

**LAPORAN HASIL
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**PENGANEKARAGAMAN KONSUMSI MAKANAN PADA SISWA-SISWI
UPT SD NEGERI 024 PETAPAHAN JAYA**

TIM PENGUSUL

KETUA	: AGUS RIAWAN, S.Gz, M.Gz	NIDN : 1016089304
ANGGOTA	: 1. WANDA LASEPA, S.Gz, M.GIZI	NIDN : 1024099302
	2. NURSALASTRIE	NIM : 2113211033
	3. HELEN MEIWANGI	NIM : 2113211085

**PRODI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
RIAU
TAHUN AJARAN 2022/2023**

HALAMAN PENGESAHAN

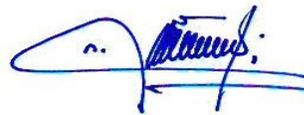
1. Judul : Penganekaragaman Konsumsi Makanan pada Siswa-Siswi UPT SD Negeri 024 Petapahan Jaya
2. Nama Mitra : SD Negeri 024 Petapahan Jaya
3. Ketua Tim Pengusul
 - a. Nama Lengkap : Agus Riawan, S.Gz, M.Gz
 - b. NIDN : 1016089304
 - c. Jabatan Fungsional : -
 - d. Program Studi : Gizi
 - e. Perguruan Tinggi : Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
 - f. Bidang Keahlian : Gizi
 - g. Alamat Kantor/email : Jl Tuanku Tambusai no 23 Bangkinang/riawanagus39@gmail.com
4. Anggota Tim Pengusul:
 - a. Jumlah Anggota : 1 orang
 - b. Nama Anggota 1/ilmu : Wanda Lasepa, S.Gz, M.Gizi /Gizi
 - c. Jumlah Mahasiswa : 2 orang
5. Lokasi Kegiatan Mitra
 - a. Wilayah mitra.desa : Desa Petapahan Jaya
 - b. Kabupaten/Kota : Kampar
 - c. Propinsi : Riau
 - d. Jarak PT ke lokasi : 35 km
6. Luaran yang dihasilkan : Peningkatan pengetahuan pentingnya konsumsi buah dan sayur
7. Jangka waktu pelaksanaan: 2 hari
8. Biaya Total : Rp.4.100.000,-

Mengetahui,
Dekan FIK Universitas Pahlawan



(Dewi Anggraini Harahap, M.Keb)
NIP/NIK. 096542089

Bangkinang, 14 Juni 2023
Ketua



(Nur Afrinis, M.Si)
NIDN1004048401



Mengetahui
Ketua LPPM UP
(Dr. Musnar Indra Daulay, M.Pd)
NIP/NIK. 096542108

IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

1. Judul Pengabdian : Penganekaragaman Konsumsi Makanan pada Siswa-Siswi UPT SD Negeri 024 Petapahan Jaya

2. Tim Peneliti

No	Nama	Jabatan	Bidang	Program Studi
1	Agus Riawan, S.Gz, M.Gz	Ketua Pengusul	Gizi	Gizi
2	Wanda Lasepa, S.Gz, M.Gizi	Anggota Pengusul	Gizi	Gizi
3	Nursalastrie	Mahasiswa	Gizi	Gizi
4	Helen Meiwangi	Mahasiswa	Gizi	Gizi

3. Objek Penelitian penciptaan (jenis material yang akan diteliti dan segi penelitian)

: Siswa Kelas 4 SD Negeri 024 Petapahan Jaya

4. Masa Pelaksanaan :

Mulai :bulan Juli tahun: 2023

Berakhir :bulan September tahun: 2023

5. Lokasi Penelitian (lapangan) : Desa Petapahan Jaya Kecamatan Tapung

6. Instansi Lain yang Terlibat (jika ada dan uraikan kontribusinya) : Sekolah Dasar Negeri 024 Petapahan Jaya

7. Skala perubahan dan peningkatan kapasitas sosial kemasyarakatan dan atau pendidikan yang ditargetkan : Adanya peningkatan pengetahuan tentang manfaat buah dan sayur serta peningkatan kebiasaan konsumsi buah dan sayur

8. Jurnal Ilmiah yang menjadi sasaran : Jurnal Nasional

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Allah SWT karena atas karunia-Nya PKM dengan judul “ Penganekaragaman Konsumsi Makanan pada Siswa-Siswi UPT SD Negeri 024 Petapahan Jaya” ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Penulisan laporan pengabdian masyarakat ini merupakan tahapan yang dilakukan setelah pelaksanaan tri dharma dosen. Penulis menyadari bahwa laporan pengabmas ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat penulis harapkan demi menyempurnakan Laporan pengabmas ini.

Laporan hasil ini dapat diselesaikan dengan baik karena dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih yang tulus kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. H.Amir Luthfi, selaku Rektor Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
2. Ibu Dewi Anggriani Harahap, M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
3. Bapak Dr. Musnar Indra Daulay, M.Pd beserta Staff Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM).
4. Kepala sekolah UPT SD Negeri 024 Petapahan Jaya dan Jajaranya, serta para guru atas Kerjasama serta bantuan dalam menjalankan PKM ini.
5. Suwandinik, S.Pd selaku wali kelas untuk kelas 4 di UPT SD Negeri 024 Petapahan Jaya atas segala informasi dan Kerjasama terkait dengan PKM ini.

Diharapkan PKM ini dapat memberikan manfaat terhadap siswa-siswi UPT SD Negeri 024 Petapahan Jaya, serta dapat dijadikan acuan untuk penyuluhan- penyuluhan yang akan dilakukan berikutnya. Penulis menyadari bahwa laporan Pengabmas ini masih belum sempurna, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan laporan Pengabmas ini.

