PROSIDING SEMINAR NASIONAL
LEMBAGA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
ISBN: 978-602-555-459-9

Pemantauan status gizi seimbang bagi MGMP IPA Kabupaten Kepulauan Selayar

Firdaus Daud[1], A. Mushawwir Taiyeb[2], Irma Suryani[3]
[1,2,3]Pendidikan Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Makassar

Abstract. Balanced nutritional status is one of the important things in the success of education of students. It is because those nutrients are brain-forming materials and other organs that are related to the growth and development of children. Moreover, balanced nutritional plays a role in the formation of children's immunity. This means that the nutrition consumed is not only sufficient in number but must be balanced with the activities carried out so that the continuity of the children's education process can run well. This activity aims to provide counseling to Science teachers who are members of the MGMP in Selayar Islands Regency on how to monitor or check children's health in general and analyze the nutritional status of early childhood based on anthropometric measurements (body weight and height). The method used is direct observational nature that is natural and pleasant. In addition, the methods used were interviews and interactive discussions between participants and the committee (implementation team) and between participants and participants. The counseling participants were 25 Science teachers. Based on the observation conducted by the committee, it was found that participants were able to assess the balanced nutritional status. The participants could detect the children's health status by recognizing children's physical signs and were able to measure anthropometric status based on body weight and height. Furthermore, the results of physical examination and anthropometric measurements were analyzed to determine whether a student had a balanced nutritional status or not. The training participants were very enthusiastic about participating in this activity. They actively discussed and did the anthropometry measurement alternately among participants. Some participants requested additional time to get more information about balanced nutrition.

Keywords: balanced nutritional status, anthropometry, science teacher

I. PENDAHULUAN

Berdasarkan analisis situasi, tingkat kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas kerja yang tinggi hendaknya dimiliki oleh suatu bangsa yang ingin bersaing dengan negara maju. Ketiga parameter ini dipengaruhi oleh status gizi seimbang yang disebabkan oleh pola makan dan pola aktivitas fisik. Kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi juga akan memengaruhi asupan gizi sehingga juga akan berpengaruh terhadap kesehatan individu dan masyarakat. Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bayi, anak-anak, serta seluruh kelompok umur. Status Gizi yang baik membuat berat badan normal atau sehat, tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas kerja meningkat serta terlindung dari penyakit kronis dan kematian dini. Agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular terkait gizi, maka pola makan dan aktivitas fisik masyarakat perlu ditingkatkan ke arah konsumsi gizi seimbang. Keadaan gizi yang baik dapat meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat.

Laporan Kementerian Kesehatan tahun 2013 menyatakan bahwa konsumsi pangan masyarakat masih belum sesuai dengan pesan gizi seimbang. Hasil penelitian Riskesdas 2010 memberi gambaran bahwa: *Pertama*, masih banyak penduduk yang tidak cukup mengonsumsi sayuran dan buah-buahan, yakni 93,5% penduduk usia di atas 10 tahun mengonsumsi sayuran dan buah-buahan masih dibawah anjuran. *Kedua*, kualitas protein yang dikonsumsi rata-rata per orang per hari masih rendah karena sebagian besar berasal dari protein nabati seperti serealia dan kacang-kacangan. *Ketiga*, konsumsi makanan dan minuman berkadar gula tinggi, garam tinggi dan lemak tinggi, baik pada masyarakat perkotaan maupun pedesaan masih cukup tinggi. *Keempat*, asupan air pada remaja masih rendah. *Kelima*, cakupan pemberian Air Susu Ibu Eksklusif (ASI Eksklusif) pada bayi 0-6 bulan masih rendah (61,5%).

Umumnya penyakit tidak menular terkait-gizi seperti dikemukakan sebelumnya, berasosiasi dengan kelebihan berat badan dan kegemukan yang disebabkan oleh kelebihan gizi. Data Riskesdas 2007, 2010, 2013 memperlihatkan kecenderungan *prevalensi obese* (IMT > 27) semua kelompok umur. Anak balita 12,2%, 14% dan 11,9%; usia 6-19 tahun (Riskesdas 2007, 2010) naik dari 5,2% menjadi 5,9%; orang dewasa dan usia lanjut (Riskesdas 2007, 2010) naik dari 21,3% menjadi 22,8%. Pada Riskesdas 2013 laki-laki obese 19,7% dan perempuan 32,9% (Depkes, 2008; Kemenkes, 2010, 2013). Kelebihan gizi ini timbul akibat kelebihan asupan makanan dan minuman kaya energi, kaya lemak jenuh, gula dan garam; tetapi kekurangan asupan pangan bergizi seperti sayuran, buah-buahan dan serealia utuh, serta kurang melakukan aktivitas fisik.

