Inspirasi
Jurnal Pengabdian Masyarakat

(2025), 2 (1): 306-310

SEMINAR EDUKASI GIZI PADA ANAK USIA SEKOLAH DAN ATLET

Adi Sucipto [1], Sudarsono [2], Farizha Irmawati [3], Nur Khozanah Ilmah [4], Tri Asih Wahyu Hartati [5], Alfian Yahyah [6]

[1] Universitas Insan Budi Utomo, Malang, Indonesia
[2,3,4,5,6] Universitas Insan Budi Utomo, Malang, Indonesia

SUBMISSION TRACK

Submitted : 21 Juni 2025
Accepted : 24 Juni 2025
Published : 25 Juni 2025

KEYWORDS

Gizi seimbang, edukasi gizi, pelajar, atlet, pola makan, tumbuh kembang

CORRESPONDENCE

Phone:

E-mail: adisuciptoai3@gmail.com

A B S T R A C T

Asupan gizi memegang peranan krusial dalam menunjang prestasi belajar dan kesehatan optimal bagi pelajar. Kualitas gizi yang baik tidak hanya memengaruhi fungsi kognitif seperti konsentrasi dan daya ingat, tetapi juga berdampak pada stamina fisik dan sistem imun yang esensial untuk kegiatan belajar mengajar efektif. Pengetahuan gizi yang kurang merupakan salah satu penyebab tidak langsung dari masalah tersebut. Sebagai upaya mengatasi masalah ini, sebuah seminar edukasi gizi telah dilaksanakan di *home base* SSB Tridente Academy, Jl. Puter, RT. 06/RW. 04, Kedawung, Ngijo, Kec. Karang Ploso, Kabupaten Malang, pada Sabtu, 19 April 2025. Sasaran kegiatan ini adalah orang tua dan siswa SSB Tridente Academy, dengan tujuan meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya asupan gizi dan pola makan seimbang untuk mewujudkan gizi optimal. Tahapan kegiatan meliputi survei masalah gizi pada atlet muda, koordinasi dengan pihak SSB, penyebaran undangan, hingga pelaksanaan seminar dengan penyampaian materi komprehensif mengenai pola makan seimbang dan contoh makanan sehat. Hasil seminar menunjukkan bahwa gizi merupakan fondasi utama dalam mendukung performa fisik dan kesehatan, khususnya bagi atlet. Pola makan yang seimbang terbukti krusial, bahkan menjadi faktor penentu dalam kompetisi. Materi seminar mencakup strategi gizi khusus untuk atlet, termasuk jenis dan waktu konsumsi makanan sebelum, selama, dan setelah kompetisi (yaitu *pre-competition meals*, *during competition meals*, dan *post-competition meals*), menjaga hidrasi, dan mempercepat pemulihan tubuh. Dengan demikian, kegiatan edukasi ini menegaskan bahwa perencanaan gizi yang tepat adalah kunci keberhasilan seorang atlet dan kesejahteraan pelajar secara keseluruhan.

Pendahuluan

Asupan gizi yang memegang peranan krusial dalam menunjang prestasi belajar dan kesehatan optimal bagi pelajar, baik di jalur formal maupun non-formal. Kualitas gizi yang baik tidak hanya memengaruhi fungsi kognitif, seperti konsentrasi dan daya ingat, tetapi juga berdampak pada stamina fisik dan sistem imun, yang esensial untuk menjalani kegiatan belajar mengajar secara efektif. pentingnya pola makan seimbang, jenis nutrisi esensial yang dibutuhkan pelajar, serta strategi praktis untuk memastikan asupan gizi yang cukup, terlepas dari lingkungan belajar mereka, guna mengoptimalkan potensi akademik dan kesejahteraan menyeluruh.