Bangkinang, September 2023

Penulis

Agus Riawan, S.Gz, M.Gz

DAFTAR ISI

	Halaman
Lembar Pengesahan	ii
Daftar isi	iii
Ringkasan	iv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Analisis Situasi	1
1.2 Permasalahan Mitra	3
BAB 2 SOLUSI DAN TARGET LUARAN.....	4
BAB 3 METODE PELAKSANAAN.....	5
BAB 4. KELAYAKAN KEPAKARAN	6
BAB 5. JADWAL	7
BAB 6. HASIL KEGIATAN.....	10
BAB 7. PEMBAHASAN.....	11
BAB 8. KESIMPULAN DAN SARAN.....	14
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

RINGKASAN

Menurut Kamus Gizi (2010), konsumsi pangan merupakan jenis dan jumlah pangan yang dimakan oleh seseorang dengan tujuan tertentu pada waktu tertentu. Konsumsi yang dimaksudkan untuk memenuhi kebutuhan individu secara biologis, psikologis maupun sosial. Buah dan sayur merupakan bahan makanan nabati yang berasal dari tumbuh-tumbuhan. Secara botani, buah adalah bagian dari tumbuhan yang mengandung biji. Buah memiliki kandungan zat gizi yang cukup lengkap seperti protein lemak dan karbohidrat, yang jumlahnya relatif kecil. Sayuran didefinisikan sebagai bagian dari tanaman yang dapat dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan gizi pada tubuh (Mudiarti dan Amaliah, 2013).

Secara ilmiah, buah dan sayur merupakan sumber vitamin dan mineral serta serat. Kandungan vitamin, mineral dan serat yang terdapat dalam buah dan sayur berfungsi sebagai zat pengatur untuk mencegah terjadinya defisiensi vitamin dan mencegah terjadinya berbagai gejala penyakit seperti sembelit, anemia, penurunan fungsi mata, penurunan sistem imun, dan mencegah munculnya senyawa radikal melalui anti oksidan. Dalam hal ini, konsumsi lebih difokuskan pada buah dan sayur. Jadi, konsumsi buah dan sayur merupakan jenis dan jumlah buah dan sayur yang dimakan untuk memenuhi kebutuhan hidup yang berguna untuk Kesehatan (Rahayu, 2015).

Sayur dan buah diketahui memiliki banyak manfaat terhadap kesehatan khususnya pada penyakit degeneratif seperti hipertensi, kolesterol tinggi, termasuk obesitas. Salah satu upaya untuk meningkatkan asupan sayur dan buah pada anak adalah membentuk pola makan sehat melalui penyelenggaraan program makan siang sekolah. Seperti di Jepang yang lebih dikenal dengan istilah *Shokuiku*, merupakan salah satu kurikulum yang menerapkan pola makan gizi seimbang pada makan siang anak di sekolah. Terbukti mampu menurunkan angka obesitas anak. Di Indonesia, sayangnya program makan siang ini belum banyak diterapkan oleh sekolah-sekolah dan sampai saat ini belum ada panduan baku terkait acuan komposisi nilai gizi yang standar. Fenomena yang ada, masih banyak siswa membawa bekal makanan dari rumah dengan menu apa adanya.

Anak usia sekolah merupakan golongan yang rentan pada masalah gizi dan kesehatan. Salah satu masalah gizi pada anak usia sekolah ialah kegemukan terutama yang berada di wilayah perkotaan yang terus mengalami peningkatan. Banyak faktor yang

menjadi penyebab seperti kesukaan anak yang kurang terhadap konsumsi sayur dan buah, dimana anak cenderung pilih-pilih makanan sampai faktor dari orang tua sendiri. Studi menunjukkan salah satu faktor pemilihan jenis makanan dipengaruhi oleh pengetahuan tentang makanan pada anak dan orang tua. Perilaku anak cenderung mengikuti kebiasaan orangtuanya. Anak yang perilaku makan orang tuanya memilih-milih makanan beresiko mengalami picky eater 10,1 kali lebih besar dibandingkan anak-anak yang orangtuanya tidak pemilih pada makanan. Anak dengan picky eater memiliki asupan vitamin dan mineral yang signifikan lebih rendah daripada anak yang tidak pemilih.

BAB 1. PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

Bangsa yang maju adalah bangsa dengan tingkat kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas tinggi. Faktor yang memengaruhi ketiga hal tersebut adalah keadaan gizi. Hal yang perlu dilakukan untuk mencapai keadaan gizi baik adalah konsumsi gizi seimbang. Seseorang dengan gizi baik memiliki berat badan normal (sehat), terlindung dari penyakit infeksi, meningkatnya produktivitas, dan terhindar dari penyakit kronis serta kematian dini. Sebaliknya, seseorang dengan gizi tidak baik memiliki risiko Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti kardiovaskular (penyakit jantung dan pembuluh darah, hipertensi, dan stroke), diabetes, serta kanker (Kesehatan, 2014) .

Pada hakekatnya, di Indonesia telah ada program nasional Pemberian Makanan Tambahan Anak Sekolah (PMT-AS) dan implementasi kebijakan itu dilaksanakan mulai tahun 1996/1997 oleh Kementerian Kesehatan RI. PMT-AS dilaksanakan dengan memberikan kudapan, yang bertujuan untuk meningkatkan ketahanan fisik siswa SD/MI selama kegiatan belajar. Kegiatan ini juga ditujukan untuk mendidik siswa untuk menyukai makanan tradisional, makanan jajanan lokal yang aman dan bersih, serta upaya-upaya untuk hidup sehat ((Kementrian Kesehatan RI, 2013) . Menurut Ishida (2015), tujuan penyelenggaraan makanan di sekolah pada dasarnya adalah untuk memenuhi kebutuhan siswa di sekolah, meningkatkan status gizi, dan meningkatkan kemampuan belajar siswa. Berbagai upaya dilakukan dalam penanggulangan stunting untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat sebagai investasi pembangunan sumber daya manusia yang produktif atau disebut pembangunan kesehatan (Kemenkes 2014). Salah satu upaya dalam meningkatkan produktivitas bangsa adalah dilaksanakannya Program Gizi Anak Sekolah (PROGAS) dengan maksud meningkatkan kehadiran dan minat belajar peserta didik dalam membentuk individu sehat, cerdas, produktif, tangguh, dan berdaya saing. Pelaksanaan program berupa peningkatan asupan gizi seimbang melalui penyediaan sarapan untuk peserta didik. Sasaran dari program ini adalah daerah dengan angka stunting tinggi (Kemendikbud 2018). Hasil analisis terhadap efek pemberian PROGAS tahun 2016, menunjukkan bahwa ada peningkatan asupan energi, protein dan Fe pada anak SD penerima PROGAS di Nusa Tenggara Timur (Sekiyama et al. 2018).

