



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

unicef 
untuk setiap anak

MODUL BIMBINGAN TEKNIS

PROGRAM GIZI UNTUK JENJANG SEKOLAH DASAR DAN MADRASAH IBTIDAIYAH



Modul Bimbingan Teknis Program Gizi untuk Jenjang Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah

Diterbitkan oleh:

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi
Direktorat Jenderal PAUD, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
Direktorat Sekolah Dasar

bersama dengan

UNICEF Indonesia

©September 2023

Isi karya tulis ini belum tentu mencerminkan pandangan kebijakan Pemerintah Indonesia maupun UNICEF Indonesia. Dilarang mengutip dan memperbanyak sebagian atau seluruh isi karya tulis ini tanpa izin tertulis dari penyusun.

Sitasi yang direkomendasikan:

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi dan UNICEF, Modul Bimbingan Teknis Program Gizi untuk Jenjang Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah, Jakarta 2023.

Korespondensi:

Direktorat Sekolah Dasar, Kemdikbudristek
Gedung E, Lantai 17-18
JI Jendral Sudirman, Senayan, Jakarta 10270
Email: ditpsd@kemdikbud.go.id

UNICEF Indonesia
Lt 22, World Trade Center 2
JI Jendral Sudirman Kav 31, Jakarta 12920
Email: jakarta@unicef.org

Daftar Kontributor

Penanggung Jawab:

Direktur Sekolah Dasar

- Dr. Muhammad Hasbi

Pengarah:

Direktorat Sekolah Dasar:

- Andi Zainuddin, M.Pd
- Dr. Nilam Suri

Editor:

UNICEF Indonesia:

- Isna Aulia Fajarini, S.Gz, MPH
- Airin Roshita, PhD
- Yuyu Mukaromah, S.Sos, MKM
- Purnawati Hustina Rachman, S.Gz, M.Gizi

Tim Penyusun:

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Ristek, dan Teknologi

- Kurniawan, S.T., MBA
- Agus Mardianto, S.E., M.Ak
- Ariati Dano, S.Sos, M.Pd
- Heli Tafiati, M.Pd
- Budi Suprpto, M.A.

Kementerian Agama

- Dr. Zulkifli, S.Ag, M.Si
- Dr. Riska Puspita Sari, M.Pd
- Kiagus Achmad Nur Fazrin, S.E., M.M.
- Eko Wahyu Hidayat, S.E.

Kementerian Kesehatan

- dr. Amirul Khoiriyah Tejawati
- Evi Nilawaty, S.K.M
- Rahpien Yuswani, S.K.M, M.Epid

DAFTAR ISI

PENDAHULUAN

A. Deskripsi Modul	8
B. Standar Kompetensi	9
C. Waktu	9
D. Petunjuk Penggunaan Modul.	9

PEMBELAJARAN

1 UKS/M dan Sekolah/Madrasah Sehat	11
2 Program Gizi Anak SD/MI	23
3 Pendidikan Gizi di SD/MI.	41
4 Pelayanan Gizi di SD/MI	53
5 Pembinaan Lingkungan Sekolah Sehat di SD/MI	63
6 Gizi dan Kelompok Makanan, Pesan Gizi Seimbang, Isi Piringku dan Pentingnya Sarapan	73
7 Membaca Label Pangan dan Jajanan Sekolah	95

8	Aktivitas Fisik	109
9	Hidup Bersih	117
10	Peduli Diri Sendiri dan Sesama	125
11	Kebiasaan yang Sehat	135
12	Rencana Tindak Lanjut (RTL)	149



▶ Evaluasi	156
▶ Kunci Jawaban	156

LAMPIRAN

Stratifikasi UKS/M untuk SD/MI	157
Daftar Tilik UKS/M	161
Angka Kecukupan Gizi Anak Usia Sekolah	165
Kurva Pertumbuhan Anak (WHO, 2007)	166
Contoh Penjadwalan Sesi Pendidikan Gizi di Sekolah	168

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keterkaitan Buku Cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang, Jumlah Sesi Pendidikan Gizi, dan Pembelajaran di Modul Bimtek	46
Tabel 2. Pembagian Tugas Pemeriksaan Fisik dalam Penjaringan Kesehatan dan Pemeriksaan Berkala di SD/MI di bawah Program Sekolah/Madrasah Sehat	57
Tabel 3. Triguna Makanan dan Contoh Bahan Pangannya	76
Tabel 4. Hal yang Perlu Diperhatikan Saat Melihat Label Makanan dan Minuman	99
Tabel 5. Perbedaan Aktivitas Fisik dan Olahraga	112
Tabel 6. Peran Kader Kesehatan Sekolah dalam Pelaksanaan Komponen Gizi Program Sekolah/ Madrasah Sehat di SD/MI.	138

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Struktur Organisasi UKS/ M.	14
Gambar 2. Tahapan Sekolah/ Madrasah Sehat.	15
Gambar 3. Tumpeng Gizi Seimbang	77
Gambar 4. Isi Piringku	77
Gambar 5. 10 Pesan Gizi Seimbang	78
Gambar 6. Cara Membaca Informasi Nilai Gizi pada Label Makanan dan Minuman.	100
Gambar 7. Kerangka Teori Model Sosial Ekologi.	137

Kata Pengantar

Gizi dan kesehatan berperan penting dalam mendukung pencapaian belajar dan tumbuh kembang anak usia sekolah. Anak usia sekolah dengan asupan gizi yang cukup merupakan aset bangsa untuk mencapai tujuan pembangunan berkelanjutan karena anak dengan kecukupan gizi mampu untuk terus berprestasi baik di bidang akademik maupun di tengah masyarakat. Namun, belum semua anak Indonesia terbebas dari permasalahan gizi. Kajian Kementerian Kesehatan dan Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas) pada 2019 menyebutkan bahwa berbagai bentuk masalah gizi yang meliputi stunting, wasting, anemia, gizi lebih dan obesitas masih menjadi tantangan yang dialami oleh anak-anak Indonesia. Kondisi tersebut berpotensi menambah beban negara akibat tingginya beban pembiayaan kesehatan.

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi sudah lama menaruh perhatian besar pada persoalan gizi anak, salah satunya perhatian pada gizi anak di satuan pendidikan. Untuk mendukung Peraturan Presiden Nomor 18 Tahun 2020 tentang RPJMN 2020-2024, Kemendikbudristek melalui Permendikbud Nomor 22 Tahun 2020 tentang Renstra Kemendikbud 2020-2024 menargetkan 200 satuan pendidikan yang dijadikan model dalam pengembangan bidang gizi dan pangan di kawasan Asia Tenggara. Selanjutnya, target tersebut bertambah 150 pada 2021-2024 setiap tahun.

Asupan gizi yang cukup dipengaruhi oleh perilaku makan dan aktivitas fisik. Dengan demikian, para peserta didik perlu diajarkan mengenai pentingnya gizi, cara memenuhi kebutuhan gizi mereka, dan pentingnya melakukan aktivitas fisik secara rutin. Dalam rangka mendukung peningkatan pengetahuan gizi dan perubahan perilaku pada anak usia Sekolah Dasar, diperlukan pemberian edukasi yang masif, sistematis, interaktif, dan menarik bagi siswa. Materi edukasi tersebut dapat dilakukan melalui berbagai kesempatan belajar di sekolah dan dapat menjadi bagian dari kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah/Madrasah (UKS/M).

Modul Bimbingan Teknis (Bimtek) ini merupakan modul yang dapat digunakan sebagai rujukan oleh Tim Pembina dan Pelaksana UKS/M untuk mengadakan pelatihan Program Gizi yang menyoar peserta didik di SD/MI sebagai bagian dari UKS/M. Diharapkan modul ini dapat mendukung peningkatan pengetahuan gizi baik pada guru, orang tua, maupun siswa, sehingga tidak ada lagi anak Indonesia, terutama anak usia Sekolah Dasar yang bermasalah dengan gizi. Akhir kata, selamat membaca!

Jakarta, September 2023

Direktur Sekolah Dasar



Dr. Muhammad Hasbi

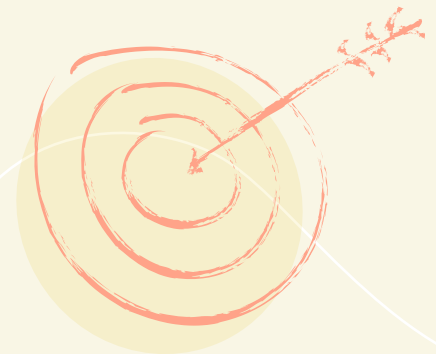
PENDAHULUAN

A. Deskripsi Modul

Modul Bimbingan Teknis (Bimtek) ini berfungsi sebagai rujukan dalam pelatihan Program Gizi di jenjang SD/MI yang merupakan bagian dari Program Sekolah/Madrasah Sehat. Program Sekolah/Madrasah Sehat merupakan wujud nyata dari Usaha Kesehatan Sekolah/Madrasah (UKS/M), sehingga pelaksana program ini adalah Tim Pembina dan Pelaksana UKS/M di berbagai jenjang pendidikan. Selayaknya program pada umumnya, pelaksana program perlu mendapatkan pelatihan agar program dapat terlaksana dengan baik. Modul Bimtek ini dapat digunakan secara mandiri oleh Tim Pembina dan Pelaksana UKS/M untuk mengadakan pelatihan Program Gizi yang menasar peserta didik di SD/MI sebagai bagian dari Program UKS/M.

Sasaran dari modul ini adalah,

- Tim Pembina UKS/M tingkat Nasional
- Tim Pembina UKS/M tingkat Provinsi
- Tim Pembina UKS/M tingkat Kabupaten/Kota
- Tim Pembina UKS/M tingkat Kecamatan
- Tim Pelaksana UKS/M
- Guru Pembina UKS/M dan Tenaga Pendidik di jenjang SD/MI



B. Standar Kompetensi

Setelah mengikuti pelatihan yang dilaksanakan sesuai dengan isi modul ini, peserta diharapkan mampu:

1. Memahami konsep Sekolah/Madrasah Sehat sebagai pengejawantahan dari UKS/M;
2. Memahami komponen kegiatan terkait gizi dari Trias UKS/M yang meliputi Pendidikan Kesehatan, Pelayanan Kesehatan, dan Pembinaan Lingkungan Sekolah Sehat, serta bagaimana satuan pendidikan dapat bekerja sama dengan Puskesmas, unsur desa atau kelurahan, komite sekolah madrasah, pemangku kepentingan lain yang relevan, dan mitra eksternal lainnya dalam pelaksanaan kegiatan-kegiatan tersebut;
3. Memahami pentingnya gizi bagi anak usia sekolah dasar serta penerapan Gizi Seimbang dan Perilaku hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada anak usia sekolah dasar di rumah dan lingkungan sekolah;
4. Memberikan pendidikan gizi kepada peserta didik jenjang SD/MI;
5. Menyusun rencana tindak lanjut (RTL) Program Gizi di SD/MI sebagai bagian dari Program Sekolah/Madrasah Sehat.

C. Waktu

Waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan pelatihan menggunakan Modul Bimtek Gizi untuk jenjang SD/MI ini adalah 15 Jam Pelajaran (JPL) dalam waktu 2,5 hari.

D. Petunjuk Penggunaan Modul

Modul Bimtek Program Gizi untuk jenjang SD/MI ini terdiri dari 12 Pembelajaran. Pembelajaran 1-5 menjelaskan tentang Program Gizi di SD/MI dan ditujukan untuk Tim Pembina dan Pelaksana UKS/M di

berbagai jenjang. Sementara itu, Pembelajaran 6 - 11 menjelaskan tentang penerapan Gizi Seimbang dan PHBS di lingkungan sekolah dan rumah serta bagaimana tenaga pendidik dapat menyampaikan topik tersebut ke peserta didik. Dalam penyampaian materi ke peserta didik, tenaga pendidik dapat menggunakan alat bantu berupa media komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE) yang dapat diunduh di laman berikut <https://belajar.kemdikbud.go.id> atau <https://uks.kemdikbud.go.id/program/pendidikan-gizi> atau <https://uni.cf/kiegizi-SDMI>



Pembelajaran 1

UKS/M dan Sekolah/Madrasah Sehat

A. Kompetensi Dasar

Setelah mengikuti pelatihan ini, peserta akan mampu:

- Menjelaskan konsep UKS/M dan Sekolah/Madrasah Sehat
- Menjelaskan tahapan program Sekolah/Madrasah Sehat
- Menjelaskan stratifikasi UKS/M untuk jenjang SD/MI

B. Tujuan

- Meningkatkan pemahaman dan kemampuan peserta untuk menjelaskan konsep UKS/M dan Sekolah/Madrasah Sehat
- Meningkatkan pemahaman dan kemampuan peserta untuk menjelaskan tahapan program Sekolah/ Madrasah Sehat
- Meningkatkan pemahaman dan kemampuan peserta untuk menjelaskan stratifikasi UKS/M untuk jenjang SD/MI

C. Uraian Materi

Konsep UKS/M dan Sekolah/Madrasah Sehat

Dalam rangka mendukung tercapainya tujuan pendidikan sebagaimana diamanatkan dalam Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, maka Sekolah/Madrasah perlu memperhatikan aspek kesehatan. Hal ini kemudian ditindaklanjuti dengan Surat Keputusan Bersama 4 Menteri tahun 2014 tentang Pembinaan dan Pengembangan Usaha Kesehatan Sekolah/Madrasah (UKS/M). UKS/M adalah kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan anak usia sekolah pada setiap jalur, jenis, dan jenjang pendidikan. UKS/M bertujuan untuk

meningkatkan mutu pendidikan dan prestasi belajar peserta didik dengan meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat serta menciptakan lingkungan pendidikan yang sehat, sehingga memungkinkan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik yang harmonis. Salah satu kegiatan pembinaan dan pengembangan UKS/M adalah dengan melaksanakan Sekolah/Madrasah Sehat yang merupakan wujud konkret dari pelaksanaan Trias UKS/M (pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan dan pembinaan lingkungan sekolah sehat) yang didukung oleh manajemen UKS/M yang terkoordinasi dan efektif.

Sasaran utama dalam upaya peningkatan kesehatan sekolah/madrasah adalah peserta didik beserta lingkungan hidupnya. Untuk melaksanakan tugas pembinaan dan pengembangan UKS/M secara berjenjang, terpadu, dan terkoordinasi, maka dibentuk Tim Pembina UKS/M pada setiap tingkat pemerintahan.

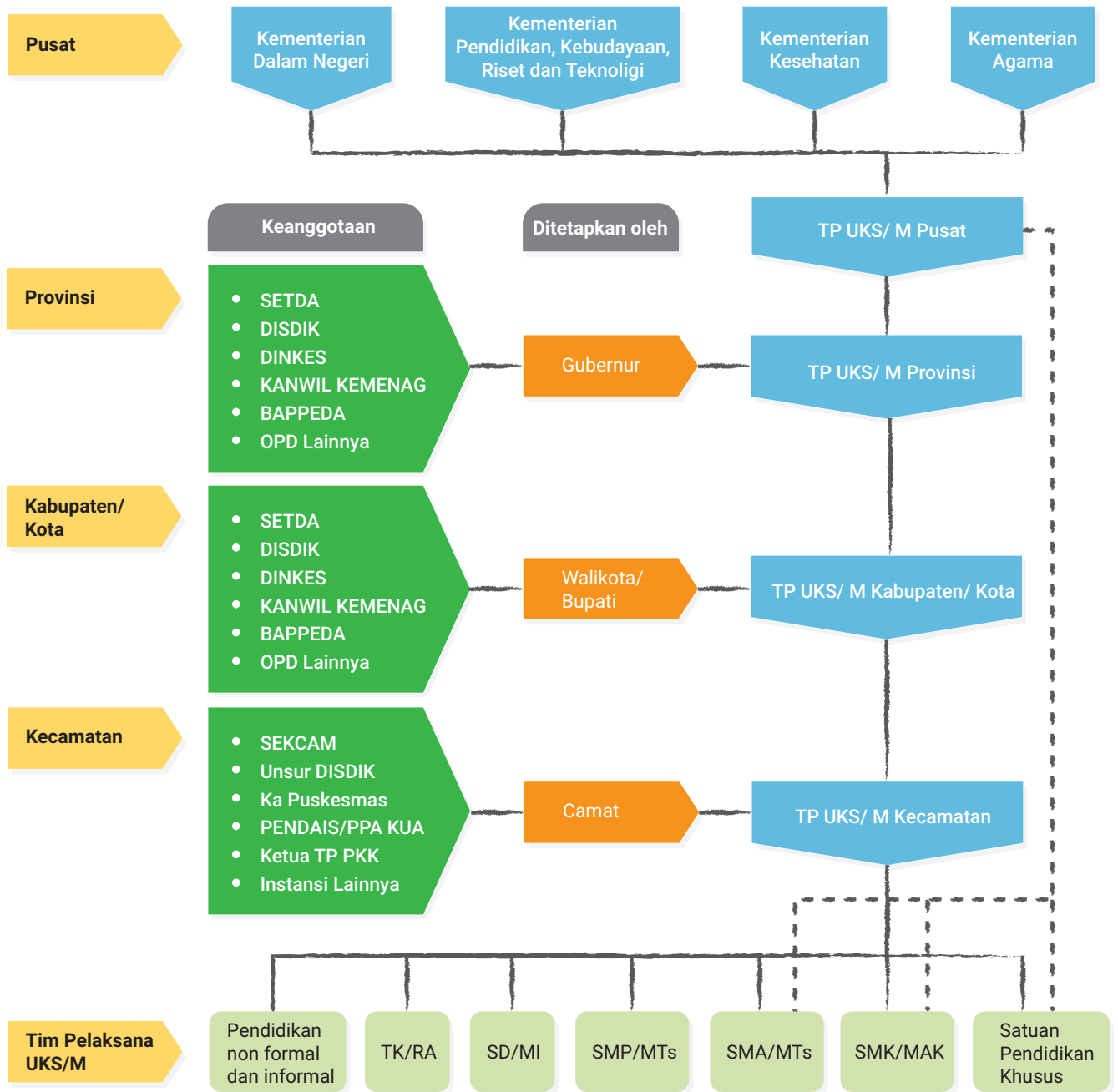
Susunan Tim Pembina dan Pelaksana UKS/M adalah sebagai berikut:

1. Tim Pembina UKS/M Pusat
2. Tim Pembina UKS/M Provinsi
3. Tim Pembina UKS/M Kabupaten/Kota
4. Tim Pembina UKS/M Kecamatan
5. Tim Pelaksana di Sekolah/Madrasah



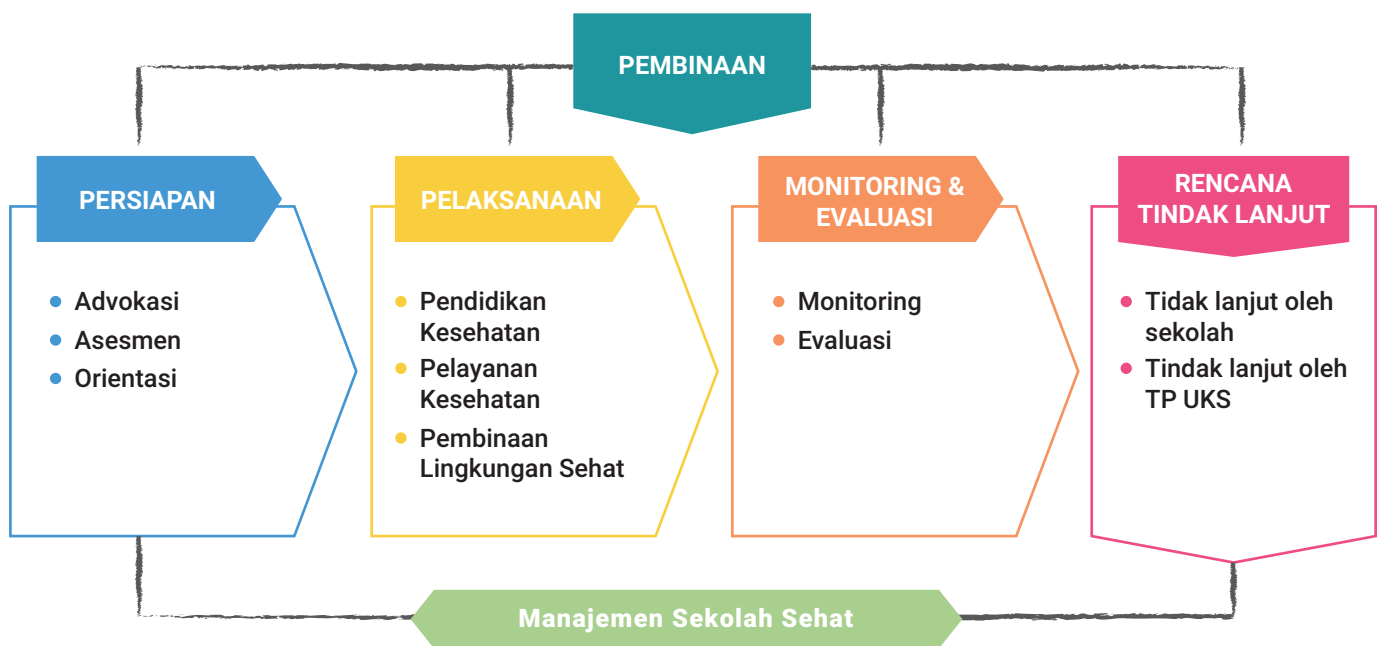
Gambar 1

Struktur Organisasi UKS/ M



Gambar 2

Tahapan Sekolah/ Madrasah Sehat



— 1. Persiapan

Sekolah/Madrasah Sehat dimulai dengan tahap persiapan dengan melakukan:

- **Advokasi**

Advokasi merupakan upaya untuk memengaruhi dan memotivasi para pengambil kebijakan untuk menerapkan Sekolah/Madrasah Sehat dengan tujuan menghasilkan dukungan kebijakan, anggaran, sumber daya dan keberlanjutan.

- **Asesmen**

Asesmen merupakan penerapan dan penggunaan berbagai cara dan alat untuk mendapatkan informasi tentang kondisi kesehatan sekolah/madrasah dan peserta didik. Asesmen dilakukan dengan menggunakan instrumen stratifikasi UKS/M dan status kesehatan peserta didik melalui penjangkaran kesehatan, pemeriksaan berkala serta penilaian pengetahuan dan sikap peserta didik melalui kuesioner. Hasil asesmen tersebut dijadikan dasar untuk menyusun kegiatan prioritas yang akan dilakukan sesuai dengan situasi dan kebutuhan sekolah/madrasah.

- **Orientasi**

Orientasi merupakan kegiatan yang bersifat pengenalan atau pelatihan manajemen dan pelaksanaan kegiatan Sekolah/Madrasah Sehat yang terdiri dari orientasi umum dan orientasi khusus untuk kegiatan yang akan menjadi prioritas sekolah/madrasah.

— 2. Pelaksanaan

Pelaksanaan Sekolah/Madrasah Sehat adalah sebagai berikut:

- **Pendidikan Kesehatan**

Pendidikan kesehatan merupakan upaya untuk meningkatkan kesehatan peserta didik dengan memberikan pengetahuan tentang kesehatan, membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dan membudayakan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan pendidikan kesehatan pada jenjang SD terdiri dari literasi kesehatan, pendidikan gizi, pemeliharaan kebersihan diri, optimalisasi aktivitas fisik, pendidikan keterampilan hidup sehat (PKHS), pendidikan kesehatan reproduksi, dan pembinaan kader kesehatan sekolah/madrasah.

- **Pelayanan Kesehatan**

Pelayanan kesehatan adalah setiap upaya yang diselenggarakan sendiri atau secara bersama-sama untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, mencegah dan menyembuhkan penyakit serta memulihkan kesehatan perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat. Pada jenjang SD, Kegiatan pelayanan kesehatan terdiri dari pemeriksaan kesehatan (penjaringan kesehatan dan pemeriksaan berkala), imunisasi, pemberian obat cacing, pertolongan pertama pada kecelakaan dan pertolongan pertama terhadap penyakit (P3K dan P3P), dan konseling.

