



**PROGRAM KREATIVITAS MAHASISWA
PELATIHAN MATERI GIZI SEIMBANG PADA PENGAJAR SEKOLAH
DASAR DALAM RANGKA PENINGKATAN STATUS GIZI DI
INDONESIA
BIDANG KEGIATAN :
PKM - GT**

Diusulkan oleh:

TEGUH JATI PRASETYO	I14090019	2009
M. RENANDRA I.	I14070122	2007
CHAIRUNNISA UTAMI	I14090104	2009

**INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2011**



LEMBAR PENGESAHAN

1. Judul Kegiatan : Pelatihan Materi Gizi Seimbang pada Pengajar Sekolah Dasar dalam Rangka Peningkatan Status Gizi di Indonesia
 2. Bidang Kegiatan : () PKM-AI () PKM-GT kesehatan
 3. Ketua Pelaksana Kegiatan
 - a. Nama Lengkap : Teguh Jati Prasetyo
 - b. NIM : I14090019
 - c. Jurusan : Gizi Masyarakat
 - d. Universitas/Institut/Politeknik : Institut Pertanian Bogor
 - e. Alamat Rumah dan No Tel./HP : Desa Cinangneng Kec. Ciampea Kab. Bogor / 085642663999
 - f. Alamat email : prasyoteguhjati@yahoo.co.id
 - g. Anggota Pelaksana Kegiatan/Penulis : 2 orang
 4. Dosen Pendamping
 - a. Nama Lengkap dan Gelar : Prof. Dr. Ir. Siti Madanijah, M.S.
 - b. NIP : 19491130 197603 2 001
 - c. Alamat Rumah dan No. Tel./HP : Perum Taman Yasmin Sektor I Jalan Wijayakusuma V/19, Bogor/ 08128070209
- Bogor, 3 Februari 2011
- Menyetujui
Ketua Departemen Gizi Masyarakat
- Ketua Pelaksana Kegiatan
- (Dr. Ir. Budi Setiawan, M.S.)
NIP. 19621218 198703 1 001
- (Teguh Jati Prasetyo)
NIM. I14090019
- Wakil Rektor Bidang Akademik dan
Kemahasiswaan
- Dosen Pendamping
- (Prof.Dr.Ir.H. Yonny Koesmaryono, M.S.)
NIP. 19581228 198503 1 003
- (Prof. Dr. Ir. Siti Madanijah, M.S.)
NIP. 19491130 197603 2 001



KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan kemudahan kepada kami dalam menyusun proposal Program Kreativitas Mahasiswa Gagasan Tertulis (PKM-GT) dengan judul Pelatihan Materi Gizi Seimbang pada Pengajar Sekolah Dasar dalam Rangka Peningkatan Status Gizi di Indonesia sehingga dapat selesai tepat pada waktunya.

Proposal ini disusun untuk mengikuti salah satu Program Kreativitas Mahasiswa-Gagasan tertulis (PKM-GT) yang diselenggarakan oleh Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi (DIKTI). Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Prof. Dr. Ir. Siti Madanijah, M.S. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan banyak masukan dan kritikan yang membangun untuk proposal ini. Selain itu, terima kasih juga kami sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu kami dalam penyusunan proposal ini.

Apabila dalam proposal ini masih terdapat banyak kesalahan dan kekurangan, kami mohon maaf. Saran dan kritik yang membangun kami harapkan dari para pembaca. Harapannya, proposal ini dapat bermanfaat dan dapat diaplikasikan untuk kepentingan bangsa Indonesia.

Terima kasih.

Tim Penulis

Bogor 2011

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB.



DAFTAR ISI

Lembar Pengesahan.....	ii
Kata Pengantar.....	iii
Daftar Isi.....	IV
Daftar Gambar.....	IV
Ringkasan.....	V
Pendahuluan.....	1
Latar Belakang.....	1
Tujuan	2
Manfaat.....	2
Gagasan.....	2
Penutup.....	7
Kesimpulan.....	7
Daftar Pustaka.....	7
Daftar Riwayat Hidup.....	9

DAFTAR GAMBAR

Kerangka pikir konseptual untuk menganalisis kebiasaan makan anak.....	5
Skema pelatihan kurikulum gizi di sekolah dasar.....	6

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB.

