

## SOSIALISASI GIZI PANGAN (KARBOHIDRAT,PROTEIN,VITAMIN) PADA ANAK SMTPI KARANG PANJANG AMBON

**Victory Josef Pays<sup>1\*</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Pattimura

\* Email korespondensi: [paysvictoryjosef@gmail.com](mailto:paysvictoryjosef@gmail.com)

### **Abstrak**

*Pembangunan bangsa Indonesia harus terus dikembangkan. Gizi merupakan salah satu faktor yang menentukan tingkat kesehatan dan keselarasan antara pertumbuhan fisik dan mental. Malnutrisi telah menjadi masalah umum di negara-negara berkembang. Pengetahuan tentang gizi merupakan salah satu unsur yang mempengaruhi status gizi seseorang. Adanya masalah gizi dan salah satu sikapnya seperti gizi buruk pada siswa sekolah dasar adalah tidak tahu apa yang harus dimakan. Bagian ini didukung kajian literatur yang dijadikan sebagai penunjang konsep pengabdian. Penyuluhan dilakukan dengan baik dan lancar, penyampaian yang sederhana sehingga dapat dicerna dengan mudah oleh anak-anak diiringi dengan lelucon-lelucon agar mencairkan suasana, pertanyaan-pertanyaan dilontarkan untuk melihat repons anak-anak, Program kkn tematik individu tentang "sosialisasi gizi pangan (karbohidrat,protein,vitamin) pada anak smtpti karang panjang ambon" memberikan pengetahuan tentang pentingnya konsumsi gizi bagi tubuh khususnya untuk anak-anak disertai dengan olahraga yang rutin dan pola tidur yang teratur.*

**Kata kunci:** Gizi, anak, karbohidrat, protein, vitamin

### **Abstract**

*The development of the Indonesian nation must continue to be developed. Nutrition is one of the factors that determines the level of health and harmony between physical and mental growth. Malnutrition has become a common problem in developing countries. Knowledge about nutrition is one of the elements that influences a person's nutritional status. There are nutritional problems and one of the attitudes such as poor nutrition in elementary school students is not knowing what to eat. This section is supported by a literature review which is used as support for the concept of service. The counseling was carried out well and smoothly, the delivery was simple so that it could be easily understood by the children, accompanied by jokes to lighten the atmosphere, questions were asked to see the children's responses, Individual thematic community service program on "socialization of food nutrition (carbohydrates) , protein, vitamins) in children at SMTP Karang Panjang Ambon "provides knowledge about the importance of consuming nutrition for the body, especially for children, accompanied by regular exercise and regular sleep patterns.*

**Keywords:** Nutrition, children, carbohydrates, protein, vitamins

## **1. PENDAHULUAN**

Karang Panjang merupakan salah satu kecamatan di Kecamatan Sirimau, Wilayah Kota Ambon, Maluku. Pembagian ini dikenal sebagai lokasi penting karena terletak di 25 bangunan penting kota Ambon. Pembagian ini banyak dikenal masyarakat karena salah satu landmark yang terkenal adalah patung Martha Christina Tiahahu. Luas Karang Panjang mencapai ± 43 Ha yang terbagi dalam 21 RT dan 6 RW yang dipimpin oleh pengurus RT/RW (bkkbn, 2019)

Pembangunan bangsa Indonesia harus terus dikembangkan . Gizi merupakan salah satu faktor yang menentukan tingkat Kesehatan dan keselarasan antara pertumbuhan fisik dan mental. Malnutrisi telah menjadi masalah umum di negara-negara berkembang (Organisasi Kesehatan Dunia, 2010). Meningkatkan status gizi penting untuk meningkatkan kesehatan; hal ini menurunkan angka kematian dan mendorong pertumbuhan dan pembangunan. Hal ini berdampak positif pada berbagai aspek seperti: fisik dan psikis, kehidupan sosial, produktivitas kerja dan prestasi akademik anak. Salah!

