



Edukasi isi piringku dan Demo Masak Sea Dimsum Sumber Protein Hewani pada Anak Sekolah di Panti Asuhan Gotong Royong

Adhila Fayasari¹, Elsa Zahrani Astuti¹, Hunalika Yasfa Aulia¹, Septiajati Yudhowanti¹, Zaneta Harjito¹, Aulia Assyifa¹, Delia Salsabila¹

¹Program Studi Gizi, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas PGRI Yogyakarta

Correspondence author: Adhila Fayasari

Email: fayasari@gmail.com

Address : Jl. IKIP PGRI I Sonosewu No.117, Sonosewu, Ngestiharjo, Kec. Kasihan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55182, Indonesia.

Submitted: 2 Januari 2025, Revised: 2 Februari 2025, Accepted: 23 Maret 2025, Published: 20 April 2025

DOI: doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i2.457



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

Abstract

Introduction: Adolescents are vulnerable to nutritional issues such as undernutrition and overnutrition, which can affect their physical and cognitive development. Balanced nutrition is essential, particularly for children in orphanages, who often face challenges in accessing nutritious food and health education.

Objective: This community service aimed to improve knowledge and awareness about "Isi Piringku" and the importance of consuming animal protein among school-aged children at the Gotong Royong Orphanage, Bantul, Yogyakarta.

Method: The program involved 22 children aged 6–15 years and their caregivers. Activities included pre-surveys, nutritional status assessments, interactive education sessions combining lectures, videos, games, and a hands-on demonstration of making Sea-Dimsum enriched with animal protein. Pre- and post-tests measured knowledge levels before and after the intervention.

Results: The educational intervention significantly improved knowledge, with good knowledge scores rising from 57% pre-test to 87% post-test. The Sea-Dimsum demonstration engaged participants, fostering a practical understanding of balanced nutrition. Challenges included varying comprehension levels due to age differences, affecting knowledge retention among younger participants.

Conclusion: The program effectively increased nutritional knowledge by 30%, emphasizing the importance of balanced diets and animal protein. Future initiatives could include diverse nutritional topics, such as interpreting food labels and selecting healthy snacks, to further enhance nutrition literacy and health outcomes.

Keywords: adolescent, balanced nutrition, my plate, nutritional status

Latar Belakang

Remaja termasuk kelompok yang rentan mengalami berbagai masalah gizi seperti gizi kurang maupun gizi lebih. Status gizi seseorang menunjukkan seberapa besar kebutuhan fisiologis individu tersebut telah terpenuhi (1). Masalah gizi di kelompok umur anak sekolah dan remaja masih menjadi masalah. Anak usia sekolah cenderung lebih sering mengonsumsi jajanan yang kurang bergizi yang hanya tinggi energi dan lemak seperti makanan jajanan cilok, mie dan lain-lain (2). Oleh karena itu, penting bagi anak usia sekolah untuk mendapatkan asupan gizi seimbang guna memenuhi kebutuhan nutrisi mereka. Gizi seimbang yang perlu dipenuhi mencakup karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral dalam setiap konsumsi makanan mereka demi (3).

Di Indonesia, kelompok usia 5-12 tahun, proporsi kurus dan sangat kurus sebanyak 7,5% dan 3,5%, serta overweight dan obesitas sebesar 11,9% dan 7,8% (4). Di Yogyakarta, proporsi kurus dan sangat kurus pada anak usia 5-12 tahun adalah 8,5% dan 1,5%, overweight dan obesitas sebesar 12,2% dan 8,8% (4). Permasalahan gizi pada remaja dapat memberikan dampak buruk terhadap kesehatan masyarakat, seperti menurunnya konsentrasi dalam belajar, meningkatnya risiko melahirkan bayi dengan berat lahir rendah (BBLR), serta berkurangnya kebugaran fisik (5,6)

Salah satu instansi sosial yang memiliki jumlah anak yang cukup besar adalah lembaga sosial seperti panti asuhan. Anak-anak di panti asuhan cenderung menghadapi berbagai tantangan kesehatan, ekonomi dan memiliki akses terhadap informasi kesehatan terutama gizi yang terbatas (7). Dari segi kesehatan, mereka rentan terhadap kekurangan gizi seperti anemia, stunting, atau gizi kurang akibat keterbatasan akses terhadap makanan bergizi, serta risiko penyakit akibat lingkungan yang kurang higienis. Oleh karena itu, intervensi berupa edukasi gizi dan peningkatan kualitas makanan sangat dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan dan kesehatan mereka.