- **Pembinaan Lingkungan Sekolah Sehat**

Pembinaan lingkungan sekolah sehat ditujukan untuk menciptakan kondisi lingkungan sekolah/madrasah yang sehat serta dapat mendukung proses pendidikan agar memberikan hasil yang optimal dari segi pengetahuan, sikap, maupun keterampilan. Pada jenjang SD, kegiatan ini terdiri dari pemeliharaan sanitasi sekolah dan pengelolaan sampah, pembinaan kantin sehat, pemanfaatan pekarangan sekolah/madrasah, pemberantasan sarang nyamuk, serta penerapan Kawasan Tanpa Rokok (KTR), Kawasan Tanpa Napza (KTN), Kawasan Tanpa Kekerasan (KTK), Kawasan Tanpa Pornografi (KTP).

- **Manajemen Sekolah/Madrasah Sehat**

Manajemen Sekolah/Madrasah Sehat berkaitan dengan kegiatan yang berhubungan dengan tata kelola pelaksanaan Trias UKS/M yang meliputi kebijakan, perencanaan dan penganggaran, koordinasi, peningkatan kapasitas serta monitoring dan evaluasi.

- **Monitoring dan Evaluasi**

Monitoring Sekolah/Madrasah Sehat merupakan serangkaian kegiatan yang rutin dan terjadwal untuk mengumpulkan dan menganalisis data pelaksanaan program Sekolah/Madrasah Sehat untuk memastikan program berada di jalur yang tepat. Evaluasi merupakan proses penilaian sistematis untuk melihat pencapaian Sekolah/Madrasah Sehat, mengetahui sejauh mana kegiatan Trias UKS/M dilaksanakan, dan mengetahui permasalahan, solusi serta rencana tindak lanjut untuk meningkatkan cakupan dan kualitas pelaksanaan Sekolah/Madrasah Sehat.

- **Rencana Tindak Lanjut**

Tindak lanjut Sekolah/Madrasah Sehat dilakukan untuk memastikan sekolah/madrasah mencapai status kesehatan sekolah/madrasah dan peserta didik yang paripurna. Tindak lanjut Sekolah/Madrasah Sehat dilakukan baik oleh Tim Pembina UKS/M maupun oleh sekolah/madrasah. Tindak lanjut dari laporan pembinaan UKS/M pada satuan pendidikan adalah rencana perbaikan, pemberian penghargaan atau penguatan terhadap aspek-aspek tertentu dalam menjaga keberlanjutan (*sustainability*), pemberian pendampingan kepada satuan kerja yang mengalami kesulitan dalam pengembangan laporan, serta rekomendasi bagi pihak terkait dalam pembinaan UKS/M.

- **Pembinaan**

Pembinaan Sekolah/Madrasah Sehat dilakukan mulai dari persiapan, pelaksanaan serta monitoring dan evaluasi. Pembinaan dilakukan untuk mendampingi Tim Pembina dan Pelaksana UKS/M dalam menjalankan dan mengawasi kemajuan pelaksanaan Sekolah/Madrasah Sehat. Salah satu kunci keberhasilan Sekolah/Madrasah Sehat adalah dengan pembinaan rutin dan terpadu. Kunjungan ke sekolah/madrasah perlu dijadwalkan

sedikitnya dua kali dalam setahun dan dilakukan secara bersama-sama oleh Tim Pembina UKS/M tingkat kota dan kabupaten (Dinas Kesehatan, Dinas Pendidikan, Biro Kesra, Kanwil Kemenag) termasuk Puskesmas dan pihak-pihak terkait sesuai kebutuhan.

Stratifikasi UKS/M untuk jenjang SD/MI

Stratifikasi UKS/M merupakan alat ukur pelaksanaan Trias dan Manajemen UKS/M di sekolah yang terdiri dari strata Minimal, Standar, Optimal, dan Paripurna. Indikator dan penilaian stratifikasi UKS/M untuk jenjang SD/MI dapat dilihat pada Lampiran 1. Penilaian dari stratifikasi UKS/M merujuk pada Trias UKS/M (pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan, pembinaan lingkungan sekolah sehat) dan Manajemen UKS/M.

D. Rangkuman

- Konsep penyelenggaraan program kesehatan sekolah dilakukan melalui Sekolah/Madrasah Sehat yang merupakan wujud konkret dari pelaksanaan UKS/M (Usaha Kesehatan Sekolah/Madrasah) dan dilakukan melalui: 1) Pendidikan Kesehatan, 2) Pelayanan Kesehatan, 3) Pembinaan Lingkungan Sekolah Sehat, 4) Manajemen Usaha Kesehatan Sekolah/Madrasah.
- Program Sekolah/Madrasah Sehat dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu: 1) Persiapan, 2) Pelaksanaan, 3) Pembinaan, 4) Monitoring dan Evaluasi, serta 5) Rencana Tindak lanjut.
- Hasil atau luaran dari program Sekolah/Madrasah Sehat diukur dengan menggunakan stratifikasi UKS/M yang terdiri dari empat kategori penilaian yang sudah memiliki indikator dan kriteria masing-masing, yaitu: 1) Minimal, 2) Standar, 3) Optimal, dan 4) Paripurna.

E. Tugas

- Peserta membagi diri menjadi empat kelompok (kelompok pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan, pembinaan lingkungan sekolah sehat dan manajemen UKS/M). Jika pelatihan dilakukan untuk Tim Pembina UKS/M, maka setiap kelompok harus memiliki unsur Dinas Kesehatan/Dinas Pendidikan/Kanwil Kemenag/Sekretariat Daerah.
- Masing-masing kelompok menentukan satu sekolah untuk dilakukan penilaian stratifikasi UKS/M dengan menggunakan daftar tilik yang terdapat di Lampiran 2.
- Diskusikan apakah sekolah yang ditentukan sudah memenuhi strata minimal, standar, optimal atau paripurna.
- Tentukan stratifikasi UKS berdasarkan pemenuhan seluruh indikator pada setiap strata dan komponen. Apabila terdapat salah satu indikator yang tidak terpenuhi, maka sekolah tidak dapat dikategorikan sebagai strata tersebut.

F. Tes

1. Berikut adalah pernyataan yang BENAR terkait Sekolah/Madrasah Sehat
 - a. Sekolah/Madrasah Sehat adalah wujud konkret pelaksanaan Trias UKS/M dan Manajemen UKS/M
 - b. Sekolah/Madrasah Sehat dapat dicapai dengan mengikuti Lomba Sekolah Sehat
 - c. Sekolah/Madrasah Sehat ditunjukkan dengan tersedianya ruang UKS/M dan sarana prasarana UKS/M
 - d. Sekolah/Madrasah Sehat sangat fokus pada kesehatan sehingga perlu dipimpin oleh sektor kesehatan

2. Pilihlah tahapan persiapan Sekolah/Madrasah Sehat yang TEPAT di bawah ini
 - a. Persiapan - Pelaksanaan - Pembiayaan - Pembinaan - Monitoring & Evaluasi - Tindak lanjut
 - b. Pendidikan kesehatan - pelayanan kesehatan - pembinaan lingkungan sekolah sehat – manajemen Sekolah/Madrasah Sehat
 - c. Advokasi kebijakan – asesmen – orientasi
 - d. Persiapan – Pelaksanaan – Monitoring dan evaluasi

3. Trias UKS/M dapat berjalan dengan baik jika didukung oleh manajemen yang baik, meliputi:
 - a. Perencanaan, penganggaran, koordinasi, peningkatan kapasitas, dukungan kebijakan dan monitoring dan evaluasi
 - b. Pendataan, pencatatan pelaporan, monitoring dan evaluasi, tindak lanjut
 - c. Pembinaan, replikasi, pencatatan pelaporan, koordinasi, monitoring dan evaluasi
 - d. Advokasi, sosialisasi, pembinaan dan monitoring dan evaluasi

4. Berikut adalah beberapa kegiatan Sekolah/Madrasah Sehat yang dikelompokkan dalam Trias UKS/M, KECUALI:
 - a. Pelayanan Kesehatan, antara lain pemeriksaan kesehatan, pemberian TTD dan P3K
 - b. Manajemen UKS/M, terdiri dari perencanaan dan penganggaran, koordinasi, peningkatan kapasitas serta monitoring dan evaluasi
 - c. Pendidikan kesehatan, antara lain pendidikan gizi, pendidikan kesehatan reproduksi dan literasi kesehatan
 - d. Pembinaan lingkungan sekolah sehat, antara lain sanitasi dan pengelolaan sampah

5. Apa yang dimaksud dengan stratifikasi UKS/M?
- Tingkatan status kesehatan sekolah yang terdiri dari strata minimal, standar, optimal, paripurna
 - Alat ukur pelaksanaan Trias UKS/M dan manajemen UKS/M di sekolah
 - Instrumen yang dapat digunakan untuk asesmen sekaligus evaluasi Sekolah/Madrasah Sehat
 - Semua benar

G. Bahan Bacaan

- Kementerian Kesehatan RI. 2021. Petunjuk Teknis Pembinaan Penerapan Sekolah/ Madrasah Sehat. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI.
- Direktorat Sekolah Dasar Kemdikbud RI. 2021. Penerapan Trias UKS dalam Pembelajaran Tatap Muka Terbatas di Masa Pandemi. Jakarta: Direktorat Sekolah Dasar Kemdikbud RI.
- Kemenkes RI dan UNICEF. 2021. Konsep UKS/M dan Sekolah/Madrasah Sehat. [Online] Tersedia di: <https://docs.google.com/presentation/d/1xUMPzM-aJH5TM11c0AI4zOZBhWHmx02H/edit#slide=id.p1>
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2020. Buku Pedoman UKS untuk Sekolah Dasar.



Pembelajaran 2

Program Gizi Anak Sekolah/Madrasah

A. Kompetensi Dasar

Setelah mengikuti pelatihan ini, peserta akan mampu:

- Menjelaskan masalah gizi pada anak usia SD/MI
- Menjelaskan dampak masalah gizi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak
- Menjelaskan penyebab masalah gizi anak usia SD/MI
- Menjelaskan komponen gizi dalam Program Sekolah/Madrasah Sehat dan UKS/M
- Menjelaskan tahapan pelaksanaan program gizi dalam Sekolah/Madrasah Sehat dan UKS/M
- Menjelaskan peran peserta didik, tenaga pendidik dan manajemen sekolah dalam menjalankan program gizi di sekolah/madrasah

B. Tujuan

Meningkatkan pemahaman dan kemampuan peserta untuk menjelaskan masalah gizi pada anak usia SD/MI

1. Meningkatkan pemahaman dan kemampuan peserta untuk menjelaskan dampak masalah gizi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak
2. Meningkatkan pemahaman dan kemampuan peserta untuk menjelaskan penyebab masalah gizi anak sekolah/madrasah
3. Meningkatkan pemahaman dan kemampuan peserta untuk menjelaskan komponen gizi dalam Program Sekolah/Madrasah Sehat dan UKS/M
4. Meningkatkan pemahaman dan kemampuan peserta untuk menjelaskan tahapan pelaksanaan program gizi dalam Sekolah/Madrasah Sehat dan UKS/M
5. Meningkatkan pemahaman dan kemampuan peserta untuk menjelaskan peran peserta didik, tenaga pendidik, dan manajemen sekolah dalam menjalankan program gizi di sekolah/madrasah

C. Uraian Materi

Masalah Gizi pada anak Usia Sekolah Dasar/Madrasah

Indonesia merupakan salah satu negara yang mengalami tiga masalah gizi pada anak usia sekolah dan remaja, termasuk anak usia Sekolah Dasar (5 – 12 tahun), yaitu kekurangan gizi, kelebihan gizi dan kekurangan gizi mikro. Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa anak usia Sekolah Dasar di Indonesia dengan usia 5-12 tahun mengalami kekurangan gizi, yaitu sebanyak 9,2% kurus dan 23,6% pendek. Sementara itu, 20% mengalami kelebihan gizi dalam bentuk kegemukan dan obesitas. Kurus adalah kondisi di mana berat badan dibandingkan tinggi badan berada di bawah standar pada usianya, sedangkan pendek adalah kondisi ketika tinggi badan saat diukur berada di bawah standar pada usianya dan gemuk adalah kondisi ketika berat badan dibanding tinggi badan berada di atas standar pada usianya. Selain itu, lebih dari seperempat (26,8%) anak usia Sekolah Dasar di Indonesia juga mengalami anemia, yaitu kondisi di mana kadar hemoglobin dalam darah lebih rendah dibandingkan nilai normal pada usianya (kadar hemoglobin normal pada anak usia 5 – 14 tahun adalah 12 gr/dL), yang sebagian besar diakibatkan oleh kekurangan asupan makanan yang kaya zat besi. Selain itu, terdapat masalah kekurangan gizi mikro lain yang mungkin terjadi pada anak usia sekolah, yaitu kekurangan yodium dan kekurangan Vitamin A.

Dampak masalah gizi pada anak usia Sekolah Dasar/Madrasah

Gizi yang optimal pada anak usia sekolah sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan anak. Gizi anak yang baik, yang terlihat dari berat badan dan tinggi yang normal serta kecukupan gizi mikro, akan membuat anak tidak mudah terkena penyakit infeksi, mengalami perkembangan fisik dan kecerdasan yang baik sehingga

dapat menjalankan proses belajar di sekolah dengan baik. Kecerdasan dan hasil belajar yang baik akan mendukung kelancaran anak dalam menggapai cita-cita, seperti menjadi guru, polisi, dokter, ahli gizi, hakim, arsitek dan profesi lain. Terpenuhinya gizi pada masa anak merupakan investasi suatu bangsa karena ciri bangsa maju adalah bangsa yang memiliki tingkat kesehatan, kecerdasan, dan prestasi kerja yang tinggi.

Sebaliknya, anak yang mengalami masalah gizi seperti kekurangan gizi, kelebihan gizi dan kekurangan gizi mikro akan mengalami hambatan pertumbuhan dan kecerdasan. Kekurangan gizi akan berakibat pada anak tidak tumbuh optimal, berisiko mengalami gangguan kecerdasan, dan juga rentan terhadap berbagai penyakit infeksi. Kelebihan gizi, selain menyebabkan anak berisiko terkena berbagai penyakit tidak menular (seperti hipertensi, diabetes, stroke, penyakit jantung dan lain-lain), juga sering kali menurunkan kepercayaan diri anak dan kemampuan belajar ketika dewasa. Kekurangan gizi mikro juga berakibat signifikan terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Sebagai contoh, anak yang mengalami anemia akan mudah lesu, lemah, letih, lelah, lalai, sehingga mengurangi konsentrasi anak belajar dan melemahkan daya tahan tubuh. Sementara itu, anak yang mengalami kekurangan vitamin A akan mengalami gangguan penglihatan dan juga daya tahan tubuh.

Penyebab masalah gizi pada anak usia Sekolah Dasar/Madrasah

Masalah gizi pada anak usia Sekolah Dasar/Madrasah disebabkan oleh kurangnya asupan gizi seimbang dan olahraga yang cukup. Data Risesdas 2018 menunjukkan bahwa hampir seperlima (17%) anak usia 5-12 tahun tidak mengonsumsi buah dan sayur setiap hari, dan hanya 3% yang mengonsumsi buah dan sayur sesuai dengan porsi yang direkomendasikan, yaitu 5 porsi dalam sehari. Selain itu, konsumsi

makanan tidak sehat pada anak usia Sekolah Dasar juga sangat tinggi. Data menunjukkan bahwa 67% anak usia 5-9 tahun mengonsumsi minuman berpemanis lebih dari sekali dalam sehari, sedangkan hampir setengah (42%) mengonsumsi makanan tinggi lemak lebih dari sekali dalam sehari. Kurangnya asupan makanan sehat seperti buah dan sayur serta tingginya asupan makanan yang tidak sehat merupakan indikator buruknya kuantitas dan kualitas asupan makanan pada anak usia Sekolah Dasar di Indonesia. Hal ini kemudian meningkatkan risiko masalah gizi pada anak usia Sekolah Dasar. Buah dan sayur merupakan makanan yang kaya zat gizi mikro termasuk zat besi, sehingga konsumsi buah dan sayur yang mencukupi, terutama sayuran berdaun hijau serta buah berwarna kuning dan jingga dapat mengurangi risiko anak mengalami anemia dan kekurangan Vitamin A. Selain itu, hanya sepertiga (35,6%) anak usia 10-14 tahun yang melakukan aktivitas fisik dalam jumlah yang cukup, sehingga meningkatkan risiko kegemukan dan obesitas. Badan Kesehatan Dunia (*World Health Organization*) menganjurkan agar anak usia 5-17 tahun melakukan aktivitas fisik selama satu jam setiap hari.

Rendahnya asupan gizi seimbang pada anak usia Sekolah Dasar salah satunya dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan dan kesadaran orang tua dalam menyiapkan makanan bergizi seimbang bagi anak. Selain itu, kondisi kantin sekolah di Indonesia juga belum optimal, di mana sebagian besar kantin sekolah di Indonesia hanya menyediakan makanan yang tidak sehat, yaitu makanan yang tinggi gula, garam dan lemak, seperti misalnya gorengan, minuman berpemanis, keripik dan mi instan, sehingga peserta didik tidak punya pilihan yang lebih sehat untuk makanan jajanannya. Sangat sedikit kantin sekolah yang menyediakan buah dan sayur sebagai bagian dari jajanan sehat anak sekolah.

Komponen gizi anak sekolah dalam sekolah/madrasah sehat

Gizi merupakan salah satu intervensi dalam menangani masalah kesehatan pada kelompok usia sekolah. Layanan terkait gizi anak sekolah diberikan dalam bentuk promotif dan preventif yang dikemas dalam Trias UKS/M. Trias UKS/M terdiri dari pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan, dan pembinaan lingkungan sekolah sehat. Beberapa kegiatan yang termasuk dalam Trias UKS/M adalah sebagai berikut:

— 1. Pendidikan Kesehatan

Kegiatan yang termasuk dalam Pendidikan Kesehatan, khususnya komponen gizi bagi anak usia Sekolah Dasar, antara lain pendidikan gizi, literasi gizi, optimalisasi aktivitas fisik, dan pembinaan kader kesehatan sekolah/madrasah.

a. Pendidikan Gizi

Pendidikan gizi merupakan upaya untuk mengubah sikap dan perilaku untuk mendukung pemenuhan gizi seimbang pada peserta didik.

Tujuan pendidikan gizi adalah agar peserta didik mampu memilih makanan bergizi dan jajanan sehat untuk menjaga kesehatan tubuh serta mempraktikkan perilaku sadar gizi dalam kehidupan sehari-hari.

Pelaksanaan pendidikan gizi di Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah dapat dilakukan melalui kegiatan pembelajaran sebagai berikut:

- **Intrakurikuler**, yaitu melalui pelaksanaan pendidikan pada jam pelajaran, sesuai kurikulum yang berlaku untuk setiap jenjang yang dapat diintegrasikan ke semua mata pelajaran, khususnya Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Agama,
- **Kokurikuler** yaitu tambahan mata pelajaran atau kurikulum yang diberikan, tetapi masih dalam jam pelajaran sekolah/madrasah,

- **Ekstrakurikuler** yaitu diberikan di luar jam mata pelajaran sekolah/madrasah.

Bagi peserta didik di Sekolah Dasar, pendidikan gizi dapat dilakukan oleh guru dengan menggunakan materi yang tersedia di

<https://belajar.kemdikbud.go.id> atau <https://uks.kemdikbud.go.id/>

[program/pendidikan-gizi](#) atau <https://uni.cf/kiégizi-SDMI>

Pelaksana pendidikan gizi adalah guru kelas, kader kesehatan sekolah/madrasah, atau peserta didik. Kegiatan ini dapat dilakukan satu minggu sekali dengan peserta didik membawa bekal dari rumah untuk sarapan sesuai dengan konsep Isi Piringku dan membawa air putih untuk minum secukupnya. Setelah sampai di sekolah, sarapan bersama dilakukan sebelum atau sekitar pukul 07.00 pagi agar dapat mendukung proses pembelajaran, minimal satu kali dalam seminggu. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari yang sama setiap minggu, diawali dengan kegiatan cuci tangan pakai sabun sebelum makan dan sikat gigi bersama setelah makan, kemudian dilanjutkan dengan pendidikan gizi.

b. Literasi Gizi

Literasi adalah kemampuan mengakses, memahami melalui berbagai aktivitas membaca, melihat, menyimak, menyampaikan dan mempraktikkan. Literasi gizi melibatkan peserta didik, tenaga pendidik, warga sekolah/madrasah dan pemangku kepentingan lainnya dengan cara interaktif, menarik dan partisipatif. Materi literasi dapat meliputi berbagai informasi gizi menggunakan Buku Rapor Kesehatanku seri Informasi Kesehatan untuk Sekolah Dasar ataupun materi dan media lainnya, baik media cetak maupun digital. Literasi gizi dilakukan secara rutin sebagai bagian dari literasi kesehatan dalam jam literasi minimal 1 minggu 1 kali selama 15 menit. Waktu pelaksanaan literasi gizi dapat ditambah dan

disesuaikan dengan kebijakan masing-masing sekolah/madrasah. Contoh kegiatan literasi gizi adalah proses penyusunan majalah dinding tiap kelas yang memuat materi gizi, atau pembuatan proyek terkait gizi (misalnya video dan poster kesehatan atau melalui permainan bertema gizi).

c. Optimalisasi Aktivitas Fisik

Peningkatan aktivitas fisik secara rutin melalui “Gerak Ragaku” dimaksudkan untuk mendukung pencapaian pertumbuhan, dan perkembangan yang optimal, menjaga kesehatan dan kebugaran, serta mencegah risiko terkena penyakit menular/tidak menular. Perlu adanya penggerak dalam mendorong peserta didik giat berolahraga bukan hanya terkait nilai, tetapi lebih ke pembiasaan hidup sehat melalui aktivitas fisik.

Optimalisasi aktivitas fisik juga dapat dilakukan dengan mengoptimalkan pelajaran jasmani di sekolah dengan memastikan seluruh peserta didik mengikuti dan juga dapat dilakukan dengan melakukan peregangan di sekolah yang dipimpin oleh peserta didik. Berbagai kegiatan ekstrakurikuler untuk aktivitas fisik juga dapat dilakukan di sekolah, seperti ekstrakurikuler olahraga atau menari.

d. Pembinaan kader kesehatan sekolah/madrasah

Kader kesehatan sekolah/madrasah adalah peserta didik yang terpilih untuk membantu pelaksanaan kegiatan Trias UKS/M dengan turut memberikan informasi kesehatan bagi teman sebaya termasuk mengenai gizi seimbang, mengajak sarapan bersama dan memberikan teladan perilaku sehat. Kader kesehatan juga berperan untuk membantu mendeteksi masalah kesehatan pada teman sebaya, melaporkan kepada guru UKS dan memberikan informasi rujukan ke Puskesmas atau fasilitas pelayanan kesehatan lainnya. Idealnya tersedia kader kesehatan sekolah sebanyak minimal 10%

(sepuluh persen) dari total seluruh peserta didik di sekolah/madrasah. Setiap kelas disarankan memiliki kader kesehatan sekolah/madrasah. Pembinaan kader kesehatan di Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah dapat dilakukan dengan memberikan materi mengenai komunikasi interpersonal agar kader kesehatan dapat mengajak peserta didik lain untuk mengubah perilaku kesehatan yang baik, dan juga diberikan materi gizi dan kesehatan, serta berbagai materi untuk media-media komunikasi seperti video, foto dan materi di media sosial.

