

## PEMBERDAYAAN ORANGTUA SISWA DALAM PEMBUATAN BEKAL MENU SEIMBANG ANAK SEKOLAH

Chaerunnimah<sup>1</sup>, Aswita Amir<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Politeknik Kesehatan Kemenkes Makassar, Jurusan Gizi

\*) [chaerunimah75@gmail.com](mailto:chaerunimah75@gmail.com) / 081330673866

### ABSTRACT

*Parents of students have a very big role in meeting the nutritional needs of school children. Making healthy and balanced supplies for school children is an effort to meet nutritional needs. School children must get enough nutritional intake to support optimal growth and development of children. This service activity aims to increase knowledge and skills through fostering parents of students in making balanced meals and menus for school children. This activity is carried out by providing training and independent practice in each house. Guidelines for practical activities can be seen through video tutorials sent through the Whatsapp group. As many as 20 parents of students who participated in this activity came from the Insan Cendikia Integrated Islamic School. This activity can improve parents' knowledge and skills in making balanced meals and menus. Parents' knowledge increased from 70% to 80%. All parents (100%) can make balanced meals for school children. This activity needs to be developed in a wider and more targeted posyandu. The material provided can be developed in additional foods for other vulnerable groups such as pregnant women and nursing mothers.*

**Keywords:** Parent Empowerment and School Children Provision

### ABSTRAK

Orang tua siswa mempunyai peran yang sangat besar dalam memenuhi kebutuhan zat gizi anak sekolah. Pembuatan bekal sehat dan seimbang bagi anak sekolah merupakan salah satu upaya dalam pemenuhan kebutuhan gizi. Anak sekolah harus mendapatkan cukup asupan zat gizi untuk mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan melalui pembinaan orangtua siswa dalam pembuatan bekal dan menu seimbang bagi anak sekolah. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan pelatihan dan praktek mandiri di rumah masing masing. Panduan kegiatan praktek dapat dilihat melalui video tutorial yang dikirim melalui group whatsapp. Orangtua siswa yang ikut kegiatan ini sebanyak 20 orang yang berasal dari Sekolah Islam Terpadu Insan Cendikia. Kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan orangtua siswa dalam pembuatan bekal dan menu seimbang. Pengetahuan orang tua siswa meningkat dari 70 % menjadi 80 %. Semua orang tua (100 %) dapat membuat bekal menu seimbang anak sekolah. Kegiatan ini perlu dikembangkan di posyandu yang lebih luas dan sasaran yang lebih besar. Materi yang diberikan dapat dikembangkan pada makanan tambahan golongan rawan lain seperti ibu hamil dan ibu menyusui.

**Kata Kunci :** Pemberdayaan Orang Tua dan Bekal Anak Sekolah

### Pendahuluan

Pemenuhan kebutuhan gizi bagi anak sekolah sangat diperlukan untuk menunjang tumbuh kembang yang optimal. Generasi penerus bangsa ini adalah anak sekolah. Pemenuhan gizi yang cukup pada anak sekolah merupakan investasi. Kualitas masa depan bangsa sangat ditentukan dari kualitas anak sekolah pada saat ini. Makanan yang beraneka ragam, seimbang dan bergizi sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang. Tumbuh kembang yang optimal pada anak sekolah sangat tergantung dari pemenuhan gizi baik secara kualitas maupun kuantitasnya.

Kebutuhan zat gizi merupakan kebutuhan yang sangat penting dalam membantu proses pertumbuhan dan perkembangan anak serta mencegah terjadinya berbagai penyakit akibat kurang zat gizi dalam tubuh seperti kekurangan energi dan protein, anemia dan lain lain. Selain itu kebutuhan gizi dapat membantu dalam aktifitas sehari-hari karena zat gizi merupakan sumber tenaga yang dibutuhkan berbagai organ dalam tubuh, dan juga sebagai sumber pembangun dan pengatur dalam tubuh. Sebagai sumber energi dapat diperoleh dari karbohidrat

sebanyak 50- 55%, lemak sebanyak 30-35% dan protein sebanyak 15%. Pemenuhan kebutuhan zat gizi pada anak harus mengandung zat gizi yang seimbang (Adriani M dan Wirjatmadi B, 2012).