Kebiasaan makan yang baik belum tentu makanan tersebut mengandung asupan gizi yang benar dan sehat. Banyak anak yang pola makannya baik namun jumlah dan komposisi zat gizinya tidak memenuhi syarat gizi seimbang. Asupan gizi seimbang dari makanan berperan penting dalam tumbuh kembang anak (Mentari & Hermansyah, 2018). Pada anak usia sekolah pada masa ini tubuh berada pada masa tumbuh kembang yang cukup cepat, baik secara fisik, kognitif maupun sosio emosional. Anak usia sekolah adalah generasi penerus bangsa yang akan menentukan kualitas bangsa dimasa yang akan datang (Cahyani, dkk. 2025). Terpenuhinya asupan gizi anak usia sekolah merupakan hal yang penting untuk diperhatikan, mengingat anak usia sekolah merupakan salah satu kelompok usia yang rawan terkena

masalah gizi dan kesehatan, adapun masalah gizi yang dapat terjadi pada anak usia sekolah yaitu sangat kurus (severely thinness), kurus(thinness), gizi lebih (overweight) dan obesitas(obese) (Irnani & Sinaga, 2017). Masalah gizi anak usia sekolah umumnya berhubungan dengan status gizi atau pola makan anak, apabila sedini mungkin kondisi ini tidak segera ditangani, maka dapat memengaruhi kondisi kesehatan anak dimasa mendatang (Linar, et al., 2024) Pola makan merupakan bagian terpenting dalam mengatasi stunting (Kemenkes RI, 2023). Menerapkan pola makan bergizi dan seimbang dengan mengedepankan prinsip jenis pangan, jumlah dan keanekaragaman pangan untuk mencegah terjadinya permasalahan gizi. Unsur-unsur yang harus dipenuhi untuk melaksanakan pola makan gizi seimbang antara lain kuantitas yang cukup, kualitas, kandungan berbagai zat gizi (energi, protein, vitamin dan mineral), serta kemampuan menyimpan zat gizi untuk memenuhi kebutuhan tubuh (Simamora & Kresnawati, 2021).

Pengetahuan mengenai gizi merupakan salah satu penyebab tidak langsung dari kurangnya pengetahuan mengenai gizi. Namun peningkatan pengetahuan melalui edukasi gizi dapat mencegah kekurangan gizi serta memperbaiki perilaku seseorang untuk mengonsumsi pangan sesuai dengan kebutuhan gizinya. Pengetahuan yang baik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi sikap seseorang (Rahmy et al., 2020). Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah timbulnya masalah gizi yaitu dengan pemberian edukasi yang merupakan salah satu sarana atau upaya untuk menampilkan pesan informasi yang ingin di sampaikan dengan melalui beberapa media dan metode. Edukasi yang dilaksanakan dengan salah satunya yakni dengan seminar akan mempermudah dan memperjelas audiens dalam menerima dan memahami materi yang disampaikan, selain itu juga dapat membantu educator menyampaikan materi (Lingga, 2015).

Sebagai Upaya untuk mengenalkan gizi seimbang sejak dini kepada masyarakat terutama pada siswa dan anak-anak, berinisiatif untuk mengadakan seminar "Seminar Edukasi Asupan Gizi Bagi Pelajar Formal Maupun Non Formal yang di dalamnya memuat materi mengenai pola makan yang seimbang, asupan kebutuhan makanan yang benar serta pemberian contoh makanan sehat dan bergizi kepada anak anak usia sekolah dan atlet.

Metode

Tempat dan Waktu Pelaksanaan:

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dihome base SSB Tridente Academy Jl. Puter, RT. 06/RW. 04, Kedawung, Ngijo, Kec. Karang Ploso, Kabupaten Malang, pada Sabtu, 19 April 2025

Masyarakat Sasaran:

Sasaran dalam kegiatan ini adalah orang tua siswa serta siswa SSB Tridente Academy, dengan harapan bagi orang tua siswa dapat mendampingi dan mengetahui asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhan anak. Kegiatan ini bertujuan untuk memperkenalkan serta memberikan pemahaman pentingnya asupan gizi dan pola makan seimbang untuk mewujudkan gizi yang optimal, sehingga mereka dapat mengenal manfaat serta pentingnya menjaga asupan gizi yang baik dan benar dalam kehidupan sehari-hari pada anak.