— 2. Pelayanan Kesehatan

Pelayanan kesehatan adalah setiap upaya yang diselenggarakan secara sendiri atau bersama-sama untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, mencegah dan menyembuhkan penyakit serta memulihkan kesehatan perorangan, keluarga, kelompok ataupun masyarakat. Pelayanan kesehatan di sekolah/madrasah diberikan oleh Puskesmas Pembina sesuai wilayah kerja kepada peserta didik. Pelayanan kesehatan pada jenjang Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah yang terkait gizi meliputi: penjarangan kesehatan dan pemeriksaan berkala dan pemberian obat cacing.

a. Penjarangan kesehatan dan pemeriksaan berkala

Penjarangan kesehatan merupakan rangkaian pemeriksaan kesehatan (skrining) yang dilakukan pada seluruh peserta didik kelas 1 (satu) SD pada awal tahun ajaran. Sedangkan pemeriksaan berkala adalah rangkaian pemeriksaan kesehatan (skrining) yang dilakukan pada seluruh peserta didik kelas 2 - 6 SD. Kegiatan ini bertujuan untuk deteksi dini gangguan kesehatan pada anak, termasuk masalah gizi dari pengukuran berat badan, tinggi badan, dan status IMT (Indeks Massa Tubuh) dan tanda anemia.

b. Pemberian obat cacing

Kecacingan adalah penyakit yang disebabkan oleh infeksi cacing dalam tubuh manusia yang ditularkan melalui tanah. Pemberian Obat Pencegahan Secara Massal Cacingan (POPM Cacingan) merupakan pemberian obat cacing secara serentak kepada semua penduduk sasaran di wilayah berisiko cacingan sebagai bagian dari upaya pencegahan penularan cacingan. Program ini diberikan bagi balita dan anak sekolah sampai berusia 12 tahun. Pemberiannya sesuai wilayah dengan kasus kecacingan sedang atau tinggi.

— 3. Pembinaan Lingkungan Sekolah Sehat

Kegiatan yang berkaitan dengan gizi dalam pembinaan lingkungan sekolah sehat adalah pembinaan kantin sehat dan pemanfaatan pekarangan sekolah.

Berbagai kegiatan yang dapat dilakukan dalam pembinaan kantin sehat adalah:

- Penyuluhan hygiene dan sanitasi pangan untuk penjamah makanan di kantin oleh sekolah/madrasah bekerja sama dengan Puskesmas atau lembaga lainnya di wilayah sekitar. Selain itu, Tim Pembina UKS juga dapat melakukan penyuluhan bekerja sama dengan BPOM dan Balai POM.
- Penyuluhan makanan bergizi seimbang untuk penjamah makanan dan pengelola kantin sekolah/madrasah.
- Pengawasan kantin sehat dan pengisian buku rapor kantin oleh sekolah/madrasah (kepala sekolah/madrasah, guru UKS/M).
- Inspeksi kantin sekolah/madrasah oleh Puskesmas.
- Pemberian stiker atau penghargaan kepada kantin yang memenuhi syarat.

- Pemberdayaan kader kesehatan sekolah/madrasah untuk melakukan kegiatan perbaikan kantin sehat
- Peningkatan dan pengawasan kantin sehat di sekolah/madrasah.

Pemanfaatan pekarangan sekolah merupakan bagian dari pembinaan lingkungan sekolah sehat. Kegiatan yang dapat dilakukan di antaranya:

- Memanfaatkan halaman atau lahan sekolah/madrasah yang masih kosong untuk ditanami tanaman obat, sayuran hijau, buah serta tanaman pengusir nyamuk.
- Memberi label pada tanaman sebagai sarana edukasi (nama latin pada tanaman, nama Indonesia, nama daerah serta manfaatnya)

Hasil dari tanaman sekolah dapat digunakan untuk bahan demo memasak bersama orang tua atau belajar membuat menu sayuran hijau melalui lomba memasak bagi peserta didik. Selain itu, hasil dari kebun sekolah juga dapat diolah menjadi makanan di sekolah ketika sarapan bagi peserta didik.

Tahapan pelaksanaan program gizi dalam Sekolah/Madrasah Sehat dan UKS/M

Tahapan pelaksanaan program gizi dalam UKS/M Sekolah Dasar dapat disesuaikan dengan tahapan pelaksanaan Sekolah/Madrasah Sehat seperti yang dijelaskan dalam materi Pembelajaran 1 dan dilaksanakan bersama dengan tim Pembina dan pelaksana UKS/M dari pusat maupun daerah.

Tahapan pelaksanaan program gizi terdiri dari:

- Persiapan: dilakukan dengan perencanaan dan penganggaran untuk program gizi dalam Sekolah/Madrasah Sehat tingkat SD, didukung dengan advokasi kebijakan dan sosialisasi kepada pemangku kepentingan yang terlibat.

- Koordinasi: Sekolah dapat mengoordinasikan pelaksanaan program gizi sesuai dengan Trias UKS/M. Koordinasi tersebut melibatkan orang tua, Puskesmas, Tim Pembina dan pelaksana UKS/M, maupun instansi terkait.
- Pembinaan: Pembinaan program gizi dalam Sekolah/Madrasah Sehat jenjang SD dilaksanakan bagi guru, tenaga pendidik, penjaja makanan di kantin, dan kader kesehatan sekolah/madrasah. Selanjutnya, hasil pembinaan tersebut digunakan untuk memperbaiki kualitas pelaksanaan program gizi dalam Sekolah/Madrasah Sehat
- Pelaksanaan: Pelaksanaan program gizi dalam Sekolah/Madrasah Sehat dilakukan sesuai dengan Trias UKS/M, berawal dari literasi gizi, pendidikan gizi, peningkatan aktivitas fisik, pembinaan kader kesehatan sekolah, penjangkaran kesehatan dan pemeriksaan berkala, pemberian obat cacing, pembinaan kantin sehat dan pemanfaatan pekarangan sekolah.
- Pemantauan dan evaluasi: Pelaksanaan pemantauan dan evaluasi program gizi dalam Sekolah/Madrasah Sehat jenjang SD menjadi tanggung jawab Tim Pembina UKS/M di tingkat kabupaten/kota termasuk Dinas Pendidikan, Dinas Kesehatan, petugas Kesehatan Puskesmas. Namun, guru maupun Tim Pelaksana UKS/M berkontribusi dalam memberikan informasi terkait capaian dan kendala dalam pelaksanaan program gizi.



Peran peserta didik, tenaga pendidik dan manajemen sekolah dalam menjalankan program gizi di sekolah/madrasah

Peserta didik, tenaga pendidik dan manajemen sekolah, termasuk kepala sekolah, memiliki peran untuk mendukung keberhasilan pelaksanaan program gizi dalam Sekolah/Madrasah Sehat di sekolah. Peserta didik dapat menjadi kader kesehatan sekolah dan berperan sebagai agen perubahan dalam kelompok sebayanya, dengan melakukan kegiatan yang berkaitan dengan pendidikan gizi, optimalisasi aktivitas fisik, perbaikan kantin sehat sekolah dan pemanfaatan pekarangan sekolah. Peserta didik yang menjadi kader kesehatan sekolah dapat mengajak peserta didik lain untuk menjalankan berbagai kegiatan gizi dan berperilaku hidup bersih dan sehat. Berbagai kegiatan gizi yang diinisiasi oleh peserta didik sebaiknya juga melibatkan orang tua, misalnya dalam penyiapan menu sarapan sehat dan melakukan aktivitas fisik bersama keluarga. Peserta didik yang menjadi kader kesehatan sekolah juga didorong untuk membuat perubahan pada kantin sekolah mereka agar kantin dapat menyediakan makanan yang lebih sehat. Kader Kesehatan sekolah dipilih oleh guru berdasarkan karakteristik peserta didik atau peserta didik mengajukan diri sebagai sukarelawan. Sekolah diberi pilihan untuk menerapkan metode seleksi yang mereka anggap sesuai, sambil didorong untuk melibatkan peserta didik putra dan putri dalam jumlah yang seimbang.

Sekolah dapat memberikan pelatihan bagi peserta didik yang menjadi kader kesehatan sekolah. Tujuan pelatihan kader kesehatan sekolah adalah untuk membekali peserta didik dengan keterampilan komunikasi, seperti penggunaan media sosial dan produksi video pendek untuk mempromosikan dan mensosialisasikan pesan-pesan gizi dengan cara-

cara yang menarik bagi peserta didik lain; membuat rencana aksi tingkat sekolah untuk kegiatan gizi dan kesehatan; dan membangun perjanjian tentang peran kader kesehatan sekolah putra dan putri di sekolah.

Tenaga pendidik dan manajemen sekolah berperan dalam menjalankan program gizi dalam Sekolah/Madrasah Sehat sesuai dengan trias UKS/M, antara lain dengan cara mengalokasikan waktu untuk menjalankan pendidikan gizi dan sarapan bersama setiap minggu, serta mengoptimalkan aktivitas fisik di sekolah. Tenaga pendidik dan manajemen sekolah juga berperan dalam mendukung tenaga kesehatan dalam menjalankan pelayanan kesehatan.

Manajemen sekolah, khususnya kepala sekolah, berperan dalam membuat kebijakan agar sekolah membuat penjadwalan dan alokasi waktu untuk sarapan bersama dan edukasi gizi satu minggu sekali dan meningkatkan kapasitas tenaga pendidik dan kader kesehatan sekolah. Peningkatan kapasitas tenaga pendidik dapat dilakukan dengan melatih mereka untuk memberikan pendidikan gizi bagi peserta didik, dengan fokus terperinci pada berbagai topik spesifik gizi dan penekanan yang kuat pada pendekatan pengajaran interaktif yang menyenangkan, bukan gaya pengajaran instruksional tradisional. Manajemen sekolah juga dapat berperan dalam menyediakan alat bantu edukasi gizi dan panduan fasilitator pendidikan gizi, serta mengajak orang tua dan warga sekolah untuk mendukung program gizi dalam Sekolah/Madrasah Sehat. Manajemen sekolah yang berasal dari komite sekolah dapat ikut mendorong pelibatan seluruh orang tua peserta didik dalam melaksanakan kegiatan-kegiatan terkait gizi di sekolah sesuai dengan tugas dan fungsinya untuk menumbuhkan perhatian dan komitmen warga sekolah dalam meningkatkan status pendidikan melalui upaya gizi dan kesehatan.

D. Rangkuman

- Komponen gizi dalam trias Pendidikan Kesehatan bagi jenjang Sekolah Dasar terdiri dari Pendidikan Gizi, Literasi Gizi, Optimalisasi Aktivitas Fisik dan pembinaan kader Kesehatan sekolah
- Komponen gizi dalam trias Pelayanan Kesehatan bagi jenjang Sekolah Dasar terdiri dari Penjaringan Kesehatan dan Pemeriksaan Berkala, serta Pemberian Obat Cacing.
- Komponen gizi dalam trias Pembinaan Lingkungan Sekolah Sehat bagi jenjang Sekolah Dasar terdiri dari Pembinaan Kantin Sehat dan Pemanfaatan Pekarangan sekolah/madrasah.
- Program gizi anak sekolah dilaksanakan melalui kegiatan UKS/M yang melibatkan tenaga pendidik, peserta didik sebagai kader kesehatan sekolah, manajemen sekolah dan Tim Pelaksana UKS/M.
- Perlu dukungan dari Tim Pembina UKS/M dari tingkat pusat sampai kecamatan demi kelancaran dan imbas positif dari pelaksanaan program gizi di jenjang sekolah dasar ini.

E. Tugas

Peserta pelatihan membuat skema sederhana (*mind map*) menggunakan *post it* dan papan *flip chart* terkait komponen gizi anak sekolah dasar dalam setiap Trias UKS/M. Berikan dua contoh praktik baik pelaksanaan komponen gizi dalam masing-masing trias UKS/M di tingkat sekolah atau yang dilakukan oleh peserta didik.

F. Tes

1. Berikut adalah masalah gizi anak usia sekolah dasar di Indonesia, kecuali:
 - a. Kekurangan gizi
 - b. Kekurangan gizi mikro
 - c. Kelebihan konsumsi buah dan sayur
 - d. Kelebihan gizi

2. Pernyataan di bawah ini yang TIDAK termasuk komponen program gizi bagi jenjang Sekolah Dasar, yaitu:
 - a. Pendidikan gizi, literasi gizi, optimalisasi aktivitas fisik
 - b. Pemberian tablet tambah darah
 - c. Penjaringan kesehatan, pemeriksaan berkala dan pemberian obat cacing
 - d. Pembinaan kantin dan pemanfaatan pekarangan sekolah

3. Berikut adalah penyebab masalah gizi anak usia Sekolah Dasar, kecuali:
 - a. Kurangnya asupan gizi seimbang
 - b. Kurang aktivitas fisik
 - c. Tidak teratur minum Tablet Tambah Darah
 - d. Kurang konsumsi buah dan sayur

4. Pilihlah tahapan program gizi anak usia Sekolah Dasar yang paling tepat di bawah ini
 - a. Persiapan, Koordinasi, Pembinaan, Pelaksanaan, Monitoring dan Evaluasi
 - b. Pembinaan, Pelaksanaan, Monitoring dan Evaluasi
 - c. Koordinasi, Advokasi, Penganggaran, Pelatihan
 - d. Pendidikan gizi, pemberian obat cacing, pembinaan kantin, monitoring dan evaluasi
-

5. Program gizi remaja di Sekolah Dasar perlu melibatkan berbagai pihak termasuk guru yang dapat melakukan berbagai peran, kecuali:
 - a. Memberikan pendidikan gizi kepada peserta didik
 - b. Mengoptimalkan aktivitas fisik peserta didik di sekolah
 - c. Memfasilitasi Puskesmas dalam memberikan obat cacing pada peserta didik
 - d. Membuat Surat Keputusan pelaksanaan program gizi remaja di Sekolah Dasar

G. Bahan Bacaan

- Kementerian Kesehatan RI. 2021. Petunjuk Teknis Pembinaan Penerapan sekolah/madrasah Sehat. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI. 2021. Gizi Seimbang dan Kantin/Jajanan Sehat di Sekolah. Jakarta: Direktorat Sekolah Dasar, Kemdikbud RI.
- Riset Kesehatan Dasar 2018
- Damayanti D, Pritasari, Lestari NT. 2017. Bahan Ajar Gizi – Gizi Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan, Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- BPOM 2013. Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah untuk Pencapaian Gizi Seimbang. Jakarta: Direktorat Standardisasi Produk Pangan, Deputi Bidang Pengawasan Keamanan Pangan dan Bahan Berbahaya, BPOM.

The background is a light yellow color with various food-related illustrations in a golden-yellow line-art style. At the top, there are mushrooms, tomatoes, and leafy greens. On the right side, there are cucumbers and more mushrooms. At the bottom, there are two wooden spoons filled with small circular items, possibly seeds or grains, along with more mushrooms and leafy greens. The overall theme is healthy eating and nutrition.

Pembelajaran 3

Pendidikan Gizi di SD/MI

A. Kompetensi Dasar

Setelah mengikuti pelatihan ini, peserta akan mampu:

- Menjelaskan pentingnya pendidikan gizi bagi peserta didik di Sekolah Dasar/Madrasah
- Menjelaskan berbagai media komunikasi, informasi dan edukasi (KIE) atau bahan edukasi Gizi bagi jenjang SD/MI yang dapat digunakan dalam pendidikan gizi
- Menggunakan berbagai media KIE atau bahan edukasi Gizi SD/MI dalam pendidikan gizi

B. Tujuan

- Meningkatkan pemahaman dan kemampuan peserta untuk menjelaskan pentingnya pendidikan gizi di Sekolah Dasar/Madrasah
- Memperkenalkan kepada peserta berbagai media KIE atau bahan edukasi Gizi SD/MI
- Meningkatkan keterampilan peserta dalam menggunakan berbagai media KIE Gizi SD/MI

C. Uraian Materi

Pentingnya pendidikan gizi di sekolah

Salah satu penyebab tingginya masalah gizi pada anak usia sekolah di Indonesia adalah kurangnya pengetahuan dan kesadaran mengenai gizi, khususnya mengenai gizi seimbang dan pentingnya melakukan aktivitas fisik. Oleh karena itu, pendidikan gizi di sekolah merupakan hal yang penting untuk dilaksanakan agar peserta didik memiliki pengetahuan mengenai gizi, dapat membuat pilihan atas makanan yang akan dikonsumsi, serta meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat. Pendidikan gizi juga harus

melibatkan orang tua, tenaga pendidik dan manajemen sekolah dengan harapan agar pengetahuan dan kesadaran mengenai gizi dapat dimiliki oleh seluruh warga sekolah. Pendidikan gizi bagi peserta didik dapat dilaksanakan secara intrakurikuler, kokurikuler, maupun ekstra kurikuler. Sekolah dapat menjadwalkan pendidikan gizi satu kali seminggu disertai sarapan bersama yang dibawa dari rumah dengan menggunakan bahan edukasi gizi yang tersedia. Pendidikan gizi juga dapat dilakukan dengan melibatkan peserta didik sebagai fasilitator dengan membuat jadwal yang bergantian antara sesi edukasi yang difasilitasi tenaga pendidik dan sesi edukasi yang difasilitasi peserta didik bagi teman-teman sekelasnya. Contoh penjadwalan pendidikan gizi dapat dilihat pada Lampiran 5.

Pengenalan Bahan Edukasi Gizi bagi jenjang SD/MI

Dalam rangka mendukung pelaksanaan edukasi gizi di SD/MI, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi, Kementerian Agama, Kementerian Kesehatan, bersama dengan UNICEF, WFP dan PERSAGI telah menyusun berbagai media komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE) atau bahan edukasi yang dapat digunakan oleh peserta didik, tenaga pendidik, dan orang tua. Bahan edukasi yang telah disusun terdiri dari buku cerita untuk peserta didik, buku panduan untuk pengajar, buku panduan untuk orang tua, poster, *chart* untuk membantu mengukur tinggi badan, video dan kartu gebrak untuk mendukung permainan edukasi gizi. Materi tersedia secara digital di laman <https://belajar.kemdikbud.go.id> atau <https://uks.kemdikbud.go.id/program/pendidikan-gizi> atau <https://uni.cf/kiégizi-SDMI>



— 1. Buku Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang

Bahan edukasi yang disusun dalam bentuk cerita petualangan penuh informasi gizi ini dirancang untuk dibaca mandiri oleh peserta didik kelas tiga dan kelas empat SD/MI di Indonesia. Materi dalam buku cerita disusun sedemikian rupa agar dapat mendorong peserta didik menerapkan

gizi seimbang dan gaya hidup sehat. Buku yang dilengkapi dengan ilustrasi yang menarik ini menceritakan petualangan tokoh Lisa, Max, dan Nutrio mengalahkan pemilik perusahaan makanan cepat saji bernama Ben Tajir. Dalam petualangannya, ketiga tokoh utama diharuskan belajar berbagai hal terkait gizi seimbang agar dapat mengalahkan tokoh Ben Tajir.

Buku Cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang ini terdiri dari sebelas bab yang dapat dibaca secara bertahap oleh peserta didik. Peserta didik disarankan agar membaca satu bab setiap minggunya, dilanjutkan dengan kegiatan di kelas sesuai Buku Panduan Pengajar. Secara umum, buku ini memuat informasi mengenai konsep gizi seimbang dan 10 pesan gizi seimbang, konsep makanan sehat, cara membaca label makanan, pentingnya sarapan sehat, camilan yang sehat dan tidak sehat, kebersihan diri, perilaku hidup bersih dan sehat, pengendalian emosi, aktivitas fisik, serta membangun gaya hidup sehat.



— 2. Buku Panduan Pengajar

Buku Panduan Pengajar merupakan pedoman yang menjadi acuan bagi tenaga pendidik dalam melaksanakan pendidikan gizi di SD/MI. Buku Panduan Pengajar telah disusun dalam model Rancangan Proses Pembelajaran (RPP). RPP telah dirancang sesuai dengan isi Buku Cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang dan Buku Tugas Siswa. RPP yang disusun

berfungsi sebagai panduan, sedangkan pelaksanaan pendidikan gizi dapat menyesuaikan situasi kelas dengan tanpa mengurangi esensi atau fokus pembelajaran dari setiap sesi. Setiap RPP dilengkapi dengan Pesan Utama yang harus disampaikan kepada peserta didik di setiap sesi pendidikan.

Buku Cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang terdiri dari 11 bab (11 tujuan pembelajaran), namun di dalam Buku Panduan Pengajar terdapat 16 RPP yang diterjemahkan menjadi 16 sesi pendidikan gizi. Artinya, terdapat beberapa tujuan pembelajaran yang disampaikan di lebih dari satu sesi pendidikan gizi. Jumlah sesi dalam setiap pembelajaran terdapat dalam tabel 1.

Tabel 1. Keterkaitan Buku Cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang, Jumlah Sesi Pendidikan Gizi, dan Pembelajaran di Modul Bimtek

Bab di Buku Cerita	Judul Bab Buku Cerita	Fokus Pembelajaran di Buku Cerita	Jumlah Sesi / RPP	Pembelajaran di Modul Bimtek
1	Pesan yang Menghebohkan	Pengenalan	1	Pembelajaran 4
2	Latihan Agen Rahasia	Gizi dan Kelompok Bahan Makanan	3	Pembelajaran 4
3	10 Pesan Gizi Seimbang	Pesan Gizi Seimbang	1	Pembelajaran 4
4	Persiapan!	Isi Piringku dan Pentingnya Sarapan Sehat	2	Pembelajaran 4
5	Investigasi Makanan	Membaca Label	1	Pembelajaran 5
6	Ruang Percobaan	Jajanan Sekolah	2	Pembelajaran 5
7	Melarikan Diri	Aktivitas Fisik	1	Pembelajaran 6
8	Membersihkan Diri	Hidup Bersih	1	Pembelajaran 7
9	Hilangnya Harapan	Pedulikan pada Diri Sendiri dan Sesama	1	Pembelajaran 8
10	Pertarungan Cyber	Kebiasaan yang Sehat	2	Pembelajaran 9
11	Misi Berhasil!	Penutup	1	Pembelajaran 9

Total Sesi Edukasi Menggunakan Buku Cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang

16



— 3. Buku Tugas

Buku Tugas Siswa merupakan buku yang digunakan untuk membantu peserta didik memahami materi gizi yang disampaikan dalam Buku Cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang. Seluruh tugas dan pertanyaan yang tercantum dalam Buku Tugas sesuai dengan isi Buku Cerita, sehingga peserta didik perlu membaca Buku Cerita untuk dapat menyelesaikan Buku Tugas.

Buku Tugas berisi berbagai jenis aktivitas yang dapat dikerjakan dalam 16 sesi pendidikan, sejalan dengan jumlah RPP yang terdapat di Buku Panduan Pengajar. Aktivitas dalam Buku Tugas sangat beragam, mulai dari menjawab pertanyaan, memilih pernyataan benar dan salah, menggunting

dan menempel, bermain kartu memori atau kartu gebrak, menggambar, hingga mengisi teka-teki silang. Di bagian depan Buku Tugas juga terdapat panduan singkat mengenai bagaimana orang tua dapat berpartisipasi aktif dalam proses edukasi gizi.



— 4. Panduan Gizi Seimbang Orang Tua/Wali

Pendidikan gizi tidak akan optimal jika orang tua tidak berpartisipasi aktif mendukung proses pembelajaran. Panduan Gizi Seimbang untuk Orang Tua/Wali

dirancang untuk membantu orang tua memahami mengenai gizi seimbang. Dalam Buku Panduan terdapat berbagai informasi mengenai bagaimana orang tua dapat memilih dan menyiapkan makanan bergizi dan sarapan sehat, cara menyiapkan makanan yang bersih sesuai standar keamanan pangan, dan berbagai resep makanan bergizi seimbang yang dapat digunakan oleh orang tua ketika menyiapkan makanan untuk keluarga.