Pengetahuan tentang gizi merupakan salah satu unsur yang mempengaruhi status gizi seseorang. Adanya masalah gizi dan salah satu sikapnya seperti gizi buruk pada siswa sekolah dasar adalah tidak tahu apa yang harus dimakan (Notoatmodjo, 2005). Bagian ini didukung kajian

literatur yang dijadikan sebagai penunjang konsep pengabdian. Penulis dituntut menyajikan kajian literatur yang primer (referensi artikel jurnal dan prosiding konferensi) dan mutakhir (referensi yang dipublikasikan dalam selang waktu 10 tahun terakhir). Kajian literatur tidak terbatas pada teori saja, tetapi juga bukti-bukti empiris. Perkaya bagian pendahuluan ini dengan upaya-upaya yang pernah dilakukan pihak lain. Artikel ini merupakan hasil pengabdian yang merupakan hilirisasi dari hasil penelitian, dapat berupa hasil penelitian sendiri maupun peneliti lain. Ketersediaan sumber pangan karbohidrat di Indonesia telah menjadi perhatian utama pemerintah dari dulu hingga saat ini. Dari sudut pandang konsumen, nasi merupakan makanan utama sumber karbohidrat, dengan partisipasi konsumsi yang hampir sama yang berarti hampir seluruh rumah tangga mengkonsumsi beras. Vitamin adalah zat gizi mikro. Mereka mempunyai dampak fisiologis terhadap berbagai respon biologis – termasuk kekebalan tubuh inang. Dengan kata lain, kekurangan unsur-unsur penting ini berarti Anda lebih mungkin terserang berbagai macam penyakit: infeksi, alergi, dan peradangan. Kualitas Penyakit adalah satu hal; Makanan manusia secara langsung mempengaruhi fungsi tubuh dan juga otak. Ada beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa mengonsumsi jenis vitamin tertentu (seperti Vitamin B) dapat membantu mencegah atau mengurangi jenis kecacatan tertentu melalui pencegahan penyakit—bahkan di antara orang sehat! Suplementasi multivitamin juga menunjukkan hasil positif pada kinerja kognitif: terlepas dari kondisi mood atau status disabilitas seseorang.

Depresi dan stres adalah contoh penyakit yang dibantu oleh Vitamin A dalam darah dengan mengangkut protein. Protein ini diproduksi di hati, bersama dengan fungsi Vitamin A lainnya seperti menyediakan energi. Selain mendukung penglihatan pada malam hari, Vitamin A sangat penting untuk menjaga kesehatan jaringan epitel dan memastikan perkembangan gigi dan tulang yang baik. Berdasarkan uraian di atas, maka tujuan kegiatan KKN ini adalah untuk mengedukasikan kepada masyarakat khususnya anak-anak tentang pentingnya sanitasi dan keamanan pangan bagi kesehatan tubuh sejak usia dini, dan menumbuhkan adanya kesadaran anak-anak untuk waspada terhadap pangan yang dikonsumsi, terlebih lagi jajanan yang dijual oleh pedagang kaki lima, serta meningkatkan rasa empati dan kepedulian mahasiswa melalui kegiatan sosialisasi

## 2. METODE

Kegiatan ini dilaksanakan satu hari secara offline pada tanggal 23 Juni 2024 di Kelurahan Karang Panjang yang sarannya adalah masyarakat, terkhususnya anak-anak Sekolah Minggu Tunas Pekabaran Injil (SMTPI) Sektor VII Jemaat GPM Imanuel. Tahapan pendekatan dan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dengan adanya persiapan, pelaksanaan sosialisasi dan dilanjutkan pelaporan hasil kegiatan sebagai bagian dari pertanggungjawaban proses kegiatan yang berlangsung. Persiapan pada kegiatan ini dimulai dengan proses mengumpulkan dari berbagai referensi berupa materi sosialisasi serta diskusi dengan pihak terkait untuk menentukan lokasi kegiatan pengabdian masyarakat. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pembukaan dengan pengenalan dan menjelaskan tujuan, selanjutnya pemaparan materi presentasi dan tanya jawab. Tahap akhir adalah pelaporan yang disertai dokumentasi kegiatan.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan dilakukan dengan baik dan lancar, penyampaian yang sederhana sehingga dapat dicerna dengan mudah oleh anak-anak diiringi dengan lelucon-lelucon agar mencairkan suasana, pertanyaan-pertanyaan dilontarkan untuk melihat repons anak-anak, antusiasme ditunjukkan dalam proses penyampaian materi dengan menjawab pertanyaan dan memberikan pertanyaan.