Data hasil Risesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi anak sekolah usia 5-12 tahun yang menderita kekurangan gizi di Sulawesi Selatan masih tinggi dibandingkan dengan angka nasional maupun target WHO. Jumlah anak sekolah 5-12 tahun di Indonesia yang wasting sebanyak 9,2 % dan stunting sebanyak 23,6 % . Jumlah anak sekolah 5-12 tahun di propinsi Sulawesi Selatan yang wasting sebanyak 11,6 % dan stunting sebanyak 26,0 % (Balitbangkes, 2019)

Membawa bekal merupakan salah satu pola makan sehat, karena selain menghindarkan anak dari rasa lapar, membawa bekal juga menghindari anak dari jajanan yang kemungkinan tidak higienis dan tidak aman. Selain bersifat mengenyangkan, makanan bekal terdiri dari beragam jenis untuk memenuhi kebutuhan zat gizi, karena kelengkapan zat gizi pada makanan tidak dapat diperoleh dari satu jenis makanan. (Adriani & Wirjatmadi, 2014). Masih banyak

orang tua yang menyediakan bekal hanya bersifat mengenyangkan, dan kurang memperhatikan ragam jenisnya. Pola hidup masyarakat dengan mobilitas yang cukup tinggi juga mempengaruhi terhadap kecenderungan mengkonsumsi makanan cepat saji tanpa sayur dan buah. Bekal makanan setiap anak beragam jenisnya. Sebagian besar isi bekal anak merupakan jenis makanan instan dan jarang dilengkapi dengan sayur. Jenis makanan yang biasa dibawa sebagai bekal seperti nasi goreng, nasi putih dengan lauk nugget ayam, soup bakso, sosis ayam, ayam goreng tepung dengan saus kemasan, mie instan goreng, nila goreng, ikan gembung, udang sambal, tempe goreng, telur, bayam dan sayur brokoli. Sebagian besar anak tidak melengkapi bekal dengan sayur, melainkan hanya membawa bekal berupa nasi dan lauk pauk. Penelitian yang dilakukan oleh Yurni dan Sinaga menunjukkan bahwa bekal yang dibawa oleh anak sekolah adalah nasi dengan mie goreng, nasi goreng, dan nasi dengan lauk hewani, seperti ayam goreng dan telur dadar. Hanya 3,8% anak sekolah yang membawa buah dan 15,4% anak sekolah yang membawa sayuran. Hal ini menunjukkan bahwa bekal anak sekolah terhadap pemilihan menu seimbang masih kurang.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupaya untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan orangtua siswa dalam menyiapkan bekal dan menu seimbang bagi anak sekolah. Diharapkan bahwa dalam pembinaan ini bahwa orangtua semakin sadar akan pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi yang cukup untuk anak sekolah untuk mencapai tumbuh kembang yang optimal.

#### **Metodologi**

Kegiatan ini dilakukan secara daring (*online*) dan luring (*offline*). Orang tua siswa yang terlibat dalam pembinaan ini dibuatkan group dalam whatsapp. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan pembinaan tentang cara pembuatan bekal menu seimbang anak sekolah. Pembinaan dilakukan dengan menggunakan metode ceramah dan praktek tentang cara pembuatan bekal menu seimbang yang dibuat dalam bentuk video. Pelatihan diawali dengan pemberian materi dalam bentuk ceramah. Selanjutnya, dilakukan kegiatan praktek pembuatan menu seimbang oleh orang tua siswa di rumah masing-masing. Setiap orang tua siswa diberi video yang berisi tutorial cara membuat bekal menu seimbang.

Kegiatan pembinaan ini dilakukan dalam dua tahap, yaitu pada tahap pertama akan dilakukan pembinaan tentang pembuatan bekal menu seimbang. Pembinaan ini dilakukan secara offline melalui tatap muka langsung dan online melalui media sosial whatsapp. Tahap kedua, orang tua siswa mempraktekkan cara pembuatan bekal menu seimbang sesuai dengan tutorial video yang dikirimkan. Hasil pembuatan sosisnya dibuatkan menu seimbang anak sekolah. Diharap para orang tua siswa nantinya dapat lebih terampil dalam pembuatan menu seimbang bagi anaknya. Kegiatan ini dilaksanakan selama 2 minggu dan diikuti oleh 20 orang tua siswa dari sekolah SDIT Insan Cendikia.

#### **Hasil**

Pelaksanaan pembinaan orang tua siswa dalam pembuatan menu seimbang dan bekal sehat anak sekolah dilakukan dengan kegiatan pelatihan. Kegiatan ini melalui ceramah dan praktek pembuatan menu seimbang dan bekal sehat.

Kondisi Indonesia yang masih pandemik Covid-19 maka pelaksanaan yang rencana semula dilaksanakan secara langsung di lapangan, akhirnya berubah dengan memodifikasi metode pelaksanaan yang tetap mematuhi protokol kesehatan. Pemberian materi pelatihan dilaksanakan dengan metode ceramah dengan tatap muka langsung dengan orang tua siswa dan pembuatan sosis dilaksanakan dengan pemutaran video tutorial pembuatan sosis berbahan dasar ikan.