Tujuan PROGAS adalah untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik gizi seimbang peserta didik. Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan tingginya angka penduduk usia ≥ 5 tahun yang kurang mengonsumsi sayur dan buah, yaitu sebesar 95,5% (naik dari 93,5%) untuk presentase nasional. Angka kurang mengonsumsi sayur dan buah di Jawa Barat lebih tinggi dibandingkan dengan angka nasional, yaitu hampir mencapai angka 100% (Sinaga et al., 2019).

Kesehatan, pendidikan serta peningkatan daya beli keluarga/masyarakat merupakan tiga pilar utama dalam mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas dan berdaya saing.1 Instruksi Presiden (INPRES) No. 1/2010 mengamanatkan mengenai penyediaan makanan tambahan bagi para peserta didik TK/SD dan RA/MI yang berada di daerah tertinggal, terisolir, terpencil, perbatasan, di pulau-pulau kecil, dan/atau terluar, serta di daerah pedalaman untuk meningkatkan asupan gizi para peserta didik.2 Hal ini sejalan dengan UU Kesehatan No. 36 tahun 2009 mengenai asupan gizi yang diberikan harus sesuai dengan kebutuhan individu sehingga dapat mencegah resiko gizi lebih atau gizi kurang pada anak sekolah.

Prevalensi obesitas secara nasional pada Riskesdas 2013 meningkat pada anak usia 5-12 tahun sebesar 18,8% dibandingkan dengan Riskesdas 2010 yang hanya 10,7% pada anak laki-laki dan 7,7% pada anak perempuan.9 Masalah gizi lebih juga berada di atas prevalensi nasional (6,4%), yaitu mencapai 8%. Analisis data konsumsi pangan Riskesdas 2010 menunjukkan rata-rata proporsi konsumsi energi dari lemak penduduk Indonesia saat ini sekitar 25-29% dari total konsumsi energi. Berdasarkan anjuran WHO tahun 2010 dan IOM pada tahun 2005 kontribusi energi dari lemak sebaiknya tidak melebihi 30%.10 Untuk anak usia 4-18 tahun, anjuran proporsi energi dari karbohidrat, protein, dan lemak masing-masing 55%, 15%, dan 30%.10 Prevalensi nasional kurang makan buah dan sayur pada penduduk umur >10 tahun adalah 93,6%.11.

UPT SD 02 Petapahan yang berdiri di Sp 1 petapahan jaya yang merupakan salah satu desa di kecamatan tapung kabupaten Kampar, riau. Sekolah tersebut memiliki 3 gedung yang tercangkup ruangan kepala sekolah, ruang kelas, ruang kelas untuk siswa dan siswi UPT SD 02 Petapahan jaya tersebut.

Halaman sekolah tersebut cukup luas dan terdapat lapangan bola kaki dan lapangan bola voli. Kemudian terdapat berbagai fasilitas yang di sediakan sekolah seperti perpustakaan, kantor guru, kamar mandi, dan fasilitas lainnya. Sekolah juga menyediakan kantin yang terletak di belakang kelas. Kantinnya terbuat dari kayu dan beralaskan tanah, dari yang kami lihat kondisi kantinnya

cukup bersih dan teratur. Makanan yang di jualkanpun seperti di kantin pada umumnya seperti nasi goreng, gorengan , minuman sachetan, yang di blender, dan lainnya.

B. Permasalahan Mitra/Kelompok Masyarakat

Melihat latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penulisan laporan ini, yaitu:

1. Anak-anak sekolah dasar 02 petepahan jaya kurang memahami pentingnya makan buah dan sayur. Hasil wawancara dengan siswa SD kelas 4 mereka mengatakan bahwa ada yang menyukai buah, sayur dan ada juga yang tidak menyukai buah dan sayur. Permasalahan yang membuat siswa tidak menyukai buah dan sayur karena ada Sebagian sayur memiliki rasa pahit dan buah ada yang memiliki rasa asam.
2. Rendahnya pengetahuan orang tua wali siswa tentang pentingnya makan buah dan sayur. Hasil penyuluhan di SD 02 petapahan jaya menunjukkan bahwa tidak kami temui informasi tentang pentingnya makan buah dan sayur. Penyuluhan dari tenaga Kesehatan terkait pentingnya makan buah dan sayur yang baru pertama kali di lakukan.

BAB 2. SOLUSI DAN TARGET LUARAN

A. Solusi yang Ditawarkan

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi mitra, maka dilaksanakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) bersama mahasiswa berupa :

1. Pendidikan gizi tentang manfaat sayur dan buah bagi kesehatan tubuh kepada guru dan siswa
2. Pemeriksaan status gizi siswa
3. Penyuluhan terkait pentingnya konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas 4 UPT SDN 02 petapahan jaya.

B. Luaran yang Dihasilkan

Dengan adanya program pengabdian masyarakat ini, mengenai kesehatan dan gizi, sebagai berikut:

1. Pelaksanaan PKM yang berupa pendidikan gizi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang manfaat sayur dan buah bagi kesehatan tubuh.
2. Dengan dilakukannya pemeriksaan status gizi, maka siswa dapat mengetahui status gizinya.
3. Pelaksanaan PKM yang berupa penyuluhan gizi ini diharapkan dapat meningkatkan konsumsi buah dan sayur siswa.
4. Melalui kegiatan PKM ini, masyarakat semakin mengenal Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, khususnya Program Studi S1 Gizi sebagai institusi yang mempunyai kepedulian terhadap permasalahan masyarakat.