RINGKASAN

Salah satu indikator kualitas sumber daya manusia adalah keadaan gizi yang baik, dimana kebutuhan dasar dapat tercukupi baik dari segi kualitas maupun kuantitasnya. Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi adalah pengetahuan pangan dan gizi, disamping faktor ketersediaan pangan. Dengan demikian, diperlukan pendidikan gizi yang diberikan sejak dini (Sungkowo, 2009). Masalah gizi merupakan salah satu faktor penting, bahkan merupakan penentu keberhasilan upaya pembangunan manusia di Indonesia (Atmaja, 2011). Upaya yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan pengetahuan gizi terutama kepada anak sekolah dasar.

Pemberian pengetahuan gizi tidak mungkin dapat dilakukan tanpa adanya perantara yang tepat, dalam hal ini gurulah yang menjadi ujung tombak dalam penyampaian terkait materi gizi kepada anak sekolah dasar karena dia menjadi sosok teladan dan sebagian besar waktu siswa disekolah dilakukan untuk berinteraksi dengan guru. Untuk itu perlu diadakannya pelatihan materi gizi seimbang pada pengajar sekolah dasar dalam rangka peningkatan status gizi di Indonesia. Pengajar diharapkan mampu menyalurkan pengetahuan dan memberikan contoh sikap kepada siswanya sehingga pengetahuan gizi siswa bisa bertambah. Selain itu diharapkan siswa mampu menerapkan pengetahuannya dalam kehidupan sehari-hari.

Anak sekolah merupakan generasi penerus bangsa, mereka perlu memiliki status gizi yang baik dan prestasi akademik yang baik. Oleh karena itu, sekolah mempunyai peran penting dalam pengembangan sumber daya manusia melalui proses pembelajaran. Diharapkan siswa mempunyai pola perilaku makan yang baik yang selanjutnya berdampak pada status gizi dan prestasi akademik yang baik (Sungkowo, 2009). Peran guru dalam proses belajar mengajar bukan hanya sebagai penyampai informasi, tetapi guru juga berperan sebagai fasilitator, motivator, dan pembimbing. Peranan guru dalam hal ini memberikan pengetahuan tentang gizi kepada siswanya sehingga mereka mampu menerapkan dalam kesehariannya.

Namun, pengetahuan guru di Indonesia mengenai materi gizi masih kurang sehingga perlu dilakukan kegiatan pelatihan materi gizi kepada pengajar di sekolah dasar. Kegiatan ini membutuhkan dukungan dari berbagai pihak antara lain dari Dinas Pendidikan selaku Instansi yang bertanggung jawab atas pendidikan dan Dinas Kesehatan yang bertanggung jawab atas materi gizi yang perlu disampaikan. Dengan adanya kerjasama antara pihak terkait diharapkan kegiatan tersebut dapat terlaksana dengan baik sehingga status gizi di Indonesia pun akan meningkat.

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Masalah gizi merupakan salah satu faktor penting, bahkan merupakan penentu keberhasilan upaya pembangunan manusia Indonesia. Kondisi kesehatan yang baik dan optimal akan memungkinkan seseorang untuk memiliki kesempatan dan kemampuan yang lebih besar dalam memenuhi kebutuhan pendidikan dan ekonomi (Atmaja, 2011). Sampai saat ini di Indonesia masih dihadapkan pada beban ganda bahwa masih banyak terjadi kasus gizi buruk dan kurang. Secara umum tingkat kekurangan gizi rata-rata anak sekolah di seluruh Indonesia berkisar antara 35-65 persen. Kondisi ini berakibat pada menurunnya tingkat kependaian (IQ) anak 10-15 persen (Sudargo, 2010).

Selain itu, pada saat bersamaan juga mulai terlihat kecenderungan orang menjadi kelebihan berat badan (*obesity*). Obesitas mengakibatkan timbulnya permasalahan kesehatan yaitu sindrom metabolik yang akan mengarah pada sejumlah penyakit degeneratif seperti diabetes melitus, penyakit jantung, dan stroke. Pada saat ini diduga gejala penyakit tersebut telah menjangkit kaum muda atau remaja. Banyaknya remaja dan anak-anak yang telah menunjukkan kecenderungan obesitas ini akan berakibat pada pergeseran usia penderita penyakit degeneratif. Hal tersebut dapat terjadi karena masih melekatnya konsep 4 sehat 5 sempurna dibandingkan konsep gizi seimbang (Dwiriani *et al.*, 2009) dan masih minimnya proporsi aktivitas fisik pada sebagian besar masyarakat (Atmaja, 2010).