#### **Waktu dan Tempat**

Pelaksanaan kegiatan pembinaan orang tua siswa tentang menu seimbang dan bekal sehat dilaksanakan di ruang rapat Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makasar. Kegiatan dilaksanakan dengan mematuhi protokol kesehatan.

Praktek pembuatan bekal sehat dan menu seimbang dilakukan di rumah dengan

mengikuti panduan yang telah diberikan. Video tutorial ini juga dshare melalui media sosial yang telah dibentuk yaitu melalui group *watssup* orang tua siswa.

#### **Peserta**

Peserta pelatihan adalah orang tua siswa dari sekolah Islam Terpadu Insan Cendikia. Orang tua siswa yang ikut dalam kegiatan ini adalah orang tua siswa yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan sampai selesai. Jumlah orang tua siswa yang terlibat sebanyak 20 orang.



#### **Pengetahuan Orang Tua Siswa**

Pengetahuan orang tua siswa dilihat dari kuesioner pengetahuan tentang menu seimbang dan bekal sehat anak sekolah diperoleh pada Tabel 1 menggambarkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan Pengabmas ini, dimana hasil *pre test* tentang pengetahuan gizi anak sekolah menunjukkan bahwa 70% peserta memiliki pengetahuan yang baik. Setelah tim pengabdian memberi pelatihan gizi seimbang anak sekolah diperoleh hasil *post test* 85% peserta memiliki pengetahuan baik tentang gizi seimbang anak sekolah.

#### **Keterampilan Orang Tua Siswa**

Keterampilan orang tua siswa dalam membuat menu seimbang dan bekal sehat anak sekolah dinilai berdasarkan keterampilannya menyusun menu seimbang dari materi yang telah didapatkan melalui pelatihan dan pembuatan sosis sebagai sumber lauk hewani pada menu seimbang bekal sehat anak sekolah. Keterampilan pembuatan bekal sehat ini dilombakan dengan sesama orang tua siswa yang ikut dalam kegiatan ini.

#### **Pembuatan Bekal Sehat Anak Sekolah**

Pengolahan ikan sebagai bekal dalam menu anak sekolah dalam bentuk sosis merupakan salah satu kegiatan yang dalam

pembinaan orang tua siswa. Ikan yang sudah diolah dalam bentuk sosis akan lebih menarik dalam penyajiannya. Ikan segar yang digunakan bisa ikan apa saja. Jika tersedia ikan gabus maka sebaiknya menggunakan ikan gabus jika tidak ada ikan lainnya juga bisa. Daging ikan yang segar dihaluskan dan dimasukkan ke dalam cetakan selongsong sosis yang siap pakai. Pengolahan sosis ini dituangkan dalam video tutorial pembuatan sosis.

Praktek dilakukan di rumah masing-masing dengan mengikuti tutorial video yang telah dibagikan melalui group *watssup*. Sosis ini sebagai lauk hewani yang akan disajikan dalam bekal sehat anak sekolah. Setiap orang tua siswa membuat sosis dan membuat bekal sehat anak sekolah. Hasil karya setiap orang tua siswa didokumentasikan dan dikirim melalui group *watssup* untuk dinilai.

Kegiatan pembinaan orang tua siswa ini perlu terus digalakkan agar kebutuhan zat gizi anak sekolah bisa terpenuhi dengan adanya bekal sehat anak sekolah. Kegiatan pembinaan orang tua siswa dalam membuat bekal sehat memberikan pengetahuan dan keterampilan. Hal ini terlihat dari hasil test kuesioner yang diberikan sebelum dan sesudah kegiatan yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan. Begitu pula dengan keterampilan orang tua siswa dilihat dari kemampuannya membuat bekal sehat anak sekolah dengan memanfaatkan ikan sebagai sumber protein. Mengolah ikan menjadi sosis dan dijadikan bekal dalam menu anak sekolah. Membuat bekal sehat seimbang dan bervariasi telah ditunjukkan melalui foto dokumentasi yang dikirim melalui group *watssup*.

