

**PROPOSAL PkM (PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT)**  
“Penyuluhan Kesehatan Gizi Seimbang Pada Anak di Pondok Yatim Piatu  
Dhuafa Daar El Yaqin Cilincing – Jakarta Utara 2023”



Johara, S.SiT., M.Tr.Keb  
NIDN 0323099202

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN RSPAD GATOT SOEBROTO

Jakarta, 2023

**LEMBAR IDENTITAS DAN PENGESAHAN**  
**Proposal PkM (Pengabdian kepada Masyarakat)**

<b>1.</b>	<b>PkM (Pengabdian kepada Masyarakat)</b>	
	a Judul PkM	Penyuluhan Kesehatan Gizi Seimbang Pada Anak di Pondok Yatim Piatu Dhuafa Daar El Yaqin Cilincing – Jakarta Utara 2023
	b Bidang Ilmu	Kebidanan
	c Kategori PkM	Penyuluhan Kesehatan
<b>2.</b>	<b>Ketua PkM</b>	
	a Nama Lengkap	Johara, S.SiT., M.Tr.Keb
	b Jenis Kelamin	Perempuan
	c NIDN	0323099202
	d Golongan	PBLU
	e Jabatan Fungsional	Asisten Ahli
	f Program Studi	S1 Kebidanan
<b>3.</b>	<b>Lokasi PKM</b>	Pondok Yatim Piatu Dhuafa Daar El Yaqin Cilincing – Jakarta Utara
<b>4.</b>	<b>Institusi Mitra</b>	STIKes RSPAD Gatot Soebroto
<b>5.</b>	<b>Jangka Waktu PKM</b>	1 hari
<b>6.</b>	<b>Biaya yang diusulkan</b>	-
	a Sumber dari STIKes	
	b Sumber	
	c Jumlah	

Jakarta, 09 Agustus 2023

Mengetahui,  
Ketua LPPM STIKes RSPAD Gatot Soebroto

(Christin Jayanti, SST., M.Kes)  
NIDN 0112128401

Pelaksana

(Johara, S.SiT., M.Tr.Keb)  
NIDN 0323099202

Menyetujui dan mengesahkan

Ketua STIKes RSPAD Gatot Soebroto



(Diah Setyanti, S.Kp., MARS)  
NIDK 899520021

::

## DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	
LEMBAR IDENTITAS DAN PENGESAHAN .....	ii
DAFTAR ISI .....	iv
RINGKASAN .....	v
BAB I PENDAHULUAN .....	1
BAB II GAMBARAN UMUM MASYARAKAT SASARAN.....	3
BAB III METODE PELAKSANAAN .....	4
BAB IV BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN .....	5
4.1. Anggaran Biaya.....	5
4.2. Jadwal Kegiatan .....	6
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

## RINGKASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan berupa penyuluhan kesehatan tentang pentingnya gizi seimbang untuk meningkatkan status kesehatan dan gizi anak di Pondok Yatim Piatu Dhuafa Daar El Yaqin Cilincing – Jakarta Utara. Mitra dalam kegiatan ini adalah STIKes RSPAD Gatot Soebroto dengan sasaran adalah anak – anak berusia 5 – 17 tahun yang ada di pondok yatim piatu dan dhuafa. Pemilihan lokasi kegiatan ini karena Pondok Yatim Piatu Dhuafa Daar El Yaqin merupakan salah satu pondok yatim dan dhuafa yang sudah memiliki relasi dengan salah satu kepala bagian di STIKes RSAPD Gatot Soebroto. Permasalahan gizi dan kesehatan terutama pada anak dapat dicegah melalui kegiatan edukasi yang diberikan lewat penyuluhan kesehatan. Solusi yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa memberikan penyuluhan kesehatan gizi seimbang pada anak – anak yang ada di pondok yatim piatu dan dhuafa. Tujuan kegiatan pengabdian adalah untuk menambah pengetahuan pengelola pondok yatim dan dhuafa mengenai gizi seimbang dan perubahan perilaku gizi yang baik, sehingga dapat meningkatkan status kesehatan dan gizi anak. Manfaat kegiatan ini adalah pengelola pondok yatim dan dhuafa mengetahui pentingnya gizi seimbang untuk mencegah terjadinya masalah gizi pada anak dan meningkatkan status kesehatan serta gizi anak. Luaran kegiatan pengabdian yang diharapkan berupa adanya artikel yang terbit dalam jurnal pengabdian.