Oleh karena itu agar konsep gizi seimbang melalui 13 pesan PUGS dapat dimengerti, dipahami, dan diaplikasikan maka perlu dilakukan pendidikan gizi kepada masyarakat sehingga akan terwujud status gizi masyarakat yang baik (Syarief 2008). Salah satu upaya adalah memasukan materi pendidikan gizi ke dalam kurikulum SD. Menurut Dwiriani *et al.* (2009), anak sekolah merupakan sasaran yang sangat strategis yang akan menjadi generasi penerus bangsa sebagai aset pembangunan. Akan tetapi yang menjadi permasalahan selanjutnya adalah ketidakcukupan pengetahuan gizi guru SD yang akan menyalurkan kepada muridnya. Hal ini telah diteliti oleh Lestari (2004) pada guru SD di sekolah maju, sedang, dan kurang yang berada di Kabupaten Bandung, Banjar Baru, dan Maros serta Fitriyani (2009) dengan cakupan Kota dan Kabupaten Bogor. Permasalahan ini dapat diselesaikan salah satunya adalah dengan memberikan materi gizi seimbang pada guru sekolah dasar terlebih dahulu. Berdasarkan penelitian Atmaja (2010), setelah dilaksanakan pelatihan pada guru sekolah dasar di Kabupaten Bogor akan meningkatkan pengetahuan gizinya. Bahkan tidak ada guru yang memiliki pengetahuan gizi kurang pada saat dilakukan *pre-test*.

Terkait dengan hal tersebut, agar terbentuk perilaku makan yang sesuai dengan konsep gizi seimbang sejak dini pada anak, maka salah satu upaya adalah dengan dilakukannya pengajaran materi gizi seimbang pada sekolah dasar. Hal ini dapat dilakukan dengan adanya koordinasi pemerintah dan instansi gizi/pihak terkait untuk melakukan pelatihan akbar mengenai pendidikan gizi, terutama kepada para pengajar sekolah dasar.

Tujuan dan Manfaat

Tujuan Umum

Memberikan pelatihan materi gizi seimbang pada pengajar sekolah dasar dalam rangka peningkatan status gizi di Indonesia terkait maraknya penyakit degeneratif yang terjadi mulai usia remaja.

Tujuan Khusus

1. Mampu memberikan pemahaman yang tepat mengenai pendidikan gizi pada guru di sekolah dasar.
2. Mampu memberikan pelatihan materi gizi pada guru sekolah dasar.
3. Meningkatkan pengetahuan gizi guru maupun anak sekolah dasar sehingga mampu memahami hingga menerapkan perilaku hidup seimbang
4. Meningkatkan tindakan preventif terhadap sindrom metabolisme.

Manfaat

Adapun manfaat yang ingin diperoleh dari penulisan karya tulis ini adalah

1. Bagi penulis, pembuatan karya tulis ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan penulis terkait dengan masalah yang diangkat dan hubungannya dengan realitas yang terjadi di masyarakat.
2. Ide dalam karya tulis ini akan menambah khasanah gagasan terkait dengan topik dan masalah yang diangkat di institusi dimana penulis berada.
3. Bagi pemerintah, gagasan karya tulis ini dapat membantu dalam upaya peningkatan riset status gizi pada masyarakat, program preventif secara dini terhadap masalah gizi khususnya pendidikan gizi.
4. Bagi guru dan siswa, gagasan karya tulis ini dapat memberikan pengetahuan dan wawasan mengenai gizi seimbang sebagai upaya preventif dari penyakit degeneratif.
5. Bagi pusat kesehatan setempat dapat berkoordinasi dengan berbagai pihak untuk meningkatkan kesehatan masyarakat.

GAGASAN

Gizi kurang pada umumnya dihubungkan dengan penyakit-penyakit infeksi sedangkan gizi lebih diketahui sebagai sinyal pertama munculnya kelompok penyakit non infeksi (*Non Communicable Diseases*) yang umum terjadi di negara maju maupun negara berkembang. Permasalahan ini diketahui sebagai 'New World Syndrome'. Obesitas didefinisikan sebagai kondisi abnormal atau kelebihan lemak yang serius dalam jaringan adiposa. Secara global, pada tahun 2010, jumlah anak-anak di bawah lima tahun yang *overweight* diperkirakan lebih dari 42 juta jiwa dan sekitar 35 juta tinggal di negara-negara berkembang (Ester Lince Napitupulu, 2010).

Sampai dengan saat ini belum ada data nasional tentang obesitas pada anak sekolah dan remaja. Akan tetapi beberapa survei yang dilakukan secara terpisah di beberapa kota besar menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada anak sekolah dan remaja cukup tinggi. Salah satu pengambilan sample yang dilakukan Huriyati (2010) di Jogjakarta menyatakan bahwa 55,7% dari remaja usia 10-15 tahun telah menunjukkan gejala metabolik yang disebabkan karena kecenderungan obesitas.