Salah satu cara pencegahan masalah gizi pada remaja adalah melalui pemberian edukasi tentang gizi, yang bertujuan meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan seimbang (8). Pedoman Gizi Seimbang diperkenalkan oleh Kemenkes pada tahun 2014 dan masih menjadi acuan pesan-pesan gizi serta ditambah dengan visualisasi Isi Piringku yang menyebutkan porsi yang tepat dalam 1 piring (9).

Edukasi tentang konsep "Isi Piringku" menjadi langkah penting untuk meningkatkan pemahaman anak-anak tentang pilihan makanan sehat (10). Program ini juga memberdayakan pengasuh panti asuhan untuk menyediakan makanan yang sesuai dengan panduan gizi seimbang. Dengan pendekatan yang interaktif dan aplikatif, edukasi ini diharapkan dapat memotivasi anak-anak untuk mempraktikkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Tisa et al., (2020) yang menyatakan bahwa adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan dan sikap pada kelompok intervensi mengenai pengetahuan isi piringku makanku sesudah diberikan edukasi berupa media video (11).

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman praktis tentang pentingnya gizi seimbang melalui panduan "Isi Piringku." Harapannya, anak-anak dan pengasuh dapat menerapkan ilmu yang diberikan untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Selain itu, kegiatan

ini juga berkontribusi dalam mendukung upaya peningkatan kesehatan masyarakat di wilayah Bantul secara berkelanjutan.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan di Panti Asuhan Gotong Royong, didapatkan data bawah anak-anak belum pernah mendapatkan penyuluhan mengenai gizi. Pengetahuan gizi merupakan pintu dari perilaku gizi yang tepat (2). Adapun perubahan perilaku dimulai dari tahu (know). Pengetahuan yang baik akan mendukung perilaku seseorang(12). Pengetahuan remaja yang bertambah tentang makanan sehat akan mendukung remaja semakin tahu tentang cara mengatur menu makanan yang sehat. Pengetahuan yang baik diharapkan dapat membentuk pola makan yang baik serta ke depannya juga berpengaruh terhadap status gizi anak sekolah (13).

Pengetahuan tentang pola makanan sehat diperlukan agar remaja dapat mengatur pola makannya secara beragam dan bervariasi dan sesuai dengan pedoman gizi seimbang (14). Pada masa anak-anak hingga ke remaja terjadi kecepatan pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, emosional serta sosial, yang dimana kesalahan dalam pola makan dan aktivitas dapat berpengaruh terhadap status gizinya .

Tujuan

Kegiatan PkM ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak mengenai edukasi isi piringku dan pentingnya konsumsi pangan atau lauk hewani pada anak sekolah di lingkungan Panti Asuhan Gotong Royong, Bantul, Yogyakarta.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan Panti Asuhan Gotong Royong, Bantul, Yogyakarta. Sasaran kegiatan ini adalah anak-anak usia sekolah yang dibina maupun yang tinggal di sekitar Panti Asuhan tersebut. Adapun tahapan kegiatan dimulai dengan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi akhir. Panti Asuhan tersebut sudah secara rutin mendapatkan bantuan dari luar berupa barang maupun bimbingan, namun belum ada yang terkait gizi.

Persiapan dimulai dengan diskusi tema kegiatan dan survey awal ke Panti Asuhan, selanjutnya dilakukan observasi awal dan didapatkan hasil yang kemudian menjadi bahan dasar topik yang akan dibawakan ketika penyuluhan. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan perijinan dan koordinasi dengan pihak Panti Asuhan serta penetapan jadwal kegiatan.

Tahapan pelaksanaan dilakukan pada hari Minggu akhir bulan Juli. Jumlah peserta dalam PkM ini sebanyak 22 anak-anak dan pembina panti sebanyak 4 orang. Kegiatan ini dilakukan secara offline dan mengkombinasikan metode ceramah, video, games dan demonstrasi sekaligus. Dikarenakan anak-anak sebagai sasaran, kegiatan dan metode yang dilakukan harus menarik dan tidak membosankan. Pengukuran status gizi dilakukan untuk melihat gambaran kesehatan anak-anak. Materi edukasi meliputi kesehatan anak dan remaja, gizi seimbang dan pemilihan makanan yang sehat serta pentingnya asupan protein.

Tahapan akhir yaitu evaluasi. Evaluasi kegiatan PkM ini dilakukan dengan memberikan pretest dan posttest untuk mengetahui pengetahuan peserta setelah diberikan penyuluhan.