Kata kunci : Penyuluhan kesehatan, gizi seimbang, anak, status kesehatan, status gizi

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Edukasi gizi seimbang merupakan program promotif yang dapat dikatakan cukup baik dalam mengubah pola hidup menjadi sehat. Permasalahan gizi di Indonesia saat ini semakin mengkhawatirkan hal ini dilihat dari data RISKESDAS 2018 yang menjelaskan tingginya obesitas, wasting, stunting, dan kondisi penyakit degenerative dan infeksi (Kementerian Kesehatan RI 2018). Gizi seimbang menjadi salah satu kunci dalam pemenuhan pola hidup sehat (Akbar dan Aidha 2020). Gizi seimbang mempunyai peranan penting yang berpengaruh dalam menopang kesehatan tubuh manusia, mempertahankan kekebalan tubuh, dan meningkatkan kinerja otak (Sambo, Ciuantasari, dan Maria 2020). Gizi seimbang ialah rangkaian asupan pangan dalam sehari-hari yang akan dikonsumsi dan mengandung zat gizi dalam jenis yang beragam serta jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh masing-masing (D. Damayanti, Pritasari, dan Lestari 2017). Gizi seimbang menjadi pola asupan makanan yang baik untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Gizi seimbang memiliki pola susunan makanan yang berbentuk piramida yaitu mengerucut ke atas. Dimana setiap komponennya adalah porsi makanan yang paling penting sebagai asupan yang akan dikonsumsi (Jayanti dan Novananda 2017; Pratami, Widajanti, dan Aruben 2016). Pada tingkat paling bawah terdapat makanan pokok, kemudian sayuran dan buah-buahan, protein (baik nabati ataupun hewani), dan konsumsi gula, garam serta minyak (Nuzrina 2020). Gizi seimbang memiliki 4 pilar utama yaitu konsumsi makanan yang beraneka ragam, menerapkan pola hidup sehat, pentingnya melakukan aktivitas fisik, dan menjaga berat badan ideal. Keempat pilar di atas merupakan pedoman penting untuk membiasakan hidup sehat dan memiliki asupan gizi yang baik dalam pertumbuhan atau perkembangan tubuh seperti anak-anak usia sekolah (A. Y. Damayanti, Fathimah, dan Setyorini 2018).

Penerapan gizi seimbang perlu dilakukan pendampingan terkait penerapan tersebut dan menjadi salah satu strategi untuk mengajak anak-anak untuk mengubah pola hidup menjadi sehat dan menjadi bekal ketika mereka tumbuh besar. Terkait tujuan melanjutkan perjuangan dan cita-cita bangsa, generasi muda seperti anak-anak memiliki peranan penting untuk membangun dan memajukan bangsa ini. Oleh karena itu, perlu meningkatkan sumber daya manusia seperti halnya pemahaman mengenai gizi seimbang sehingga dapat meminimalkan rentannya terkena penyakit (Asiyah 2021). Peningkatan sumber daya manusianya perlu strategi dalam mengoptimalkan status gizi baik dan konsumsi pangan yang sehat (Utari, Rohmani, dan

Prabasiwi 2022). Hal ini penting dilakukan karena seseorang tidak dapat mengembangkan kapasitas dirinya secara maksimal apabila yang bersangkutan tidak memiliki status gizi dan kesehatan yang baik (Thamaria 2017).