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan untuk anak-anak Sekolah Minggu Tunas Pekabaran Injil (SMTPI) Sektor VII Jemaat GPM Imanuel, bertujuan untuk menyampaikan tentang

pentingnya gizi khususnya karbohidrat, protein, dan vitamin dan dampak buruk jika dikonsumsi secara berlebihan.

Awal mula kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan dengan melakukan koordinasi dengan berbagai pihak terkait untuk dapat terhubung dengan para pengasuh Sekolah Minggu Tunas Pekabaran Injil (SMTPI) Sektor VII di Jemaat GPM Imanuel Karang Panjang. Semua persiapan berjalan dengan baik, dan titik lokasi sosialisasi ditetapkan. Setelah melakukan koordinasi dengan pihak terkait, dilanjutkan dengan tahap pelaksanaan. Pada tahapan ini dilakukan penyampaian materi berkaitan dengan sanitasi dan keamanan pangan yang secara terbatas, dikarenakan lokasi sosialisasi adalah rumah warga yang biasa digunakan untuk anak sekolah minggu pakai untuk melakukan ibadah, sehingga penyampaian materi tanpa menggunakan powerpoint. Dalam penyampaian materi dilakukan tanya jawab. Kegiatan sosialisasi ini dihadiri oleh partisipan sebanyak 33 orang dan berlangsung dengan kondusif. Penyampaian materi berlangsung dengan menjelaskan contoh upaya kebersihan antara lain mencuci tangan dengan sabun dan air setiap kali menyentuh makanan; mandi dan menyikat gigi secara teratur; menjaga kebersihan bahan makanan dan makanan olahan; Menjaga kebersihan seluruh peralatan dapur dan wadah makanan. Contoh upaya sanitasi antara lain menyediakan tempat sampah agar sampah dapat dibuang dengan benar; menyediakan air bersih untuk mencuci tangan, pengelolaan sampah/sampah secara tepat, teratur (Rumondor & Tamasoleng, 2021).



**Gambar 1.** Proses penyampaian materi

#### 4. KESIMPULAN

Program KKN Tematik individu tentang “sosialisasi gizi pangan (karbohidrat, protein, vitamin) pada anak SMTPI Karang Panjang Ambon” memberikan pengetahuan tentang pentingnya konsumsi gizi bagi tubuh khususnya untuk anak-anak disertai dengan olahraga yang rutin dan pola tidur yang teratur.

Penyampaian materi tentang gizi (karbohidrat, protein, vitamin) kepada anak-anak sekolah minggu dengan sederhana dengan harapan anak-anak dapat mengerti bagaimana untuk konsumsi makanan yang baik yang tidak berlebihan agar tidak berdampak buruk.

Anak-anak juga dianjurkan untuk menjaga pola tidur dan rajin berolahraga agar dapat menjaga kesehatan tubuh karena penting bagi tumbuh kembang anak .

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terimakasih disampaikan kepada LPPM (Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat) Universitas Pattimura yang telah menyelenggarakan kegiatan ini dan masyarakat di Desa Waekerta.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Elsa Yuniarti, S. R. (2023). Vitamin. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

Tuzzahroh, F., Soviana, E., Gz, S., Gizi, M., Sudaryanto, R., & GZ, S. (2015). Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Dengan Media Video, Poster dan Permainan Kwartet Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi dan Status Gizi Siswa Di Sekolah Dasar Negeri Karangasem Iii Kota Surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Wijayati, P. D., & Suryana, A. (2019). Permintaan pangan sumber karbohidrat di Indonesia. *Analisis Kebijakan Pertanian*, 17(1), 13-26.