

PENYULUHAN MENYENANGKAN MENGENAI GIZI TERHADAP PANTI ASUHAN DI SURABAYA

Latifahtur Rahmah^{1*}, Nurul Azizah Choiriyah², Ryan Yeremia Iskandar³
^{1,2,3} Akademi Kuliner dan Patiseri OTTIMMO Internasional; Jl. Bukit Telaga Golf TC-4 /
2-3 Citraland Surabaya, +6231-2100-1660
latifahturrahmah@ottimmo.ac.id

Abstract

In the condition of covid 19, the body needs to get nutrients through food to increase the body's immunity. Nutrition awareness counseling needs to be done so that children realize the importance of Nutrition Awareness so that the body is not susceptible to disease. The participants of this community service are orphans in Surabaya. The method used is to use a fun counseling method by using media posters to convey the material and using media flashcards for evaluation. The evaluation results show that the children in both orphanages earn good grades. The provision of materials and evaluations at the Yayasan Cinta Kasih Ibu Teresa dan Panti Asuhan Keluarga Besar Islam kodya Surabaya was fun and active because the counseling process used fun methods, namely using posters and using flashcards.

Keywords: *Counseling, nutrition, orphanages.*

Abstrak

Pada kondisi covid 19, tubuh perlu mendapatkan gizi melalui makanan guna meningkatkan imunitas tubuh. Penyuluhan sadar gizi perlu dilakukan agar anak meyakini betapa pentingnya Sadar Gizi sehingga tubuh tidak mudah terkena penyakit. Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah anak yatim piatu di Surabaya. Metode yang dilakukan adalah menggunakan metode penyuluhan yang menyenangkan dengan menggunakan media poster untuk penyampaian materi dan menggunakan media flash card untuk pengambilan evaluasi. Hasil evaluasi menunjukkan anak-anak di kedua panti asuhan sama-sama mendapatkan nilai yang bagus. Pemberian materi dan evaluasi di Yayasan Cinta Kasih Ibu Teresa dan Panti Asuhan Keluarga Besar Islam kodya Surabaya berjalan menyenangkan dan aktif dikarenakan proses penyuluhan menggunakan metode menyenangkan yaitu dengan menggunakan poster dan dievaluasi menggunakan flash card.

Kata kunci: *Penyuluhan, gizi, panti asuhan.*

PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi Mitra

Food and Agriculture Organization of the United Nations (2020) Nutrisi yang baik sangat penting sebelum selama dan setelah infeksi. Infeksi berdampak pada tubuh terutama bila ini menyebabkan demam, tubuh membutuhkan energi dan nutrisi ekstra. Oleh karena itu, menjaga pola makan yang sehat menjadi

sangat penting saat terjadi pandemi COVID-19. Meskipun tidak ada makanan atau suplemen makanan yang dapat mencegah infeksi COVID-19, menjaga pola makan yang sehat adalah bagian penting untuk mendukung sistem kekebalan yang kuat. Masih mungkin untuk membeli dan mengonsumsi makanan sehat selama masa-masa sulit ini. Kesadaran Gizi dengan bervariasi dari satu dari yang lain berdasarkan banyak faktor termasuk kebiasaan makan dan budaya. Namun, jika menyangkut makanan, banyak yang kita ketahui tentang cara memilih kombinasi makanan yang tepat untuk mencapai pola makan yang sehat di mana pun kita tinggal(1). Terpenuhi kebutuhan nutrisi dibutuhkan pengetahuan dan kesadaran mengenai nutrisi atau gizi.

BPOM RI menjabarkan bahwa sadar gizi seimbang merupakan pengetahuan yang dimiliki manusia mengenai susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan (BB) ideal. Melihat kondisi masyarakat Indonesia yang terpapar Covid-19 semakin memprihatinkan. Perguruan tinggi perlu melakukan kegiatan pengabdian masyarakat melalui penyuluhan untuk menekan bertambahnya penderita Covid-19. Tubuh perlu mendapatkan gizi melalui makanan guna meningkatkan imunitas tubuh. Upaya perilaku sadar gizi perlu ditingkatkan agar setiap individu dan keluarga di Indonesia meyakini betapa pentingnya Sadar Gizi sehingga tubuh tidak mudah terkena penyakit(2). Peningkatan sadar gizi dapat dilakukan melalui penyuluhan.