— 5. Height Chart / Chart Pengukur Tinggi Badan, Score Card / Kartu Nilai Gizi Seimbang, Kartu Memori, Poster Gizi Seimbang

Chart pengukur tinggi badan merupakan alat bantu yang dapat digunakan agar peserta didik dapat mengukur tinggi badannya sendiri. Akan tetapi, sebaiknya *chart* ini tidak digunakan untuk alat ukur untuk memperoleh data penjarangan kesehatan dan pemeriksaan berkala karena hasilnya mungkin tidak akurat. *Chart* pengukur tinggi badan dicetak di atas kertas *sticker* sehingga tenaga pendidik dapat menempelkannya di dinding kelas.

KARTU NILAI TIM JITU UNTUK GIZI SEIMBANG

AYO ISI KARTU NILAI SEBAGAI BACIKAN DARI PELATIHANMU MENJADI AGEN RAHASIA GIZI SEIMBANG. CAPAI NILAI LEBIH TINGGI SETIAP HARI AGAR TUBUH MAJIN SEHAT!

MINGGU	SARAPAN	AIR MINUM	BUAH	SAYURAN	AKTIVITAS	JAJANAN TIDAK SEHAT	CTPS	TOTAL	PARAF
SENIN								/25	
SELASA								/25	
RABU								/25	
KAMIS								/25	
JUMAT								/25	
SABTU								/25	
MINGGU								/25	

Kartu Nilai Gizi Seimbang digunakan untuk mendukung aktivitas peserta didik di sesi 16 (Bab 11). Peserta didik diminta untuk mengisi kartu nilai gizi seimbang yang terdapat di Buku Tugas masing-masing dengan mencatat apakah mereka sarapan, minum air putih delapan gelas, konsumsi sayur dan buah, beraktivitas fisik, tidak jajan sembarangan dan cuci tangan pakai sabun selama seminggu. Poster Kartu Nilai Gizi Seimbang dapat ditempel di kelas sebagai pengingat untuk peserta didik dan tenaga pendidik.

Kartu Memori merupakan alat bantu untuk aktivitas terkait bab 3. Peserta didik dapat bermain permainan kartu gebrak secara bergantian. Panduan permainan kartu gebrak terdapat di Buku Tugas Halaman 12.

TUMBUH SEHAT DENGAN KEKUATAN RAHASIA GIZI SEIMBANG

BIASAKAN MAKAN MAKANAN SEHAT DI RUMAH

SELALU MEMBEDAKAN MAKANAN SEHAT ADALAH SALAH SATU CARA MENJADI MAKANAN SEHAT SEBAGAI PILIHAN UTAMA. SELALU SEDIKIH MANGKOK BERISI BUAH ATAU KUDAPAN SEHAT DI MEJA MAKAN. AYO SALING MENGINGATKAN UNTUK SELALU MAKAN SEHAT, DAN HINDARI MAKANAN CEPAT SAJI YANG TINGGI LEMAK, GULA, GARAM DAN PRODUK KEMASAN BERPENGAWET.

AYO BIASAKAN MINUM AIR PUTIH

SEPERTI MAKANAN MANIS, MINUMAN MANISPUN TIDAK BAHU BAGI KESEHATAN CIGI. TEMUKAN MANISAT DARI MINUM AIR PUTIH DENGAN CUCI JASPERAN BAWAAN DARI MINUM MANIS DALAM KEMASAN SEPERTI MINUMAN SODA, RAUTI KEHARISAN MAK DAN USA MINUM AIR.

AJARKAN ANAK MEMBACA LABEL MAKANAN

LABEL BISA MENJADI SANGAT PENTING SART ANDA MENCoba MEMBACA HAL-HAL TERTENTU SEPERTI GARAM, LEMAK JENUH, DAN GULA DALAM MAKANAN ANAK ANDA. AJARKAN ANAK-ANAK UNTUK MEMPERHATIKAN BAHAN-BAHAN YANG TIDAK DIINGINKAN INI.

COBALAH BEBERAPA RESEP BARU

SEBISA MUNCING LIBATKAN ANAK SART MENYIAPKAN MAKANAN. INI ANAK MEMBEDAKAN PERBAH PENCETAKAN TENTANG MAKANAN YANG MEREKA ANAK MAKAN, BERAGRESI DENGAN MAKANAN, DAN MEMPATI HASIL HARVA PERBAH.

BERMAIN DAN MEMBICARAKAN TENTANG BUAH DAN SAYUR YANG ADA DI INDONESIA

BAGAIMANA MENULUTUJ TENTANG PETALANGAN MAK DAN USA? MAKANAN PERMAMAN TEMUKAN MAKANAN SEHAT DENGAN MENGENALI BUAH DAN SAYURAN DI SEHAT LINGKUNGAN RUMAH.

Dalam rangka mendukung pendidikan gizi di sekolah, telah disusun 10 buah poster yang dapat ditempel di ruang kelas. Sepuluh poster tersebut berisi informasi mengenai Tumpeng Gizi Seimbang, Isi Piringku, 4 Pilar Gizi Seimbang, 10 Pesan Gizi Seimbang, Triguna Makanan, Gula Garam Lemak (GGL), Sarapan Sehat, Pelangi Buah dan Sayur, Keamanan Pangan dan Cuci Tangan Pakai Sabun.



D. Rangkuman

- **Pendidikan gizi di SD/MI dilaksanakan menggunakan bahan edukasi berupa:**
 1. Buku Cerita Rahasia Kekuatan Gizi Seimbang untuk peserta didik
 2. Buku Tugas Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang untuk peserta didik
 3. Buku Panduan Pengajar untuk tenaga pendidik
 4. Buku Panduan Gizi Seimbang untuk orang tua/wali
 5. *Chart* Pengukur Tinggi Badan, Kartu Skor Gizi Seimbang, Kartu Memori, dan Poster untuk mendukung proses pendidikan gizi
- **Cara Penggunaan masing-masing bahan edukasi**
 1. Buku Cerita Rahasia Kekuatan Gizi Seimbang: Dibaca bersama-sama atau mandiri saat sesi pendidikan gizi di sekolah
 2. Buku Tugas Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang: Dikerjakan oleh peserta didik secara mandiri saat sesi pendidikan gizi di sekolah
 3. Buku Panduan Pengajar: Dibaca oleh tenaga pendidik sebagai panduan sebelum memulai sesi pendidikan gizi
 4. Buku Panduan Gizi Seimbang untuk orang tua/wali: Disampaikan kepada orang tua, dapat secara cetak atau digital

5. *Chart* Pengukur Tinggi Badan dan Poster: Ditempel di ruang kelas
6. Kartu Memori: Dimainkan oleh peserta didik sebagai aktivitas saat sesi pendidikan gizi berkaitan dengan bab 3 buku cerita
7. Kartu Skor Gizi Seimbang: Diisi oleh peserta didik saat sesi pendidikan gizi berkaitan dengan bab 11 buku cerita



E. Tugas Praktik

Peserta bermain peran / role play seolah-olah sedang memperkenalkan Buku Cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang kepada peserta didik di kelas.

F. Tes

1. Berapa jumlah bab / tujuan pembelajaran dalam Buku Cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang?
 - a. 10 Bab
 - b. 11 Bab
 - c. 12 Bab
 - d. 13 Bab

2. Berapa jumlah sesi / RPP dalam Buku Panduan Pengajar?

- a. 15 sesi
 - b. 16 sesi
 - c. 17 sesi
 - d. 18 sesi
-

3. Kartu memori dapat digunakan untuk pendidikan gizi yang berkaitan dengan bab..

- a. Bab 1
 - b. Bab 2
 - c. Bab 3
 - d. Bab 4
-

4. Kartu Nilai Gizi Seimbang dapat digunakan untuk mendukung pendidikan gizi yang berkaitan dengan bab...

- a. Bab 8
 - b. Bab 9
 - c. Bab 10
 - d. Bab 11
-

5. Chart pengukur tinggi badan dapat digunakan sebagai..

- a. Panduan pengajar menjalankan pendidikan gizi
- b. Media edukasi orang tua
- c. Media edukasi agar peserta didik memiliki kesadaran mengukur tinggi badan
- d. Alat ukur tinggi badan dalam pengumpulan data penjarangan kesehatan dan pemeriksaan berkala

G. Bahan Bacaan

- Panduan Pengajar: Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang
- Buku Cerita: Rahasia Kekuatan Gizi Seimbang
- Buku Tugas: Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang
- Buku Panduan Gizi Seimbang untuk Orang Tua/Wali

The background is a light blue gradient with various food-related illustrations in a darker blue line-art style. At the top, there are drawings of mushrooms, tomatoes, and leafy greens. On the right side, there are illustrations of cucumbers and more mushrooms. At the bottom, there are drawings of two spoons filled with small particles, more mushrooms, and leafy greens. The overall theme is healthy eating and nutrition.

Pembelajaran 4

Pelayanan Gizi di SD/MI

A. Kompetensi Dasar

Setelah mengikuti pelatihan ini, peserta akan mampu:

- Menjelaskan pentingnya pelayanan gizi pada peserta didik di Sekolah Dasar di lingkungan sekolah
- Menjelaskan kegiatan pelayanan gizi di lingkungan sekolah dasar
- Menjelaskan peran sekolah dalam memfasilitasi kegiatan pelayanan gizi

B. Tujuan

- Meningkatkan pemahaman dan kemampuan peserta untuk menjelaskan pentingnya pelayanan gizi di lingkungan sekolah dasar
- Meningkatkan pemahaman dan kemampuan peserta untuk menjelaskan kegiatan pelayanan gizi di lingkungan sekolah dasar
- Meningkatkan pemahaman dan kemampuan peserta untuk menjelaskan peran sekolah dalam memfasilitasi kegiatan pelayanan gizi

C. Uraian Materi

Pentingnya pelayanan gizi di lingkungan sekolah

Anak menghabiskan banyak waktunya di sekolah, sehingga penting untuk sekolah melaksanakan pelayanan gizi yang merupakan bagian dari pelayanan kesehatan di sekolah. Tujuan dari pelayanan gizi dan kesehatan di satuan pendidikan melalui UKS/M secara umum yaitu meningkatkan status gizi peserta didik dan seluruh warga sekolah secara optimal melalui upaya peningkatan (promotif) dan pencegahan (preventif) yang dilakukan oleh warga sekolah, terutama peserta didik di bawah binaan guru pembina UKS/M, serta pengobatan (kuratif) serta pemulihan (rehabilitatif) jika diperlukan. Beberapa jenis pelayanan gizi bagi jenjang Sekolah Dasar dapat

dilaksanakan di sekolah dengan dukungan Puskesmas. Sekolah perlu bertindak proaktif untuk memastikan peserta didik mendapatkan pelayanan gizi yang mereka butuhkan.

Kegiatan pelayanan gizi di lingkungan sekolah

Komponen pelayanan gizi dan kesehatan di satuan pendidikan di sekolah dasar, dapat dilakukan secara mandiri yang dilakukan oleh satuan pendidikan melalui UKS/M (Usaha Kesehatan Sekolah/Madrasah) dan juga dapat dilakukan secara kerja sama melalui **Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas)**. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 tahun 2014, pelayanan gizi dan kesehatan untuk Anak Usia Sekolah dan Remaja diberikan melalui UKS/M. Berdasarkan Pasal 28 ayat (3), pelayanan kesehatan melalui UKS/M diberikan oleh tenaga kesehatan dengan melibatkan pembina UKS/M, guru bimbingan dan konseling, kader kesehatan sekolah, dan konselor sebaya.

Adapun gizi di SD/MI yang dapat dilaksanakan kegiatan kerja sama antara satuan pendidikan dengan Puskesmas meliputi kegiatan-kegiatan berikut.

— 1. Penjaringan kesehatan dan pemeriksaan berkala

Seperti yang sudah dijelaskan di Pembelajaran 2, penjaringan kesehatan bagi peserta didik jenjang SD/MI dilaksanakan kepada seluruh peserta didik kelas 1 SD/MI pada awal tahun ajaran. Sementara itu, pemeriksaan berkala dilaksanakan kepada peserta didik kelas 2-6 SD/MI. Hasil penjaringan kesehatan dan pemeriksaan berkala nantinya dijadikan pertimbangan dalam menyusun perencanaan, pemantauan dan evaluasi kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah/ Madrasah (UKS/M).

Kegiatan penjarangan dan pemeriksaan berkala terdiri dari:

- Pemeriksaan kesehatan menggunakan kuesioner untuk mengetahui riwayat kesehatan keluarga, diri, imunisasi, dan perilaku terkait kesehatan lainnya. Kuesioner diisi oleh masing-masing peserta didik dengan bantuan orang tua/wali dan guru.
- Pemeriksaan fisik yang dilakukan oleh guru, kader kesehatan sekolah, dan petugas Puskesmas, yang meliputi pemeriksaan status gizi anak seperti berat dan tinggi badan anak. Pembagian pemeriksaan fisik yang dilakukan oleh guru dan petugas Puskesmas terlampir dalam tabel 5.

Dalam melaksanakan penjarangan kesehatan dan pemeriksaan berkala, diperlukan koordinasi dan komunikasi yang erat antara sekolah/madrasah dengan Puskesmas. Langkah dan pembagian tugas antara Puskesmas dengan satuan pendidikan dalam melaksanakan penjarangan kesehatan dan pemeriksaan berkala adalah sebagai berikut,

- a.** Sekolah/madrasah berkoordinasi dengan Puskesmas untuk menentukan jadwal pelaksanaan penjarangan kesehatan dan pemeriksaan berkala.
 - Sekolah/madrasah menginformasikan kegiatan penjarangan kesehatan dan pemeriksaan berkala pada Masa Orientasi Sekolah/Madrasah.
 - Menggandakan dan membagikan kuesioner pemeriksaan kesehatan untuk diisi oleh peserta didik atau dibantu orang tua apabila peserta didik masih kelas 1-3 SD/MI atau jenis sekolah adalah SLB.
 - Puskesmas memberikan edukasi kepada sekolah mengenai cara mengukur tinggi badan yang tepat, memeriksa ketajaman penglihatan, dan pemeriksaan fisik lainnya.
 - Sekolah/madrasah mengumpulkan kembali kuesioner yang telah terisi.

b. Puskesmas melakukan pemeriksaan kesehatan secara fisik melalui kunjungan ke sekolah/madrasah.

- Guru UKS/M dan kader kesehatan sekolah memfasilitasi dan membantu pelaksanaan pemeriksaan kesehatan secara fisik sesuai pembagian di Tabel 2

Tabel 2. Pembagian Tugas Pemeriksaan Fisik dalam Penjaringan Kesehatan dan Pemeriksaan Berkala di SD/MI di bawah Program Sekolah/Madrasah Sehat

Pemeriksaan Fisik oleh Sekolah/ Madrasah

Tinggi badan
Berat badan
Tekanan darah menggunakan alat pengukur tekanan darah digital (bila ada)
Pemeriksaan ketajaman penglihatan
Pemeriksaan kebersihan diri (kuku, rambut) Pemeriksaan kebugaran

Pemeriksaan Fisik oleh Petugas Puskesmas

Pemeriksaan gigi dan mulut
Pemeriksaan telinga
Denyut jantung
Pemeriksaan telinga
Pemeriksaan fisik lainnya

- Puskesmas melaporkan hasil penjaringan kesehatan dan pemeriksaan berkala melalui rekapitulasi hasil penjaringan kesehatan kepada sekolah/madrasah.
- Puskesmas memberikan daftar nama peserta didik yang direkomendasikan dirujuk ke Puskesmas untuk pemeriksaan lebih lanjut.
- Puskesmas memberikan rekomendasi tindak lanjut yang perlu dilakukan sekolah/madrasah untuk meningkatkan kesehatan peserta didik.

- c. Sekolah/madrasah menindaklanjuti rekomendasi hasil penjarangan kesehatan dan pemeriksaan berkala dan menyampaikan hasil pemeriksaan ke orang tua/wali.

Sekolah/madrasah perlu bertindak proaktif untuk memastikan kegiatan ini terlaksana di satuan pendidikan masing-masing mengingat besarnya manfaat dari kegiatan ini. Dengan dilaksanakannya penjarangan kesehatan dan pemeriksaan berkala, orang tua menjadi lebih peduli dengan kondisi kesehatan anak. Sehingga, orang tua menjadi lebih semangat membantu anak menerapkan hidup sehat dan mau memeriksakan anak ke fasilitas kesehatan terdekat jika ditemukan masalah kesehatan. Pada akhirnya, anak yang sehat akan lebih mudah menerima pelajaran di sekolah.

— 2. Pemberian obat cacing

Kecacingan adalah penyakit yang disebabkan oleh infeksi cacing dalam tubuh manusia, baik secara langsung atau melalui hewan pembawa penyakit. Kecacingan banyak terjadi di daerah dengan kondisi kebersihan diri dan lingkungan yang kurang baik. Kecacingan dapat menyebabkan stunting, kurus, anemia, menghambat proses tumbuh kembang dan pada akhirnya menurunkan kemampuan anak untuk belajar.

Seperti yang dijelaskan di Pembelajaran 2, Sebagai upaya mengatasi kecacingan, Pemerintah memiliki program Pemberian Obat Pencegahan Secara Masal Cacingan (POPM Kecacingan) yang salah satunya diberikan kepada anak usia sekolah dasar. Obat cacing diberikan oleh Puskesmas kepada anak usia sekolah dasar melalui satuan pendidikan SD/MI. Obat cacing dapat diberikan sekali atau dua kali setahun tergantung besarnya kasus kecacingan di wilayah di mana satuan pendidikan terletak.

Pemberian obat cacing menjadi bagian dari program Sekolah/Madrasah Sehat.

Kerja sama antara satuan pendidikan dengan Puskesmas dalam pemberian obat cacing dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut,

- Petugas Puskesmas berkoordinasi dengan kepala sekolah/madrasah dan guru untuk menjadwalkan POPM Cacingan kepada peserta didik. Satuan pendidikan juga dapat bertindak proaktif untuk berkoordinasi dengan Puskesmas apabila sudah waktunya dilaksanakan pemberian obat cacing, namun belum ada informasi dari Pihak Puskesmas.
- Sebelum pelaksanaan pemberian obat cacing, guru berkoordinasi dengan orang tua/wali terkait rencana pemberian obat cacing.
- Petugas Puskesmas memberikan edukasi kepada guru dan peserta didik mengenai manfaat dan cara mengonsumsi obat cacing agar optimal. Guru menyampaikan edukasi tersebut kepada orang tua.
- Pada hari pelaksanaan POPM, petugas Puskesmas membagikan obat cacing dan guru membantu mengatur peserta didik.
- Petugas Puskesmas melakukan pencatatan dan pelaporan, serta melaporkan hasil pencatatan ke satuan pendidikan.

D. Rangkuman

- Pelayanan gizi yang merupakan bagian dari pelayanan kesehatan di sekolah/madrasah penting untuk dilaksanakan agar masalah gizi pada anak dapat dideteksi sedini mungkin dan ditangani sebelum semakin parah.
- Pelayanan gizi di sekolah/madrasah merupakan tanggung jawab bersama antara satuan pendidikan dan Puskesmas, sehingga dibutuhkan koordinasi yang erat antara kedua pihak.
- Pelayanan gizi di SD/MI terdiri dari 1) Penjaringan kesehatan dan pemeriksaan berkala, 2) Pemberian obat cacing.

E. Tugas

Buatlah kelompok beranggotakan 5-10 orang. Di papan flip chart, buatlah tabel berisi dua kolom berjudul 1) Kendala 2) Solusi. Di kolom kendala, tuliskan kendala yang anggota kelompok alami dalam menjalankan kegiatan Pelayanan Gizi dan Kesehatan di Sekolah. Di kolom Solusi, tuliskan bagaimana menurut anggota kelompok setiap kendala yang dituliskan dapat diatasi.

F. Tes

1. Di bawah ini merupakan bagian dari Trias Pelayanan Kesehatan di SD/MI yang terkait gizi
 - a. Imunisasi
 - b. Pemberian obat cacing
 - c. Pembinaan kantin sehat
 - d. Literasi gizi

2. Siapa sasaran penjangkaran kesehatan di SD/MI ...
 - a. Peserta didik kelas 1
 - b. Peserta didik kelas 2
 - c. Peserta didik kelas 5
 - d. Peserta didik kelas 6

3. Frekuensi pemberian obat cacing untuk peserta didik SD/MI adalah...
 - a. Satu kali sebulan
 - b. Satu kali setiap tiga bulan
 - c. Satu kali setiap enam bulan
 - d. Satu kali selama bersekolah di SD/MI

4. Peran satuan pendidikan dalam penjaringan kesehatan dan pemeriksaan berkala adalah
 - a. Melaporkan hasil penjaringan kesehatan dan pemeriksaan berkala melalui rekapitulasi hasil penjaringan kesehatan yang sudah lengkap.
 - b. Memfasilitasi dan membantu pelaksanaan pemeriksaan fisik.
 - c. Memberikan daftar nama peserta didik yang direkomendasikan dirujuk ke Puskesmas untuk pemeriksaan lebih lanjut.
 - d. Menyampaikan rekomendasi tindak lanjut yang perlu dilakukan satuan pendidikan untuk meningkatkan kesehatan peserta didik.

5. Peran satuan pendidikan dalam Pemberian Obat Pencegahan Secara Masal Cacingan (POPM Kecacingan) adalah, kecuali...
 - a. Membantu melaksanakan pencatatan dan pelaporan
 - b. Berkoordinasi dan menentukan jadwal pemberian obat cacing
 - c. Menghitung kebutuhan obat cacing dan merencanakan pengadaannya
 - d. Berkoordinasi dengan orang/tua mengenai rencana pemberian obat cacing

G. Bahan Bacaan

- Permenkes No. 43 Tahun 2019 Tentang Puskesmas
- Kementerian Kesehatan RI. 2021. Petunjuk Teknis Pembinaan Penerapan Sekolah/ Madrasah Sehat. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI. 2021. Gizi Seimbang dan Kantin/Jajanan Sehat di Sekolah. Jakarta: Direktorat Sekolah Dasar, Kemdikbud RI.
- Buku Tata Kelola UKS di SD, Dit. SD, Kemdikbud. 2020

- Damayanti D, Pritasari, Lestari NT. 2017. Bahan Ajar Gizi – Gizi Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan, Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- BPOM 2013. Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah untuk Pencapaian Gizi Seimbang. Jakarta: Direktorat Standardisasi Produk Pangan, Deputi Bidang Pengawasan Keamanan Pangan dan Bahan Berbahaya, BPOM.



Pembelajaran 5

Pembinaan Lingkungan Sekolah Sehat di SD/MI

A. Kompetensi Dasar

Setelah mengikuti pelatihan ini, peserta akan mampu:

- Menjelaskan pentingnya pembinaan lingkungan sekolah sehat di sekolah
- Menjelaskan kegiatan pembinaan lingkungan sekolah sehat di sekolah

B. Tujuan

- Meningkatkan pemahaman dan kemampuan peserta untuk menjelaskan pentingnya pembinaan lingkungan sekolah sehat terkait gizi di sekolah
- Meningkatkan pemahaman dan kemampuan peserta untuk menjelaskan kegiatan pembinaan lingkungan sekolah sehat terkait gizi di sekolah

C. Uraian Materi

Pembinaan Lingkungan Sekolah Sehat

Pembinaan Lingkungan Sekolah Sehat adalah usaha menciptakan kondisi lingkungan sekolah yang memenuhi syarat 7K, yaitu kesehatan, kebersihan, keindahan, kenyamanan, ketertiban, keamanan, kerindangan, dan kekeluargaan yang dapat mendukung proses pendidikan. Pembinaan Lingkungan Sekolah Sehat penting dilakukan untuk memastikan bahwa sarana yang dimiliki satuan pendidikan mendukung peserta didik untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Setelah peserta didik diberikan pemahaman mengenai bahaya jajanan tidak sehat, satuan pendidikan perlu mendukung peserta didik menerapkannya dengan memastikan makanan yang tersedia di sekolah/madrasah higienis dan bergizi. Jika makanan yang dijual di sekolah tidak bergizi, maka sulit bagi peserta didik untuk menerapkan Gizi Seimbang.