Kegiatan ini dikatakan berhasil jika skor pengetahuan >60%, dan partisipasi aktif peserta dalam diskusi maupun demonstrasi pembuatan dimsum.

Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari akhir minggu bulan Juli 2024, pukul 09.00 WIB. Peserta kegiatan ini merupakan anak-anak santunan dari Panti Asuhan Gotong Royong sebanyak 22 anak yang berkisar dari usia 6-15 tahun. Kegiatan ini dibantu oleh 4 mahasiswa P2MW program studi gizi dengan produk Sea-Dimsum kaya protein hewani cegah stunting dan 2 mahasiswa prodi gizi lainnya.

Kegiatan dimulai dengan pembukaan dari Ketua LKSA (Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak) Gotong Royong. Sebelum kegiatan dimulai para peserta diarahkan untuk melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk menentukan status gizi. Setelah kegiatan dimulai, para peserta diberikan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan mengenai isi piringku dan gizi seimbang, yang terdiri dari 12 pertanyaan Benar-Salah.



Gambar 1. Pengukuran status gizi



Gambar 2. Pemberian Edukasi

Pemberian materi diberikan setelah pre-test dikerjakan. Sebelum edukasi, para peserta diberikan beberapa permainan dan video agar menarik perhatian sehingga dapat lebih berkonsentrasi dengan materi yang akan diberikan. Materi terkait dengan isi piringku dan gizi seimbang diberikan selama 20 menit, kemudian dilanjutkan tanya jawab. Terdapat 2 peserta yang berdiskusi terkait dengan pertumbuhan tinggi badan dan diet penurunan berat badan.

Kegiatan dilanjutkan dengan *ice breaking* oleh mahasiswa program studi gizi, dan beberapa mahasiswa mempersiapkan bahan untuk demo pembuatan dimsum. Beberapa dimsum sudah dibuat, namun dalam demo ini, peserta diharapkan dapat mencicipi langkah membuat memorsikan dimsum dengan berbagai warna kulit adonan.

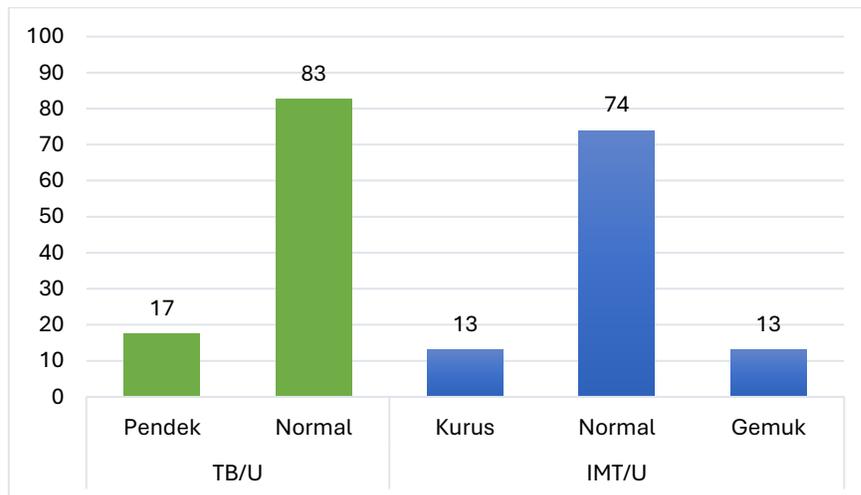


Gambar 3. Demo pembuatan dimsum berbahan dasar ikan kembung

Sea dimsum ini merupakan inovasi dari bahan ikan kembung dan daging ayam sebagai sumber protein hewani, kemudian kulit dimsum dimodifikasi dengan penambahan ekstrak daun kelor, wortel dan buah naga yang mengandung vitamin dan mineral. Para peserta dibagi menjadi 4 kelompok berisi 4-5 anak per kelompok kemudian diberikan adonan dan kulit untuk dibentuk. Setelah dibentuk, dimsum-dimsum buatan anak-anak dikukus selama 15-20 menit. Sambil menunggu, para peserta diberikan lembar posttest sebagai evaluasi kegiatan. Acara selesai pukul 11.30 WIB, dan para peserta mendapat bingkisan makanan untuk dibawa pulang.