Angka prevalensi obesitas di atas pada anak-anak merupakan peringatan bagi pemerintah dan masyarakat luas bahwa hal ini merupakan ancaman yang serius bagi masyarakat Indonesia khususnya di kota-kota besar. Hal ini sesuai dengan studi yang dilakukan oleh pemerintah bahwa kecenderungan anak obes untuk tetap obes pada masa dewasa yang dapat berakibat pada kenaikan risiko penyakit dan gangguan yang berhubungan dengan obesitas pada masa kehidupan berikutnya. Anak – anak yang mengalami masalah Obesitas juga seringkali mengalami gangguan *psychosocial*.

Anak usia sekolah merupakan target pendidikan tentang gizi yang paling penting, karena kebiasaan makan pada masa anak- anak dapat mempengaruhi preferensi dan konsumsi pangan pada kehidupan selanjutnya. Seminar "Satelit Meeting" dalam rangka Pra Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi tahun 2008 merekomendasikan : 1) Pentingnya pendidikan gizi sejak dini melalui sekolah; 2) Pemahaman gizi seimbang. Perbaikan perilaku dan tingkat kesehatan pada siswa sekolah dasar (SD) sangat penting dengan pertimbangan bahwa : 1) periode usia siswa SD sedang mengalami tumbuh dan kembang, sehingga memerlukan masukan pengetahuan dan input gizi/ kesehatan yang cukup, 2) jumlah siswa SD cukup besar yaitu 15% dari total populasi, 3) siswa SD dapat sebagai agen perubahan bagi pembentukan perilaku gizi/ kesehatan bagi diri dan keluarganya (Madanijah *et al*, 2010).

Masalah Obesitas ini juga berdampak pada menurunnya tingkat kebugaran yang memprihatinkan bagi para penderitanya terutama untuk anak – anak yang masih bersekolah di tingkat dasar dan menengah. Hal ini disebabkan kurangnya pemahaman masyarakat tentang kesehatan yang berdampak tidak terbentuknya budaya hidup sehat dan bugar di kalangan generasi muda. Pada tahun 2004 dilakukan tes kebugaran jasmani oleh Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani pada 4.481 siswa SD, SMP, dan SMA di delapan provinsi. Hasilnya hanya empat siswa yang termasuk kategori baik sekali. Siswa dengan tingkat kebugaran jasmani baik hanya 7 persen di setiap tingkatan sekolah (Departemen Pendidikan Nasional, 2004).

Salah satu upaya yang telah dilakukan pemerintah untuk menginformasikan mengenai gizi seimbang melalui berbagai departemen. Departemen Kesehatan telah mensosialisasikan Pedoman Umum Gizi Seimbang melalui tenaga pelaksana gizi (setelah dilatih) di posyandu, puskesmas, balai pengobatan, dan rumah sakit (Kompas, 2002). Departemen Pendidikan menginformasikan melalui mata pelajaran yang terkait gizi yaitu pada Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) yang secara umum membahas materi berkaitan dengan gizi seimbang yaitu Bab Alat Pencernaan Makanan Pada Manusia serta Bab Hubungan Makanan dan Kesehatan. Akan tetapi, materi berkaitan gizi yang diberikan saat ini lebih mengarah kepada pola menu 4 sehat 5 sempurna (Atmaja 2010). Masalah ini diperparah dengan pemahaman guru sekolah dasar yang masih relatif rendah mengenai materi gizi seimbang sehingga pelajaran yang

disampaikan tidak sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan saat ini. Skor pengetahuan guru mengenai gizi dan keamanan pangan relatif sama antara guru SD sebesar 64,3% dan guru MI sebesar 65.8% (Andarwulan *et al*, 2008).