Prinsip penyuluhan adalah mengembangkan perilaku masyarakat melalui metode pendidikan informal dengan membantu memberikan pilihan sehingga mereka dapat menyelesaikan masalah yang dihadapinya secara mandiri. Metode yang digunakan dalam penyuluhan sangat bervariasi, tetapi yang diprioritaskan adalah metode partisipatif dengan banyak metode, dan kebutuhan peserta promosi diprioritaskan, dan berkelanjutan. Keberadaan penyuluhan dapat memberikan manfaat dan dapat menunjang kehidupan manusia. Dalam penyuluhan terdapat lima elemen yang terlibat, yaitu proses belajar, mata pelajaran, pengembangan kesadaran diri dan kemampuan dan kelompok, manajemen sumber daya untuk meningkatkan kehidupan, dan menerapkan prinsip keberlanjutan dari samping fungsi sosial, ekonomi dan eksekutif ketahanan lingkungan(3).

Salah satu tempat yang membutuhkan penyuluhan sadar gizi adalah anti asuhan yang berisi anak yatim piatu. Anak yatim piatu dikategorikan ke dalam beberapa kategori termasuk yatim piatu ganda (mereka yang kehilangan kedua orang tuanya), yatim piatu dari ibu (mereka yang kehilangan ibu), dan yatim piatu dari ayah (yang kehilangan ayah). Kategori yang paling umum anak yatim piatu adalah anak di bawah 18 tahun yang kehilangan salah satu atau kedua orang tuanya karena kematian(4). Panti asuhan bukan hanya tempat menampung anak-anak yang terlantar, ataupun anak-anak yang ditinggal oleh orantuanya, melainkan juga sebagai lembaga yang dapat mendidik anak-anak nya menjadi generasi terdidik yang berakhlak mulia, yang dapat menjadi anak

yang memiliki keterampilan, sehingga dapat menjadi generasi penerus bangsa yang berkarakter cerdas, serta mandiri(5).

Menjabarkan banyak sekali media pembelajaran yang tersedia sedemikian rupa sehingga dapat digunakan sebagai alat bantu pendidik dalam menyampaikan materi sekaligus untuk siswa dalam memahami materi. Alat pembelajaran yang digunakan dalam penyuluhan yang menyenangkan bisa berupa poster dan flash card (6). Poster efektif digunakan sebagai media komunikasi penyuluhan karena tampilan fisiknya menarik, dibuat dengan menggunakan warna dan isi pesannya bermanfaat bagi pembacanya (7).

Dengan strategi, metode dan media yang digunakan dalam pemberian materi disesuaikan dengan tingkat usia mereka. Sehingga penyerapan materi sosialisasi pada pengabdian ini, dapat dipahami dengan baik oleh peserta tinggal pengawasan yang harus dilakukan secara berkelanjutan oleh pembina yang ada di panti asuhan.

B. Permasalahan Mitra

Dalam zaman normal baru kegiatan ekonomi dapat dilakukan, namun dengan standar kesehatan memungkinkan manusia untuk hidup berdampingan dengan Covid-19 yang belum pergi. Kita harus siap dengan kemungkinan perubahan ke arah itu (8). Dengan menggunakan alat pelindung diri penyuluh melakukan survey di beberapa panti asuhan dan menawarkan penyuluhan namun beberapa tempat menolak dikarenakan masih adanya pandemi covid 19 banyak panti asuhan yang menutup diri dari pihak luar. Dari survey tempat didapatkan 2 panti asuhan yaitu Panti Asuhan Yayasan Cinta Kasih Ibu Teresa (YCKIT) dan Panti Asuhan Keluarga Besar Islam Kodya Surabaya (KBIKS).