BAB 3. METODE PELAKSANAAN

A. Metode Pelaksanaan Program

Metode yang di gunakan dalam kegiatan ini yaitu penyuluhan tentang manfaat dan pentingnya konsumsi buah dan sayur guna meningkatkan dengan menggunakan media *flipchart* dan *power point* pada siswa SDN 024 Petapahan Jaya.

B. Keberlanjutan Program

Kegiatan penyuluhan gizi serta pemeriksaan status gizi siswa di SDN 024 Petapahan Jaya dilaksanakan secara berkesinambungan. Para guru dan siswa juga mengharapkan akan adanya kegiatan yang berkelanjutan sehingga semakin dapat meningkatkan pengetahuan dan membentuk kebiasaan konsumsi buah dan sayur pada siswa. Hal ini dimaksudkan agar para siswa dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang maksimal.

C. Rekomendasi Rencana Tindak Lanjut

Berdasarkan evaluasi dan monitoring yang dilakukan maka rekomendasi yang kami ajukan bagi kegiatan ini adalah :

1. Kegiatan serupa seharusnya dilaksanakan secara kontinyu untuk meningkatkan pengetahuan dan status gizi siswa.
2. Adanya intervensi kepada para siswa sehingga dapat membentuk kebiasaan konsumsi buah dan sayur serta meningkatkan keanekaragaman konsumsi.

BAB 4. KELAYAKAN KEPAKARAN

4.1 Tim Pakar

Penunjukan Ketua Tim dan anggota tim didasari dari keperluan kepakaran atas program yang akan dilakukan .

- a. Agus Riawan, S.Gz, M.Gz sebagai Ketua Tim Pengusul dan merupakan Dosen Prodi S1 Gizi. Ketua tim adalah sebagai penanggung jawab program, mulai dari persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi program. Berdasarkan kepakaran yang dimiliki oleh ketua tim, bertugas dalam memberikan penyuluhan tentang manfaat konsumsi buah dan sayur.
- b. Wanda Lasepa, S.Gz, M.Gizi sebagai Anggota Tim II juga merupakan Dosen Prodi S1 Gizi. Anggota II berkoordinasi dengan Ketua Tim, mendampingi ketua pelaksana dalam melaksanakan kegiatan. Anggota II akan terlibat penuh dalam program kemitraan masyarakat ini.

BAB V JADWAL KEGIATAN

Jadwal Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan selama semester genap TA 2022/2023. Jadwal kegiatan dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2. Jadwal Kegiatan

No	Kegiatan	Juli 2023		Agustus 2023	September 2023		
		Mg 3	Mg 4	Mg ke 4	Mg 1	Mg 2	Mg3
1.	Penyusunan proposal						
2.	Administrasi kegiatan						
3.	Penjajakan situasi dan teknis kegiatan di SDN 024 Petapahan Jaya						
4.	Persiapan						
5.	Pelaksanaan kegiatan						
6.	Evaluasi kegiatan						
7.	Penyusunan laporan dan publikasi						

BAB VI HASIL

A. Gambaran Umum UPT SD Negeri 024 Petapahan Jaya

Petapahan Jaya merupakan salah satu desa yang ada di kecamatan Tapung, Kabupaten Kampar, provinsi Riau, Indonesia. Desa Petapahan Jaya Bermula dari sebuah Satuan Pemukiman Transmigrasi Swakarsa yang mulai dihuni pada tahun 1984 yang penduduknya sebagian besar didatangkan dari Rokan dan pulau Jawa. Kemudian berkembang hingga saat ini. Desa Petapahan Jaya mengalami perkembangan yang sangat pesat, baik ekonomi, pendidikan maupun bidang lainnya. Berdasarkan letak geografisnya Desa Petapahan Jaya merupakan Desa penghasil kelapa sawit yang ditandai juga dengan masyarakat yang bekerja selaku petani sawit.

Berdasarkan hasil observasi dan melakukan penyuluhan di UPT SD Negeri 024 Petapahan Jaya tersebut , sekolahnya terletak jauh dari pusat kota serta untuk menuju kesana kita memerlukan waktu sekitar 1 jam (jika dari bangkinang). Dalam perjalanan menuju sekolah tersebut kita akan melewati perkebunan sawit, kebun karet dan juga melewati PT. Pertamina yang berada dipinggir jalan. Akses jalan menuju sekolah tersebut sudah memadai karena sudah salam keadaan semenisasi.

Mayoritas pekerjaan penduduk di desa Petapahan Jaya yaitu petani kelapa sawit, buruh di perusahaan dan pedagang. Selain itu, rata-rata tingkat Pendidikan orang tua dari siswa UPT SD Negeri 024 Petapahan Jaya adalah tamatan S1 dan tamatan SMA. Jika dilihat dari pelayanan Kesehatan, Desa Petapahan Jaya memiliki 1 Puskesmas dan 1 Klinik aktif yang letaknya tidak terlalu jauh dari UPT SD Negeri 024 Petapahan Jaya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan wali kelas untuk kelas 4 bahwa UKS yang ada disekolah tidak berjalan secara maksimal. Petugas UKS hanya bertugas ketika upacara saja. Siswa disini juga jarang sarapan dan sering jajan yang dijual dikantin seperti gorengan, snack kemasan dan minuman berwarna Desa IV Koto Setingkai merupakan salah satu desa di Kecamatan Kampar. Letaknya dipinggir jalan raya Pekanbaru Bangkinang.

B. Pemantauan Status Gizi Siswa

Kegiatan pemantauan status gizi siswa berguna untuk mengetahui kekurangan atau kelebihan gizi (Mitra, Septiani, Susmaneli, & Nurlisis, 2019). Pemantauan status gizi dilakukan sebelum memberikan penyuluhan gizi.