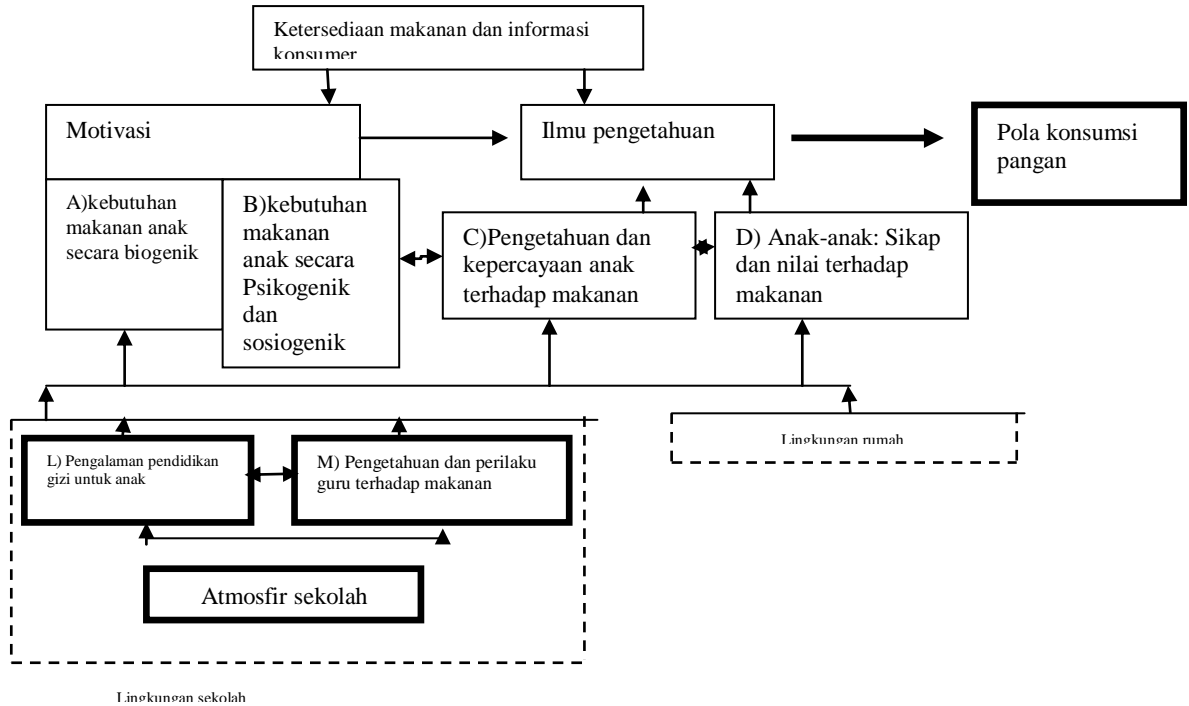
Pendidikan gizi dapat disampaikan atau diajarkan dengan cara penyuluhan, atau dengan pendekatan edukatif secara formal. Dengan didukung adanya kurikulum, pendekatan seperti ini akan lebih sistematis, terencana dan terarah. Maksud dan tujuan pendidikan pangan dan gizi di sekolah adalah untuk meningkatkan kesehatan dan perkembangan fisik anak-anak sekolah, menanamkan kebiasaan dan cara-cara makan yang baik, mengembangkan pengetahuan dan sikap tentang peranan makanan yang bergizi bagi kesehatan manusia. Selain itu anak didik diharapkan mampu mempengaruhi keluarga dan anggotanya untuk mengerah pada perilaku gizi yang baik (Suhardjo, 1989). Namun, hal ini tidak dapat terlaksana tanpa adanya pengetahuan yang cukup dari pengajarnya, dalam hal ini adalah guru sekolah dasar karena para guru inilah yang berinteraksi secara langsung dengan siswa selama mereka ada di sekolah sehingga implementasinya akan susah untuk dilaksanakan.

Permasalahan ini dapat diatasi dengan berbagai upaya salah satunya dengan pendidikan guru secara berkesinambungan. Jika hal ini dilaksanakan secara berkala maka akan mempengaruhi peningkatan ilmu pengetahuan mengenai gizi seimbang. Pengetahuan gizi dan keamanan pangan adalah aspek kognitif yang menunjukkan pemahaman responden tentang gizi dan keamanan pangan. Tingkat pengetahuan gizi guru berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan pangan, pengolahan pangan, dan penyajian pangan. Dengan pengetahuan gizi yang baik diharapkan para guru akan mengajarkan dan menyampaikannya kepada siswa, sehingga siswa juga akan memiliki pengetahuan gizi yang baik. Berdasarkan kerangka pikir yang diciptakan Lund dan Blund, guru akan mempengaruhi pola kebiasaan makan dari seorang siswa.

