak di Panti Sosial Asuhan Anak Yayasan Taman Harapan kota Tasikmalaya. Tahapan pelaksanaan kegiatan sosialisasi dan perizinan kegiatan, survei awal serta identifikasi karakteristik dan penyuluhan gizi seimbang. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan gizi seimbang saat berpuasa pada anak usia sekolah di Panti Sosial Asuhan Anak Yayasan Taman Harapan kota Tasikmalaya. Perlunya dilakukan kegiatan secara berkala dan berkelanjutan dengan tema terkait gizi lainnya secara praktis dengan harapan hingga mampu merubah sikap dan perilaku.

Kata Kunci: Gizi, Seimbang, Puasa, Anak



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

1. Pendahuluan

Gizi dan kesehatan kelompok anak usia sekolah perlu diperhatikan. Anak sudah mulai menentukan pilihan makanan dan minuman yang diinginkan. Informasi yang beragam dapat membuat anak menjatuhkan pilihan pada produk yang populer dan menarik namun dari aspek gizi dan kesehatan masih kurang. Jika hal ini terus berlanjut maka dapat menimbulkan adanya masalah gizi seperti pendek, kurus, kegemukan, obesitas dan anemia (Irnani, & Sinaga, 2017).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar Nasional (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi anemia untuk usia 5-14 tahun sebesar 26,8%, prevalensi pendek sebesar 23,6%, prevalensi gemuk sebesar 10,8% dan obesitas (sangat gemuk) sebesar 9,2% serta prevalensi kurus sebesar 9,2% (Kemenkes RI, 2018). Masalah gizi ini dapat menyebabkan menurunnya produktivitas anak dan remaja sebagai pelajar, menurunnya daya tahan tubuh sehingga berisiko mengalami penyakit yang dapat mengganggu performa di sekolah, sedangkan kelebihan berat badan dapat berkontribusi pada berkembangnya penyakit tidak menular seperti diabetes, tekanan darah tinggi, penyakit jantung dan lainnya (Erwin *et al.*, 2020).

Asupan gizi anak sekolah sangat dipengaruhi oleh penyediaan makan. Penyelenggaraan makanan di sekolah memiliki banyak manfaat dalam pencapaian nilai akademik, perbaikan status gizi dan kehadiran siswa di sekolah (Ronitawati *et al.*, 2016). Salah satu lembaga yang melakukan penyelenggaraan makanan pada anak-anak panti adalah panti asuhan. Sebagai upaya untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang perlu dibentuk pola makan yang baik yaitu terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur-sayuran dan buah buahan. Sistem penyelenggaraan makanan di panti asuhan bersifat sosial, keterbatasan dana dan keterbatasan pengetahuan membuat pola makan anak di panti asuhan juga terbatas. Kualitas makanan yang disediakan di panti asuhan bisa menjadi penyebab rendahnya tingkat konsumsi pada anak. Penyebab lain adalah dana yang sangat terbatas dan kurangnya pengetahuan tenaga pengolah makanan untuk mengolah bahan makanan menjadi lebih bervariasi dan bernilai gizi tinggi (Sembiring *et al.*, 2022).

Puasa pada bulan Ramadhan merupakan salah satu ibadah banyak manfaatnya bagi kesehatan, agar kedua tujuan tersebut dapat tercapai, perlu pengaturan pola makan secara khusus terutama saat berbuka dan sahur. Selama berpuasa pola makan akan berubah, karena hanya diperbolehkan makan saat pagi sebelum terbit fajar dan menjelang malam hari. Lambung dibiarkan kosong selama sekitar 13 jam. Umumnya tubuh memerlukan waktu 3-5 hari untuk beradaptasi dengan pola makan yang baru. Dari aspek gizi, puasa paling tidak akan mengurangi asupan gizi, terutama energi sekitar 20-30% (Amelia & Ahri, 2021).