Dalam konteks gizi, Pembinaan Lingkungan Sekolah Sehat dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu Pembinaan Kantin Sehat dan Pemanfaatan Pekarangan Sehat.

— 1. Pembinaan Kantin Sehat

Keberadaan kantin di sekolah/madrasah sangatlah penting. Sering kali, anak datang ke sekolah dalam keadaan belum sarapan, sehingga mereka membeli jajanan di sekitar sekolah saat jam istirahat untuk memenuhi rasa laparnya. Saat ada kegiatan ekstrakurikuler, biasanya anak juga berada di lingkungan sekolah saat jam makan siang. Sayangnya, sering kali anak tidak membawa bekal, sehingga mereka membeli makan siang di sekolah. Hasil penelitian UNICEF menunjukkan bahwa sebagian besar kantin sekolah menjual makanan yang tidak sehat, seperti makanan dan minuman tinggi gula, makanan tinggi garam dan lemak. Sehingga, apabila makanan yang tersedia di kantin tidak sehat, maka dua dari tiga waktu makan mereka diisi dengan makan makanan yang tidak memenuhi kebutuhan gizi mereka. Selain untuk memenuhi kebutuhan gizi, kantin yang sehat juga memiliki peran sebagai berikut,

- Sumber dan bahan belajar tentang makanan dan minuman yang baik dan sehat.
- Sumber dan media pembelajaran bagaimana transaksi keuangan berjalan.
- Laboratorium pendidikan kewirausahaan untuk peserta didik.
- Tempat penerapan pendidikan karakter di antaranya perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, hidup bersih, dan lain sebagainya.
- Media pembelajaran untuk menguatkan pencapaian kompetensi peserta didik pada berbagai mata pelajaran.

Dalam memastikan kantin di sekolah/madrasah menyajikan makanan yang bersih dan bebas dari bakteri pembawa penyakit, terdapat 5 kunci keamanan pangan yang perlu diperhatikan.

1. Kunci 1: Jagalah Kebersihan

- a. Jagalah area kantin dan pangan dari serangga, hama dan binatang lainnya.
- b. Kantongi, ikat, dan buang seluruh sisa makanan dan sampah.
- c. Simpan makanan di lemari yang tertutup rapat.
- d. Bersihkan makanan yang tumpah atau jatuh dengan segera.
- e. Bersihkan kantin secara menyeluruh setelah selesai masak.
- f. Tutup lubang atau retakan di atap, dinding dan lantai.

Mengapa?

Walaupun kebanyakan kuman tidak menyebabkan gangguan kesehatan, namun kuman (mikroba patogen) tersebar luas di tanah, air, hewan dan manusia. Kuman ini terbawa oleh pangan, serbet dan peralatan terutama pada talenan yang dapat mencemari pangan dan menyebabkan penyakit.

2. Kunci 2: Pisahkan pangan mentah dari pangan matang

- a. Pisahkan daging sapi, daging unggas, dan pangan laut (*seafood*) dari pangan lain.
- b. Gunakan peralatan yang terpisah, seperti pisau, serbet dan talenan untuk pangan mentah dan pangan matang.
- c. Simpan pangan dalam wadah untuk menghindari kontak antara pangan mentah dan pangan matang.
- d. Ganti talenan yang sudah tidak layak pakai.

Mengapa?

Pangan mentah, terutama daging sapi, daging unggas, pangan laut (*seafood*) dan cairan yang ditimbulkannya dapat mengandung kuman

(mikroba patogen) yang dapat mencemari pangan lainnya selama pengolahan dan penyimpanan.

3. Kunci 3: Masaklah dengan benar

- a. Setelah dikeluarkan dari kulkas, masak dalam waktu maksimum 2 jam.
- b. Masaklah pangan dengan benar/matang sempurna terutama daging sapi, daging unggas, telur dan pangan laut (*seafood*).
- c. Rebuslah pangan seperti sup sampai mendidih.
- d. Pemanasan ulang harus sampai matang sempurna.
- e. Masak dan simpan pangan matang di dalam kulkas dalam jumlah/bungkusan kecil-kecil.
- f. Gunakan tudung saji untuk menghindari kontaminasi.

Mengapa? _____

Memasak pangan dengan benar dan matang sempurna dapat membunuh kuman. Pangan yang benar-benar harus diperhatikan adalah daging, terutama daging cincang, daging panggang utuh dan potongan daging besar.

4. Kunci 4: Jagalah pangan pada suhu aman

- a. Jangan membiarkan pangan matang yang cepat rusak pada suhu ruang lebih dari 4 jam.
- b. Simpan segera pangan yang mudah basi dalam lemari pendingin (ayam, ikan, daging, telur, bersantan dll).
- c. Jangan biarkan makanan beku mencair pada suhu ruang terlalu lama (segera dimasak).

Mengapa? _____

Kuman dapat berkembang biak dengan cepat pada suhu ruang. Dengan menjaga suhu di bawah 50C atau di atas 600C pertumbuhan kuman/

mikroba lebih lambat atau terhenti. Beberapa kuman (mikroba patogen) dapat tumbuh pada suhu di bawah 50C.

5. Kunci 5 : Gunakan air dan bahan baku yang aman

- a. Gunakan air yang aman.
- b. Pilihlah pangan segar dan bermutu.
- c. Cucilah dengan air matang buah-buahan atau sayuran, terutama yang dimakan langsung.
- d. Gunakan pangan kemasan yang terdaftar dan tidak kadaluwarsa.

Mengapa? _____

Bahan baku termasuk air dan es dapat terkontaminasi oleh kuman (mikroba patogen) dan bahan kimia berbahaya. Racun dapat terbentuk dari pangan yang rusak dan berjamur. Memilih bahan baku dan perlakuan sederhana seperti mencuci dan mengupas kulitnya, dapat mengurangi risiko.

— 2. Pemanfaatan Pekarangan Sekolah/Madrasah

Seperti dijelaskan di Pembelajaran 2, pekarangan sekolah/madrasah adalah tanah atau halaman di sekitar sekolah/madrasah yang dapat dimanfaatkan untuk menanam berbagai macam tanaman. Dalam konteks gizi, kegiatan pemanfaatan pekarangan sehat dapat berupa memanfaatkan halaman yang masih kosong untuk ditanami sayuran yang kaya Vitamin A, sayuran hijau dan buah, serta memberi label pada tanaman sebagai sarana edukasi. Hasil panen nantinya dapat dibagikan kepada peserta didik sebagai sarana edukasi pentingnya konsumsi sayur dan buah.

Langkah-langkah pemanfaatan pekarangan sekolah/madrasah adalah sebagai berikut,

- Bentuk kelompok yang terdiri dari beberapa peserta didik. Setiap kelompok diminta membawa bibit tanaman buah atau sayur yang banyak tersedia di lingkungan sekolah/madrasah. Apabila lahan kosong

terbatas, sekolah/madrasah dapat menggunakan botol atau kaleng plastik bekas sebagai wadah.

- Peserta didik diminta menanam tanaman. Kemudian peserta didik memberi label pada tanaman yang berisi informasi nama tanaman, nama latin tanaman, dan kandungan gizi pada tanaman.
- Setiap kelas diminta bertanggung jawab atas tanaman yang mereka bawa. Peserta didik diminta menyiram tanaman setiap hari secara bergilir.
- Jika sudah waktunya panen, buah dan sayur dapat dimanfaatkan untuk sarana edukasi pentingnya mengonsumsi sayur dan buah. Misalnya dengan mengadakan lomba memasak makanan sehat dengan memanfaatkan sayur hasil panen.



D. Rangkuman

- Dalam konteks gizi, pembinaan lingkungan sekolah sehat berupa pembinaan kantin sehat dan pemanfaatan pekarangan sekolah untuk menanam buah dan sayur.
- Kantin memiliki fungsi penting di sekolah/madrasah sehat sebagai sumber pemenuhan gizi peserta didik, media edukasi makanan sehat, dan tempat mempraktikkan konsep jual beli.

E. Tugas

Buatlah kelompok beranggotakan 5 orang. Berdasarkan hasil asesmen menggunakan daftar tilik di pembelajaran 1, susunlah rencana pembinaan kantin sehat atau pemanfaatan pekarangan sehat di sekolah/madrasah Anda. Buatlah bagan dari rencana kelompok Anda di kertas atau papan tulis. Buat bagan tersebut semenarik mungkin!

F. Tes

1. Terciptanya kondisi lingkungan sekolah yang sehat, bersih dan asri yang dapat mendukung proses pembelajaran merupakan tujuan dari
 - a. Pendidikan kesehatan
 - b. Pelayanan kesehatan
 - c. Pembinaan lingkungan sekolah sehat
 - d. Trias UKS/M

2. Fungsi kantin di SD/MI adalah, kecuali
 - a. Menjadi tempat yang menyediakan sumber pemenuhan zat gizi peserta didik
 - b. Menjadi media edukasi mengenai makanan bergizi
 - c. Menjadi tempat peserta didik belajar berwirausaha
 - d. Menjadi tempat membeli jajanan tinggi gula, garam, dan lemak

3. Berikut adalah hal yang dapat dilakukan sekolah/madrasah untuk menciptakan kantin sehat, kecuali
 - a. Penyuluhan makanan bergizi seimbang untuk *food handler* dan pengelola kantin sekolah/madrasah.
 - b. Menyerahkan proses manajemen kantin kepada pemilik kantin sebagai bagian yang terpisah dari sekolah.
 - c. Inspeksi kantin sekolah/madrasah bersama Puskesmas.
 - d. Pemberdayaan kader kesehatan sekolah/madrasah untuk melakukan kegiatan peningkatan dan pengawasan kantin sehat di sekolah/madrasah.

4. Dalam konteks gizi, kegiatan pemanfaatan pekarangan sekolah berupa
 - a. Memanfaatkan pekarangan sekolah/madrasah untuk menanam buah dan sayur
 - b. Memanfaatkan pekarangan sekolah/madrasah untuk menanam tanaman obat
 - c. Memanfaatkan pekarangan sekolah/madrasah untuk menanam tanaman pengusir nyamuk
 - d. Memanfaatkan pekarangan sekolah/madrasah untuk berjualan makanan sehat
-
5. Di bawah ini, yang tidak termasuk dalam 5 kunci keamanan pangan adalah
 - a. Jagalah kebersihan
 - b. Masaklah dengan benar
 - c. Gunakan air dari bahan baku yang aman
 - d. Campur penyimpanan pangan basah dan pangan kering agar lebih efisien

G. Bahan Bacaan

- Kementerian Kesehatan RI. 2021. Petunjuk Teknis Pembinaan Penerapan Sekolah/Madrasah Sehat. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI
- Direktorat Sekolah Dasar Kemdikbud RI. 2021. Gizi Seimbang dan Kantin/Jajanan Sehat di Sekolah. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI.

- SEAMEO RECFON, Kemdikbud. 2016. Gizi dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar. Jakarta: SEAMEO RECFON.
- Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar, Kemdikbud RI. 2011. Menuju Kantin Sehat di Sekolah. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI.
- Rachmadewi A, Soekarjo D, Maehara M, Alwi B, Mulati E and Rah, J. 2021. School canteen in selected areas of Indonesia: A Situational Analysis. Food and Nutrition Bulletin, Vol 42(2): 225-246



Pembelajaran 6

Gizi dan Kelompok Makanan, Pesan Gizi Seimbang, Isi Piringku dan Pentingnya Sarapan

A. Kompetensi Dasar

Setelah mengikuti pelatihan ini, peserta akan mampu:

- Menjelaskan gizi bagi pertumbuhan
- Menjelaskan triguna makanan dan fungsinya bagi tubuh
- Menjelaskan definisi Gizi Seimbang
- Menjelaskan 10 Pesan Gizi Seimbang
- Menjelaskan Isi Piringku
- Menjelaskan pentingnya sarapan
- Menjelaskan mengenai cara mengetahui status gizi anak usia sekolah
- Menyampaikan pendidikan gizi topik gizi dan kelompok makanan, Pesan Gizi Seimbang, Isi Piringku, dan Pentingnya Sarapan Sehat ke peserta didik

B. Tujuan

- Meningkatkan pemahaman dan kemampuan peserta untuk menjelaskan pentingnya gizi bagi pertumbuhan
- Meningkatkan pemahaman dan kemampuan peserta untuk menjelaskan triguna makanan dan fungsinya bagi tubuh
- Meningkatkan pemahaman dan kemampuan peserta untuk menjelaskan definisi gizi seimbang
- Meningkatkan pemahaman dan kemampuan peserta untuk menjelaskan 10 Pesan Gizi Seimbang
- Meningkatkan pemahaman dan kemampuan peserta untuk menjelaskan Isi Piringku
- Meningkatkan pemahaman dan kemampuan peserta untuk menjelaskan pentingnya sarapan
- Meningkatkan pemahaman dan kemampuan peserta mengenai cara mengetahui status gizi anak usia sekolah

- Meningkatkan kemampuan guru menyampaikan pendidikan gizi topik gizi dan kelompok makanan, Pesan Gizi Seimbang, Isi Piringku, dan Pentingnya Sarapan Sehat ke peserta didik

C. Uraian Materi

Pentingnya menu yang seimbang bagi pertumbuhan anak usia sekolah dasar

Anak usia sekolah dasar yang mendapat asupan zat gizi yang cukup akan tumbuh optimal, berprestasi di sekolah dan tidak mudah terserang penyakit. Sayangnya, masih banyak anak di Indonesia yang kebutuhan gizinya tidak terpenuhi. Padahal, anak usia sekolah dasar biasanya melakukan banyak aktivitas fisik maupun mental, seperti bermain, belajar, dan berolahraga, sehingga kebutuhan gizinya menjadi lebih tinggi. Agar anak tidak gagal tumbuh, kebutuhan energi, protein, dan zat gizi mikro seperti kalsium, fluor, dan zat besi harus terpenuhi.

Triguna makanan dan fungsinya bagi tubuh

Untuk memastikan anak tumbuh optimal, anak perlu makan makanan yang beragam agar kebutuhan gizinya terpenuhi. Memastikan keanekaragaman pangan penting karena setiap zat gizi memiliki fungsi yang berbeda. Fungsi tersebut dikelompokkan dalam triguna makanan. Penjelasan mengenai triguna makanan tercantum dalam Tabel 3.

Tabel 3. Triguna Makanan dan Contoh Bahan Pangannya

Triguna	Fungsi	Sumber Zat Gizi	Contoh Bahan Pangan
Zat Tenaga	Sumber energi saat tubuh beraktivitas	Karbohidrat	Nasi, singkong, ubi, mi, roti, sagu, jagung
Zat Pembangun	Membantu pertumbuhan dan mengganti sel-sel yang rusak	Protein	Hewani: Telur, ikan, daging ayam, daging sapi, hati ayam Nabati: Tempe, tahu, kacang merah, kacang kedelai
Zat Pengatur	Mengatur proses metabolisme tubuh	Vitamin dan Mineral	Sayur dan buah yang berwarna-warni

Definisi Gizi Seimbang

Konsep “4 Sehat 5 Sempurna” yang dulu dikenal luas saat ini sudah tidak lagi digunakan karena susu bukanlah penyempurna, melainkan salah satu sumber protein hewani yang dapat digantikan dengan ikan, ayam, telur, daging, atau sumber protein hewani lainnya. Untuk memastikan asupan gizi anak beragam dan sesuai kebutuhan, kita dapat mempraktikkan prinsip gizi seimbang.

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Inti dari konsep gizi seimbang adalah bahwa tidak ada satu pun makanan yang mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh, kecuali ASI untuk bayi 0–6 bulan. Sehingga, kita perlu mengonsumsi makanan sehat yang beragam dengan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan. Lihat gambar Tumpeng Gizi Seimbang untuk tahu porsi harian masing-masing zat gizi. Selain memerhatikan jumlah atau porsi makan, kita juga perlu melakukan aktivitas fisik, minum air putih minimal 8 gelas per hari, memantau berat badan ideal, dan mencuci tangan pakai sabun selama minimal 40-60

detik. Mengonsumsi air putih yang cukup sangatlah penting agar anak tidak kekurangan cairan (dehidrasi). Tubuh manusia terdiri dari 50-75% air, termasuk otak, darah, dan otot. Oleh karena itu, kebutuhan air perlu dipenuhi agar tubuh dapat berfungsi optimal, sehingga tetap sehat

Gambar 3. Tumpeng Gizi Seimbang



Isi Piringku

Jika Tumpeng Gizi Seimbang merupakan pedoman porsi harian yang perlu dikonsumsi, Isi Piringku menggambarkan porsi makan yang dikonsumsi dalam satu kali makan. Dalam satu kali makan, setengah piring harus diisi dengan buah dan sayur dan setengah sisanya dengan makanan sumber karbohidrat dan protein. Lihat gambar isi piringku untuk tahu porsi makan dalam satu kali makan.

Gambar 4. Isi Piringku



10 Pesan Gizi Seimbang

Selain memperhatikan jenis dan jumlah zat gizi yang dimakan agar sesuai dengan pedoman Tumpeng Gizi Seimbang dan Isi Piringku, anak usia sekolah dasar juga perlu menjalankan 10 Pesan Gizi Seimbang (lihat gambar 10 pesan Gizi Seimbang). Kesepuluh pesan tersebut perlu dilaksanakan untuk memastikan mereka tetap sehat dan tumbuh optimal.

Pentingnya sarapan sehat

Salah satu penyebab anak usia sekolah sulit berkonsentrasi di sekolah adalah melewatkan sarapan. Padahal, sarapan sangat penting untuk memberikan bekal energi bagi anak agar mereka siap menerima pelajaran di sekolah. Melewatkan sarapan mengakibatkan anak sulit berkonsentrasi, mengantuk, tidak bersemangat dan lebih berisiko mengalami kegemukan.

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sepertiga kebutuhan gizi harian anak. Orang tua dan tenaga pendidik perlu memastikan sarapan yang dikonsumsi anak bergizi seimbang, bukan hanya teh manis ataupun susu kental manis. Sarapan yang bergizi seimbang terdiri dari makanan pokok, lauk yang mengandung protein hewani dan nabati, serta sayur berwarna mencolok dan buah. Biasakan anak mengonsumsi air putih di pagi hari untuk memenuhi kebutuhan cairan setelah semalaman tidak minum air putih saat tidur.

Gambar 5. 10 Pesan Gizi Seimbang



Cara Mengukur Status Gizi Anak Usia Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah

Status gizi anak dapat diketahui dengan menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) dan membandingkannya dengan kurva pertumbuhan sesuai dengan usia dan jenis kelamin anak. Informasi yang perlu disiapkan sebelum menghitung IMT adalah

1. Berat badan (kilogram)
2. Tinggi badan (meter)
3. Usia (tahun dan bulan)
4. Jenis kelamin

Selanjutnya, IMT dapat dihitung menggunakan persamaan:

$$\text{Index Massa Tubuh} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m) x tinggi badan (m)}}$$

Setelah menghitung IMT, interpretasi status gizi dapat dilakukan dengan melihat Kurva Pertumbuhan WHO sesuai dengan usia dan jenis kelamin.

Hal ini dapat dilakukan dengan cara,

1. Melihat grafik sesuai jenis kelamin: merah muda untuk anak perempuan dan biru untuk anak laki-laki (Lampiran 4)
2. Cocokkan usia dalam bulan dan tahun pada sumbu X
3. Cocokkan hasil perhitungan IMT pada sumbu Y
4. Lihat titik temu garis X dan Y
5. Lihat penggolongan status gizi sesuai label di Kurva Pertumbuhan untuk mengetahui apakah anak termasuk sangat gemuk (*obesity*), gemuk (*overweight*), normal, kurus (*thinness*), atau sangat kurus (*severe thinness*).

Contoh: Tiara (perempuan), berusia 12 tahun 6 bulan memiliki berat badan 42 kg dengan tinggi badan 150 cm (1.5 m).

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)} \times \text{tinggi badan (m)}} = \frac{42}{1.5 \times 1.5} = 18.67 \text{ kg/m}^2$$

Kemudian lihat grafik warna merah muda, lihat sumbu x (garis horizontal), temukan angka 12 (ukuran besar) kemudian angka 6 di sebelah kanannya (ukuran kecil). Dari titik tersebut, tarik garis ke atas sampai bertemu garis horizontal yang sejajar dengan angka 18. Titik tersebut berada di wilayah yang diberi label normal. Maka status gizi Tiara termasuk normal. Lihat penjelasan di

<https://youtu.be/LRli00JHELM>

D. Rangkuman

- Konsep “4 Sehat 5 Sempurna” sudah tidak lagi relevan, sehingga digantikan dengan “Gizi Seimbang”.
- Kita perlu memastikan makanan yang kita makan beragam dan jumlahnya sesuai dengan kebutuhan. Tumpeng Gizi Seimbang digunakan sebagai pedoman makan dalam sehari, sementara Isi Piringku digunakan untuk pedoman satu kali makan.
- Agar kita tetap sehat, perlu menjalankan 4 Pilar Gizi Seimbang dan 10 Pesan Gizi Seimbang.
- Sarapan bergizi seimbang sangat penting untuk memastikan anak siap menerima pelajaran di sekolah dan terhindar dari kegemukan.
- Status gizi anak dapat diketahui menggunakan indikator Indeks Massa Tubuh berdasarkan Umur (IMT/U) dengan mencocokkan hasil perhitungan ke kurva pertumbuhan WHO tahun 2007

E. Metode Penyampaian Materi ke Peserta Didik:

Pembelajaran 4 Modul Bimtek ini merupakan rangkuman dari materi Bab 1, 2, 3, dan 4 Buku Cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang.

Bab di Buku Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang	Topik Bahasan	Judul Bab di Buku Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang (Halaman)	Sesi	Halaman di Buku Panduan Pengajar	Alat dan Bahan	Aktivitas di Kelas (Halaman di Buku Tugas Siswa)
1	Pengenalan Cerita	Pesan yang Menghebohkan (Halaman 6)	Sesi Bab 1	Pesan yang Menghebohkan (Halaman 6)	Alat tulis	Menjelaskan arti makanan sehat menurut peserta didik Memilih pernyataan benar dan salah (Halaman 3 dan 4)
2	Gizi dan Kelompok Bahan Makanan/ Triguna Makanan	Latihan Agen Rahasia (Halaman 12)	Bab 2 Sesi 1	Latihan Agen Rahasia - Sesi 1 (Halaman 13)	Alat tulis	Melengkapi tabel Triguna Makanan (Halaman 5)
			Bab 2 Sesi 2	Latihan Agen Rahasia - Sesi 2 (Halaman 14)	Gunting dan Lem	Menempelkan bahan makanan ke Tumpeng Gizi Seimbang (Halaman 6-9)
			Bab 2 Sesi 3	Latihan Agen Rahasia - Sesi 3 (Halaman 16)	Alat tulis	Melengkapi kata yang hilang terkait fungsi air putih (Halaman 10)
3	Pesan Gizi Seimbang	10 Pesan Gizi Seimbang (Halaman 22)	Sesi Bab 3	10 Pesan Gizi Seimbang (Halaman 17)	Kartu Memori	Bermain Kartu Memori Bermain Kartu Gebrak (Halaman 12)
4	Isi Piringku dan Pentingnya Sarapan Sehat	Persiapan! (Halaman 26)	Bab 4 Sesi 1	Persiapan! - Sesi Satu (Halaman 18)	Alat tulis, Gunting, dan Lem	Memilih menu bekal sehat Menggunting bahan makanan dan menempel di Isi Piringku (Halaman 13-16)
			Bab 4 Sesi 2	Persiapan! - Sesi Dua (20)	Alat tulis	Menyebutkan pentingnya sarapan sehat dan memilih menu sarapan sehat (Halaman 17)

I. Langkah Penyampaian Bab 1 Buku Cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang (Pesan yang Menghebohkan!)

1. Pengenalan (15 Menit)

- Fasilitator membuka sesi dengan menyapa peserta didik dengan ramah, melakukan *ice breaking* dan menyampaikan bahwa peserta didik akan belajar mengenai **Makanan Sehat**.
- Fasilitator memastikan seluruh peserta didik memiliki Buku Cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang dan Buku Tugas.
- Fasilitator memperkenalkan Buku Cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang kepada peserta didik dan jelaskan bahwa mereka akan menjalankan misi agen rahasia bersama tokoh-tokoh untuk menjalankan hidup sehat.
- Fasilitator mengarahkan peserta untuk membuka Buku Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang Bab 1 “Pesan yang Menghebohkan” halaman 6 dan membacanya bersama-sama atau mandiri.
- Fasilitator menanyakan kepada peserta didik apa yang mereka ketahui mengenai kata “SEHAT” dan buat mereka bergantian menulis idenya di papan tulis. Fasilitator dapat mengecek pemahaman peserta didik mengenai arti sehat melalui aktivitas ini.