Tahapan Kegiatan:

Tahapan pertama yang dilakukan yaitu survey mengenai masalah yang ada pada objek pengamdian masyarakat untuk menjadi fokus program kerja yang akan di laksanakan. Berdasarkan beberapa informasi yang didapatkan orang tua siswa belum mengetahui asupan gizi bagi anak yang notabene adalah atlit. Tahapan kedua yaitu pra pelaksanaan yang dilakukan dengan koordinasi dengan ketua SSB Tridente Academy, dan penyebaran undangan kepada orang tua, wali dan siswa SSB Tridente Academy. Serta perizinan lokasi pelaksanaan seminar.

Tahapan ketiga yaitu kegiatan seminar yang dilaksanakan di home base, yang dihadiri oleh wali dan orang tua siswa SSB Tridente Academy. Kemudian dilakukan penyampaian materi kepada orang tua, wali dan siswa SSB Tridente Academy.

Hasil dan Pembahasan

Pemenuhan gizi seimbang mencakup konsumsi makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kemenkes RI, 2014).

Gambar 1 Penyampaian materi

Pada gambar 1 terlihat suasana seminar "Edukasi Asupan Gizi Bagi Anak Usia Sekolah dan Atlet" yang dihadiri oleh siswa, wali dan orang tua siswa dari SSB Tridente Academy . dengan harapan bagi orang tua siswa dapat mendampingi dan mengetahui asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhan anak. Kegiatan ini bertujuan untuk memperkenalkan serta memberikan pemahaman pentingnya asupan gizi dan pola makan seimbang untuk mewujudkan gizi yang optimal, sehingga mereka dapat mengenal manfaat serta pentingnya menjaga asupan gizi yang baik dan benar dalam kehidupan sehari-hari pada anak.

Gambar 2 Materi seminar

Gizi merupakan fondasi utama dalam mendukung performa fisik dan kesehatan atlet maupun individu aktif. Pemahaman mendalam mengenai kebutuhan gizi harian sangat penting, terutama bagi siswa dan orangtua siswa SBB, pengelola, pembina, atau pelatih yang bertanggung jawab atas kondisi fisik peserta didik atau atlet tidak hanya Pembina atau pelatih tapi juga orang tua atau wali siswa juga wajib mengetahui dan memberikan asupan gizi yang tepat pada anak.

\

Gambar 3 Perbedaan asupan atlet dan bukan atlet

Pola makan yang seimbang merupakan suatu hal yang sesuai dengan pemilihan makanan berdasarkan kebutuhan serta diikuti bahan makanan yang tepat sebagai upaya dalam mewujudkan status gizi yang baik pada anak (Cahyati, 2024). Pola makan atlet tidak hanya penting dalam keseharian, tetapi sangat krusial saat menghadapi kompetisi. Pola santapan sebelum, selama, dan sesudah kompetisi sangat menentukan performa, daya tahan, serta proses pemulihan tubuh atlet. Perencanaan gizi yang baik dapat menjadi faktor penentu antara kemenangan dan kegagalan.