Tabel 1. Pengukuran Status Gizi Siswa

Indeks Pengukuran	Klasifikasi Status Gizi	n	%
IMT	<i>Overweight</i>	8	31
	Normal	18	69
Total		26	100

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat dari 26 siswa, masih ditemukan delapan siswa yang memiliki IMT yang termasuk dalam kategori *overweight*.

C. Penyuluhan tentang Pentingnya Konsumsi Buah dan Sayur

Penyuluhan yang dilakukan tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas empat dengan menggunakan media *Power Point* dan *Flip Chart*. Isi materi penyuluhan terkait dengan kebutuhan konsumsi buah dan sayur menurut pedoman gizi, kandungan gizi yang terdapat pada buah dan sayur, akibat jika tidak makan buah dan sayur pada siswa sekolah dasar.



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan PKM di SD Negeri 024 Petapahan Jaya

Penyuluhan dilakukan di Kelas 4 SD Negeri 024 Petapahan Jaya oleh Ketua Tim Pengabdian dan dibantu oleh anggota-anggota yang terlibat dalam kegiatan ini. Kegiatan penyuluhan dilakukan setelah adanya proses pengambilan data tingkat pengetahuan gizi siswa. Kegiatan ini difasilitasi oleh sekolah dengan menyediakan *projector*, sehingga tim hanya perlu menyiapkan laptop dan

media penyuluhan. Adapun media yang digunakan dalam kegiatan ini berupa power point dan flip chart yang ditayangkan dan diperlihatkan untuk memperjelas penyampaian materi.

Peserta akan diminta untuk mengisi kuesioner yang berisikan tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur setelah materi penyuluhan disampaikan. Kuesioner ini diberikan untuk mengukur tingkat pengetahuan siswa mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur. Hasil dari perubahan pengetahuan sebagai berikut :

Table 3 Tingkat Pengetahuan Siswa UPT SD Negeri 024 Petapahan Jaya Sebelum dan Setelah Penyuluhan

Tingkat Pengetahuan	Sebelum Penyuluhan		Setelah Penyuluhan	
	n	%	n	%
Rendah	15	57,7	7	26,9
Cukup	6	23,07	6	23,07
Tinggi	5	19,3	13	50,0
Total	26	100	26	100

Berdasarkan data diatas dapat dilihat bahwa sebelum dilakukan penyuluhan lebih dari setengah responden (57,7 %) memiliki pengetahuan gizi yang rendah. Setelah kegiatan penyuluhan dilakukan, tingkat pengetahuan responden menjadi meningkat. Setengah dari responden (50,0 %) memiliki pengetahuan tinggi.

BAB VII PEMBAHASAN

Hasil kesepakatan antara Ketua Tim Pengabdian dan Kepala Sekolah Dasar Negeri 024 Petapahan Jaya, kegiatan pemeriksaan status gizi dan penyuluhan gizi pada para siswa kelas IV akan dilaksanakan di hari yang sama, pada tanggal 24 Agustus 2023.

A. Pemeriksaan Status Gizi Siswa

Hasil pemeriksaan status gizi pada Tabel 1 memperlihatkan bahwa terdapat delapan (31%) siswa kategori *overweight* dari 26 siswa yang telah diukur berat badan dan tinggi badannya, sedangkan 18 (69%) siswa memiliki status gizi normal. Status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam pemenuhan gizi anak yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan anak (Supariasa, 2012). Salah satu indikator penting dalam pengukuran status gizi anak dengan metode antropometri adalah berat badan karena merupakan hasil dari peningkatan atau penurunan jumlah atau ukuran sel pada semua jaringan tubuh. Berat badan dipakai sebagai indikator yang terbaik saat ini untuk mengetahui keadaan gizi dan tumbuh kembang, sensitif terhadap perubahan sedikit saja, pengukuran objektif dan dapat diulangi (Febrianti, Wahyuni, & Dale, 2019).

B. Penyuluhan Gizi pada Siswa

Peserta diberikan edukasi berupa materi tentang penganekaragaman konsumsi buah dan sayur sebelum dilakukan pengukuran status gizi siswa. Adapun materi yang diberikan kepada para siswa adalah kebutuhan gizi untuk kelompok umur siswa sekolah dasar, faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian malnutrisi pada siswa sekolah dasar, dan dampak yang akan muncul jika masalah gizi terus berlanjut, selain itu diberikan pula materi tentang konsumsi makanan yang sehat, bergizi dan berimbang serta variasi makanan sumber vitamin dan mineral.

Berdasarkan Tabel 3 dapat dilihat bahwa dari 26 responden, sebelum penyuluhan gizi dilakukan tingkat pengetahuannya berada pada kategori rendah sebanyak 15 responden (57,7%). Setelah kegiatan penyuluhan dilaksanakan maka terjadi peningkatan pengetahuan yaitu sebanyak 13 responden (50%) pengetahuan responden berada pada kategori tinggi.

Hal ini menunjukkan bahwa materi penyuluhan gizi yang diberikan pada para siswa terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi siswa. Penyuluhan merupakan suatu upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran, di samping sikap dan perilaku. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Zaki bahwa terjadi peningkatan skor pengetahuan peserta sebelum dan setelah kegiatan dilakukan. Peningkatan pengetahuan ditunjukkan oleh hampir

seluruh peserta (Zaki, Farida, & Sari, 2018). Demikian juga penelitian Utamingtyas & Lestari Tahun 2020 bahwa terjadi peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan gizi dengan p-value 0.005. Gizi seimbang pada siswa mempunyai peranan penting dalam pola makan. Hal tersebut karena dalam prinsip gizi seimbang terdapat susunan pangan sehari-hari yang mengandung jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah terjadinya masalah gizi (Sari & Cahyanto, 2019). Hasil ini juga sejalan dengan penelitian Markus yang menyatakan bahwa penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan responden yang dilihat sebelum dan setelah penyuluhan dilakukan, termasuk kategori baik sebanyak 70% meningkat menjadi 100% (Markus, Yudiernawati, & Sutriningsih, 2017).