2. Kegiatan (15 menit)

- Fasilitator mengenalkan Buku Tugas dan menjelaskan bahwa mereka akan menyelesaikan aktivitas-aktivitas di Buku Tugas secara bertahap.
- Peserta didik diarahkan untuk mengisi Buku Tugas Bab 1 halaman 3 dan 4, yaitu mengisi arti “makanan sehat” bagi mereka dan memilih pernyataan benar atau salah terkait Gizi Seimbang.

- Fasilitator membahas jawaban benar dari tugas yang dikerjakan. Fasilitator menjelaskan makna dari tugas, bahwa arti makanan sehat berbeda bagi setiap orang, namun makanan sehat seharusnya adalah makanan yang bergizi seimbang, bersih, dan terbebas dari bahan berbahaya. Penting untuk diingat bahwa makanan sehat tidak harus berupa makanan mahal.

3. Penutupan

- Fasilitator menekankan kembali isi pesan utama sesi perkenalan (Bab 1) dan menyampaikan kegiatan yang dapat dilakukan di rumah.

II. Langkah Penyampaian Bab 2 Buku Cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang (Latihan Agen Rahasia) -Sesi 1

1. Pengenalan (15 Menit)

- Fasilitator membuka sesi dengan menyapa peserta didik dengan ramah, melakukan *ice breaking* dan menyampaikan bahwa peserta didik akan belajar mengenai **Triguna Makanan**.
- Fasilitator mengarahkan peserta untuk membuka Buku Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang Bab 2 “Latihan Agen Rahasia” halaman 12 dan membacanya bersama-sama atau mandiri.
- Fasilitator meminta peserta didik menjelaskan gambar Triguna Makanan, kelompok makanan, dan fungsinya untuk tubuh. Tanyakan apakah yang mereka makan saat sarapan dan minta mereka mengelompokkan makanan tersebut berdasarkan fungsinya.

2. Kegiatan (15 menit)

- Peserta didik diarahkan untuk mengisi Buku Tugas Bab 2 Sesi 1 halaman 5, yaitu melengkapi tabel Triguna Makanan.
- Fasilitator membahas jawaban benar dari tugas yang dikerjakan. Fasilitator menjelaskan makna dari tugas, yaitu makanan memiliki zat gizi yang berbeda-beda dan setiap zat gizi memiliki fungsi yang berbeda dalam tubuh. Oleh karena itu, penting untuk mengonsumsi makanan bergizi seimbang yang mengandung zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur.

3. Penutupan

- Fasilitator menekankan kembali isi pesan utama Bab 2 Sesi 1 dan menyampaikan kegiatan yang dapat dilakukan di rumah.

III. Langkah Penyampaian Bab 2 Buku Cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang (Latihan Agen Rahasia) - Sesi 2

1. Pengenalan (15 Menit)

- Fasilitator membuka sesi dengan menyapa peserta didik dengan ramah, melakukan *ice breaking* dan menyampaikan bahwa peserta didik akan belajar mengenai **Tumpeng Gizi Seimbang**.
- Fasilitator menjelaskan pentingnya makan makanan yang beragam dalam porsi yang cukup agar kebutuhan gizi peserta didik terpenuhi.
- Fasilitator berdiskusi dengan peserta didik apakah yang mereka pahami dari Tumpeng Gizi Seimbang. Fasilitator menjelaskan kepada peserta didik bahwa Tumpeng Gizi Seimbang adalah berfungsi mengingatkan kita mengenai apa dan berapa banyak makanan yang perlu dimakan dari Empat Kelompok Makanan

(makanan pokok, sayur, buah, dan makanan pokok). Jelaskan bahwa bentuk segitiga digunakan untuk menunjukkan mana kelompok makanan yang lebih penting.

2. Kegiatan (15 menit)

- Peserta didik diarahkan untuk mengisi Buku Tugas Bab 2 Sesi 2 halaman 6-9, yaitu menggunting bahan makanan dan menempelkannya ke Tumpeng Gizi Seimbang. Tugas ini dapat dilakukan secara berkelompok.
- Fasilitator membahas jawaban benar dari tugas yang dikerjakan. Fasilitator menjelaskan makna tugas yang dikerjakan, yaitu tidak ada satu makanan pun yang dapat memenuhi seluruh kebutuhan gizi seseorang. Oleh karena itu, penting untuk makan makanan yang beragam, misal sumber karbohidrat tidak harus nasi, dapat digantikan dengan singkong, ubi, jagung, roti, dan makanan tinggi karbohidrat lainnya.

3. Penutupan

- Fasilitator menekankan kembali isi pesan utama Bab 2 Sesi 2 dan menyampaikan kegiatan yang dapat dilakukan di rumah.

IV. Langkah Penyampaian Bab 2 Buku Cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang (Latihan Agen Rahasia) - Sesi 3

1. Pengenalan (15 Menit)

- Fasilitator membuka sesi dengan menyapa peserta didik dengan ramah, melakukan *ice breaking* dan menyampaikan bahwa peserta didik akan belajar mengenai **Pentingnya Minum Air Putih.**

- Jika memungkinkan, fasilitator menunjukkan seperti apa air sebanyak 8 gelas untuk membantu mereka mengingat jumlah air yang perlu mereka minum dalam sehari. Fasilitator dapat menggunakan 8 gelas ukuran 230 ml atau 1 botol berukuran 2 liter.
- Fasilitator berdiskusi dengan peserta didik mengenai minuman kesukaan mereka ketika haus. Jelaskan bahwa air putih merupakan minuman terbaik untuk tubuh. Tubuh manusia terdiri dari 50-75% air, termasuk otak, darah, dan otot. Sehingga, mereka perlu minum 6-8 gelas air putih setiap hari agar tidak kekurangan cairan (dehidrasi).
- Fasilitator mengajak peserta didik membuka kembali Buku Cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang bab 2 halaman 19 dan 20 untuk mengingatkan kembali bahwa minum air putih adalah bagian dari Tumpeng Gizi Seimbang.

2. Kegiatan (15 menit)

- Peserta didik diarahkan untuk mengisi Buku Tugas Bab 2 Sesi 3 halaman 10, yaitu mengisi kata-kata yang hilang terkait pentingnya air putih.
- Fasilitator membahas jawaban benar dari tugas yang dikerjakan. Fasilitator menjelaskan makna dari tugas yang dikerjakan, yaitu air memiliki fungsi yang sangat penting bagi tubuh. Oleh karena itu, kita perlu memastikan kebutuhan cairan terpenuhi setiap hari.

3. Penutupan

- Fasilitator menekankan kembali isi pesan utama Bab 2 Sesi 3 dan menyampaikan kegiatan yang dapat dilakukan di rumah.

V. Langkah Penyampaian Bab 3 Buku Cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang (10 Pesan Gizi Seimbang)

1. Persiapan

- Sebelum memulai sesi, fasilitator menyiapkan kartu memori untuk dimainkan oleh peserta didik.

2. Pengenalan (15 Menit)

- Fasilitator membuka sesi dengan menyapa peserta didik dengan ramah, melakukan *ice breaking* dan menyampaikan bahwa peserta didik akan belajar mengenai **10 Pesan Gizi Seimbang**.
- Fasilitator mengarahkan peserta didik untuk membuka Buku Cerita Rahasia Kekuatan Gizi Seimbang Bab 3 “10 Pesan Gizi Seimbang” halaman 22. Fasilitator mengajak peserta didik membaca Buku Cerita secara bersama-sama atau mandiri.
- Fasilitator menuliskan 10 Pesan Gizi Seimbang di papan tulis atau menempelkan poster 10 Pesan Gizi Seimbang di depan kelas agar peserta didik dapat melihat pesan tersebut.

3. Kegiatan (15 menit)

- Peserta didik diarahkan untuk membuka Buku Tugas Bab 3 halaman 12 dan membaca petunjuk cara bermain kartu memori dan kartu gebrak.
- Fasilitator mengarahkan peserta didik untuk membentuk kelompok beranggotakan 2 orang dan mengajak mereka menghafal 10 Pesan Gizi Seimbang. Minta peserta didik bermain Kartu Memori dan Kartu Gebrak secara bergantian.

Kartu Memori

Letakkan semua kartu menghadap ke bawah. Setiap pemain bergiliran untuk membalikkan dua kartu. Jika kedua kartu sama, pemain dapat menyimpannya. Jika tidak, kartu harus ditutup kembali. Kemudian pemain berikutnya mendapat giliran membuka kartu. Pemain yang paling banyak menyimpan kartu menang.

Kartu Gebrak

Gabungkan dua tumpukan kartu dan kocok. Bagilah kartu secara merata ke kedua pemain. Pemain kemudian bergiliran membalikkan kartu. Jika ada kartu yang sama, pemain adu cepat memukul lantai. Pemain yang paling cepat dapat menyimpan kartu. Pemain yang paling banyak menyimpan kartu menang.

4. Penutupan

- Fasilitator menekankan kembali isi pesan utama sesi Bab 3 dan menyampaikan kegiatan yang dapat dilakukan di rumah.

VI. Langkah Penyampaian Bab 4 Buku Cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang (Persiapan!) - Sesi 1

1. Pengenalan (15 Menit)

- Fasilitator membuka sesi dengan menyapa peserta didik dengan ramah, melakukan *ice breaking* dan menyampaikan bahwa peserta didik akan belajar mengenai **Isi Piringku**.
- Fasilitator menempelkan poster Isi Piringku di depan kelas atau menggambarnya di papan tulis.

- Fasilitator mengarahkan peserta didik untuk membuka Buku Cerita Rahasia Kekuatan Gizi Seimbang Bab 4 “Persiapan!” halaman 26. Fasilitator mengajak peserta didik membaca 2 halaman pertama Bab 4 tersebut secara bersama-sama atau mandiri.
- Fasilitator mengajak peserta mengingat kembali Isi Piringku “Siapa yang dapat mengingat empat kelompok makanan di Isi Piringku?”. Kemudian fasilitator mengajak peserta didik berdiskusi apakah makanan yang mereka makan tadi pagi atau semalam sudah sesuai dengan Isi Piringku.

2. Kegiatan (15 menit)

- Peserta didik diarahkan untuk membuka Buku Tugas Bab 4 Sesi 1 halaman 13-16 dan mengerjakan aktivitas yang tertera. Peserta didik diminta mengerjakan dua aktivitas, yaitu 1) memilih menu bekal sehat yang sesuai dengan Isi Piringku 2) menggunting bahan makanan dan menempelkannya di Isi Piringku.
- Fasilitator membahas jawaban benar dari tugas yang dikerjakan. Fasilitator menyampaikan makna dari tugas yang dikerjakan, yaitu dalam satu kali makan piring harus terisi dengan makanan pokok, lauk, sayur dan buah. Selain itu, jumlah makanan pokok dan sayur di piring sebaiknya sama banyaknya.

3. Penutupan

- Fasilitator menekankan kembali isi pesan utama Bab 4 Sesi 1 dan menyampaikan kegiatan yang dapat dilakukan di rumah.

VII. Langkah Penyampaian Bab 4 Buku Cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang (Persiapan!) - Sesi 2

1. Pengenalan (15 Menit)

- Fasilitator membuka sesi dengan menyapa peserta didik dengan ramah, melakukan *ice breaking* dan menyampaikan bahwa peserta didik akan belajar mengenai **Sarapan Sehat**.
- Fasilitator menanyakan kepada peserta didik apakah mereka sudah sarapan dan jika tidak, tanyakan mengapa mereka tidak sarapan. Tanyakan pendapat peserta didik mengenai mengapa sarapan merupakan makanan paling penting dalam sehari.
- Fasilitator mengarahkan peserta didik untuk membuka Buku Cerita Rahasia Kekuatan Gizi Seimbang Bab 4 "Persiapan!" halaman 26. Fasilitator mengajak peserta didik membaca sisa Bab 4 secara bersama-sama atau mandiri.

2. Kegiatan (15 menit)

- Peserta didik diarahkan untuk membuka Buku Tugas Bab 4 Sesi 2 halaman 17 dan mengerjakan aktivitas yang tertera, yaitu menuliskan pentingnya sarapan dan memilih bekal yang bergizi seimbang.
- Fasilitator membahas jawaban benar dari tugas yang dikerjakan. Fasilitator menyampaikan makna dari tugas yang dikerjakan, yaitu sarapan penting untuk memenuhi kebutuhan gizi. Menu sarapan harus bergizi seimbang yang terdiri makanan pokok, lauk hewani dan nabati, sayur, buah, dan air putih.

3. Penutupan

- Fasilitator menekankan kembali isi pesan utama Bab 4 Sesi 2 dan menyampaikan kegiatan yang dapat dilakukan di rumah.

F. Tugas

- Secara berkelompok, gambarkan Tumpeng Gizi Seimbang beserta bahan makanannya sesuai dengan yang Anda ketahui!
- Secara berkelompok, gambarkan Isi Piringku beserta bahan makanannya sesuai dengan yang Anda ketahui!
- Catatan: Setelah selesai, fasilitator Bimtek mengoreksi apakah gambar yang dibuat sudah sesuai.

G. Tes

1. Di antara pilihan berikut, mana yang tidak termasuk triguna makanan?
 - a. Zat pengatur
 - b. Zat penguat
 - c. Zat pembangun
 - d. Zat tenaga

2. Zat pengatur merupakan fungsi dari zat gizi..
 - a. Karbohidrat
 - b. Protein
 - c. Lemak
 - d. Vitamin dan mineral

3. Di antara pernyataan di bawah ini, yang tidak termasuk 10 Pesan Gizi Seimbang adalah
 - a. Mengonsumsi beraneka ragam makanan
 - b. Batasi mengonsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak
 - c. Membatasi asupan lemak tidak jenuh
 - d. Membaca label pangan

4. Di antara pernyataan di bawah ini, yang tidak termasuk 10 Pesan Gizi Seimbang adalah
 - a. Biasakan minum air putih dan berwarna
 - b. Perbanyak konsumsi sayur dan buah
 - c. Biasakan sarapan pagi
 - d. Cuci tangan pakai sabun dan air mengalir

5. Di antara pernyataan di bawah ini, yang tidak termasuk 4 Pilar Gizi Seimbang adalah
 - a. Minum air putih 4 gelas per hari
 - b. Menjaga berat badan ideal
 - c. Rutin beraktivitas fisik
 - d. Cuci tangan pakai sabun dan air mengalir selama 60 detik

H. Bahan Bacaan

- PMK No. 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang
- SEAMEO RECFON, Kemdikbud. 2016. Gizi dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar. Jakarta: SEAMEO RECFON.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI. 2021. Gizi Seimbang dan Kantin/Jajanan Sehat di Sekolah. Jakarta: Direktorat Sekolah Dasar, Kemdikbud RI.
- Damayanti D, Pritasari, Lestari NT. 2017. Bahan Ajar Gizi – Gizi Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan, Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- BPOM 2013. Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah untuk Pencapaian Gizi Seimbang. Jakarta: Direktorat Standarisasi Produk Pangan, Deputi Bidang Pengawasan Keamanan Pangan dan Bahan Berbahaya, BPOM.

- Bab 1-4, halaman 12-21, Panduan Pengajar: Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang
- Bab 1-4, halaman 6-37, Buku Cerita: Petualang Pasukan Jitu, Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang Menghentikan Sindikat yang Berbahaya
- Bab 1-4, halaman 3-17, Buku Tugas: Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang
- Kementerian Kesehatan dan UNICEF. 2020. Panduan Cuci Tangan Pakai Sabun. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI



Pembelajaran 7

Membaca Label Pangan dan Jajanan Sekolah

A. Kompetensi Dasar

Setelah mengikuti pelatihan ini, peserta akan mampu:

- Menjelaskan pentingnya membaca label pangan dan memilih jajanan yang aman dan sehat
- Menjelaskan komponen label pangan yang perlu diperhatikan
- Membaca label pangan
- Membedakan jajanan yang tidak aman dan aman
- Membedakan jajanan yang tidak sehat dan sehat
- Menyampaikan pendidikan gizi topik terkait ke label pangan dan jajanan sekolah peserta didik

B. Tujuan

- Meningkatkan pemahaman dan kemampuan peserta untuk menjelaskan pentingnya membaca label pangan dan memilih jajanan yang aman dan sehat
- Meningkatkan pemahaman dan kemampuan peserta untuk menjelaskan komponen label pangan yang perlu diperhatikan
- Meningkatkan keterampilan peserta mengenai cara membaca label pangan
- Meningkatkan pemahaman dan kemampuan peserta untuk membedakan jajanan yang tidak aman dan aman
- Meningkatkan pemahaman dan kemampuan peserta untuk membedakan jajanan yang tidak sehat dan sehat
- Meningkatkan kemampuan guru menyampaikan pendidikan gizi topik label pangan dan jajanan sekolah ke peserta didik

C. Uraian Materi

Pentingnya membaca label pangan dan memilih jajanan yang aman dan sehat

Anak usia sekolah menghabiskan setengah dari waktunya di lingkungan sekolah. Sebagian besar anak di SD/MI memenuhi kebutuhan gizinya dengan membeli makanan yang dijual di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, penting untuk memastikan makanan dan minuman yang dijual di lingkungan sekolah merupakan makanan sehat, bersih, dan tidak mengandung zat berbahaya.

Sayangnya, sering kali makanan dan minuman yang tersedia di lingkungan sekolah justru tidak higienis, mengandung pewarna berbahaya, dan mengandung tinggi gula, garam, dan lemak (GGL). Hal ini tentu berbahaya karena konsumsi makanan dan minuman yang kotor membuat anak rentan terkena diare, typhoid dan penyakit infeksi lainnya. Konsumsi makanan tinggi GGL berbahaya karena meningkatkan risiko obesitas pada anak dan risiko terkena penyakit tidak menular saat dewasa, seperti diabetes, hipertensi (darah tinggi), dan penyakit jantung dan pembuluh darah. Agar anak terhindar dari berbagai penyakit tersebut, anak perlu diajarkan cara memilih jajanan yang sehat dan cara membaca label makanan dan minuman.

Ciri-ciri jajanan yang aman dan tidak aman

Berikut adalah kriteria jajanan yang aman dan sehat:

- Mengandung beragam zat gizi, termasuk vitamin dan mineral yang dibutuhkan tubuh
- Tidak mengandung gula, garam, atau lemak yang tinggi

- Tidak mengandung cemaran biologis seperti bakteri **E. Coli** dan **S. Typhi**. Adanya bakteri pembawa penyakit dalam jumlah banyak di makanan biasanya disebabkan oleh lingkungan pengolahan makanan yang kotor, penggunaan air yang tidak dimasak, dan kurangnya kebersihan diri penjamah makanan.
- Tidak mengandung cemaran kimia seperti pestisida dan timbal (Pb)
- Tidak mengandung zat pewarna berbahaya seperti rhodamine B dan methanil yellow. Pewarna berbahaya biasanya ditandai dengan warna yang mencolok
- Tidak mengandung pengawet berbahaya seperti boraks dan formalin. Penggunaan boraks biasanya ditandai dengan tekstur yang lebih kenyal daripada biasanya
- Tidak terdapat cemaran fisik seperti rambut, pasir, dan lainnya
- Untuk jajanan kemasan: belum kedaluwarsa, kemasan masih tersegel dan tidak bocor, kemasan tidak penyok atau berkarat
- Untuk jajanan/snack basah: jajanan basah seperti lempeng, kue, lapis, getuk, dan sejenis, memiliki umur simpan hanya ± 1 hari, sehingga penampakan makanan harus betul-betul diperhatikan.
- Untuk gorengan, pilih yang tidak dibungkus kertas bekas atau koran, tidak berwarna gelap, dan tidak lebih keras dari normalnya

Komponen label pangan yang perlu diperhatikan

Anak dianjurkan membeli makanan kemasan dengan izin edar dari BPOM (Badan Pengawas Obat dan Makanan) untuk memastikan tidak ada bahan berbahaya dalam makanan ataupun minuman tersebut. Apabila membeli makanan atau minuman kemasan, ada lima hal dalam label pangan yang perlu diperhatikan tercantum di Tabel 4.

Tabel 4. Hal yang Perlu Diperhatikan Saat Melihat Label Makanan dan Minuman

Komponen	Hal yang Perlu Diperhatikan
Nama, merek produk, dan izin edar	Perhatikan nama dan merek produk, serta apakah produk memiliki izin edar dari BPOM.
Informasi Gizi	Memberikan informasi mengenai kandungan gizi dari makanan dan minuman tersebut, sehingga kita asupan zat gizi yang masuk ke tubuh dapat diukur. Hindari makanan yang mengandung tinggi gula, garam, dan lemak. Informasi nilai gizi biasanya disajikan dalam jumlah absolut dan persentase dari angka kecukupan gizi (AKG) harian. Jumlah AKG yang menjadi acuan umumnya 2100-2200 kkal. Perlu diingat bahwa kebutuhan gizi kita mungkin lebih tinggi atau lebih rendah dari 2100-2200 kkal, sesuai dengan usia dan jenis kelamin. Angka kecukupan energi anak usia 7-9 tahun adalah 1650 kkal, usia 10-12 tahun laki-laki adalah 2000 kkal, dan usia 10-12 tahun perempuan adalah 1900 kkal. Angka Kecukupan Gizi semua kelompok umur dapat dilihat di Peraturan Menteri Kesehatan RI No 28 Tahun 2019 (Lampiran 3).
Tanggal kedaluwarsa	Hindari membeli makanan dan minuman yang telah melewati tanggal kedaluwarsa.
Daftar bahan	Periksa apakah bahan mengandung bahan pengawet, penyedap rasa, atau bahan alergen yang mungkin dapat membuat Anda alergi.
Sertifikat halal	Periksa apakah produk sudah mendapat sertifikasi halal dari MUI atau Kementerian Agama

Gambar 6. Cara Membaca Informasi Nilai Gizi pada Label Makanan dan Minuman

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA | **GERMAS** Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

Cara Membaca INFORMASI NILAI GIZI

INFORMASI NILAI GIZI (Nutrition Facts)	
Takaran Saji (Serving Size)	2 bar (60 g)
Jumlah Sajian per Kemasan (Serving per Container)	2
JUMLAH PER SAJIAN (AMOUNT PER SERVING)	
Energi Total (Calories)	220 kkal
Energi dari Lemak (Calories from Fat)	20 kkal
	% AKG*
Lemak Total (Total Fat)	3 g 4%
Lemak Jenuh (Saturated Fat)	0 g 0%
Lemak Trans (Trans Fat)	0 g 0%
Kolesterol (Cholesterol)	0 g 0%
Protein	12 g 20%
Karbohidrat Total	38 g 13%
Serat Pangan (Dietary Fiber)	6 g 22%
Gula (Sugar)	13 g
Natrium (Sodium)	88 mg 4%
Kalium (Potassium)	30 mg 3%
Kalsium (Calcium)	176 mg 22%
Fosfor (Phosphorus)	51 mg 9%
Magnesium	16 mg 6%
Zat Besi (Iron)	1,4 mg 6%

*Persen AKG Berdasarkan kebutuhan energi 2000 kkal. Kebutuhan energi Anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie diet.