ISBN: 978-602-555-459-9

Riskesdas 2007, 2010, 2013 menunjukkan bahwa Indonesia masih memiliki masalah kekurangan gizi. Prevalensi kurus anak sekolah sampai remaja berdasarkan Riskesdas 2010 sebesar 28,5%. Untuk mencegah timbulnya masalah gizi tersebut, diperlukan suatu kegiatan sosialisasi pedoman Gizi Seimbang yang bisa dijadikan sebagai panduan makan, beraktivitas fisik, hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal.

Pola hidup sehat, termasuk didalamnya pola makan dengan gizi seimbang merupakan salah satu faktor utama kompleksnya permasalahan gizi di Indonesia. Oleh karena itu, masyarakat perlu mendapatkan informasi yang jelas dan memadai tentang pola makan dengan gizi seimbang, termasuk olah raga sebagai komponen pola hidup seimbang. Pendidikan dan penyuluhan tentang kesehatan dan gizi kepada masyarakat bukan merupakan hal yang mudah oleh karena menyangkut perubahan perilaku. Masyarakat sekolah merupakan kelompok masyarakat yang mempunyai potensi tinggi untuk mengadaptasi pesan-pesan kesehatan dan gizi seimbang, Program ini dimaksudkan untuk merubah pola hidup masyarakat sekolah dengan memberdayakan para guru sekolah yang merupakan pendidik dan pengarah anak pada jam-jam sekolah. Pemberdayaan guru sekolah khususnya guru-guru IPA akan menjamin penyampaian pesan pola hidup dan pola makan seimbang secara berkesinambungan.

Berdasarkan analisis situasi yang telah dikemukakan dari beberapa pertemuan yang telah dilaksanakan oleh Ikatan Alumni Biologi UNM di berbagai daerah seperti Kota Makassar, Kabupaten Maros dan di Kabupaten Takalar, diperoleh data bahwa para alumni yang bertugas sebagai guru di beberapa sekolah Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang tersebar pada beberapa sekolah dan daerah memerlukan pengetahuan dan keterampilan cara memantau status gizi. Mereka memang pernah memeroleh pengetahuan mengenai gizi dan kesehatan saat mereka kuliah dan juga dari berbagai media dan informasi lainnya, tetapi para guru-guru tersebut belum dapat menerapkan bagaimana cara memantau dan menganalis status gizi seimbang dengan tepat.

Guru-guru Biologi yang mengajar pada tingkat sekolah menengah pertama yang tergabung ke dalam musyawarah guru mata pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam (MGMP-IPA) bersama guru-guru Fisika dan guru-guru Kimia. Guru-guru Biologi pernah memperoleh materi mengenai Gizi dan Kesehatan saat kuliah di jurusan Biologi, tetapi alumni Fisika dan Kimia secara formal tidak pernah memperoleh materi tersebut. Selain itu, setiap sekolah diharapkan memiliki data base mengenai keadaan kesehatan untuk memantau tingkat kesehatan peserta didik, sehingga memerlukan peran serta pengelola sekolah khususnya guru yang memiliki kemampuan mendeteksi status kesehatan dan gizi peserta didik.

II. METODE PELAKSANAAN

Alat yang digunakan adalah seperangkat Laptop dan monitor LCD, *Microtoise*, timbangan berat badan dan meteran kain, serta materi pelatihan Kesehatan dan Gizi. Metode yang digunakan adalah observasional dengan pendekatan secara alamiah. Observasi awal dilakukan dengan menghubungi pihak Dinas pendidikan Kabupaten Kepulauan Selayar pada bulan April 2018, dan selanjutnya koordinasi dengan pihak MGMP IPA Kabupaten Kepulauan Selayar serta dengan alumni Biologi di kota Benteng Selayar. Peserta pemantauan ini adalah guru-guru IPA yang tergabung dalam MGMP IPA Kabupaten Kepulauan Selayar. Metode yang digunakan adalah wawancara dan diskusi interaktif antara peserta dengan tim pelaksana dan antara peserta dengan peserta, dan praktik pengukuran status gizi. Data hasil pengukuran dianalisis berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) untuk menentukan bahwa seseorang status gizinya seimbang atau tidak.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penyuluhan dan pelatihan serta pendampingan yang telah dilakukan kepada peserta yang tergabung dalam MGMP IPA Kabupaten Kepulauan Selayar, maka diperoleh beberapa hal. Yang pertama, kegiatan pengabdian ini dihadiri peserta dari guru-guru IPA yang mengajar di SMP bahkan ada guru yang mengajar di SD. Hal ini menunjukkan antusiasme warga IPA yang cukup besar mengikuti kegiatan ini. Menurut keterangan pengurus MGMP IPA, jumlah guru IPA yang ada di daratan tidak lebih dari 40 orang, Jumlah peserta tersebut memang tidak sebanyak yang pernah dilakukan di daerah lainnya (Taiyeb, 2016), namun kehadiran lebih dari 20 peserta sangat menggembirakan dan diharapkan dapat menularkan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh kepada guru yang lain yang tidak sempat mengikuti kegiatan ini.