Dalam upaya mendukung terpenuhinya kebutuhan gizi terutama saat berpuasa maka perlunya edukasi gizi seimbang. Gizi seimbang merupakan syarat mutlak untuk mewujudkan generasi atau bangsa yang sehat, cerdas, berprestasi, unggul berdaya saing. Kandungan gizi yang terjamin sangat diperlukan untuk proses tumbuh kembang (Irnani, & Sinaga, 2017). Berdasarkan hasil analisis situasi terdapat permasalahan yang dihadapi yaitu masih kurangnya paparan informasi tentang gizi seimbang pada anak sekolah di panti sosial asuhan anak Yayasan Taman Harapan kota Tasikmalaya, serta masih ditemukannya anak dengan status gizi yang belum gizi baik (normal). Maka tim pengabdian masyarakat memberikan penawaran solusi berupa edukasi/ penyuluhan gizi seimbang saat berpuasa di bulan Ramadhan. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang selama berpuasa melalui penyuluhan pada anak usia sekolah di panti sosial asuhan anak Yayasan Taman Harapan kota Tasikmalaya.

2. Metode

Tahapan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) yang dilaksanakan adalah sosialisasi dan perizinan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, survei awal untuk identifikasi karakteristik dan kebutuhan sasaran, pelaksanaan penyuluhan gizi seimbang serta monitoring dan evaluasi kegiatan. Lokasi kegiatan bertempat di panti sosial asuhan anak Yayasan Taman Harapan merupakan salah satu panti asuhan anak yang terletak di kota Tasikmalaya yang dibina oleh Walikota Tasikmalaya dan Kepala Kantor Lintas Sosial.

Kegiatan ini melibatkan berbagai pihak seperti dosen (11 orang) dan mahasiswa (24 orang) yang berperan sebagai penyuluh (edukator) gizi, pengelola panti sebagai pendamping anak dan fasilitator sarana prasarna, anak usia sekolah sebanyak 27 orang sebagai objek (sasaran) dalam keterlibatannya secara aktif mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

Kegiatan penyuluhan dilakukan secara luring pada bulan April 2022 dengan metode ceramah dan diskusi menggunakan media *Power Point*. Materi yang disampaikan bertema “Menjaga Kesehatan Selama Berpuasa dengan Asupan Gizi Seimbang”. Reward diberikan kepada anak asrama yang aktif dalam kegiatan. Evaluasi ketercapaian tujuan dengan menggunakan instrumen/ kuesioner *pre* dan *posttest* sebanyak 5 soal untuk selanjutnya dianalisis menggunakan uji statistik berupa uji wilcoxon (uji hipotesis komparatif variabel numerik untuk data yang tidak terdistribusi normal pada dua kelompok berpasangan).

3. Hasil dan Pembahasan

Setiap anak tanpa kecuali berhak atas pendidikan. Pemenuhan akan kebutuhan pendidikan bagi anak yang tinggal tidak bersama orang tua menjadi kekurangan dan keterbatasan, sehingga pengasuhan anak melalui panti sosial merupakan salah satu alternatif. Keberlangsungan panti asuhan terhambat oleh berbagai tantangan dalam pengelolaan seperti dana tetap, fasilitas yang belum memadai, staf yang belum profesional yang dapat berpengaruh pada pendidikan dan pengasuhan anak di panti asuhan yang seringkali tertinggal dari anak-anak seusianya yang diasuh oleh keluarga (Khoirunnisa et al., 2015).

Anak usia sekolah mengalami pertumbuhan fisik, kecerdasan, mental, serta emosional yang sangat cepat. Di Indonesia, masalah gizi pada anak usia sekolah terjadi karena rendahnya asupan energi (karbohidrat, protein, dan lemak) secara tidak langsung disebabkan oleh rendahnya pengetahuan terutama pengetahuan tentang gizi seimbang (Suryaalamasyah & Amini, 2022). Prinsip gizi seimbang pada dasarnya adalah upaya yang dilakukan untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang masuk dan zat gizi yang keluar. Selain konsumsi makanan yang beraneka ragam, membiasakan pola hidup bersih dan sehat, melakukan aktivitas fisik serta selalu memantau berat badan juga merupakan bagian dari empat pilar pedoman gizi seimbang (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang, 2014).

Kesehatan adalah kunci kebahagiaan, dan apa yang kita konsumsi secara langsung mempengaruhi kesehatan kita. Islam mendorong umat Islam untuk memastikan bahwa mereka memperhatikan kesehatan mereka termasuk berpuasa (Aprilia et al., 2023). Puasa ramadhan merupakan puasa wajib yang dilakukan umat muslim pada bulan ramadhan. Pola makan selama ramadhan cenderung mengalami perubahan, karena adanya perbedaan waktu makan dibandingkan bulan lainnya (Norhasanah & Salman, 2021).