Selanjutnya survey dengan wawancara yang sudah dilakukan oleh tim pengabdian di di Panti Asuhan Yayasan Cinta Kasih Ibu Teresa (YCKIT) dan Panti Asuhan Keluarga Besar Islam Kodya Surabaya (KBIKS) , didapatkan permasalahan minimnya pengetahuan anak panti asuhan mengenai gizi akibatnya anak-anak di panti asuhan di Surabaya menjadi pemilih soal makanan sehingga menu makanannya tidak seimbang. Untuk itu pengabdian penyuluhan yang menyenangkan ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan anak-anak di panti asuhan mengenai gizi seimbang.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang dilakukan adalah menggunakan metode penyuluhan yang menyenangkan dengan menggunakan media poster untuk penyampaian materi dan menggunakan media flash card untuk pengambilan evaluasi. Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah anak yatim piatu di Panti Asuhan Yayasan Cinta Kasih Ibu Teresa (YCKIT) dan Panti Asuhan Keluarga Besar Islam Kodya Surabaya (KBIKS)

Sebelum kegiatan penyuluhan Sadar Gizi Seimbang dilakukan maka tim pengusul terlebih dahulu mempersiapkan materi pelatihan berupa poster serta persiapan Flash Card untuk evaluasi. Pada tahap pelaksanaan peserta akan diberi materi menggunakan poster dan untuk evaluasi dilakukan dengan menggunakan

flash card. Setelah penyuluhan anak- anak di panti asuhan akan di beri contoh snack sehat yang dapat memenuhi gizi seimbang hariannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah anak yatim piatu di Panti Asuhan Yayasan Cinta Kasih Ibu Teresa dan Panti Asuhan Keluarga Besar Islam Kodya Surabaya. Pemberian materi dibagi menjadi 4 tema utama yaitu: 1) pengertian, jenis dan kegunaan karbohidrat, 2) pengertian, jenis, kegunaan protein dan lemak, 3) pengertian, jenis, kegunaan vitamin dan mineral, 4) Pengertian, contoh dan kegunaan makanan dengan gizi seimbang.

Pemberian penyuluhan dilakukan 1 minggu 1 kali dengan jadwal yang ada pada tabel berikut.

Tabel 1. Jadwal Penyuluhan Gizi Seimbang diPanti Asuhan Keluarga Besar Islam Kodya Surabaya

No	Tempat	Tema	Tanggal	Jam
1	Penyuluhan Panti Asuhan Keluarga Besar Islam Kodya Surabaya	Karbohidrat	11 Maret 2021	16.00
2	Penyuluhan Panti Asuhan Keluarga Besar Islam Kodya Surabaya	Protein dan Lemak	17 Maret 2021	18.30
3	Penyuluhan Panti Asuhan Keluarga Besar Islam Kodya Surabaya	Vitamin dan mineral	23 Maret 2021	16.00
4	Penyuluhan Panti Asuhan Keluarga Besar Islam Kodya Surabaya	Makanan dengan gizi seimbang	30 Maret 2021	16.00

Sumber: Data diolah tim pengabdian

Tabel 2. Jadwal Penyuluhan Gizi Seimbang diPanti Asuhan Yayasan Cinta Kasih Ibu Teresa

No	Tempat	Tema	Tanggal	Jam
1	Penyuluhan Panti Yayasan Cinta Kasih Ibu Teresa	Karbohidrat	11 Maret 2021	14.00
2	Penyuluhan Panti Yayasan Cinta Kasih Ibu Teresa	Protein dan Lemak	18 Maret 2021	13.30
3	Penyuluhan Panti Yayasan Cinta Kasih Ibu Teresa	Vitamin dan mineral	23 Maret 2021	13.30
4	Penyuluhan Panti Yayasan Cinta Kasih Ibu Teresa	Makanan dengan gizi seimbang	29 Maret 2021	13.00

Sumber: Data diolah tim pengabdian

Pemberlakuan protokol kesehatan dalam new normal ini dapat diartikan sebagai health transition dari pandemi COVID-19 dimana terjadi perubahan sosial dalam hal persepsi masyarakat mengenai penentu kesehatan(9). Terdapat beberapa perubahan dalam memberi penyuluhan mulai dari pengecekan social distancing dan pengecekan menggunakan alat pelindung diri seperti masker secara ketat. Sebelum masuk ke area panti asuhan dilakukan penyemprotan desinfektan kepada penyuluh.