Yang kedua, para peserta penyuluhan dan pelatihan memeroleh materi mengenai kesehatan dan gizi dasar secara umum dan materi mengenai mekanisme pengukuran status antropometri. Jadi selain menerima sosialisasi tentang Gizi dan Kesehatan, peserta juga mempraktekkan cara mengukur antropometri (tinggi badan, berat badan, dan lingkar badan) sebagai salah satu cara mengetahui status gizi seseorang.

Pada awal penyuluhan, tim pelaksana menghimbau agar semua peserta sebagai guru IPA dapat memahami makna dari hidup sehat. Sehat menurut WHO adalah sebagai keadaan sempurna secara fisik, mental dan sosial, tidak hanya bebas dari penyakit dan kecacatan.

ISBN: 978-602-555-459-9

Kesehatan secara sosial diartikan kemampuan seseorang dalam hidup bersama di dalam suatu kelompok masyarakat. Kesehatan juga dapat disimpulkan sebagai keadaan yang sempurna baik secara fisik, mental, sosial dan spiritual, tidak hanya bebas dari penyakit, kelemahan dan kecatatan yang memungkinkan seseorang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi (UU No. 23 Tahun 1992 ; American Heritage College Dictionary, 1997 dalam BP-PNFI 2014). Hal seperti inilah yang hendaknya dimiliki seseorang termasuk kelompok guru IPA di Selayar.

Peserta pada kegiatan ini umumnya adalah guru-guru yang mengajar IPA pada tingkatan Sekolah Menengah Pertama yang peserta didiknya masih remaja. Remaja menurut United Nations Fund For Population Activities (UNFPA) (2003) adalah individu kelompok umur 10-19 tahun yang dibagi dalam dua terminasi yaitu remaja awal yaitu 10-14 tahun dan remaja akhir 15-19. Masa remaja adalah masa mencari identitas diri, adanya keinginan untuk dapat diterima oleh teman sebaya dan mulai tertarik oleh lawan jenis menyebabkan remaja sangat menjaga penampilan. Semua itu sangat memengaruhi pola makan remaja. Kelompok remaja perlu mengonsumsi makanan yang banyak. Apabila konsumsi makanan tidak seimbang dengan kebutuhan kalori untuk pertumbuhan dan kegiatan-kegiatannya.

Remaja merupakan kelompok masyarakat yang hampir selalu diasumsikan dalam keadaan sehat. Padahal banyak remaja yang meninggal sebelum waktunya akibat kecelakaan, percobaan bunuh diri, kekerasan, kehamilan yang mengalami komplikasi dan penyakit lainnya yang sebenarnya bisa dicegah atau diobati. Banyak juga penyakit serius akibat perilaku yang dimulai sejak masa remaja contohnya merokok, penyakit menular seksual, penyalahgunaan narkotika, alkohol, psikotropika, dan zat adiktif lainnya (NAPZA), *Human Immuno-deficiency Virus - Acquired Immunodeficiency Syndrome* (HIV-AIDS), kurang gizi, dan kurang berolahraga. Semua ini, yang akan mencetuskan penyakit atau kematian pada usia muda.

Peserta didik yang dididik oleh para guru IPA adalah remaja yang masih duduk di bangku Sekolah Menengah Pertama yang masih dalam usia pancaroba, memerlukan perhatian khusus sehingga dengan kegiatan pengabdian ini membuat para guru IPA sebagai pendidik dapat memberi pemahaman akan pentingnya hidup sehat dengan memerhatikan pola konsumsi makan agar terjadi keseimbangan gizi. Selain itu Guru IPA di SMP juga dapat memonitor pertumbuhan dan perkembangan anak didiknya melalui pengukuran status antropometri,

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pemantauan tim pelaksana atas pelaksanaan kegiatan pengabdian ini terhadap para alumni Biologi yang tergabung dalam MGMP-IPA Kabupaten Kepulauan Selayar, maka dinyatakan bahwa peserta sudah mampu mendeteksi status kesehatan anak dengan mengenal tanda-tanda fisik anak sehat, dan sudah mampu menilai status gizi dengan mengukur status antropometri berdasarkan berat badan dan tinggi badan. Peserta pelatihan sangat antusias mengikuti kegiatan ini tergambar dari keseriusan peserta berdiskusi secara aktif mengikuti acara sampai selesai, bahkan beberapa peserta meminta tambahan waktu agar memperoleh informasi lebih banyak tentang kesehatan dan status gizi anak serta cara mengukur dan menilainya.