Puasa memiliki kaya akan berkah dan manfaat, baik secara fisik maupun non-fisik bagi yang melakukannya dengan baik dan sempurna. Kurangnya pengetahuan mengenai pola makan serta gizi seimbang selama puasa menyebabkan manfaat dari puasa tidak dapat dirasakan oleh orang yang melakukannya (Haryati et al., 2021). Asupan energi dan berbagai zat gizi akan menurun secara signifikan selama puasa, sehingga pemilihan bahan makanan yang tepat menjadi satu hal yang harus dipersiapkan saat puasa (Sajjadi et al., 2018). Proses pelaksanaan penyuluhan gizi dilakukan pada pagi hari yang diawali dengan mempersiapkan ruangan dan sarana pendukung penyuluhan lainnya seperti *projector* dan *mic wireless* (Gambar 1). Siswa mengisi daftar hadir dan *pretest* berisi 5 buah pertanyaan. Setelah itu kemudian tim pengabdian melakukan penyuluhan terkait gizi seimbang saat berpuasa: pola makan yang sehat, manfaat berpuasa dengan menu gizi seimbang, anjuran komposisi dan contoh menu gizi seimbang saat sahur dan berbuka, serta anjuran konsumsi air.



Gambar 1. Penyuluhan Pada Anak Usia Sekolah di Panti Sosial Asuhan Anak Yayasan Taman Harapan Kota Tasikmalaya

Pemberian materi terkait gizi seimbang diperlukan untuk membantu menyelesaikan masalah kesehatan biasanya muncul pada anak karena tubuh kekurangan serat, air, dan terlalu banyak mengonsumsi gorengan. Selama bulan puasa tentu saja pola makan banyak mengalami perubahan dari biasanya, sehingga perlu dipelajari dengan benar agar tubuh tetap sehat dan dapat menjalankan aktivitas di siang hari dengan baik, karena puasa sering dijadikan alasan untuk tidak bekerja atau belajar dengan maksimal karena lemas, mengantuk, lesu, dan lain sebagainya, sehingga menurunkan produktivitas kerja sehari-hari (Khairani, 2020).

Hasil yang dicapai dari pelaksanaan kegiatan adalah adanya peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan pada kelompok anak yang mendapatkan paparan sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

	n	Median (min-maks)	Rerata ± sb	p
Pengetahuan sebelum penyuluhan	27	80 (20-100)	71,11±15,02	0,028
Pengetahuan setelah penyuluhan	27	80 (40-100)	78,51±6,57	

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan ($p\text{-value} < 0.05$), Tabel 1 menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Pada pengukuran pretest masih terdapat anak dengan skor jawaban minimal sebesar 20 sedangkan setelah penyuluhan nilai skor minimal 40. Hasil perhitungan skor rerata pun mengalami peningkatan sebelum dan sesudah sebanyak 7,4 poin. Jika dikaji dari masing-masing item pertanyaan berikut ini adalah persentase jawaban anak usia sekolah di Panti Sosial Asuhan Anak Yayasan Taman Harapan Kota Tasikmalaya maka diperoleh distribusi jawaban seperti disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Jawaban Sasaran Terhadap Pertanyaan

No	Item Pertanyaan	Sebelum Penyuluhan				Setelah Penyuluhan			
		Benar		Salah		Benar		Salah	
		<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
1.	Adaptasi Pola makan di awal berpuasa	16	59	11	41	20	74	7	26
2.	Contoh Makanan Tinggi Serat	27	100	0	0	26	96	1	4
3.	Pengertian Pola Makan	11	41	16	59	13	48	14	52
4.	Pengertian terapi puasa untuk penyakit degeneratif	26	96	1	4	25	93	2	7
5.	Anjuran minum air (gelas)	26	96	1	4	23	85	4	15