Umumnya informasi nilai gizi suatu produk berdasarkan pada satu kali penyajian. Jika mengonsumsi produk tersebut lebih dari 1 kali penyajian, maka kontribusi jumlah asupan kalori dan semua nutrisi yang ada dalam produk tersebut akan lebih tinggi

Kandungan lemak dalam satu kali penyajian

%AKG (Angka Kecukupan Gizi) memberikan informasi kontribusi produk tersebut terhadap kebutuhan sehari. Misalkan %AKG menunjukkan nilai 20%, maka kebutuhan nutrisi tersebut sudah terpenuhi 20% bila dikonsumsi sesuai takaran saji.

Kandungan gula dalam satu kali penyajian

Kandungan natrium dalam satu kali penyajian

www.p2ptm.kemkes.go.id | @p2ptmkemenkesRI

D. Rangkuman

- Mengonsumsi jajanan tidak higienis meningkatkan risiko terkena diare.
- Mengonsumsi jajanan tinggi gula, garam, lemak (GGL) meningkatkan risiko anak menjadi obesitas dan saat dewasa terkena penyakit tidak menular (misalnya diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung koroner).

- Jajanan sehat adalah jajanan yang bergizi, bebas cemaran biologi, kimia fisik, tidak tinggi GGL, dan belum kedaluwarsa atau basi.
- Ada lima hal yang perlu diperhatikan dalam melihat label makanan: merek, informasi gizi, tanggal kedaluwarsa, kandungan bahan, dan sertifikat halal.

E. Metode Penyampaian Ke Peserta Didik

Bab di Buku Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang	Topik Bahasan	Judul Bab di Buku Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang (Halaman)	Sesi	Halaman di Buku Panduan Pengajar	Alat dan Bahan	Aktivitas di Kelas (Halaman di Buku Tugas Siswa)
1	Membaca label makanan	Investigasi Makanan (Halaman 38)	Sesi Bab 5	Investigasi Makanan (Halaman 21)	Alat tulis, Dua buah kemasan makanan per anak	Melengkapi tabel Label Makanan (Halaman 18)
2	Jajanan Sekolah	Ruang Percobaan (Halaman 44)	Bab 6 Sesi 1 Bab 6 Sesi 2	Ruang Percobaan - Sesi Satu (Halaman 22) Ruang Percobaan - Sesi Dua (Halaman 24)	Alat tulis Alat tulis	Melengkapi tabel jajanan sehat dan tidak sehat. Menemukan makanan yang tidak sehat di gambar (Halaman 20-23) Memilih jajanan sehat Menggambarkan jajanan sehat (Halaman 24-27)

I. Langkah Penyampaian Bab 5 Buku Cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang (Investigasi Makanan)

1. Persiapan

- Sebelum memulai sesi, fasilitator menyiapkan satu buah kemasan makanan dan meminta setiap peserta didik membawa dua buah kemasan makanan sebagai contoh.

2. Pengenalan (15 Menit)

- Fasilitator membuka sesi dengan menyapa peserta didik dengan ramah, melakukan *ice breaking* dan menyampaikan bahwa peserta didik akan belajar mengenai **Membaca Label Makanan dan Minuman**.
- Fasilitator mengarahkan peserta untuk membuka Buku Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang Bab 5 “Investigasi Makanan” halaman 38 dan membacanya bersama-sama atau mandiri.
- Fasilitator menjelaskan bahwa fungsi label makanan seperti bagian daftar isi dari buku, yaitu membantu kita mengidentifikasi isi dari makanan atau minuman kemasan.
- Fasilitator berdiskusi dengan peserta didik mengenai hal-hal yang perlu dilihat dari label makanan menggunakan kemasan makanan yang fasilitator bawa sebagai contoh. Jika tidak ada, gunakan gambar *Supa Space Pizza* yang terdapat di Buku Cerita Bab 5.

3. Kegiatan (15 menit)

- Fasilitator mengarahkan peserta didik membuka Buku Tugas Bab 5 halaman 18. Peserta didik diminta melengkapi tabel label makanan sesuai informasi yang tertera di kemasan makanan yang mereka bawa.

- Fasilitator membahas jawaban benar dari tugas yang dikerjakan. Fasilitator menjelaskan makna dari tugas yang dikerjakan, yaitu penting untuk membaca label yang terdapat di kemasan makanan dan minuman. Ketika melihat label, komponen yang perlu dilihat adalah nama produk, informasi gizi, daftar bahan, tanggal kedaluwarsa dan sertifikat halal.

4. Penutupan

- Fasilitator menekankan kembali isi pesan utama sesi Bab 5 dan menyampaikan kegiatan yang dapat dilakukan di rumah.

II. Langkah Penyampaian Bab 6 Buku Cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang (Ruang Percobaan) - Sesi 1

1. Pengenalan (15 Menit)

- Fasilitator membuka sesi dengan menyapa peserta didik dengan ramah, melakukan *ice breaking* dan menyampaikan bahwa peserta didik akan belajar mengenai **Makanan Tinggi Gula, Garam, dan Lemak**.
- Fasilitator mengarahkan peserta untuk membuka Buku Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang Bab 6 “Ruang Percobaan” halaman 44 dan membacanya bersama-sama atau mandiri.
- Fasilitator menjelaskan bahwa gula, garam, dan lemak dalam jumlah sedikit diperlukan oleh tubuh. Akan tetapi, seringkali kita justru mengonsumsi ketiganya secara berlebih. Konsumsi gula berlebih meningkatkan risiko diabetes, kegemukan, dan kerusakan gigi. Konsumsi garam berlebih meningkatkan risiko tekanan darah tinggi. Konsumsi lemak berlebih meningkatkan risiko kegemukan dan penyakit jantung dan pembuluh darah.

2. Kegiatan (15 menit)

- Fasilitator mengarahkan peserta didik membuka Buku Tugas Bab 6 halaman 20. Peserta didik diminta menulis daftar jajanan sehat dan tidak sehat, serta menemukan jajanan yang tidak sehat di kantin.
- Fasilitator membahas jawaban benar dari tugas yang dikerjakan. Fasilitator menjelaskan makna dari tugas yang dikerjakan, yaitu jajanan yang sehat dapat menjadi tidak sehat apabila ditambahkan gula, garam, dan minyak dalam jumlah yang banyak.

3. Penutupan

- Fasilitator menekankan kembali isi pesan utama Bab 6 sesi 1 dan menyampaikan kegiatan yang dapat dilakukan di rumah.

III. Langkah Penyampaian Bab 6 Buku Cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang (Ruang Percobaan) - Sesi 2

1. Persiapan

- Jika memungkinkan, fasilitator meminta peserta didik membawa kudapan/*snacks*/makanan ringan sehat kesukaan mereka.

2. Pengenalan (15 Menit)

- Fasilitator membuka sesi dengan menyapa peserta didik dengan ramah, melakukan *ice breaking* dan menyampaikan bahwa peserta didik akan belajar mengenai **Jajanan Sehat**.
- Fasilitator menjelaskan bahwa kudapan yang sehat penting untuk membantu peserta didik menghilangkan rasa lapar, meningkatkan konsentrasi saat belajar, dan menambah energi saat belajar dan mengerjakan tugas sekolah.

3. Kegiatan (15 menit)

- Fasilitator mengarahkan peserta didik membuka Buku Tugas Bab 6 halaman 24. Peserta didik diminta mencoret jajanan yang tidak sehat dan menggambar makanan sehat.
- Fasilitator membahas jawaban benar dari tugas yang dikerjakan. Fasilitator menjelaskan makna dari tugas yang dikerjakan, yaitu jajanan yang tidak sehat adalah jajanan yang tinggi gula, garam, dan lemak serta mengandung pewarna atau pengawet berbahaya.

4. Penutupan

- Fasilitator menekankan kembali isi pesan utama Bab 6 sesi 2 dan menyampaikan kegiatan yang dapat dilakukan di rumah.

F. Tugas

Siapkan satu makanan atau minuman kemasan. Sebutkan merek, no izin edar, kandungan energi, kandungan lemak total, tanggal kedaluwarsa dan tiga kandungan bahan dari produk yang Anda pegang.

G. Tes

1. Penyakit yang timbul akibat konsumsi makanan kotor adalah (pilih 2 jawaban)
 - a. Hipertensi
 - b. Diare
 - c. Demam typhoid
 - d. Diabetes melitus

2. Pewarna berbahaya yang sering digunakan pada jajanan tidak sehat adalah (pilih 2 jawaban)

- a. Tartrazin
 - b. Kurkumin
 - c. Methanil yellow
 - d. Rodhamin B
-

3. Pengawet berbahaya yang sering digunakan pada jajanan tidak sehat adalah (pilih 2 jawaban)

- a. Boraks
 - b. Natrium benzoat
 - c. Formalin
 - d. Asam propionat
-

4. Informasi gizi pada label makanan dan minuman memberikan informasi mengenai

- a. Kebutuhan gizi konsumen
 - b. Kandungan gizi produk
 - c. Bahan pangan yang digunakan
 - d. Kecukupan gizi produk
-

5. Hal yang perlu diperhatikan ketika melihat bahan di label makanan dan minuman adalah

- a. Kandungan gizi
- b. Kandungan alergen
- c. Berat bahan yang digunakan
- d. Persentase bahan tertentu dari keseluruhan bahan yang digunakan

H. Bahan Bacaan

- PMK No 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang
- Direktorat Sekolah Dasar Kemdikbud RI. 2021. Gizi Seimbang dan Kantin/Jajanan Sehat di Sekolah. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI.
- BPOM RI. 2013. Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah untuk Pencapaian Gizi Seimbang. Jakarta: Direktorat Standarisasi Produk Pangan, Deputi Bidang Pengawasan Keamanan Pangan dan Bahan Berbahaya, Badan Pengawas Obat dan Makanan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. 2011. Pedoman Keamanan Pangan di Sekolah Dasar. Jakarta: Direktorat Bina Gizi, Ditjen Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak, Kemenkes RI.
- SEAMEO RECFON, Kemdikbud. 2016. Gizi dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar. Jakarta: SEAMEO RECFON.
- Bab 5 & 6, Hal 21-25, Panduan Pengajar : Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang
- Bab 5 & 6, Hal 38-49, Buku Cerita: Petualang Pasukan Jitu, Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang Menghentikan Sindikat yang Berbahaya
- Bab 5 & 6, Hal 18-27, Buku Tugas : Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang

The background is a light cream color with faint, stylized line drawings of various food items. These include mushrooms, leafy greens, tomatoes, and other vegetables, scattered across the page. There are also some circular patterns and abstract shapes. The overall aesthetic is clean and modern.

Pembelajaran 8

Aktivitas Fisik

A. Kompetensi Dasar

Setelah mengikuti pelatihan ini, peserta akan mampu:

- Menjelaskan pentingnya aktivitas fisik bagi anak sekolah/madrasah
- Menjelaskan berbagai jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan di lingkungan sekolah/madrasah atau di rumah
- Menjelaskan anjuran durasi dan frekuensi aktivitas fisik sehari-hari bagi anak usia sekolah/madrasah
- Mempraktikkan aktivitas fisik yang sederhana dan menyenangkan
- Menyampaikan pendidikan gizi topik aktivitas fisik ke peserta didik

B. Tujuan

- Meningkatkan pemahaman dan kemampuan peserta untuk menjelaskan pentingnya aktivitas fisik bagi anak sekolah/madrasah
- Meningkatkan pemahaman dan kemampuan peserta untuk menjelaskan berbagai jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan di lingkungan sekolah/madrasah atau di rumah
- Meningkatkan pemahaman dan kemampuan peserta untuk menjelaskan anjuran durasi dan frekuensi aktivitas fisik sehari-hari bagi anak usia sekolah/madrasah
- Meningkatkan keterampilan peserta untuk dapat mempraktikkan aktivitas fisik yang sederhana dan menyenangkan
- Meningkatkan kemampuan guru menyampaikan pendidikan gizi topik aktivitas fisik ke peserta didik

C. Uraian Materi

Aktivitas fisik merupakan segala macam kegiatan yang menggunakan otot tubuh. Aktivitas fisik juga merupakan salah satu dari empat komponen Pilar Gizi Seimbang karena berkontribusi penting dalam menjaga status gizi yang ideal.



Manfaat aktivitas fisik secara rutin bagi anak sekolah/madrasah antara lain:

1. Membantu menjaga berat badan ideal
2. Mencegah kelebihan berat badan yang dapat berdampak terhadap masalah kesehatan anak. Maupun pada saat dewasa nanti
3. Melancarkan aliran darah
4. Menjaga kesehatan jantung
5. Menstimulasi pertumbuhan dan kepadatan tulang
6. Meningkatkan kekebalan tubuh dalam melawan penyakit
7. Membantu mencerahkan suasana hati
8. Mengatasi kebosanan saat belajar.

Dampak kekurangan aktivitas fisik secara teratur pada anak sekolah/madrasah antara lain:

1. Meningkatkan risiko kelebihan berat badan
2. Meningkatkan risiko penyakit kronis sejak dini, seperti tekanan darah tinggi (hipertensi) dan diabetes melitus.



Apakah aktivitas fisik sama dengan olahraga? Jawabannya berbeda. Berikut perbedaan antara aktivitas fisik dengan olahraga.

Tabel 5. Perbedaan Aktivitas Fisik dan Olahraga

Aktivitas Fisik	Olahraga
<ul style="list-style-type: none">• Bentuk kegiatan yang tidak teratur• Dapat dilakukan menggunakan alat-alat yang ditemukan sehari-hari• Contoh: naik-turun tangga, menyapu, mencuci, mengepel, berkebun, dll.	<ul style="list-style-type: none">• Bentuk kegiatan yang teratur• Umumnya terencana dan memerlukan alat khusus• Contoh: berenang, jogging, senam, bersepeda, bermain bola, dll.

Kementerian Kesehatan menganjurkan anak agar aktivitas fisik rutin dilakukan yaitu 60 menit setiap hari. Itu akan membantu tubuh kita mengatur energi yang diperoleh lewat makanan dan menyeimbangkannya dengan energi yang kita gunakan setiap hari. **Apapun kegiatannya, baik aktivitas fisik sehari-hari maupun olahraga, yang penting anak melakukannya selama minimal 60 menit dan secara teratur sesuai dengan anjurannya.** Hal ini berarti setiap hari anak perlu beraktivitas fisik setidaknya selama 60 menit terus-menerus. Sementara itu, anjuran aktivitas fisik untuk orang dewasa adalah minimal 30 menit selama 3-5 hari per minggu.

Beberapa jenis aktivitas fisik dan olahraga yang dapat dilakukan di sekolah/ madrasah antara lain:

1. Senam Kesegaran Jasmani (SKJ)
2. Gerakan peregangan pada pergantian jam pelajaran
3. Optimalisasi 4L (lompat, lari, lempar, loncat) melalui permainan rakyat dan olahraga tradisional pada jam istirahat
4. Pembiasaan jalan kaki
5. Menari, baik menari tradisional atau modern

D. Rangkuman

- Aktivitas fisik secara rutin sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangannya sekolah dasar/MI anak.
- Dampak kekurangan aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan dan masalah kesehatan anak saat ini, maupun di kemudian hari.
- Anjuran aktivitas fisik untuk anak adalah minimal 60 menit setiap hari, sedangkan untuk dewasa adalah 30 menit sebanyak 3-5 hari per minggu
- Aktivitas fisik dapat dilakukan sehari-hari melalui aktivitas fisik sederhana maupun dalam bentuk olahraga.

E. Metode Penyampaian Ke Peserta Didik

Bab di Buku Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang	Topik Bahasan	Judul Bab di Buku Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang (Halaman)	Sesi	Halaman di Buku Panduan Pengajar	Alat dan Bahan	Aktivitas di Kelas (Halaman di Buku Tugas Siswa)
7	Aktivitas Fisik	Melarikan Diri! (Halaman 50)	Sesi Bab 7	Melarikan Diri! (Halaman 25)	Alat tulis	Melengkapi Teka Teki Silang (TTS) (Halaman 28)

Langkah Penyampaian Sesi 7 Buku Cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang (Melarikan Diri!)

1. Pengenalan (15 Menit)

- Fasilitator membuka sesi dengan menyapa peserta didik dengan ramah, melakukan *ice breaking* dan menyampaikan topik yang akan dipelajari pada sesi hari ini, yaitu mengenai **Aktivitas Fisik**.
- Fasilitator mengarahkan peserta untuk membuka Buku Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang Bab 7 “Melarikan Diri!” halaman 50 dan membacanya bersama-sama atau mandiri. Jika materi dirasa terlalu panjang, fasilitator dapat meminta peserta didik membaca buku cerita pada malam sebelum sesi pendidikan gizi.
- Fasilitator menyampaikan materi pengenalan yang terdapat pada Panduan Pengajar Rahasia Kekuatan Gizi Seimbang Bab 7 halaman 25.
- Fasilitator mengajak peserta didik untuk melakukan aktivitas fisik di kelas, maupun di area sekitar kelas selama 2-3 menit (misalnya jogging di tempat, melompat, push up, dll)
- Fasilitator meminta peserta didik untuk merasakan detak jantungnya meningkat setelah melakukan aktivitas fisik.
- Fasilitator membuka diskusi bagaimana energi yang masuk ke dalam tubuh (melalui makanan) perlu diimbangi dengan energi yang dikeluarkan.

2. Kegiatan (15 menit)

- Peserta didik diarahkan untuk mengisi Buku Tugas Rahasia Kekuatan Gizi Seimbang Bab 7 halaman 28-29, yaitu mengisi teka teki silang mengenai aktivitas fisik dan mengisi manfaat baik dari aktivitas fisik.

- Fasilitator membahas jawaban benar dari tugas yang dikerjakan. Fasilitator menjelaskan makna dari tugas yang dikerjakan, yaitu penting untuk beraktivitas fisik atau berolahraga setiap hari. Aktivitas fisik tidak harus berbentuk olahraga.

3. Penutupan

- Fasilitator menekankan kembali isi pesan utama sesi Aktivitas Fisik dan menyampaikan kegiatan yang dapat dilakukan di rumah.

F. Tugas

Brainstorming: Tuliskan sebanyak-banyaknya aktivitas fisik menyenangkan yang dapat dilakukan di dalam kelas atau area sekitar kelas oleh peserta didik yang berdurasi 2-3 menit.

G. Tes

1. Berikut yang bukan manfaat aktivitas fisik bagi anak sekolah/MI antara lain adalah:
 - a. Mencapai berat badan ideal
 - b. Meningkatkan daya tahan tubuh
 - c. Mencegah kekurangan zat gizi
 - d. Mencegah kebosanan saat belajar

2. Yang bukan penyebab kelebihan berat badan dan obesitas pada anak sekolah/MI adalah:
 - a. Jarang melakukan aktivitas fisik
 - b. Sering mengonsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak
 - c. Penggunaan gadget berlebihan
 - d. Kelebihan konsumsi air

3. Berikut merupakan contoh aktivitas fisik yang dapat dilakukan di lingkungan sekolah
 - a. Bermain sepak bola
 - b. Menyapu ruangan kelas
 - c. Bermain basket
 - d. Bermain bulu tangkis

4. Anjuran durasi aktivitas fisik bagi orang dewasa adalah
 - a. 10 menit sebanyak 3-5 hari dalam seminggu
 - b. 15 menit sebanyak 3-5 hari dalam seminggu
 - c. 20 menit sebanyak 3-5 hari dalam seminggu
 - d. 30 menit sebanyak 3-5 hari dalam seminggu

5. Anjuran durasi dan frekuensi minimal aktivitas fisik bagi anak usia sekolah/madrasah adalah:
 - a. 15 menit sebanyak 7 hari dalam seminggu
 - b. 15 menit sebanyak 5 hari dalam seminggu
 - c. 30 menit sebanyak 3 hari dalam seminggu
 - d. 60 menit sebanyak 7 hari dalam seminggu

H. Bahan Bacaan

- PMK No. 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang
- Direktorat Sekolah Dasar, Kemendikbudristek. 2022. Gerak Ragaku di Sekolah. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Bab 7, Hal 25-26, Panduan Pengajar: Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang
- Bab 7, Hal 51-57, Buku Cerita: Petualang Pasukan Jitu, Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang Menghentikan Sindikat yang Berbahaya
- Bab 7, Hal 28-29, Buku Tugas: Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang

The background is a light yellow color with various food-related illustrations in a golden-yellow line-art style. At the top, there are mushrooms, a tomato, and a cucumber. In the middle, there are more mushrooms and a cucumber. At the bottom, there are mushrooms, a tomato, and a cucumber. The text is centered on the page.

Pembelajaran 9

Hidup Bersih

A. Kompetensi Dasar

Setelah mengikuti pelatihan ini, peserta akan mampu:

- Menjelaskan pentingnya hidup bersih terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan anak sekolah/madrasah
- Menjelaskan pentingnya menjaga kebersihan diri dan berbagai contoh menjaga kebersihan diri
- Menjaga kebersihan lingkungan rumah dan menjelaskan berbagai contoh menjaga kebersihan rumah
- Menjaga kebersihan lingkungan sekolah dan menjelaskan berbagai contoh menjaga kebersihan sekolah
- Menyampaikan pendidikan gizi topik hidup bersih ke peserta didik

B. Tujuan

- Meningkatkan pemahaman dan kemampuan peserta untuk menjelaskan pentingnya hidup bersih terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan anak sekolah/madrasah
- Meningkatkan pemahaman dan kemampuan peserta untuk menjelaskan pentingnya menjaga kebersihan diri dan berbagai contoh menjaga kebersihan diri
- Meningkatkan pemahaman dan kemampuan peserta untuk menjaga kebersihan lingkungan rumah dan menjelaskan berbagai contoh menjaga kebersihan rumah
- Meningkatkan pemahaman dan kemampuan peserta untuk menjaga kebersihan lingkungan sekolah dan menjelaskan berbagai contoh menjaga kebersihan sekolah
- Meningkatkan kemampuan guru menyampaikan pendidikan gizi topik hidup bersih ke peserta didik

C. Uraian Materi

Anak usia sekolah merupakan kelompok usia yang rentan terhadap penyakit infeksi yang mudah menular. Hal ini dikarenakan usia sekolah merupakan masa-masa yang aktif bermain dan eksploratif, sehingga rentan terhadap paparan virus dan bakteri yang sering menyebabkan anak sakit. Anak yang sering mengalami sakit infeksi lebih berisiko terhadap malnutrisi dan dapat memengaruhi tumbuh kembang anak. Oleh karena itu penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) perlu dilakukan sejak dini.

Penerapan PHBS dimulai dari menjaga kebersihan diri. Hal ini dapat diterapkan jika setiap warga sekolah memiliki kesadaran untuk berperilaku hidup bersih dan sehat guna mencegah atau mengurangi penyebaran kuman dan penyakit. Adapun beberapa perilaku yang dapat diterapkan sebagai upaya menjaga kebersihan diri, terutama pada masa pandemi, antara lain:

1. Cuci tangan pakai sabun
2. Memotong kuku secara teratur
3. Pakai masker
4. Gosok gigi dan lidah
5. Gunakan air bersih
6. Menutup mulut dan hidung saat batuk atau bersin
7. Memakai pakaian bersih
8. Mencuci dan menyisir rambut setiap hari
9. Lakukan aktivitas fisik secara teratur dengan ceria
10. Konsumsi makanan sehat dan bergizi, dll.



Penerapan PHBS juga perlu dilakukan di rumah karena anak menghabiskan sebagian besar waktunya di rumah. Perilaku dan pola pikir hidup bersih dan sehat juga perlu dibangun mulai dari keluarga. Dengan melibatkan anak

dalam berperilaku hidup bersih dan sehat di rumah, kebiasaan-kebiasaan baik di rumah dapat diterapkan di lingkungan sekolah secara mandiri.