BAB VIII KESIMPULAN DAN SARAN

Anak usia sekolah merupakan golongan yang rentan pada masalah gizi dan kesehatan. Salah satu masalah gizi pada anak usia sekolah ialah kegemukan terutama yang tidak hanya terjadi pada anak sekolah berada di wilayah perkotaan yang terus mengalami peningkatan. Banyak faktor yang menjadi penyebab seperti kesukaan anak yang kurang terhadap konsumsi sayur dan buah, dimana anak cenderung pilih-pilih makanan sampai faktor dari orang tua sendiri.

Berdasarkan hasil obeservasi, pemegang kebijakan bidang Kesehatan di daerah perlu meningkatkan program promosi kesehatan dan edukasi pada masyarakat terkait perilaku makanan yang sehat, kaya nutrisi serta pencegahan obesitas melalui media elektronik dan media lainnya. Bagi siswa, siswa harus menjaga dan meningkatkan kondisi tubuh dengan cara mengkonsumsi buah dan sayur secara rutin, menjaga pola makan dan meningkatkan keberagaman jenis makanan yang dikonsumsi termasuk buah dan sayur, serta melakukan olahraga secara teratur. Orang tua siswa juga diharapkan dapat meningkatkan pemahaman tentang makanan yang bergizi dan konsumsi buah dan sayur lokal dengan harga terjangkau sehingga dapat memberikan konsumsi makanan yang beragam dan bergizi dengan biaya yang lebih rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Dwi. (2013). *Pengaruh pemberian makanan tambahan terhadap perubahan berat badan anak gizi buruk, usia 6– 60 bulan di therapeutic feeding center (tfc), kecamatan malaka tengah, kabupaten belu, nusa tenggara timur,*
- Diana. (2016). *Pengaruh Asupan Energy Terhadap Perubahan Berat Badan Pada Pasien Gizi Buruk Selama Perawatan Di Bangsal Anak RSUP DR. M. DJAMIL PADANG.* Program Studi D-IV Ilmu Gizi Dan Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Gajah Mada
- Nuryanto, Pramono Adriyan, Puruhita Niken, dan Muis Siti Fatimah. 2014. Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia.*
- Sari. (2018). *Buku Pintar Menu Balita.* PT. Wahyu Medika. Tangerang
- Sulastri Delmi. 2012. Faktor Determinan Kejadian *Stunting* Pada Anak Usia Sekolah Di Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang. *Majalah Kedokteran Andalas.*
- Supariasa, I. 2009. *Penilaian Status Gizi.* Jakarta. EGC

Lampiran 1 Biodata Ketua Tim Pengusul

A. Identitas Diri

1.	Nama Lengkap	Agus Riawan, S.Gz, M.Gz
2.	Jenis Kelamin	Laki-laki
3.	Jabatan Fungsional	-
4.	NIDN	1016089304
5.	Tempat Tanggal Lahir	Siak, 16 Agustus 1993
6.	Alamat Rumah	Gg. Ramadhan I No. 13 B, Labuh Baru Timur, Kec. Payung Sekaki, Kota Pekanbaru, Riau 28292
7.	Alamat Kantor	Jl. Tuanku Tambusai no.23 Bangkinang
8.	Hp.	081276339394
9.	Alamat e-mail	riawanagus39@gmail.com
10.	Mata Kuliah yang Diampu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bioetika Gizi 2. Analisa Data Pangan dan Gizi 3. Patofisiologi Penyakit Tidak Menular 4. Penilaian Konsumsi Pangan 5. Ekonomi Pangan dan Gizi 6. Penilaian Status Gizi

B. Riwayat Pendidikan

	S1	S2	S3
Nama Perguruan Tinggi	Institut Pertanian Bogor (IPB)	Institut Pertanian Bogor (IPB)	
Bidang Ilmu	Gizi Masyarakat	Gizi Masyarakat	
Tahun Masuk-Lulus	2012-2017	2018-2022	
Judul Skripsi/Tesis	Indeks Glikemik Gula Aren Cetak dan Kristal	Pengembangan Indeks Konsumsi Pangan untuk Skrining Status Anemia Anak Sekolah Dasar di Cijeruk, Bogor	
Nama Pembimbing	Prof. Dr. Rimbawan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prof. Dr. Hardinsyah, MS 2. Dr. dr. Mira Dewi, M.Si 	

C. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber *	Jml (juta)
1	2017	Indeks Glikemik Gula Aren, Gula Kelapa dan Gula Lontar	JAVARA INDIGENOUS INDONESIA	Rp. 25,0
2	2022	Pengembangan Indeks Konsumsi Pangan untuk Skrining Status Anemia Anak Sekolah Dasar di Cijeruk, Bogor	PERSAGI	Rp. 10,0
3	2023	Hubungan antara Asupan Zat Gizi dengan Kadar Hemoglobin pada Anak Sekolah Dasar di Cijeruk, Bogor	PERSAGI	Rp. 10,0

D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber	Jml (juta)
1	2015	Pendampingan Balita Gizi Kurang di Desa Nalumsari, Kecamatan Nalumsari, Kabupaten Jepara, Jawa Tengah	IPB	Rp.1,5
2	2023	Penilaian Status Gizi Anak Sekolah Dasar dan Pelatihan Pangan Jajanan Sehat Anak Sekolah Dasar di SDN 020 Ridan Permai, Kampar	UP	Rp.6,0

E. Pengalaman Penulisan Artikel Ilmiah dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Artikel Ilmiah	Volume/ Nomor/Tahun	Nama Jurnal
1	Hubungan antara Asupan Zat Gizi dengan Kadar Hemoglobin pada Anak Sekolah Dasar di Cijeruk, Bogor	Vol.23, ISSN 1412-1026 No 1/April 2023	Jurnal Kedokteran Syiah Kuala

F.Pengalaman Penyampaian Makalah Secara Oral pada Pertemuan/Seminar Ilmiah dalam 5 tahun terakhir

No	Nama Pertemuan Ilmiah/Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1	ISFANEA	Nutrient Intake Associated With Anemia Status of Primary School Children	24 Juni 2023/Bogor

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggung jawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidak sesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi. Demikian biodata ini Sesuai dengan kenyataan ini saya buat dengan sebenar- benarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan **Pengabdian Masyarakat**.