Pertanyaan *pretest* maupun *posttest* dalam bentuk pilihan ganda. Pertanyaan dengan jawaban benar tertinggi adanya peningkatan sebelum dan sesudah pertanyaan nomor 1 terkait waktu yang dibutuhkan untuk beradaptasi dengan pola makan saat bulan puasa. Selanjutnya nomor 3 yaitu pengertian pola makan, sedangkan pertanyaan sisanya mengalami penurunan jumlah anak yang menjawab benar. Materi yang disampaikan berupa pola makan seimbang saat sahur dan berbuka, hal ini merupakan bagian dari ilmu gizi yang telah terintegrasikan dengan perkuliahan yang disesuaikan kembali dengan sasaran. Meskipun terjadi penurunan jumlah anak yang menjawab benar pada 3 item pertanyaan yaitu pertanyaan tentang contoh makanan tinggi serat, pengertian terapi puasa untuk penyakit degeneratif serta anjuran minum air dalam sehari namun jumlah anak yang menjawab benar sebelum dilakukan penyuluhan cukup banyak juga. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi anak tentang 3 item pertanyaan tersebut pada dasarnya cukup baik. Adapun penurunan jumlah yang menjawab benar setelah dilakukan penyuluhan dapat diduga karena kurangnya konsentrasi subjek saat mengikuti kegiatan penyuluhan sehingga ada satu subjek yang mengalami penurunan skor jumlah pertanyaan yang dijawab dengan benar setelah penyuluhan berlangsung.

Pada item pertanyaan mengenai pola makan jumlah anak yang menjawab salah masih banyak meskipun telah dilakukan penyuluhan. Hal ini menunjukkan bahwa perlunya peningkatan pengetahuan terkait pola makan gizi seimbang mengingat pengetahuan tersebut sangat penting bagi anak sebagai pedoman untuk dapat hidup dengan sehat. Temuan ini senada dengan kajian oleh (Hasrul *et al.*, 2020; Sembiring *et al.*, 2022) pola makan merupakan salah satu hal penting yang dapat memengaruhi keadaan gizi seseorang. Edukasi pola makan merupakan salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan gizi anak sekolah dasar sehingga mereka dapat mengatur pola yang makan yang seimbang supaya tubuh sehat dan terhindar dari berbagai penyakit tidak menular terkait gizi (Rahmawati *et al.*, 2020). Selain itu, pola makan seimbang juga merupakan hal dasar yang dapat mendukung performa belajar pada anak sekolah dasar (Palupi *et al.*, 2018). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terhadap hubungan antara pola makan dengan prestasi belajar pada siswa sekolah dasar (Widyawati, 2022).

Secara keseluruhan kegiatan berlangsung dengan baik dan lancar, semua sasaran mengikuti dari tahap awal hingga akhir. Sasaran mendengarkan dengan antusias dan aktif saat diskusi (tanya jawab). Perlunya kegiatan serupa secara berkala dan berkelanjutan hingga terjadinya peningkatan selain dari aspek kognitif saja tetapi adanya hingga implemmentasi bahkan menjadi habit / kebiasaan.

4. Kesimpulan

Pengabdian kepada Masyarakat ini diperoleh simpulan terdapat peningkatan pengetahuan gizi tentang seimbang saat berpuasa secara signifikan sebesar 7,4 poin menjadi rata-rata skor $78,51 \pm 6,57$ pada anak usia sekolah di Panti Sosial Asuhan Anak Yayasan Taman Harapan Kota Tasikmalaya. Perlu adanya kegiatan yang serupa secara berkala dan berkelanjutan dengan tema gizi lainnya secara mendalam, praktis, intensif dan dapat diimplemmentasikan sehingga mampu merubah sikap dan perilaku anak sehari-hari agar mencapai gizi baik (normal).

Acknowledgement

Tim pengabdian kepada masyarakat menghaturkan terimakasih kepada pengelola Panti Sosial Asuhan Anak Yayasan Taman Harapan Kota Tasikmalaya dan Jurusan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya serta HIMA Prodi DIII Gizi Tasikmalaya atas dukungan pelaksanaan kegiatan ini.