Faktor yang mempengaruhi pola makan anak-anak adalah pendidikan gizi (kotak L), sikap, dan perilaku, serta pengetahuan guru mengenai pangan dan gizi. Hal ini dapat dipengaruhi dengan elemen grup pertama yaitu adanya beberapa variabel seperti pendidikan gizi formal, referensi yang dapat mendukung pendidikan formal, dan partisipasi pada saat PMTAS dijalankan atau jam makan siang. Elemen grup ke dua termasuk variabel pendidikan gizi guru, pernyataan guru mengenai gizi yang baik kepada kesejahteraan murid, serta ketertarikan guru terhadap bidang gizi kesehatan. Pengetahuan guru mengenai gizi yang baik didapat dari serangkaian pelatihan tentang gizi.

Apabila atmosfir sekolah dengan pengetahuan guru yang baik disertai dengan praktek dan perilakunya maka para murid akan memiliki pengalaman pendidikan gizi yang baik secara langsung. Ilmu pengetahuan ini akan menunjang siswa sekolah untuk memiliki informasi yang baik mengenai konsumsi pola makan yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan gizinya. Pencegahan pola konsumsi makanan yang tidak sesuai dengan konsep Pedoman Umum Gizi Seimbang dapat dicapai dengan konsep gagasan ini. Pendidikan masyarakat akan semakin meningkat yang diiringi dengan meningkatnya tingkat kesehatan. Berikut adalah kerangka pikir konseptual untuk menganalisis kebiasaan makan anak :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB.



Gambar 1 kerangka pikir konseptual untuk menganalisis kebiasaan makan anak (Diva, 1982)

Mekanisme Pelaksanaan

Mekanisme pelaksanaan program berlangsung di semua sekolah dasar yang ada di Indonesia. Hal ini dilakukan agar semua sekolah dasar di Indonesia mendapat pendidikan tentang gizi terutama pola hidup seimbang. Dukungan segala pihak sangat diharapkan untuk dapat melaksanakan pelatihan tersebut terutama dari Dinas Kesehatan dan Dinas Pendidikan Nasional. Dinas Kesehatan dan Dinas Pendidikan Nasional bekerja sama dalam penyusunan pelatihan materi gizi seimbang yang nantinya akan disampaikan dalam bentuk *handout* dan *powerpoint*.

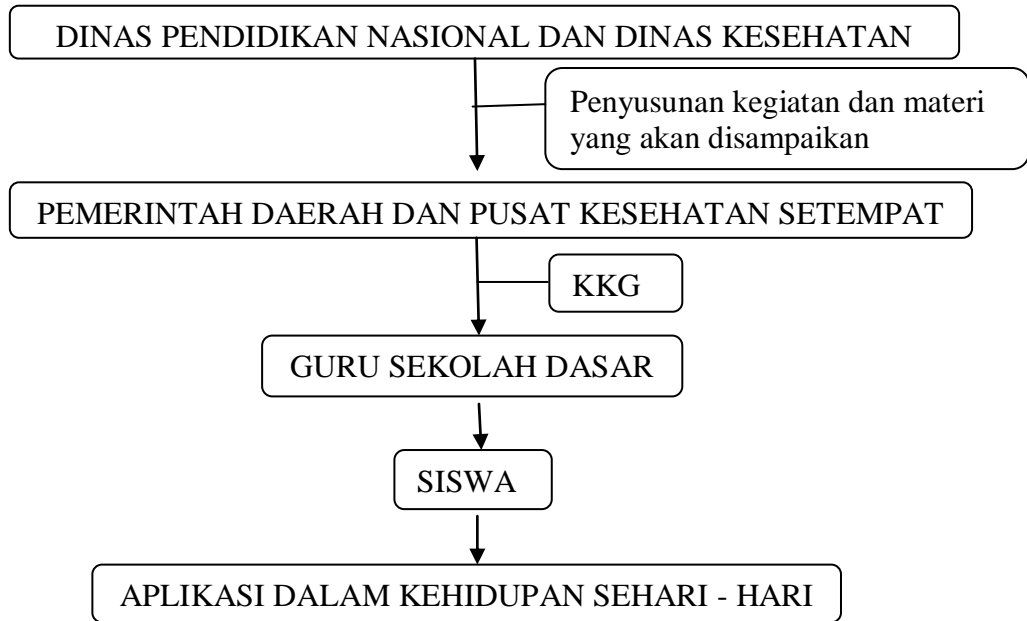
Pelatihan ini dapat berupa pemberian materi terkait pola hidup seimbang sebagai dasar pengetahuan tentang gizi kepada para pengajar. Selain itu dapat pula mengintegrasikan materi gizi seimbang ke pelajaran terkait seperti Ilmu Pengetahuan Alam maupun Pendidikan Jasmani dan Kesehatan serta dapat pula dimasukkan ke dalam mata pelajaran muatan lokal. Setelah itu bekerja sama dengan pemerintah daerah mengadakan sosialisasi kepada para pengajar sekolah dasar di daerah setempat melalui ahli gizi yang ada pada puskesmas atau dinas kesehatan.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB.