Sesuai dengan kondisi ril saat kegiatan pengabdian ini berlangsung, maka sangat diharapkan kegiatan penyuluhan Kesehatan dan Pengukuran Status Gizi ini dilakukan secara berkala pada berbagai daerah tempat para alumni Biologi berdomisili, misalnya pada kelompok MGMP IPA atau MGMP Biologi di kabupaten yang lain. Hendaknya pihak MGMP IPA bersama PGRI dan Dinas Pendidikan Kabupaten Kepulauan Selayar dapat berkoordinasi dengan Dinas Kesehatan dan Dinas terkait lainnya agar pemantauan kesehatan dan gizi anak pada setiap sekolah dan dapat dilakukan secara berkala dan berkesinambungan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih yang tulus disampaikan kepada Rektor dan Dekan FMIPA Universitas Negeri Makassar atas kebijakan dan bantuan dana lewat PNBP FMIPA yang telah diberikan; serta Ketua Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Negeri Makassar beserta staff, atas perhatian, kebijakan, dan bantuannya yang telah memberi kesempatan dan izin melakukan pengabdian serta melakukan monitor secara langsung di Kota Benteng Kabupaten Kepulauan Selayar. Ucapan terima kasih yang sama disampaikan kepada Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Selayar beserta staff dan para alumni Biologi atas segala bantuan dan partisipasi-nya, serta ucapan khusus disampaikan kepada pengurus dan anggota MGMP IPA Kabupaten Kepulauan Selayar atas partisipasi dan keikutsertaannya dalam kegiatan pemantauan ini. Semoga semua bantuan berupa dana, tenaga dan moril dari Bapak/Ibu mendapat pahala yang berlipat ganda disisi Allah SWT. Amien

DAFTAR PUSTAKA

Almatsier S. 2004. Prinsip Dasar Ilmu Gizi, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Arisman. 2011. Obesitas, Diabetes mellitus & Dislipidemia. Mahode AA, Astuti NZ, editor. Jakarta: EGC.

Azrul Azwar, Joedo Prihartono, 2014. Metodologi Penelitian Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat. Tangerang Selatan: Binarupa Aksara Publisher.

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Depkes RI. Riset Kesehatan Dasar: Pedoman Pengukuran dan Pemeriksaan Jakarta. Jakarta: Balitbangkes Depkes RI; 2007. p. 21.

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Depkes RI. 2008. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2007. Jakarta: Balitbangkes Depkes RI.

Departemen Kesehatan RI. 2013. Petunjuk Teknis Pemantauan Status Gizi Orang Dewasa dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). Jakarta.

Ganong, W.F. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. 22nd. ed. Novrianti A, Dany F, Resmisari T, Rachman LY, Muttaqin H, Nugroho AW, *et al* editors. Jakarta: EGC; 2008. p. 325.

Health and Development through Physical Activity and Sport. [online] World Health Organization. 2003. Diakses tanggal 23 Januari 2013.

Jakicic JM, Otto AD. Physical activity considerations for the treatment and prevention of obesity. Am J Clin Nutr. 2005; 82: 9S-226S.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2013. Katalog dalam Terbitan Kementerian Kesehatan RI Indonesia: Pusat Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2012. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Mustelin L, Silventoinen K, Pietiläinen K, Rissanen A, and Kaprio J. 2009. Physical activity reduces the influence of genetic effects on BMI and waist circumference: a study in young adult twins. Int J Obes. 2009; 33: 29-36.

Riskesdas. 2013. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI.

Sarah M. Camhi1, George A. Bray1, Claude Bouchard1, Frank L. Greenway1, William D. Johnson1, et al. 2011. The Relationship of Waist Circumference and BMI to Visceral, Subcutaneous, and Total Body Fat: Sex and Race Differences, Obesity (2011) 19, 402–408.

Taiyeb, AM., Muhammad Junda. 2016. IbM Pemantauan Status Gizi dan Kesehatan bagi Guru PAUD. Laporan. LPM UNM.

Taiyeb, AM., Hiola, F., Suryani, I. 2017. IbM Pemantauan Status Gizi bagi Alumni Biologi FMIPA UNM. Laporan. LPM UNM.

WHO. Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic. Report of a WHO consultation. Geneva, Switzerland: WHO; 2000. p. 11.

Williams PT, Satariano WA. 2005. Relationships of age and weekly running distance to BMI and circumferences in 41 582 physically active women. Obesity. 2005; 13: 1370-80.