Daftar Pustaka

- Amelia AP, A. R., & Ahri, R. A. (2021). Gizi Seimbang pada saat Puasa untuk Meningkatkan Imunitas di Masa Pandemi Covid-19 pada Ibu di Desa Tonasa Kabupaten Gowa. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 1(02), 94–99. <https://doi.org/10.53690/ipm.v1i01.67>
- Aprilia, C. A., Harfiani, E., Widyawardani, N., Herardi, R., & Pasiak, T. (2023). Jadilah Ramadhan Ini Lebih Baik, Sehat, dan Bahagia. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 1322-1328.
- Erwin, A., Buanasita, A., Budiningsari, D., Febry, F., Hidayanty, H., Adhi, K. T., Tursilowati, S., Mahmudiono, T., & Octaria, Y. C. (2020). Promosi Gizi Berbasis Sekolah di Indonesia Buku 5: untuk Masyarakat dan Media (H. Khusun & L. A. A. Wiradnyani (eds.)). SEAMEO RECFON.
- Haryati, Purba, A., & Putra, T. (2021). Penyuluhan Gizi Seimbang Saat Puasa Di SMK Al Maksud Langkat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM)*, 2(2), 23–29.
- Hasrul, H., Hamzah, H., & Hafid, A. (2020). Pengaruh pola makan terhadap status gizi anak Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2).
- Irnani, H., & Sinaga, T. (2017). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan, praktik gizi seimbang dan status gizi pada anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(1), 58-64.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang, (2014).

- Kemenkes RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018. In Laporan Nasional Riskesdas 2018 (Vol. 53, Issue 9). [http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK_No_57_Tahun_2013_tentang_PTRM.pdf)
- Khoirunnisa, S., Ishartono, I., & Resnawaty, R. (2015). Pemenuhan Kebutuhan Pendidikan Anak Asuh Di Panti Sosial Asuhan Anak. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 69–73. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i1.13258>
- Khairani, M. D. (2020). Prilaku Hidup Bersih dan Sehat: Perspektif Al-Qur'an dan Sunnah Rasul. *Journal of Darussalam Islamic Studies*, 1(1), 31-44.
- Norhasanah, N., & Salman, Y. (2021). Penyuluhan Gizi Online dengan Media Video Audio Visual “Tetap Fit Saat Puasa dan Pasca Puasa dengan Gizi Seimbang.” *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(1), 33. <https://doi.org/10.36565/jak.v3i1.147>
- Palupi, K. C., Sa' pang, M., & Swasmilaksmi, P. D. (2018). Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Cilincing Jakarta Utara. *Jurnal Abdimas*, 5(1), 49–53.
- Rahmawati, A., Marland, C. W., Wahyuni, E. P., Zulkarnaen, H. A., Okasari, M., Alfani, N. F., & Lusiana, R. (2020). Analisis Pola Makan pada Anak Usia Sekolah. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan)*, 7(01), 38-50.
- Ronitawati, P., Setiawan, B., & Sinaga, T. (2016). Analisis Konsumsi Buah dan Sayur Pada Model Sistem Penyelenggaraan Makanan Di Sekolah Analysis Consumption Fruits and Vegetables in the Model of Food Service System in Elementary School. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 12(1), 35–40.
- Sajjadi, S. F., Hassanpour, K., Assadi, M., Yousefi, F., Ostovar, A., Nabipour, I., & Rahbar, A. (2018). Effects of Ramadan Fasting on Macronutrient and Micronutrient Intakes : An Essential Lesson for Healthcare Professionals. *Journal of Nutrition Fasting and Health*, 6(4), 205–212. <https://doi.org/10.22038/JNFH.2019.36737.1160>
- Sembiring, A. C., Nita, M. H. D., Nur, A., & Loaloka, M. S. (2022). Analisis Sistem Penyelenggaraan Makanan, Pola Makan, Tingkat Konsumsi Zat Gizi Dan Status Gizi Anak Di Panti Asuhan Sonaf Maneka Kota Kupang. *Kupang Journal of Food and Nutrition Research*, 3(1), 1–7.
- Suryaalamasyah, I. I., & Amini, N. (2022). Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak Usia Sekolah Di Asrama Panti Asuhan Mizan Amanah Ciputat. *PIRAMIDA : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 38–45.
- Widyawati, N. K. (2022). Hubungan Pola Makan dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar di Kelurahan Tanjung Sari Kecamatan Jatisono Kabupaten Wonogiri. *Disertasi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta