



Peningkatan Pemahaman Guru PJOK terhadap Nutrisi Tumbuh Kembang Siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Lakarsantri Surabaya

*Yanuar Alfian Triardhana¹, Andri Suyoko², Bhakti Lestari³, Resti Nurpratiwi⁴,
Ariesia Dewi Ciptorini⁵, Muhammad Asrul Sidik⁶, Nur Khozanah Ilmah⁷

^{1,2,3,4,5,6}S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

⁷S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Ilmu Eksakta dan Keolahragaan,
IKIP Budi Utomo, Indonesia

E-mail: yanuartriardhana@unesa.ac.id

Article Info	Abstract
Article History Received: 2022-08-11 Revised: 2022-09-22 Published: 2022-12-05	This community service activity on the importance of nutrition for the growth and development of elementary school-aged children for Sport Teachers in the Lakarsantri District, Surabaya aims to equip Sport teachers in the Lakarsantri District on the importance of maintaining the nutritional status of their students, because to be able to support the physical activity of students and also to support their growth. The method used in this community service activity is offline socialization about the nutrition of elementary school children using power point aids, videos and learning modules. The tools and materials used by the community service team include laptops, projectors, speakers, stationery, outreach materials and documentation tools. The material presented at this socialization was the first material for elementary school age children's nutrition. This first material explains the basic concepts of nutrition, various nutrients, the importance of nutrition in elementary school-aged children, and common nutritional problems in elementary school children. In the second material on balanced nutrition, it explains the 4 pillars of balanced nutrition, how to measure BMI/U (Body Mass Index according to Age), as well as a special message for balanced nutrition for school children. Furthermore, the third material explains the selection of healthy and safe food and drinks for elementary school-aged children. The output of this activity is the ability of Sport teachers to condition students in maintaining their nutritional status, so that sports activities taught by Sport teachers can run optimally and can improve student achievement in sports.
Keywords: <i>Nutrition;</i> <i>Growth;</i> <i>PJOK Teacher.</i>	

Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2022-08-11 Direvisi: 2022-09-22 Dipublikasi: 2022-12-05	Kegiatan pengabdian masyarakat tentang pentingnya nutrisi bagi tumbuh kembang anak usia sekolah dasar bagi Guru PJOK di Kecamatan Lakarsantri Surabaya ini bertujuan untuk membekali para guru PJOK di Kecamatan Lakarsantri tentang pentingnya menjaga status gizi anak didiknya, karena untuk dapat menunjang aktivitas fisik para siswa dan juga dalam menunjang tumbuh kembang mereka. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sosialisasi secara luring tentang gizi anak sekolah dasar menggunakan alat bantu <i>power point</i> , video dan modul pembelajaran. Alat dan bahan yang digunakan oleh tim pengabdian masyarakat ini meliputi laptop, proyektor, speaker, alat tulis, materi sosialisasi dan alat dokumentasi. Materi yang disampaikan pada sosialisasi ini yaitu yang pertama materi gizi anak usia sekolah dasar. Pada materi pertama ini menjelaskan tentang konsep dasar gizi, macam-macam zat gizi, pentingnya gizi pada anak usia sekolah dasar, serta masalah gizi yang umum pada anak sekolah dasar. Pada materi kedua tentang gizi seimbang, menjelaskan tentang 4 pilar gizi seimbang, cara mengukur IMT/U (Indeks Masa Tubuh menurut Umur), serta pesan khusus gizi seimbang untuk anak sekolah. Selanjutnya materi ketiga menjelaskan tentang pemilihan makanan dan minuman yang sehat dan aman untuk anak-anak usia sekolah dasar. Output dalam kegiatan ini adalah kemampuan para guru PJOK dalam pengkondisian siswa-siswa dalam menjaga status gizinya, sehingga kegiatan olahraga yang diajarkan oleh para guru PJOK dapat berjalan optimal serta dapat meningkatkan prestasi siswa dibidang olahraga.
Kata kunci: <i>Gizi;</i> <i>Pertumbuhan;</i> <i>Guru PJOK.</i>	

I. PENDAHULUAN

Lakarsantri merupakan salah satu kecamatan yang berada di Surabaya wilayah Barat. Jumlah Sekolah Dasar yang berada di Kecamatan Lakarsantri cukup banyak, yaitu mencapai 18

Sekolah Dasar, dengan jumlah tersebut tentu banyak siswa-siswa yang perlu untuk dijaga kebutuhan nutrisi atau zat gizi nya. Guru PJOK merupakan pendidik pertama pada anak-anak usia sekolah dasar dalam hal aktivitas fisik

mereka. Pada dasarnya Guru PJOK memang berkewajiban untuk memberikan ilmu tentang aktivitas fisik yang baik pada anak-anak usia Sekolah Dasar. Akan tetapi selain aktivitas fisik atau kegiatan olahraga yang dilakukan terdapat salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan siswa dalam mengikuti pelajaran olahraga. Faktor tersebut adalah kecukupan asupan nutrisi atau gizi pada anak-anak Sekolah Dasar. Kecukupan gizi untuk anak-anak usia Sekolah Dasar menjadi sangat penting karena kecukupan gizi itulah yang menjadi landasan bagi anak-anak untuk melaksanakan aktivitasnya sehari-hari, terutama untuk olahraga. Memiliki pengetahuan dalam mempelajari asupan gizi yang berkaitan dengan nutrisi olahraga akan mampu untuk membuat peserta didik memiliki kinerja fisik yang optimal (Kurniawan et al., 2022). Dengan mencukupi kebutuhan gizi, anak-anak akan dapat melaksanakan aktivitasnya dengan optimal, baik di lingkungan sekolah maupun diluar lingkungan sekolah. Gizi yang optimal sangat penting untuk menunjang pertumbuhan normal, perkembangan fisik dan kecerdasan bagi anak-anak khususnya pada masa pertumbuhan (Silalahi et al., 2018).

Pada tahapan anak usia sekolah dasar mendapat perhatian terhadap gizi sangat kurang diperhatikan apalagi di lingkungan sekolah. Di lingkungan sekolah, anak-anak akan cenderung membeli makanan-makanan yang cepat saji, sebagai jajan mereka. Padahal hal tersebut tidak baik dan tidak dianjurkan untuk tumbuh kembang anak usia sekolah dasar, karena pada usia tersebut anak-anak dalam fase pertumbuhan yang cepat. Jadi membutuhkan zat gizi yang mencukupi, terlebih untuk aktivitas fisik seperti olahraga, yang dapat menunjang sumber energinya. Hal ini dikarenakan kecukupan gizi merupakan salah satu faktor yang menunjukkan baik tidaknya tingkat kebugaran yang dimiliki seseorang (Roring et al., 2020). Anak-anak sekolah dasar membutuhkan zat gizi yang kompleks untuk pertumbuhan dan menunjang aktivitasnya. Adapun efek jangka panjang jika kecukupan gizi anak terpenuhi adalah berdampak pada proses tumbuh kembangnya dan juga prestasi pada bidang akademiknya. Jika keseluruhan anak usia sekolah dasar tidak tercukupi kebutuhan gizinya, maka bisa pastikan pada beberapa tahun yang akan datang, SDM (Sumber Daya Manusia) di Indonesia akan menurun dan akan kalah bersaing dengan Negara-negara lain. Oleh karena itu perlu diberikan edukasi sejak dini atau di usia sekolah

dasar, karena pembentukan perilaku lebih muda dilakukan sejak usia sekolah dasar, tentunya dalam hal pemilihan makanan yang bernutrisi (Puspaningtyas et al., 2018).

Untuk mencegah hal tersebut pemerintah memiliki slogan untuk menyuarakan gizi seimbang yaitu "gizi seimbang bangsa sehat berprestasi". Makna dari slogan tersebut adalah "Pola Hidup/Perilaku Gizi Seimbang" merupakan syarat mutlak untuk mewujudkan generasi atau bangsa yang sehat, cerdas, berprestasi, unggul bersaing sehingga menjadi perhatian dan disegani bangsa-bangsa lain dalam persahabatan global (Wiradnyani & Dkk., 2019). Keberhasilan dalam mewujudkan generasi bangsa yang unggul ditentukan oleh sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas, yaitu SDM yang memiliki fisik bugar, mental kuat, serta prestasi optimal (Irnani & Sinaga, 2017). Kandungan pada makanan anak-anak usia sekolah dasar yang sudah memenuhi gizi seimbang, akan menjamin terpenuhinya kebutuhan energi tubuh untuk aktivitasnya. Anak sekolah mengalami pertumbuhan secara fisik, kecerdasan, mental dan emosional yang sangat cepat. Makanan yang mengandung unsur zat gizi sangat diperlukan untuk proses tumbuh kembang. Dengan mengkonsumsi makanan yang cukup gizi secara teratur, anak akan tumbuh sehat sehingga mampu mencapai prestasi belajar yang tinggi dan kebugaran untuk mengikuti semua aktivitas sehingga menjadi sumber daya manusia yang berkualitas (Wiradnyani & Dkk., 2019). Oleh karena itu, dengan adanya sosialisasi nutrisi terhadap tumbuh kembang siswa Sekolah Dasar memberi peluang kepada guru PJOK untuk memaksimalkan potensi anak didiknya di bidang olahraga, melalui pemenuhan kebutuhan gizi. Tujuan sosialisasi nutrisi kepada guru PJOK ini diharapkan dapat membantu para guru PJOK dalam mengkondisikan anak didiknya guna menunjang aktivitas fisik yang optimal, yang tujuan jangka panjangnya untuk proses tumbuh kembang anak dan dapat berprestasi. Hal ini dikarenakan perlu ditingkatkan seorang pendidik yang memiliki pengetahuan gizi yang baik, agar kegiatan pembelajaran dapat berjalan baik (Kristiono et al., 2019). Harapannya dari kegiatan ini adalah selain untuk meningkatkan pemahaman para guru PJOK tentang nutrisi yang dibutuhkan oleh anak didiknya, kegiatan ini juga diharapkan menjadi dasar dalam pengkondisian anak-anak usia sekolah dasar yang memiliki bakat di bidang olahraga agar terus berprestasi.

II. METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat yang dilakukan merupakan sosialisasi mengenai pentingnya nutrisi atau angka kecukupan gizi yang dibutuhkan oleh anak-anak usia sekolah dasar, yang dilakukan kepada guru-guru PJOK tingkat sekolah dasar. Kegiatan sosialisasi ini dilakukan oleh dosen Pendidikan Kelembagaan Olahraga (PKO) Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya. Kegiatan sosialisasi ini dilakukan terhadap guru-guru PJOK semua Sekolah Dasar di Kecamatan Lakarsantri Surabaya. Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada Rabu, 30 November 2022 di SD Negeri Lidah Wetan II / 462 Surabaya. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sosialisasi tentang gizi anak sekolah dasar menggunakan alat bantu *power point*, video dan modul pembelajaran. Alat dan bahan yang digunakan oleh tim pengabdian masyarakat ini meliputi laptop, proyektor, speaker, alat tulis, materi sosialisasi dan alat dokumentasi. Sosialisasi ini berlangsung mulai pukul 10.00 – 12.30 WIB dengan rincian:

1. Pembukaan
2. Sambutan oleh ketua KKKS (Kelompok Kerja Kepala Sekolah) Kecamatan Lakarsantri
3. Penyampaian materi tentang gizi untuk anak usia sekolah dasar
4. Sesi pertanyaan dan diskusi
5. Penutup

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi mengenai gizi atau asupan nutrisi yang dibutuhkan anak usia sekolah dasar dilakukan terhadap semua guru PJOK Sekolah Dasar di Kecamatan Lakarsantri Surabaya. Kegiatan sosialisasi diawali dengan pengenalan tim pengabdian masyarakat dari Universitas Negeri Surabaya kepada para guru PJOK. Selanjutnya acara dibuka oleh ketua KKKS Kec. Lakarsantri Surabaya sekaligus dengan memberikan sambutan kepada semua peserta kegiatan sosialisasi. Tahapan selanjutnya yaitu dilakukan penyampaian materi sosialisasi oleh tim pengabdian yaitu peningkatan pemahaman guru PJOK Kecamatan Lakarsantri terhadap nutrisi tumbuh kembang anak usia sekolah dasar. Materi tersebut dibagi ke dalam 3 sub bagian utama, yakni gizi anak usia sekolah dasar, gizi seimbang dan pemilihan makanan dan minuman yang sehat dan aman. Selanjutnya dilakukan kegiatan Tanya jawab dan diskusi bersama oleh peserta dan tim pengabdian. Pengabdian masyarakat ini ditutup dengan doa dan sesi foto bersama.



Gambar 1. Personil Tim Pengabdian Masyarakat

1. Pembukaan Oleh Ketua KKKS

Kegiatan sosialisasi ini di buka oleh ketua KKKS Kecamatan Lakarsantri yang diwakili oleh Bapak Slamet Waluyo, S.Pd. Beliau juga menyampaikan antusiasme yang tinggi terhadap kegiatan sosialisasi tentang nutrisi anak usia sekolah dasar yang dilakukan oleh tim pengabdian. Bapak Slamet Waluyo berharap ada kegiatan lanjutan dan juga dapat menjalin kerjasama dengan pihak Universitas Negeri Surabaya untuk dapat menunjang dan membantu para guru PJOK dalam pengkondisian nutrisi dan aktivitas fisik pada anak usia sekolah dasar dalam menunjang tumbuh kembang dan prestasinya.



Gambar 2. Pembukaan Kegiatan Sosialisasi oleh Ketua KKKS Kecamatan Lakarsantri Surabaya

2. Penyampaian Materi

Materi yang disampaikan pada sosialisasi ini yaitu yang pertama materi gizi anak usia sekolah dasar. Pada materi pertama ini menjelaskan tentang konsep dasar gizi, macam-macam zat gizi, pentingnya gizi pada anak usia sekolah dasar, serta masalah gizi yang umum pada anak sekolah dasar. Pada materi kedua tentang gizi seimbang, men-

jelaskan tentang 4 pilar gizi seimbang, cara mengukur IMT/U (Indeks Masa Tubuh menurut Umur), serta pesan khusus gizi seimbang untuk anak sekolah. Selanjutnya materi ketiga menjelaskan tentang pemilihan makanan dan minuman yang sehat dan aman untuk anak-anak usia sekolah dasar.



Gambar 3. Materi Pentingnya Nutrisi untuk Anak Usia Sekolah Dasar oleh Yanuar Alfian Triardhana, S.Or., M.Kes.

3. Sesi Tanya Jawab dan Diskusi

Pada sesi ini peserta dan tim pemateri memulai diskusi tentang permasalahan yang sering terjadi pada guru PJOK dalam memenejemen siswa-siswanya. Para guru sering menemukan siswa-siswa yang jarang sarapan, jajan makan-makanan yang cepat saji, sehingga berdampak pada kurang terpenuhinya kebutuhan gizi siswa. Pada akhirnya aktivitas pembelajaran tidak dapat berjalan optimal terlebih pada aktivitas olahraganya menjadi tidak optimal karena zat gizi tidak terpenuhi.



Gambar 4. Sesi Tanya Jawab dan Diskusi

Pada sesi terakhir, kegiatan sosialisasi ini ditutup dengan doa bersama. Selain itu tim pengabdian juga melakukan pencatatan serta menganalisis kelemahan dan kendala yang dihadapi selama kegiatan. Hasil pencatatan akan dijadikan masukan untuk perbaikan kegiatan selanjutnya. Setelah doa bersama selesai sebelum pulang peserta beserta tim pengabdian melakukan sesi foto bersama.



Gambar 5. Foto Bersama Peserta dan Tim Pengabdian

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Secara umum kegiatan ini dapat dinyatakan berhasil karena berdasarkan pencatatan dan evaluasi tim pengabdian kegiatan sosialisasi ini mendapat antusiasme yang tinggi serta mendapat sambutan yang baik dari para guru PJOK kecamatan Lakarsantri Surabaya. Hal ini dikarenakan para guru merasa mendapatkan keilmuan yang baru yang mana belum pernah didapatkan oleh para guru sebelumnya. Output dalam kegiatan ini adalah kemampuan para guru PJOK dalam pengkondisian siswa-siswa dalam menjaga status gizinya, sehingga kegiatan olahraga yang diajarkan oleh para guru PJOK dapat berjalan optimal serta dapat meningkatkan prestasi siswa pada bidang olahraga.

B. Saran

Untuk lebih mengoptimal proses pengkondisian para siswa dalam menjaga status gizinya, diharapkan pada kegiatan selanjutnya para guru PJOK dapat memberi penjelasan kepada para siswa tentang pentingnya menjaga pola makan yang sehat dan bergizi. Selain itu pihak sekolah dapat kembali memberikan penjelasan kepada wali murid untuk membantu pengkondisian status gizi para siswa, agar kegiatan para siswa berjalan optimal serta proses tumbuh kembang anak tidak terganggu.

DAFTAR RUJUKAN

- Irnani, H., & Sinaga, T. (2017). *Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan , praktik gizi seimbang dan status gizi pada anak sekolah dasar*. 6(1), 58–64.
- Kristiono, I. D., Dwiyo, W. D., & Hariadi, I. (2019). *Pembelajaran Ilmu Gizi Olahraga*

- Berbasis Blended Learning pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 4(2), 235. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v4i2.12004>
- Kurniawan, C., Adi, S., & Priyono, D. (2022). *Pelatihan Gizi Olahraga Untuk Atlet, Pelatih, dan Guru Pendidikan Jasmani*. 01(01), 45-49.
- Puspaningtyas, D. E., Sari, S. P., & Afriani, Y. (2018). *87-145-1-SM - Copy*. 2(2), 34-38.
- Roring, N. M., Posangi, J., & Manampiring, A. E. (2020). *Hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan intensitas olahraga dengan status gizi*. 12(28), 110-116.
- Silalahi, V., Putri, R. M., & Ariani, N. L. (2018). Peranan Pendidikan Gizi Pada Guru Dalam Meningkatkan Asupan Sayur Dan Buah Anak Sekolah. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 6(3), 253-266.
- Wiradnyani, L. A. A., & Dkk. (2019). Gizi dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar SEAMEO RECFON Kemendikbud RI 1. *Kemendikbud RI*, 1-134. <http://rumahbelajar.id/Media/Dokumen/5cc8412eb646044330d686bc/eb8246e2ec1d0ff5334bd3b0159adbd2.pdf>