Santapan menjelang kompetisi (pre-competition meals) seperti nasi putih, dada ayam panggang,sayuran kukus, air putih atau Roti gandum, telur rebus, jus buah dapat mengoptimalkan cadangan glikogen otot dan hati, menjaga status hidrasi tubuh, dan juga dapat menghindari gangguan pencernaan selama bertanding. Santapan selama kompetisi (during competition meals) Jenis Konsumsi yang dianjurkan (tergantung durasi dan intensitas): Pada durasi < 1 jam: cukup air putih. Sedangkan untuk durasi 1–2,5 jam dapat mengkonsumsi 30–60 gram karbohidrat per jam (minuman isotonik, gel energi, pisang).Pada durasi > 2,5 jam: hingga 90 gram karbohidrat per jam, campuran glukosa dan fruktosa. Sedangkan minuman yang dianjurkan yakni air putih atau isotonic. Yang bertujuan mempertahankan kadar glukosa darah, menjaga hidrasi.serta mencegah kelelahan dini. Santapan setelah kompetisi (post-competition meals) tergantung pada waktu setealh kegiatan 0–30 menit setelah kompetisi: makanan ringan atau minuman pemulih serta 2 jam pertama: makanan utama dengan karbohidrat dan protein dengan tujuan Memulihkan glikogen otot, mempercepat pemulihan jaringan otot. Mengatasi dehidrasi tubuh serta mengurangi risiko cedera otot pasca pertandingan (Kerksick, C. M., et al. 2018).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan seminar edukasi asupan gizi bagi anak usia sekolah dan atlet pada SSB Tridente Academy Jl. Puter, RT. 06/RW. 04, Kedawung, Ngijo, Kec. Karang Ploso, Kabupaten Malang, pada Sabtu, 19 April 2025 bertujuan untuk meningkatkan pemahaman orang tua dan siswa tentang asupan gizi yang optimal. Gizi yang baik adalah fondasi untuk mendukung performa fisik dan kesehatan, terutama bagi atlet. Terutama pola makan seimbang sangat krusial, bahkan menjadi faktor penentu dalam kompetisi. Paragraf ini juga merinci strategi gizi khusus untuk atlet, mencakup jenis dan waktu konsumsi makanan sebelum,

selama, dan setelah kompetisi, dengan tujuan mengoptimalkan cadangan energi, menjaga hidrasi, dan mempercepat pemulihan tubuh. Dengan demikian, perencanaan gizi yang tepat dapat menjadi kunci keberhasilan seorang atlet.

Ucapan Terima Kasih

Terimkasih kami ucapkan pada segenap pengurus SSB SSB Tridente Academy, serta para kolega yang mendukung terlaksannya kegiatan seminar seminar edukasi gizi pada anak usia sekolah dan atlet.

Referensi

Cahyati, Nika. 2024. "Analisis Menu Bekal Anak Terhadap Kualitas Gizi Anak." Jambura Early Childhood Education Journal 6 (2): 316–27. https://doi.org/10.37411/jecej.v6i2.3208

Irnani, H., & Sinaga, T. (2017). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan, praktik gizi seimbang dan status gizi pada anak sekolah dasar. Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal Of Nutrition), 6(1), 58–64.

Kemenkes RI. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kemenkes RI. (2019a). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Kemenkes RI. (2023, Mei). Stunting dan Pencegahannya. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Linar, C., Sofiyetti, Hapsari, V. D., Ariati, N. N., Widarti, Ig. A. A., Montol, A. B., Nursanyoto, H., Legi, N. N., Ranti, I. N., Puryana, I. G. P. S., Sineke, J., Ernita, Ekawaty, F., Langi, G. K. L., Sukraniti, D. P., Maulana, I., Paruntu, O. L., Lubis, R., & Karamoy, Y. (2024). Bunga rampai gizi pediatrik. Media Pustaka Indo.

Lingga, N. L. (2015). Pengaruh Pemberian Media Animasi Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Seimbang Pada Siswa Kelas Vi Sekolah Dasar Negeri Tanjung Duren Utara 01 Pagi Jakarta Barat. Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul Jakarta

Mentari, S., & Hermansyah, A. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Stunting Anak Usia 24-59 Bulan Di Wilayah Kerja UPK Puskesmas Siantan Hulu. Pontianak Nutrition Journal , 1(1), 1–5. https://doi.org/https://doi.org/10.30602/pnj.v1i1.275

Rahmy, H. A., Prativa, N., Andrianus, R., & Shalma, M. P. (2020). Edukasi Gizi Pedoman Gizi Seimbang Dan Isi Piringku Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. Buletin Ilmiah Nagari Membangun, 3(2). https://doi.org/10.25077/bina.v3i2.208

Simamora, R. S., & Kresnawati, P. (2021). Pemenuhan Pola Makan Gizi Seimbang Dalam Penanganan Stunting Pada Stunting Pada Balita Di Wilayah Puskesmas Kecamatan Rawalumbu Bekasi. Jurnal BIdang Ilmu Kesehatan, 11(1), 1693–6868. http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/kesehatan