Gambar 2 skema pelatihan kurikulum gizi di sekolah dasar

Sosialisasi dapat dilakukan ketika ada Kelompok Kerja Guru (KKG). Konten dari sosialisasi yang dilakukan adalah pemberian bekal ilmu pengetahuan tentang gizi yang sudah disusun oleh Dinas Kesehatan dan Dinas Pendidikan yang sudah distandardisasi. Dengan dilakukannya pembekalan terlebih dahulu diharapkan guru mampu menyampaikan materi kepada siswanya dengan baik. Sasaran dari program ini adalah siswa kelas 5 dan 6 di setiap sekolah dasar yang ada di Indonesia. Ini dilakukan karena siswa kelas 5 dan 6 sudah mulai ada mata pelajaran IPA dimana itu terkait dengan masalah gizi. Selain itu, pada umumnya siswa kelas 5 dan 6 juga mudah dalam menangkap materi PUGS yang disampaikan sehingga sangat diharapkan mereka mampu mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Dalam memahami 13 makna pesan PUGS, siswa dan guru dapat memilih dan mengetahui bahwa mengonsumsi makanan yang beragam diperlukan, memahami bahwa dengan memakan dapat memenuhi kebutuhan energi, mengontrol asupan karbohidrat sesuai dengan porsi, membatasi asupan lemak dan minyak yang merupakan pangan tinggi kalori, menggunakan garam beryodium, meningkatkan asupan sumber zat besi, memahami pengertian, kegunaan, dan pelaksanaan ASI dan MP-ASI, membiasakan makan pagi, meminum air yang bersih, melakukan kegiatan fisik dengan rajin berolahraga, menghindari minuman beralkohol, memakan makanan yang aman, dan memahami penggunaan tabel informasi gizi pada makanan kemasan. Dengan demikian, jika siswa mampu menerapkan apa yang sudah dia mengerti maka dapat dilakukan kegiatan preventif terhadap penyakit degeneratif dalam hal ini terutama obesitas.

PENUTUP

Kesimpulan

Pelatihan materi gizi pada pengajar di sekolah dasar merupakan upaya yang sebaiknya dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan guru maupun siswa mengenai gizi. Dalam hal ini dikhususkan pada pola hidup seimbang sehingga dapat melakukan upaya preventif terhadap penyakit degeneratif yang marak terjadi akhir-akhir ini. Dengan adanya pengetahuan dari guru sekolah dasar, maka siswa- siswi sekolah dasar mendapat pengetahuan lebih mengenai cara yang baik dalam mengatur pola makan yang seimbang beserta aktivitas lainnya untuk mencegah risiko obesitas dan penyakit terkait gizi lainnya. Guru sekolah dasar dapat mengaplikasikan dan menjadi contoh atau model bagi muridnya untuk menerapkan 13 pesan gizi seimbang. Dengan demikian diharapkan prevalensi anak- anak yang menderita obesitas dengan kecenderungan penyakit degeneratif dapat menurun. Terselenggaranya kegiatan ini membutuhkan dukungan dari berbagai pihak. Tidak cukup mengandalkan pemerintah saja tetapi peran serta guru dan pusat kesehatan setempat juga diperlukan dalam mendukung terselenggaranya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Atmaja AA. 2010. Penguasaan Materi Gizi Seimbang Pada Guru Sekolah Dasar Di Kota Bogor [Skripsi]. Bogor: Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, , Institut Pertanian Bogor.
- Diva Sanjur. 1982. Social and Cultural Perspectives in Nutrition. Unites States of America : Prentice-Hall Inc
- Dwiriani CM, Damayanthi E, Kustiyah L, Briawan D. 2009. Pemberdayaan masyarakat melalui peningkatan kapasitas sekolah dasar menuju perilaku gizi seimbang di Kota Bogor. [Laporan akhir penelitian]. Bogor: Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, , Institut Pertanian Bogor.
- Fitriyanti I. 2009. Perilaku guru SD terkait gizi dan keamanan pangan [skripsi]. Bogor: Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, , Institut Pertanian Bogor.
- Lestari. 2001. Hasil belajar materi pangan dan gizi berdasarkan pokok bahasan pada siswa sekolah dasar [skripsi]. Bogor: Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, , Institut Pertanian Bogor.
- Nuri Andarwulan, Siti Madanijah, Zulaikhah. 2008. Monitoring dan Verifikasi Profil Keamanan Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) Nasional.