Bangkinang, Februari 2023
Pengusul,



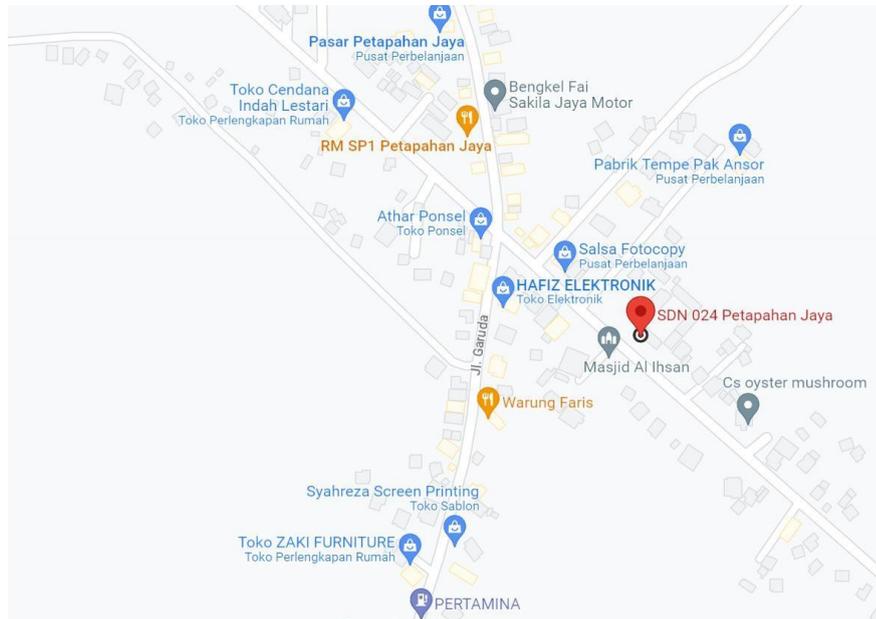
(Agus Riawan, S.Gz, M.Gz)

Lampiran 2 Daftar Hadir Kegiatan

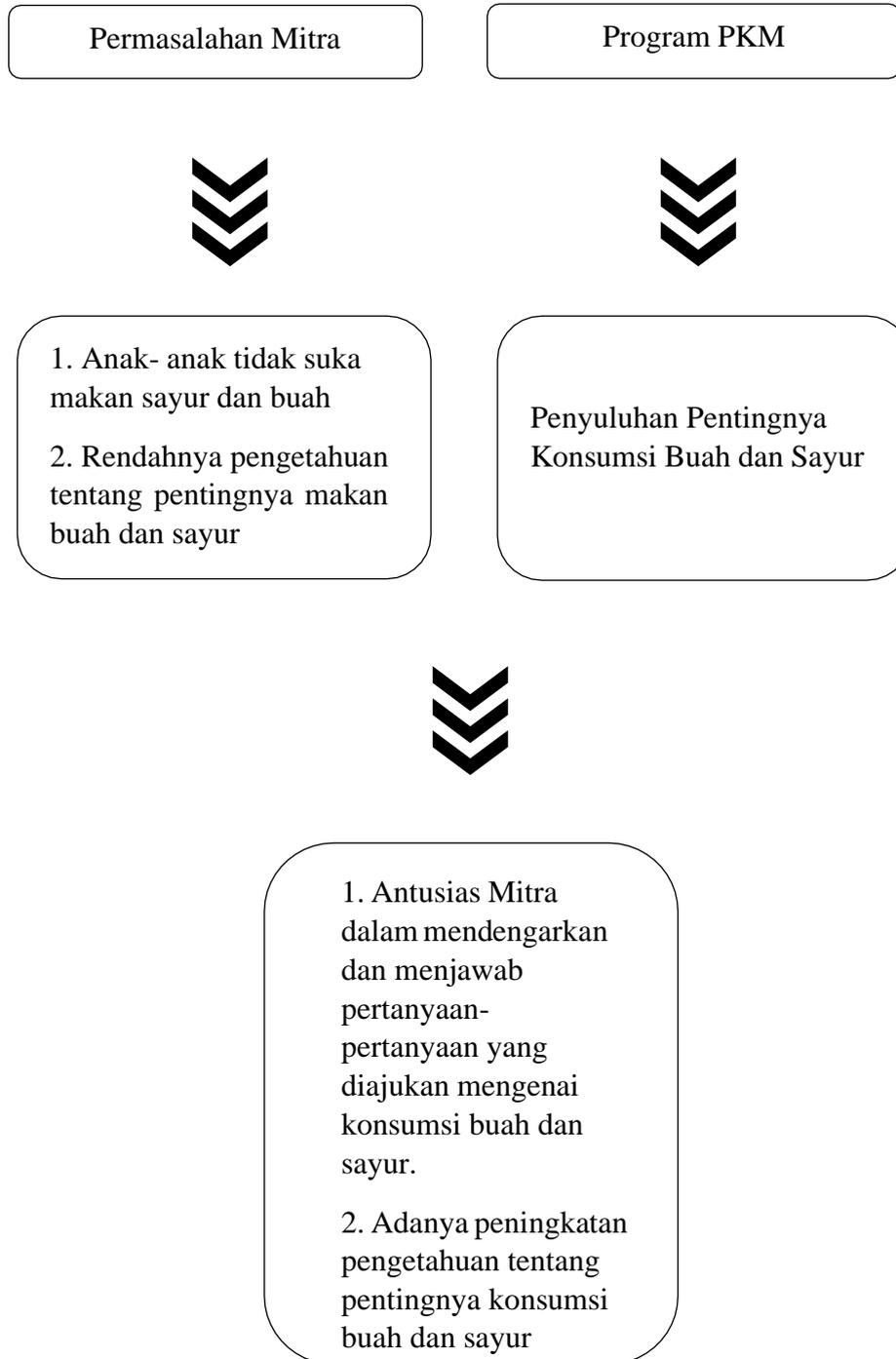
DAFTAR HADIR KULIAH																		
PROGRAM STUDI GIZI - FAKULTAS FAKULTAS ILMU KESEHATAN																		
Mata Kuliah : PENGEMBANGAN MEDIA KOMUNIKASI GIZI																		
Semester / SKS : 4 / 3																		
Kelas / Tahun Akd. A / 2022/2023 Genap																		
Dosen Pengampu : BESTI VERAWATI, S.Gz, M.S.I																		
Dosen Pengajar :																		
Validation ID: 20222-FIK-13211-013																		
NO	NIM	NAMA MAHASISWA	PERTEMUAN KE / HARI / TANGGAL														Ket	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		15
1	2113211001	AGUSTINA P.H																
2	2113211003	ALWASI PETRI																
3	2113211005	ANISSA BELINDA																
4	2113211006	ANNITA SAPUTRI																
5	2113211007	ARISKA																
6	2113211008	AZZDIKRA SALSABILLA																
7	2113211009	CANTIKA DWI CAHYANI																
8	2113211010	CHANTIGA AURA RAMADHINA																
9	2113211011	DEA VALENTINO																
10	2113211012	DEBBY FIONNA																
11	2113211013	DHEA RIZALDI																
12	2113211014	DHEA SYAHIRA																
13	2113211015	DINA NAHDIRA																
14	2113211016	DWI SANTIKA																
15	2113211017	EKA ANISA FITRI																
16																		
17	2113211019	ELSA SYARIEF ALFANNANI																
18																		
19	2113211021	FATMAH AZZAHRA																
20	2113211022	FRAMAYSELLA ARINDA																