Kesehatan yang baik dapat tercipta dari pemenuhan gizi yang baik juga (Laswati 2019). Kebutuhan zat gizi sangat dibutuhkan bagi tubuh karena setiap kandungan gizi yang kita konsumsi dapat berguna (Mardalena dan Suyani 2016). Kebutuhan zat gizi yang di konsumsi dapat mempengaruhi tingkat kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas kerja yang tinggi (Sambo, Ciuantasari, dan Maria 2020). Jika seseorang kekurangan gizi maka dapat mengganggu sistem pertumbuhan dan perkembangan tubuh (Papotot, Rompies, dan Salendu 2021). Kesehatan individu perlu dikembangkan mulai dari usia dini bagi anak-anak khususnya pada usia sekolah dasar (Sulastri et al. 2022; Wahyuni 2013). Oleh karena itu, dilakukannya penyuluhan ke Sekolah Dasar Negeri 27 Kartiasa di Kecamatan Sambas, Kabupaten Sambas, Kalimantan Barat diharapkan dapat menambah pengetahuan anak-anak tentang belajar hidup sehat dan juga mengajarkan anak untuk menjalankan hidup yang lebih sehat sejak dini sangat bermanfaat bagi anak.

## **BAB II**

### **GAMBARAN UMUM MASYARAKAT SASARAN**

Pondok Yatim Piatu dan Dhuafa Daar El Yaqin merupakan panti asuhan yang berlokasi di Cilincing, Kota Jakarta Utara. Sejak umur 11 tahun, Bapak Sholeh (pemilik panti asuhan) sudah kehilangan kedua orangnya sehingga beliau terpaksa hidup mandiri, dan tidak dapat merasakan pendidikan serta kasih sayang orang tua. Saat Bapak Sholeh bekerja sebagai *office boy*, atasan beliau mengajaknya untuk bersekolah di STM (Sekolah Teknik Menengah). Beliau membalas budi kepada atasannya dengan membantu pendidikan dan menampung adik-adik yang tidak mampu seperti atasannya membantu beliau. Panti ini kemudian didirikan pada tanggal 5 Agustus 2015 dan saat ini menampung 38 anak (22 putra dan 16 putri) berkisar dari umur 5-17 tahun. Keseharian anak-anak panti diisi dengan kegiatan belajar, beribadah, mengaji dan menghafal Al- Quran.

### **BAB III**

#### **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan yang dilakukan sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat ini adalah penyuluhan kesehatan. Metode penyuluhan kesehatan yang dilakukan adalah ceramah dan diskusi interaktif. Sasaran strategisnya adalah Anak di Pondok Yatim Piatu Dhuafa Daar El Yaqin Cilincing – Jakarta Utara 2023 dengan rentang usia 5 - 17 tahun. Kegiatan akan dilakukan pada Sabtu, 09 September 2023 pukul 08.00 – 11.00 WIB. Penyuluhan kesehatan akan disampaikan dengan kombinasi antara metode ceramah dan media *power point*. Materi – materi yang disampaikan sebagai berikut:

- A. Pengertian gizi seimbang
- B. Pedoman gizi seimbang
- C. Gizi seimbang untuk remaja
- D. Isi piringku – Kementerian Kesehatan

Penyelenggaraan kegiatan secara keseluruhan dilakukan bersama tim, tetapi pelaksanaan penyuluhan kesehatan secara spesifik mengenai topik ini dilakukan secara mandiri. Pertama – tama penyuluh kesehatan menyampaikan semua materi, lalu peserta difasilitasi untuk melakukan tanya jawab. Metode tersebut berjalan secara interaktif yaitu terwujudnya komunikasi yang aktif antara penyuluh dan peserta. Mengingat karakteristik dari peserta adalah anak – anak dengan semangat dan rasa ingin tahu yang tinggi. Setelah pelaksanaan kegiatan ini akan dilakukan evaluasi untuk mengukur keefektivitasan penyuluhan kesehatan yang dilakukan.