Gambar 1: Penyemprotan Desinfektan Sebelum Penyuluhan Dimulai di Panti Asuhan Yayasan Cinta Kasih Ibu Teresa dan di Panti Asuhan Keluarga Besar Islam Kodya Surabaya

Setelah di dilakukan pengecekan sesuai protocol Kesehatan di masa pandemic covid-19 selanjutnya penyuluh melakukan perkenalan dan pemberian materi dengan menggunakan poster. Media poster ini dapat dijadikan alat untuk promosi kesehatan dalam rangka meningkatkan Kesehatan. Media Poster dapat lebih efektif sebagai media penyuluhan karena lebih membantu menstimulasi indra penglihatan siswa, aspek visual pada gambar-gambar poster lebih memudahkan penerimaan informasi atau materi pendidikan. Poster menggunakan pesan visual berupa gambar lebih mudah tertanam dalam pikiran audiens dibandingkan dengan kata-kata(10).

Agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal, maka anak juga harus terbiasa untuk berperilaku hidup sehat. Perilaku hidup sehat mencakup pengetahuan kesehatan dan zat gizi yang terdiri dari karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral (11). Sebagai sumber zat tenaga yaitu karbohidrat, protein, lemak lalu sumber zat pengatur yaitu protein, air vitamin dan mineral selanjutnya sumber zat pembangun yaitu protein, lemak, vitamin dan mineral(12).



Gambar 2: Pemberian Materi di Panti Asuhan Yayasan Cinta Kasih Ibu Teresa



Gambar 3: Pemberian Materi di Panti Asuhan Keluarga Besar Islam Kodya Surabaya

Pada tahap evaluasi penyuluh memberikan flashcard game dengan tujuan membuat anak-anak tetap senang dalam menerima penyuluhan. Media flashcard merupakan media belajar berupa kartu bergambar yang berukuran kurang lebih 25×30 cm. Gambar di media ini merupakan rangkaian pesan dengan deskripsi (Indriana,D 2011). Anak- anak yang bisa berhasil mendapatkan nilai yang bagus akan mendapatkan hadiah.



Gambar 4: Pemberian Evaluasi dengan Menggunakan Fash Card di Panti Asuhan Yayasan Cinta Kasih Ibu Teresa



Gambar 5: Pemberian Evaluasi dengan Menggunakan Fash Card di Panti Asuhan Keluarga Besar Islam Kodya Surabaya

Melalui pemberian reward hadiah yang positif, pembelajaran akan berjalan dengan baik. Para siswa pun akan terus termotivasi untuk giat dan tekun belajar. Semua itu bergantung dari kreativitas pengajar dalam mengajar anak didiknya, sehingga tercipta suasana belajar aktif, kondusif, dan menyenangkan, siswa pun dapat belajar dengan santai, tetapi tetap serius dalam kegiatan belajarnya(13).

Selanjutnya penyuluh memberikan snack sehat produksi sendiri,

beberapa buah dan juga sembako. Anak – anak di Panti Asuhan Yayasan Cinta Kasih Ibu Teresa dan Panti Asuhan Keluarga Besar Islam Kodya Surabaya sangat menikmati hidangan tersebut.



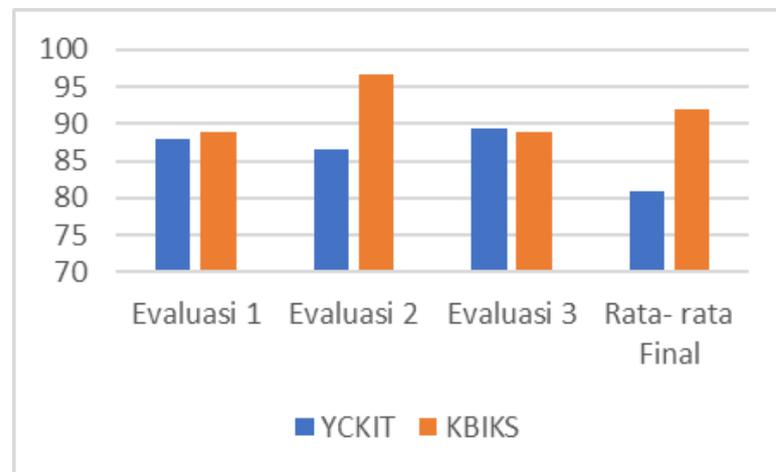
Gambar 6: Pemberian Snack dan Makanan Sehat di Panti Asuhan