[Laporan Penelitian]. Bogor : Southeast Asian Food and Agricultural Science and Technology (SEAFAST) Center-IPB

Siti Madanijah, Dodik Briawan, Harsi D.K. 2010. Pengembangan Model Pendidikan Makanan Jajanan Sehat Berbasis Sekolah untuk Tingkat Sekolah Dasar. [Laporan Penelitian]. Bogor : Southeast Asian Food and Agricultural Science and Technology (SEAFAST) Center-IPB

Sudargo T. 2010. Indonesia Hadapi Masalah Gizi Ganda. <http://akperkaltara.ac.id/>. [28 Februari 2011]

Sungkowo. 2009. Intervensi Pengayaan Pengetahuan Pangan dan Gizi pada Muatan Lokal untuk Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Lampung Barat. [Skripsi]. Bogor : Program Studi Manajemen Ketahanan Pangan, Sekolah Pascasarjana, Institut Pertanian Bogor

Syarief H. 2008. Makalah Seminar Satelit Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi IX “Upaya Peningkatan Pemahaman dan Perilaku Gizi Seimbang Anak Sekolah”. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Departemen Pendidikan Nasional.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB.



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

1. Ketua Pelaksana Kegiatan

- a. Nama Lengkap : Teguh Jati Prasetyo
- b. NRP : I14090019
- c. Fakultas/Program studi : Ekologi Manusia/ Gizi Masyarakat
- d. Perguruan Tinggi : Institut Pertanian Bogor
- e. Tempat, Tanggal Lahir : Batang, 30 Maret 1991
- f. Prestasi :
 - i. Juara II Olimpiade Fisika Kota Pekalongan
 - ii. Juara I Raimuna Cabang Tingkat Kota Pekalongan
- g. Pengalaman organisasi :
 - i. Ikatan Lembaga Mahasiswa Gizi Indonesia staff pengabdian masyarakat
 - ii. Ketua Angkatan Fakultas Ekologi Manusia angkatan 46
 - iii. Anggota Creatif Learning Club Himpunan Mahasiswa Gizi IPB
 - iv. Wakil Ketua Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Ekologi Manusia

(Teguh Jati Prasetyo)
NIM. I14090019

2. Anggota Pelaksana

- a. Nama Lengkap : Muhammad Renandra Ichsansyah
- b. NRP : I14070122
- c. Fakultas/program studi : Ekologi Manusia/ Gizi Masyarakat
- d. Perguruan tinggi : Institut Pertanian Bogor
- e. Tempat, tanggal lahir : Jakarta. 29 Agustus 1989
- f. Prestasi :
 - i. Presentator 17th Triuniversity Symposium Chiangmai 2010
 - ii. Partisipan 8th trust danone 2011
- g. Pengalaman organisasi :
 - i. Ikatan Lembaga Mahasiswa Gizi Indonesia staff informasi dan komunikasi
 - ii. Pengurus Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Ekologi Manusia 2008-2009
 - iii. Pengurus Himpunan Mahasiswa Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia 2008-2010
 - iv. Ketua Klub Kulineri Gizi Masyarakat 2009-2010



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB.

(M. Renandra I.)
NIM. I14070122

3. Anggota pelaksana
 - a. Nama lengkap : Chairunnisa Utami
 - b. NRP : I14090104
 - c. Fakultas/program studi : Ekologi Manusia/Gizi Masyarakat
 - d. Perguruan tinggi : Institut Pertanian Bogor
 - e. Tempat, tanggal lahir : Jakarta, 22 Oktober 1991
 - f. Prestasi :
 - i. Juara II Speech Contest Trisakti university
 - g. Pengalaman organisasi :
 - i. Sekretaris Humas ILMAGI
 - ii. Staff Humas Himagizi

(Chairunnisa Utami)
NIM. I14090104

4. Nama dan biodata Dosen Pendamping
 - a. Nama Lengkap dan Gelar : Prof. Dr. Ir. Siti Madanijah, M.S.
 - b. Golongan/pangkat/NIP : IV b/Pembina Tk. 1/19491130
197603
2 001
 - c. Fakultas/Departemen : Ekologi Manusia/Gizi Masyarakat
 - d. Perguruan tinggi : Institut Pertanian Bogor
 - e. Bidang keahlian : Gizi Masyarakat/Pendidikan Gizi

(Prof. Dr. Ir. Siti Madanijah, M.S.)
NIP. 19491130 197603 2 001