Diskusi

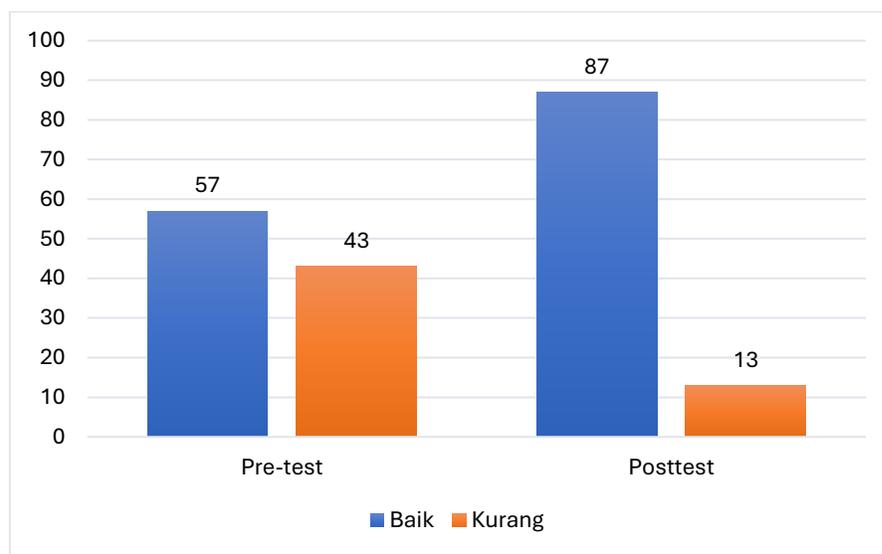
Peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan anak usia sekolah yang berusia 6-15 tahun sebanyak 22 anak. Sebelum acara dimulai, para peserta dikumpulkan untuk dinilai status gizinya. Karena sebagian besar merupakan anak-anak dan remaja, maka penentuan status gizi menggunakan indikator tinggi badan menurut umur dan indeks massa tubuh menurut umur sesuai standar WHO dan Kementerian Kesehatan RI. Berikut hasil penilaian status gizi (Grafik 1).



Grafik 1. Persentase Hasil Penilaian Status Gizi berdasar TB/U dan IMT/U

Status gizi tinggi badan menurut umur menggambarkan tinggi badan yang seharusnya dicapai pada usia tersebut. Status gizi TB/U menggambarkan status gizi kronis atau masa lampau yang terbagi menjadi Pendek (TB/U < -2SD) dan Normal (TB/U -2SD < x < 1 SD). Kondisi pendek di sini merupakan kondisi yang mungkin diakibatkan karena kekurangan zat gizi di usia dini. Peserta yang pendek ditemukan sebanyak 3 orang (17%). Indeks massa tubuh menurut umur menggambarkan status gizi proporsi antara berat badan dan tinggi badan sesuai dengan usianya. Indikator ini digunakan. Status gizi kurang sebanyak 13%, normal (74%) dan gemuk (13%).

Pre-test dan post-test diberikan sebagai evaluasi dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Pertanyaan pre/posttest merupakan pertanyaan terkait pengetahuan peserta dalam isi piringku dan komponen gizi seimbang. Hasil pre dan posttest dapat dilihat pada Grafik 2.



Grafik 2. Hasil Pretest dan Posttest Pengetahuan Isi Piringku dan Gizi Seimbang

Terdapat peningkatan proporsi pengetahuan baik antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Pada pre-test yang memiliki pengetahuan baik hanya 57%, dan kurang 43%. Pada saat post-test, proporsi yang memiliki pengetahuan baik meningkat menjadi 87% dan masih ada yang kurang sebesar 13%. Beberapa materi yang masih banyak salah adalah terkait dengan tata cara cuci tangan, pemantauan berat badan secara rutin dan perbedaan antara lauk hewani dan nabati serta manfaatnya.

Hal ini dikarenakan heterogenitas dari usia peserta yang mempunyai rentang tinggi. Beberapa peserta masih dalam bangku SD kelas 2 dan 3, yang beberapa masih belum mampu menulis secara mandiri dan mungkin kurang dapat memahami materi yang diberikan. Pada usia tersebut anak-anak masih belajar untuk meningkatkan kemampuan menulis dan membaca, sehingga belum dapat fokus terhadap materi yang diberikan (15). Selain itu, kondusifitas peserta hanya berkisar antara 10-15 menit, lebih dari itu, pemberian edukasi menjadi kurang efektif karena beberapa peserta berbicara sendiri. Konsentrasi peserta sangat berpengaruh terhadap penerimaan materi yang diberikan (16).