Pada tahap evaluasi penyuluh memberikan flashcard game. Hasil menunjukkan bahwa rata- rata nilai evaluasi pada panti asuhan Yayasan Cinta Kasih Ibu Teresa adalah 81 dan pada Panti Asuhan Keluarga Besar Islam adalah 86. Data lebih lengkap dijelaskan pada tabel dan diagram berikut

Tabel 3. Rata- Rata Hasil Evaluasi Penyuluhan Sadar Gizi pada Panti Asuhan di Surabaya

No	Panti Asuhan	Evaluasi			Rata- rata
		Hari 1	Hari 2	Hari 3	
1	Yayasan Cinta Kasih Ibu Teresa	88	86.6	89.3	81
2	Keluarga Besar Islam Kodya Surabaya	89	96.7	89	92
Rata- Rata Final					86

Sumber: Data diolah tim pengabdian



Gambar 7: Diagram Batang Rata- Rata Hasil Evaluasi Penyuluhan Sadar Gizi pada Panti Asuhan di Surabaya

Dari data diatas dapat terlihat bahwa hasil evaluasi anak- anak di kedua panti asuhan sama- sama mendapatkan nilai yang bagus dengan rata- rata skor 86. Evaluasi pada panti asuhan Yayasan Cinta Kasih Ibu Teresa mendapat skor lebih rendah dari pada Panti Asuhan Keluarga Besar Islam Kodya Surabaya dikarenakan pada panti asuhan Yayasan Cinta Kasih Ibu Teresa memiliki anak- anak yang berusia dibawah 11 tahun sedangkan Panti Asuhan Keluarga Besar Islam Kodya Surabaya memiliki anak- anak dibawah 14 tahun sehingga mereka lebih mengerti dan memahami materi.

Dengan menggunakan strategi, metode dan media yang digunakan dalam pemberian materi disesuaikan dengan tingkat usia mereka. Sehingga penyerapan materi sosialisasi atau penyuluhan pada pengabdian, dapat dipahami dengan baik oleh peserta tinggal pengawasan yang harus dilakukan secara berkelanjutan oleh pembina yang ada di panti asuhan (14).

Evaluasi di Yayasan Cinta Kasih Ibu Teresa dan Panti Asuhan Keluarga Besar Islam juga berjalan menyenangkan dan aktif. Anak- anak di panti asuhan terlihat sangat antusias. Lebih lanjut anak anak panti asuhan diharapkan mengetahui bahwa macam- macam zat gizi yang dikenalkan merupakan substansi pangan yang memberikan energi; diperlukan untuk pertumbuhan, perkembangan dan atau pemeliharaan kesehatan; atau bila kekurangan atau kelebihan dapat meyebabkan ketidak seimbangan tubuh atau sakit(15).

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Pengabdian penyuluhan yang menyenangkan ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan anak- anak di panti asuhan mengenai gizi seimbang. Metode yang dilakukan adalah menggunakan metode penyuluhan yang menyenangkan dengan menggunakan media poster untuk penyampaian materi dan menggunakan media flash card untuk pengambilan evaluasi. Peserta kegiatan

pengabdian masyarakat ini adalah anak yatim piatu di Panti Asuhan Yayasan Cinta Kasih Ibu Teresa dan Panti Asuhan Keluarga Besar Islam Kodya Surabaya.

Hasil evaluasi menunjukkan anak-anak di kedua panti asuhan sama-sama mendapatkan nilai yang bagus dengan rata-rata skor 86. Pemberian materi dan evaluasi di Yayasan Cinta Kasih Ibu Teresa dan Panti Asuhan Keluarga Besar Islam kodya Surabaya berjalan menyenangkan dan aktif dikarenakan proses penyuluhan menggunakan metode menyenangkan yaitu dengan menggunakan poster dan dievaluasi menggunakan flash card.