#### **Simpulan**

1. Adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan orang tua siswa dalam pembinaan pembuatan bekal dan menu seimbang anak sekolah. Hasil pretest tentang pengetahuan gizi anak sekolah menunjukkan bahwa 70% peserta memiliki pengetahuan yang baik. Setelah tim pengabdian memberi pelatihan gizi seimbang anak sekolah diperoleh hasil *posttest* 85% peserta memiliki pengetahuan baik tentang gizi seimbang anak sekolah.
2. Semua orang tua sebanyak 20 orang berhasil membuat sosis ikan sebagai menu dalam bekal anak sekolah. Orang tua siswa dapat mengikuti tutorial video yang dibagikan dan mampu membuat bekal sehat menu seimbang yang dilihat

dari hasil pembuatan bekal menu seimbang.

#### Saran

1. Kegiatan ini perlu dikembangkan di posyandu yang lebih luas dan sasaran yang lebih besar.
2. Materi yang diberikan dapat dikembangkan pada makanan tambahan golongan rawan lain seperti ibu hamil dan ibu menyusui.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adriani M. dan Wirjatmadi B. 2012. Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Almatsier, S. 2009. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Aprillia, B. A. (2011). faktor yang berhubungan dengan pemilihan makanan jajanan pada anak sekolah dasar. [http://eprints.undip.ac.id/32606/1/403\\_Bondika](http://eprints.undip.ac.id/32606/1/403_Bondika)
- Ariandani\_aprillia\_G2C007016.pdf Anwar, H. M. (2008). Peranan Gizi dan Pola Asuh dalam meningkatkan kualitas tumbuh kembang anak. [www.whandi.net](http://www.whandi.net).
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018. <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesmas/>
- Desy Dwi Anugraheni, Bibit Mulyana, Farapti Farapti, 2016. Kontribusi Bekal Makanan dan Total Energi terhadap Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar. [e-journal.unair.ac.id/AMNT/article/view](http://e-journal.unair.ac.id/AMNT/article/view)
- Fikriyanti, M. 2013. Perkembangan Anak Usia Emas (Golden Age). Yogyakarta : Laras Media
- Hardinsyah, Dewa Nyoman Supariasa. 2017. Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi. Jakarta: EGC.
- Hariyani Sulistyoningih. Gizi Untuk Kesehatan Ibu Dan Anak. Graha Ilmu Yogyakarta 2011
- Kemkes . 2017. Buku Saku Pemantauan Status Gizi dan Indikator Kinerja Gizi Tahun 2015. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat. 1-150.
- Kemkes. (2015). Situasi Pangan Jajanan Anak Sekolah tahun 2014. Jakarta: Pusdatin.
- Kemkes. 2018. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Hal. 1-126
- Noviani, K., Afifah, E., & Astiti, D. (2016). Kebiasaan Jajan dan Pola Makan serta Hubungannya dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah di SD Sonosewu Bantul Yogyakarta. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia*, 4(2), 97–104. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21927/ijnd>
- Yurni AF dan Sinaga Tiurma (2017). Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan dan Praktek Membawa Bekal Menu Seimbang Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Media Gizi Indonesia*, Vol. 11, No. 2 Juli–Desember 2017. Diakses dari <https://www.e-journal.unair.ac.id/MGI/article>

**Tabel 1 :**  
**Metode dan Materi Pelatihan Orang Tua Siswa tentang Menu Seimbang Dan Bekal Sehat Anak Sekolah**

No.	Materi	Metode
1.	Menu Seimbang Anak Sekolah	Ceramah
2.	Bekal Sehat Anak Sekolah	Ceramah
3.	Pembuatan Sosis dan Bekal Sehat	Tutorial Video Pembuatan Sosis dan Diskusi
4.	Lomba Bekal Sehat	Upload karya (foto) melalui media sosial group whatsapp

**Tabel 2 :**  
**Jadwal Pelaksanaan Pembinaan Orang Tua Siswa tentang Menu Seimbang Dan Bekal Sehat Anak Sekolah**

No.	Materi	Tanggal	Tempat
1.	Menu Seimbang Anak Sekolah	18 Agustus 2020	Ruang Rapat Jurusan Gizi
2.	Bekal Sehat Anak Sekolah	18 Agustus 2020	Ruang Rapat Jurusan Gizi
3.	Pembuatan Sosis dan Bekal sehat	26 Agustus 2020	Rumah Orang Tua Siswa
4.	Lomba Bekal Sehat	26 Agustus 2020	Media Sosial Whatsapp

**Tabel 3**  
**Tingkat Pengetahuan Orang Tua Siswa tentang Menu Seimbang Dan Bekal Sehat Anak Sekolah**

Tingkat Pengetahuan	Awal ( <i>pre test</i> )		Akhir ( <i>post test</i> )	
	n	%	n	%
Baik	14	70	17	85
Cukup	6	30	3	15
<b>Total</b>	20	100	20	100