21	2113211023																	
22	2113211024	HESTI ROSARI																
23	2113211025																	
24	2113211026	KHAIRANI PUTRI NATASYA																
25	2113211028	MELIA ZAHRA YOVANI																
26	2113211029	MUTHIA ELIZA																
27	2113211031	NATASYA DEWINTA OKTAFIANI																
28	2113211032	NUR AFIKA MURNI																
29	2113211033	NURSALASTRIE																
30	2113211034	NURZA SAFITRI																
31	2113211035	OKTISA YULIA																
32	2113211036	OLIVIA MELISA																
33	2113211037	PUTRI HANDAYANI																
34	2113211038	RATU ANANDHIA RIDE MARTEN																
35	2113211039	REGINA SIAHAAN																
36	2113211040	RIFKA ZAHARA																
37	2113211041	RISMA SEFTIDARNI																
38	2113211043	ROSDATUL HUSNAH																
39	2113211044	SAFDINA WAHYUNI																
40	2113211045																	
41	2113211046	SEFTI HAYATI FITRI																
42	2113211047																	
43	2113211048																	
44	2113211049	SOPHIA ALDANI																
45	2113211050																	
46	2113211051	WINDY YULIA																

Lampiran 3 Peta Lokasi Kegiatan



Lampiran 4 Gambaran Iptek Kegiatan Pengabdian Masyarakat



**LAPORAN KEUANGAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**PENGANEKARAGAMAN KONSUMSI MAKANAN PADA
SISWA-SISWI UPT SD NEGERI 024 PETAPAHAN JAYA**

TIM PENGUSUL :

KETUA : AGUS RIAWAN, S.Gz, M.Gz NIDN : 1016089304
ANGGOTA : 1. WANDA LASEPA, S.Gz, M.GIZI NIDN : 1024099302
2. NURSALASTRIE NIM : 2113211033
3. HELEN MEIWANGI NIM : 2113211085

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
TAHUN AJARAN 2022/2023**

Rekapan Laporan Keuangan Penelitian Dosen

No	Uraian	Satuan	Volume	Besaran	Total
1	Honorarium				
	Honor Pembantu Lapangan	OH	4	80,000	320,000
Subtotal Honorarium					320,000
2	Bahan Penelitian				
	a. ATK				
	1) Kertas A4	Rim	2	47,500	95,000
	2) Pena	Kotak	3	65,000	195,000
	3) Map	Lusin	1	50,000	50,000
	4) Kuisisioner	10 lembar	400	500	200,000
	5) Materi penyuluhan	paket	1	410,000	410,000
	7) Matrei 10.000	Paket	2	10,000	20,000
	b. Pembelian Susu UHT	kotak	2	145,000	290,000
	c. Leaflet	paket	1	295,000	295,000
	c. Cinderamata/kipas angin	unit	1	375,000	375,000
	d. Spanduk	unit	1	150,000	150,000
Subtotal biaya bahan					2.080.000
3	Pengurusan Izin dan Pengumpulan Data				
	Pengumpulan Data				
	a. Transport	Ok	3	200,000	600,000
	b. Konsumsi	Ok	8	25,000	200.000
Subtotal biaya pengumpulan data					800.000
	Pengurusan Izin				
	a. Transport	kali	2	200,000	400,000
Subtotal biaya pengurusan izin					400,000
4. Pelaporan, Luaran Penelitian					
	a. Foto Copy Proposal dan Laporan	buah	6	40.000	240,000
	b. Jilid Laporan	OK	6	10,000	60,000
	c. Luaran Penelitian				
	1) Jurnal Nasional Tidak Terakreditasi				
	2)Jurnal Nasional Terakreditasi :				
	a) Sinta 6-5	OK	Con	200,000	200,000
	b) Sinta 4-3				
	4) Prosisiding Nasional				
Subtotal biaya Laporan dan Luaran Penelitian					500.000
Total					4,100,000