Antusiasme peserta kembali muncul ketika tim PkM memulai demonstrasi menu Sea-Dimsum yang dimodifikasi dengan daging ayam dan ikan kembung sebagai sumber pangan hewani yang bergizi. Sembari mencetak adonan ke dalam kulit, para tim mahasiswa melakukan refleksi terhadap materi yang telah diberikan.

Secara umum, terutama pada peserta dengan usia lebih besar memiliki pengetahuan dasar terkait gizi lebih baik sebelum kegiatan ini berlangsung. Hal ini dikarenakan beberapa peserta sudah bersekolah dan telah sering menerima beberapa edukasi dari berbagai pihak luar. Panti Asuhan Gotong Royong ini merupakan panti asuhan menerima bantuan berupa barang dan pelatihan/edukasi minimal 2 kali dalam sebulan, sehingga kemampuan penerimaan informasi pada beberapa peserta juga sudah baik.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di LKSA Gotong Royong memberikan peningkatan pengetahuan sebesar 30% pada anak-anak santunan LKSA dan memberikan pengalaman yang menarik dalam mempersiapkan camilan sehat tinggi protein. Kegiatan ini memberikan dampak positif pada peningkatan literasi terkait gizi terutama pada topik isi piringku dan gizi seimbang. Untuk ke depannya dapat diberikan informasi gizi lain, misal cara membaca label gizi dan pemilihan makanan jajanan yang sehat.

Ucapan Terima Kasih

Penulis ingin berterima kasih pada pihak LKSA Gotong Royong yang telah memberikan kesempatan bagi kami untuk berbagi dan sharing mengenai ilmu gizi.

Daftar Pustaka

1. Hardinsyah dkk. Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi. Jakarta: EGC; 2019.
2. Azizah RN, Rizana A. Gambaran Pola Makan Pada Anak Usia Sekolah di SDN Pondok Kelapa 06 Jakarta Timur. MAHESA: Malahayati Health Student Journal. 2023;3(11).
3. Demitri A, Nasution E, Aritonang E. Pengaruh Pendidikan Gizi Tentang Pola Makan Seimbang Melalui Game Puzzle dan Gambar Animasi terhadap Peningkatan Pengetahuan Anak SDN 067690 Kota Medan. 2015.
4. Kementerian Kesehatan RI. Laporan Survey Kesehatan Indonesia Tahun 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2024.
5. Rachmi CN, Jusril H, Ariawan I, Beal T, Sutrisna A. Eating behaviour of Indonesian adolescents: a systematic review of the literature. Public Health Nutr. 2021 Jun 10;24(S2):s84–97.
6. Noviyanti RD, Marfua D. Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta. In: URECOL: The 6th University Research Colloquium 2017 Universitas Muhammadiyah Magelang. Magelang: Universitas Muhammadiyah Magelang; 2017.
7. Amari'a KH. Pemenuhan Kesejahteraan Anak dari Keluarga Rentan: Upaya Perlindungan Anak oleh Panti Asuhan Mustika Tama, Bantul, Yogyakarta. [Yogyakarta]: Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga; 2024.
8. Fayasari A, Sandra S, Syhadah MM, Wulandari D, Akbar R. Pentingnya Gizi Seimbang pada Siswa di SMA Negeri 87 Jakarta. Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat. 2023 Feb 2;3(1):8–15.

9. Kementerian Kesehatan RI. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta; 2014.
10. Devwiyanti W, Rahmawati A, Suratini S. Pendidikan kesehatan “isi piringku” meningkatkan pengetahuan gizi seimbang siswa sekolah dasar. In: Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Yogyakarta: LPPM Universitas Aisyiyah Yogyakarta; 2024.
11. Tisa Br H D, Simanjuntak BY, Wahyudi A. Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Audio Visual (Video) Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Gizi Seimbang. *Jurnal Kesehatan Ternate*. 2020;13(1):19–24.
12. Notoatmojo S. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2012.
13. Asmin, Arfah AI, Arifin AF, Asrini Safitri, Laddo N. Hubungan Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*. 2021 Oct 31;1(1):54–9.
14. Tepriandy S, Rochadi RK. Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Status Gizi Siswa MAN Medan pada Masa Pandemi COVID-19. *Tropical Public Health Journal*. 2021 Mar 31;1(1):43–9.
15. Hulwah B, Ahmad M. Analisis Kesulitan Belajar Menulis Permulaan pada Siswa Kelas II Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*. 2022 Jun 9;6(4):7360–7.
16. Riinawati R. Hubungan Konsentrasi Belajar Siswa terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik pada Masa Pandemi Covid-19 di Sekolah Dasar. *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan*. 2021;3(4).