Setelah dilakukan penyuluhan dan evaluasi anak-anak diberi makanan-makanan sehat yang dibuat oleh penyuluh. Para siswa diharapkan terus termotivasi untuk giat dan tekun belajar mengenai gizi

SARAN

Saran untuk pengabdian masyarakat selanjutnya adalah membuat kegiatan penyuluhan lanjut di panti asuhan dengan memberikan pengenalan bahan makanan yang nyata dan juga pelatihan memasak yang menyenangkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada LPPM Akademi Ottimmo yang telah memberikan support dalam pelaksanaan pelatihan dan pendampingan ini.

Daftar Pustaka

- [1] WHO. 2020. COVID-19 outbreak Eat fresh and unprocessed foods every day Nutrition advice for adults. Available from: <http://www.emro.who.int/> diakses tgl 28 Maret 2021
- [2] BPOM RI. 2013. Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang. Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indones.1–23.
- [3] Siti A. 2008. Makna Penyuluhan dan Transformasi Perilaku Manusia. *J Penyul.* 4(2):2–5.
- [4] Smiley A, Omoeva C, Sylla B, Chaluda A. 2019. Education Policy And Data Center And Vulnerable Children Trends in School Access and Experience in Eastern and Southern Africa. [http://www.epdc.org/sites/default/files/documents/Orphans and Vulnerable Children.pdf](http://www.epdc.org/sites/default/files/documents/Orphans_and_Vulnerable_Children.pdf) . diakses tgl 28 Maret 2021
- [5] Rianti E, Ifdil I. 2018. Kemandirian Anak Panti Asuhan. *SCHOULID Indones J Sch Couns.* 3(2):29.
- [6] Hamer W, Rohimajaya NA. 2018. Using Flash Card as Instructional Media to Enrich the Students' Vocabulary Mastery in Learning English. *J English Lang Stud.* 3(2):167.
- [7] Astuti H, Universitas F, Unggul E, Universitas F, Jaya B. 2018. Penggunaan poster sebagai media komunikasi kesehatan. *Komunikologi*
- [8] Muhyiddin M, Nugroho H. 2020. Edisi Khusus tentang Covid-19, New Normal, dan Perencanaan Pembangunan. *J Perenc Pembang Indones J Dev Plan.* 4(2).
- [9] Muhyiddin. 2020. Covid-19, New Normal, dan Perencanaan Pembangunan di Indonesia. *J Perenc Pembang Indones J Dev Plan.* 4(2):240–52.
- [10] Jumilah J, Jauhari AH, Ridha A. 2017. Efektifitas Media Poster Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Kesehatan Gigi (Studi pada siswa-siswi kelas

- V SD Negeri di Kelurahan Saigon). JUMANTIK. 1(02):1–11.
- [11] Prima E, Yuliantina I, Nurfadillah, Handayani I, Riana, Ganesa R eni. 2017. Layanan Kesehatan, Gizi dan Perawatan. Direktorat Pembina Pendidik Anak Usia Dini. 1–22.
- [12] Miharti T. 2013. Ilmu Gizi 1. Jakarta: Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan.
- [13] Febianti YN. 2018. Peningkatan Motivasi Belajar Dengan Pemberian Reward And Punishment Yang Positif. J Edunomic. 6(2):93–102.: <https://core.ac.uk/download/pdf/229997374.pdf> . diakses tgl 30 Februari 2021
- [14] Suardi S, Adriani A. 2021. Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak Panti Asuhan Babul Jannah di Masa Pandemi Covid 19. (2):91–8.
- [15] BADAN POM RI. 2013. Informasi Kandungan Gizi Pangan Jajanan Anak Sekolah. Informasi Kandungan Gizi Pangan Jajanan Anak Sekolah. Jakarta: Direktorat Standardisasi Produk Pangan Deputi Bidang Pengawasan Keamanan Pangan Dan Bahan Berbahaya Badan Pengawas Obat Dan Makanan Republik Indonesia.
http://standarpangan.pom.go.id/dokumen/pedoman/Buku_Informasi_Kandungan_Gizi_PJAS.pdf . diakses tgl 23 Februari 2021