**BAB IV**  
**BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN**

**A. Biaya**

No.	Jenis Pengeluaran		Biaya (Rp.)
1.	Peralatan penunjang, ditulis sesuai kebutuhan a. Pembuatan jasa desain dan cetak spanduk	15-25 %	a. Rp. 300.000,-
	b. Souvenir 35 orang x Rp. 25.000		b. Rp. 875.000,-
2.	Bahan habis pakai, ditulis sesuai kebutuhan Pembelian konsumsi 1 hari x Rp. 25.000 x 40 orang a. 35 peserta	20-35 %	a. Rp. 875.000,-
	b. 5 tenaga penunjang		b. Rp. 125.000,-
3.	Transportasi pergi dari dan pulang ke lokasi	15-25 %	Rp. 300.000,-
4.	Lain-lain : Donasi	Max 15%	Rp. 1.000.000,-
	<b>Jumlah</b>		<b>Rp. 3.475.000</b>

## B. Jadwal Kegiatan

No.	Kegiatan	Bulan											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Persiapan Kegiatan												
	a. Mengurus administrasi perizinan pelaksanaan kegiatan b. <i>Survey</i> awal ke lokasi /mengumpulkan data c. Persiapan inisiasi kegiatan pengabdian d. Persiapan materi penyuluhan e. Menyiapkan persiapan ke lapangan												
2.	Pelaksanaan												
	a. Pengenalan ke kelompok sasaran b. Mengadakan pertemuan dengan para terkait c. Melaksanakan penyuluhan kesehatan												
3.	Pelaporan												
	Membuat laporan pelaksanaan												

## DAFTAR PUSTAKA

Aerin Wafa, Muqowim Muqowim. 2020. *Implementation of children nutrition meeting through healthy eating program*. Yogyakarta : Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga 9 (1) : 48 – 52.

Direktorat SPP Deputi III. 2013. *Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah untuk Pencapaian Gizi Seimbang bagi Pengawas dan/atau Penyuluh*. Jakarta : Kemendikbud.

Fitri M, dkk. 2022. *Penyuluhan gizi seimbang anak usia sekolah pada Siswa – Siswi SD Negeri 27 Kartiasa Kabupaten Sambas*. Kabupaten Sambas : Politeknik Negeri Sambas 1 (1) : 11 -15.

Peraturan Menteri Kesehatan nomor 41 tahun 2014 tentang pedoman gizi seimbang.

Wiradnyani, Luh Ade Ari dkk. 2019. *Gizi dan kesehatan anak usia sekolah dasar*. Jakarta : Seameo Recfon.



YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA  
**STIKes RSPAD GATOT SOEBROTO**

Jl. Dr. Abdurrahman Saleh No. 24 Jakarta Pusat 10410 Tlp & Fax.021-3446463, 021-3454373  
Website : www.stikesrspadgs.ac.id, Email: info@stikesrspadgs.ac.id



**SURAT TUGAS**  
Nomor Sgas/151/IX/2023

Pertimbangan : Bahwa perlu segera mengeluarkan surat tugas sesuai dasar tersebut di bawah ini.

Dasar : Berdasarkan Program Kerja STIKes RSPAD Gatot Soebroto T.A. 2023-2024 tentang Pengabdian Masyarakat Tahun 2023.

**DITUGASKAN**

Kepada : Nama-nama, seperti tercantum pada lampiran;

No	Nama	NIDN/NIDK	Ket
1	Johara, SSiT, M.Tr. Keb	0323099202	Dosen

Untuk : 1. Ditunjuk untuk melakukan Kegiatan Pengabdian masyarakat "Penyuluhan Kesehatan Gizi Seimbang Pada Anak di Pondok Yatim Piatu Dhuafa Daar El Yaqin Cilincing – Jakarta Utara 2023", yang akan dilaksanakan pada :

Hari/tanggal : Sabtu, 9 September 2023

Pukul : 08.00 s.d. 11.00 WIB

tempat : Pondok Yatim Piatu Dhuafa Daar El Yaqin  
Cilincing, Jakarta Utara

2. Melaporkan pelaksanaan surat tugas ini kepada Ketua STIKes RSPAD Gatot Soebroto.

3. Melaksanakan tugas ini dengan rasa tanggung jawab.

Selesai.

Dikeluarkan di Jakarta  
pada tanggal 08 September 2023

Ketua STIKes RSPAD Gatot Soebroto



Dr. Didin Syaefudin, S.Kp, SH, MARS  
NIDK 8895220021

Tembusan:

Wakil Ketua 1 dan III STIKes RSPAD Gatot Soebroto