Adapun kegiatan PHBS yang dapat dilakukan di lingkungan rumah antara lain:

1. Mematikan keran atau tidak membuang-buang air
2. Menggunakan ulang kantong dan wadah plastik
3. Membuat kompos dari sampah makanan
4. Membantu membersihkan rumah (contoh: menyapu, mengepel, membuang sampah, mencuci piring setelah makan, dll)

Lingkungan sekolah juga disebut sebagai rumah kedua bagi anak sekolah di mana mereka menghabiskan banyak waktu di sekolah setiap harinya.

Lingkungan sekolah yang bersih dan nyaman tidak hanya indah dilihat dan membuat anak betah, namun juga dapat mengurangi penyebaran penyakit.

Beberapa kegiatan PHBS yang dapat dilakukan di lingkungan sekolah antara lain:

1. Memungut sampah di sekitar area sekolah dan membuang sampah pada tempatnya
2. Menjaga kebersihan ruang kelas
3. Menjaga kebersihan kamar mandi/jamban
4. Mendaur ulang kertas
5. Memilih jajanan yang aman dan sehat
6. Menjaga jarak antara satu sama lain, dll.



D. Rangkuman

- Anak usia sekolah/madrasah dapat terhindar dari berbagai penyakit infeksi dengan menerapkan PHBS sejak dini
- Penerapan PHBS dilakukan dari menjaga kebersihan diri, lingkungan rumah, dan lingkungan sekolah

E. Metode Penyampaian Ke Peserta Didik

Bab di Buku Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang	Topik Bahasan	Judul Bab di Buku Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang (Halaman)	Sesi	Halaman di Buku Panduan Pengajar	Alat dan Bahan	Aktivitas di Kelas (Halaman di Buku Tugas Siswa)
8	Hidup Bersih	Membersihkan Diri! (Halaman 58)	Sesi Bab 8	Membersihkan Diri! (Halaman 26)	Alat tulis, papan tulis atau kertas kosong berukuran A2	Melengkapi kolom perilaku PHBS untuk mencegah penyakit Menuliskan cara membersihkan sekolah dan rumah (Halaman 30)

Langkah Penyampaian Sesi 8 Buku Cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang (Membersihkan Diri!)

1. Pengenalan (15 Menit)

- Fasilitator membuka sesi dengan menyapa peserta didik dengan ramah, melakukan *ice breaking* dan menyampaikan bahwa peserta didik akan belajar mengenai **Hidup Bersih**.
- Sebelum membaca Buku Cerita, fasilitator meminta peserta didik untuk menggambar tubuh mereka di papan tulis atau di selembar A2. Minta peserta didik memberi tanda di bagian tubuh yang perlu dijaga kebersihannya, misalnya potong kuku dan mencuci tangan. Diskusikan apa dampaknya jika bagian tubuh tersebut tidak dijaga.
- Fasilitator mengarahkan peserta untuk membuka Buku Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang Bab 8 “Membersihkan Diri!” halaman 58 dan membacanya bersama-sama atau mandiri.

2. Kegiatan (15 menit)

- Fasilitator mengarahkan peserta didik membuka Buku Tugas Bab 8 halaman 30. Peserta didik diminta melengkapi kolom langkah-langkah perilaku menjaga kebersihan diri dan menuliskan cara menjaga kebersihan sekolah dan rumah.
- Fasilitator membahas jawaban benar dari tugas yang dikerjakan. Fasilitator menyampaikan makna dari tugas yang dikerjakan, yaitu menjaga kebersihan diri dapat mencegah mereka dari berbagai penyakit.

3. Penutupan

- Fasilitator menekankan kembali isi pesan utama sesi Bab 8 dan menyampaikan kegiatan yang dapat dilakukan di rumah.

F. Tugas

Buatlah daftar sarana dan prasarana serta kebijakan sekolah yang dapat mendorong penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada peserta didik. Lakukan penilaian atau evaluasi, apakah upaya yang dilakukan sudah cukup? Jelaskan jawaban Anda.

G. Tes

1. Pentingnya penerapan PHBS adalah untuk..
 - a. Mencegah kegemukan
 - b. Menurunkan risiko penyakit tidak menular
 - c. Mencegah anak terkena penyakit menular
 - d. Meningkatkan kebugaran

2. Berikut merupakan contoh penerapan PHBS dalam menjaga kebersihan diri..

- a. Gosok gigi dan lidah
 - b. Menyapu halaman sekolah
 - c. Menjaga jarak antara satu sama lain
 - d. Menjaga kebersihan kamar mandi umum
-

3. Berikut merupakan contoh penerapan PHBS dalam menjaga kebersihan rumah

- a. Memakai masker
 - b. Gunakan air bersih
 - c. Mematikan keran atau tidak membuang-buang air
 - d. Menutup mulut dan hidung saat batuk atau bersih
-

4. Berikut **BUKAN** merupakan contoh penerapan PHBS dalam menjaga kebersihan sekolah

- a. Melakukan aktivitas fisik secara teratur
 - b. Memilih jajanan yang aman dan sehat
 - c. Menjaga jarak antara satu sama lain, dll.
 - d. Menjaga kebersihan ruang kelas
-

5. Membuat kompos dari sampah makanan rumah tangga merupakan contoh penerapan PHBS di

- a. Sekolah
- b. Rumah
- c. Tempat bermain
- d. Tempat umum

H. Bahan Bacaan

- PMK No. 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi RI. 2021. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah untuk Pembelajaran Pada Masa Pandemi COVID-19. Jakarta: Direktorat Sekolah Dasar, Kemendikbudristek RI.
- Bab 8, Hal 26-27, Panduan Pengajar: Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang
- Bab 8, Hal 58-65, Buku Cerita: Petualang Pasukan Jitu, Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang Menghentikan Sindikat yang Berbahaya
- Bab 8, Hal 30-31, Buku Tugas: Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang



Pembelajaran 10

Peduli Diri Sendiri dan Sesama

A. Kompetensi Dasar

Setelah mengikuti pelatihan ini, peserta akan mampu:

- Menjelaskan permasalahan sosial, emosional, dan kesehatan mental anak
- Menjelaskan peran dan dukungan anggota keluarga dan guru dalam menjaga kesehatan fisik dan mental
- Menjelaskan cara menjaga kesehatan mental yang baik
- Menyampaikan pendidikan gizi topik kesehatan mental ke peserta didik

B. Tujuan

- Meningkatkan pemahaman dan kemampuan peserta untuk menjelaskan permasalahan sosial, emosional, dan kesehatan mental anak
- Meningkatkan pemahaman dan kemampuan peserta untuk menjelaskan peran dan dukungan anggota keluarga dan guru dalam menjaga kesehatan fisik dan mental
- Meningkatkan pemahaman dan kemampuan peserta untuk menjelaskan cara menjaga kesehatan mental yang baik
- Meningkatkan kemampuan guru menyampaikan pendidikan gizi topik kesehatan mental ke peserta didik

C. Uraian Materi

Permasalahan Sosial, Emosional, dan Kesehatan Mental Anak

Masalah emosi dan perilaku pada anak usia sekolah merupakan masalah yang penting dicermati karena sering kali berdampak terhadap fungsi kehidupan mereka sehari-hari. Anak dengan masalah emosi dan perilaku sering kali mengalami kesulitan belajar, putus sekolah, masalah berinteraksi dengan teman sebaya, serta mengalami kesulitan dalam beradaptasi

dengan berbagai situasi kehidupan termasuk terlibat dengan kenakalan anak dan remaja, penggunaan zat terlarang, kekerasan di lingkungan sekolah serta perkelahian di antara anak. Penelitian menunjukkan bahwa 5-9% anak tidak berkembang secara akademis karena masalah emosi dan perilaku.

Kesehatan jiwa anak merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan anak di sekolah dan masa depan mereka di masyarakat. Anak menghabiskan banyak waktu mereka di sekolah. Sehingga, sekolah menjadi tempat yang penting untuk melakukan deteksi dan intervensi dini persoalan emosi dan perilaku yang mungkin mereka hadapi. Oleh karena itu, mengembangkan usaha kesehatan jiwa anak dan remaja di sekolah merupakan suatu hal yang penting. Fokus usaha kesehatan jiwa di Sekolah Dasar adalah meningkatkan kecakapan hidup peserta didik dalam menghadapi pengaruh negatif dari luar, membimbing peserta didik untuk berperilaku hidup sehat, dan berteman baik.

Cara menjaga kesehatan mental anak

Kegiatan-kegiatan di bawah ini dapat dilakukan agar kesehatan mental anak tetap terjaga:

1. Makan makanan bergizi dan beraktivitas fisik.
2. Tidur cukup setiap hari.
3. Meluangkan waktu untuk bersantai dan beristirahat.
4. Meluangkan waktu untuk melakukan hal yang membuat senang atau hobi.
5. Membatasi waktu mengakses sosial media dan permainan daring / *online*.
6. Menjaga hubungan baik dengan teman dan masyarakat.
7. Peran dan dukungan anggota keluarga dan guru dalam menjaga kesehatan fisik dan mental.

Peran anggota keluarga dan tenaga pendidik dalam menjaga kesehatan mental peserta didik

Anggota keluarga:

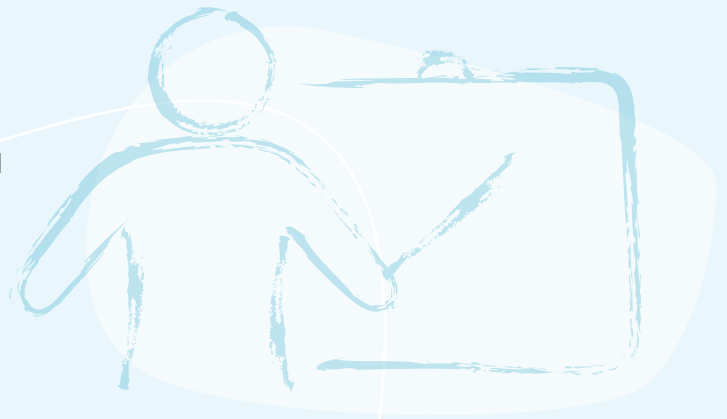
1. Memberikan anak kesempatan melakukan aktivitas fisik dan aktivitas sosial yang menyenangkan agar anak belajar membangun hubungan positif dengan lingkungannya.
2. Mendengarkan keinginan anak dan alasan dibalik keinginan atau ketidakinginannya terhadap sesuatu.
3. Membantu anak memahami bahwa perasaan sedih, marah, ataupun kecewa merupakan hal yang wajar. Bantu anak mengekspresikan perasaannya tersebut.
4. Membantu anak menumbuhkan kepercayaan dirinya dan kemandiriannya dengan mengatakan hal-hal seperti “kamu sudah berusaha dengan sungguh-sungguh”.
5. Menghabiskan waktu bersama untuk melakukan hal-hal yang menyenangkan, seperti memasak, berolahraga, atau bermain bersama.
6. Memperhatikan jika anak menunjukkan perubahan sikap seperti lebih mudah gelisah, nafsu makan berubah, atau suasana hati cepat berubah. Apabila dirasa perlu, orang tua dapat mengonsultasikan perubahan tersebut kepada petugas kesehatan.

Guru:

1. Memberikan pengetahuan praktis tentang pembinaan lingkungan sekolah sehat.
2. Bimbingan dan keteladanan dalam sikap serta tindakan yang bersahabat dengan para peserta didik.



3. Melakukan pengawasan, pengamatan dan pemantauan pada peserta didik dalam perilaku kesehatan jiwa peserta didik.
4. Membimbing dan membina peserta didik agar mau dan terampil dalam menerapkan perilaku hidup sehat dan perilaku hidup sehat baik di lingkungan sekolah, keluarga dan lingkungan masyarakat.



D. Rangkuman

Sekolah dan orang tua/wali memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan jiwa anak. Banyak hal yang dapat dilakukan sekolah dan orang tua/wali untuk mendukung anak menjaga kesehatan mentalnya.

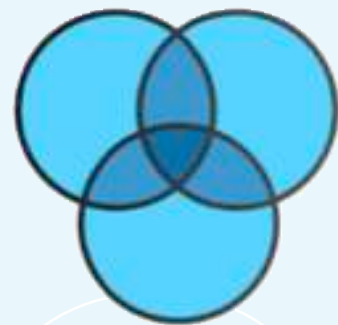
E. Metode Penyampaian Ke Peserta Didik

Bab di Buku Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang	Topik Bahasan	Judul Bab di Buku Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang (Halaman)	Sesi	Halaman di Buku Panduan Pengajar	Alat dan Bahan	Aktivitas di Kelas (Halaman di Buku Tugas Siswa)
9	Peduli pada diri sendiri dan sesama	Hilangnya Harapan! (Halaman 66)	Sesi Bab 9	Hilangnya Harapan! (Halaman 28)	Alat tulis	Menjawab pertanyaan terkait orang-orang terdekat (Halaman 32)

Langkah Penyampaian Bab 9 Buku Cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang (Hilangnya Harapan!)

1. Pengenalan (15 Menit)

- Fasilitator membuka sesi dengan menyapa peserta didik dengan ramah, melakukan *ice breaking* dan menyampaikan bahwa peserta didik akan belajar mengenai **Peduli Pada Diri Sendiri dan Sesama**.
- Sebelum membaca Buku Cerita, menggambar tiga lingkaran yang saling bersinggungan di papan tulis. Di masing-masing lingkaran tuliskan kata “fisik”, “sosial” dan “mental”. Jelaskan kepada peserta didik bahwa seseorang dikatakan sehat apabila memiliki fisik yang sehat, kehidupan sosial yang sehat, dan mental yang sehat. Ketiga komponen tersebut saling memengaruhi, sehingga harus dijaga kesehatannya. Menjaga kesehatan fisik dilakukan dengan makan makanan bergizi dan beraktivitas fisik teratur, menjaga kesehatan sosial dilakukan dengan menjaga hubungan positif dengan keluarga dan teman, sementara menjaga kesehatan mental dilakukan dengan memahami emosi dan pikiran yang sehat.
- Fasilitator mengarahkan peserta untuk membuka Buku Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang Bab 9 “Hilangnya harapan!” halaman 66 dan membacanya bersama-sama atau mandiri.



2. Kegiatan (15 menit)

- Fasilitator mengarahkan peserta didik membuka Buku Tugas Bab 9 halaman 32. Peserta didik diminta menjawab pertanyaan terkait orang-orang terdekat mereka.
- Fasilitator menekankan bahwa hubungan positif dapat dibangun atas rasa hormat dan dengan dukungan dari orang-orang yang memperlakukan kita dengan baik. Penting juga untuk mengingatkan peserta didik agar mereka meminta bantuan orang-orang terdekat mereka ketika sedang merasa kecewa, putus asa, sedih, marah, malu, atau tertekan.
- Fasilitator mengarahkan peserta didik mengisi pertanyaan singkat pada kegiatan kedua.
- Fasilitator membahas jawaban dari tugas yang dikerjakan. Fasilitator menjelaskan makna dari tugas yang dikerjakan, yaitu ada berbagai cara untuk menjaga kesehatan mental, seperti menceritakan perasaan ke keluarga atau teman terdekat, tidur cukup, menghabiskan waktu bersama keluarga, mengembangkan minat, melakukan hobi, dan berolahraga teratur.

3. Penutupan

- Fasilitator menekankan kembali isi pesan utama sesi Bab 9 dan menyampaikan kegiatan yang dapat dilakukan di rumah.

F. Tugas

Lakukan bermain peran atau *role play* dengan peserta pelatihan lainnya. Berperan lah sebagai seorang tenaga pendidik dan seorang peserta didik yang terlihat sedang tertekan dan menarik diri dari teman-temannya. Apa yang akan Anda lakukan sebagai seorang tenaga pendidik?

G. Tes

1. Di antara pernyataan berikut, mana yang **bukan** merupakan konsekuensi dari masalah emosi dan perilaku pada anak usia sekolah?
 - a. Putus sekolah
 - b. Kesulitan belajar
 - c. Kesulitan berjalan
 - d. Kesulitan berinteraksi dengan orang sekitar

2. Di antara pernyataan berikut, mana aktivitas yang **tidak** mendukung anak untuk menjaga kesehatan mentalnya?
 - a. Tidur cukup setiap hari
 - b. Bermain dengan teman sebaya hanya melalui sosial media
 - c. Makan makanan bergizi dan beraktivitas fisik
 - d. Menjaga hubungan baik dengan teman

3. Di antara pernyataan berikut, mana yang dapat dilakukan orang tua untuk menjaga kesehatan mental anak?
 - a. Memberikan kesempatan anak beraktivitas sosial melalui sosial media tanpa batasan
 - b. Membantu anak menumbuhkan kemandirian dengan tidak mengapresiasi kerja kerasnya
 - c. Membantu anak memahami bahwa perasaan sedih dan kecewa adalah hal yang wajar dan memintanya segera menghilangkan perasaan sedihnya
 - d. Mendengarkan keinginan anak dan alasan dibalik keinginan atau ketidakinginannya terhadap suatu hal

4. Di antara pernyataan berikut, mana yang dapat dilakukan tenaga pendidik untuk menjaga kesehatan mental peserta didik?
 - a. Bersahabat dengan peserta didik dan menanyakan hal-hal bahkan yang membuat peserta didik tidak nyaman
 - b. Mencontohkan perilaku baik saat bertemu peserta didik di sekolah saja
 - c. Melakukan pengawasan, pengamatan dan pemantauan pada peserta didik dalam perilaku kesehatan jiwa peserta didik
 - d. Mengajarkan dan memaksa peserta didik menerapkan hidup sehat di sekolah
-

5. Mengapa sekolah menjadi tempat yang penting untuk melakukan deteksi dan intervensi dini kesehatan jiwa peserta didik?
 - a. Kesehatan jiwa merupakan urusan personal peserta didik yang sebaiknya tidak dicampuri oleh sekolah
 - b. Kesehatan jiwa di sekolah perlu diperhatikan karena anak menghabiskan banyak waktunya di sekolah
 - c. Kesehatan jiwa merupakan kewenangan orang tua yang tidak perlu dicampuri pihak sekolah
 - d. Kesehatan jiwa merupakan kewenangan pihak Puskesmas, sekolah tidak berkompeten dalam hal kesehatan jiwa

H. Bahan Bacaan

- Petunjuk pelaksanaan pelayanan kesehatan jiwa disekolah, Kemenkes 2018
- Pedoman Upaya Kesehatan Jiwa Anak Usia Sekolah di Tingkat Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah 2001. Dirjen Kesehatan Masyarakat
- Bab 9, Hal 28-29, Panduan Pengajar : Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang
- Bab 9, Hal 66-71, Buku Cerita: Petualang Pasukan Jitu, Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang Menghentikan Sindikat yang Berbahaya
- Bab 9, Hal 32-33, Buku Tugas : Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang



Pembelajaran 11

Membangun Kebiasaan yang Sehat

A. Kompetensi Dasar

Setelah mengikuti pelatihan ini, peserta akan mampu:

- Menjelaskan strategi komunikasi perubahan sosial dan perilaku untuk membangun kebiasaan hidup sehat
- Menjelaskan peran peserta didik dalam mendorong perubahan perilaku untuk hidup sehat
- Menjelaskan cara peserta didik menemukan informasi kesehatan di masyarakat
- Menyampaikan pendidikan gizi topik membangun kebiasaan yang sehat ke peserta didik

B. Tujuan

- Meningkatkan pemahaman peserta tentang komunikasi perubahan sosial dan perilaku untuk membangun kebiasaan hidup sehat
- Meningkatkan pemahaman peserta tentang peran peserta didik dalam mendorong perubahan perilaku untuk hidup sehat
- Meningkatkan pemahaman peserta tentang cara peserta didik menemukan informasi kesehatan di masyarakat
- Meningkatkan kemampuan guru menyampaikan pendidikan gizi topik membangun kebiasaan yang sehat ke peserta didik

C. Uraian Materi

Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku

Perubahan perilaku hidup sehat pada peserta didik dilakukan melalui strategi komunikasi perubahan sosial dan perilaku. Strategi ini bertujuan untuk memanfaatkan kekuatan komunikasi untuk meningkatkan status gizi dan kebugaran jasmani anak usia sekolah di Indonesia. Komunikasi

perubahan sosial dan perilaku dilakukan dengan mempromosikan pengetahuan tentang pentingnya gizi seimbang dan aktivitas fisik dan mengajak peserta didik untuk melakukan berbagai kegiatan di sekolah untuk menyebarkan pesan-pesan kunci gizi dan kesehatan. Komunikasi perubahan perilaku juga dilakukan untuk membangun keterampilan, kapasitas, dan efikasi diri di kalangan anak usia sekolah untuk menerapkan gizi seimbang dan melakukan lebih banyak aktivitas fisik. Penerapan strategi komunikasi perubahan sosial dan perilaku harus dilakukan dengan melibatkan berbagai pihak yaitu peserta didik, tenaga pendidik dan lingkungan sekolahnya, orang tua, masyarakat umum dan para pengambil kebijakan baik di tingkat pusat maupun daerah.

Perilaku anak sekolah dipengaruhi oleh berbagai lingkaran di sekeliling anak. Strategi komunikasi perubahan sosial dan perilaku menggunakan Kerangka Teori Model Sosial Ekologi (Gambar 7). Model ini digunakan untuk memahami efek multifase dari interaksi antara pribadi dan lingkungan yang memengaruhi perilaku individu dan keputusan kolektif komunitas dalam mengadopsi praktik-praktik yang direkomendasikan dan norma-norma yang positif.

Gambar 7. Kerangka Teori Model Sosial Ekologi



Pelibatan Peserta Didik dalam Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku

Salah satu tujuan utama Program Sekolah/Madrasah Sehat adalah membiasakan peserta didik mempraktikkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Salah satu kunci utama yang mendorong perubahan perilaku pada peserta didik adalah keterlibatan peserta didik, bukan hanya sebagai subjek intervensi, melainkan juga sebagai perancang dan pelaksana program. Pelibatan peserta didik dapat dilakukan dengan melibatkan peserta didik yang memiliki ketertarikan terhadap isu gizi dan kesehatan sebagai Kader Kesehatan Sekolah. Kader Kesehatan Sekolah perlu mendapatkan pengetahuan dan keterampilan dari tenaga pendidik, Puskesmas ataupun Tim Pembina UKS

Peran Kader Kesehatan Sekolah sangat penting dalam perencanaan dan pelaksanaan program sekolah/madrasah Sehat. Dalam pelaksanaan program, peran Kader Kesehatan Sekolah tercantum di Tabel 6.

Tabel 6. Peran Kader Kesehatan Sekolah dalam Pelaksanaan Komponen Gizi Program Sekolah/Madrasah Sehat di SD/MI

Kegiatan	Peran Kader Kesehatan Sekolah
Pendidikan Gizi	<ul style="list-style-type: none"> • Memimpin jalannya pendidikan gizi yang berbentuk permainan • Membantu menyiapkan alat dan bahan untuk proses pendidikan gizi
Sarapan Bersama	<ul style="list-style-type: none"> • Membantu guru mengawasi bekal makanan yang dibawa oleh peserta didik • Bersama guru memberikan umpan balik apakah bekal yang dibawa oleh peserta didik sudah sesuai dengan Isi Piringku
Penjaringan Kesehatan dan Pemeriksaan Berkala	<ul style="list-style-type: none"> • Membantu memobilisasi peserta didik untuk diperiksa fisiknya • Membantu mengumpulkan kembali formulir penjaringan dan pemeriksaan berkala yang telah diisi oleh peserta didik • Membantu pengukuran berat badan
Pembinaan Kantin Sekolah	<ul style="list-style-type: none"> • Bersama guru, memberikan edukasi mengenai konsep kebersihan makanan dan makanan bergizi kepada petugas kantin. • Mengidentifikasi jika ada makanan yang tidak sehat dan tidak aman dan melaporkan ke sekolah • Membuat poster mengenai kantin sehat, makanan bergizi, dan himbauan menghindari makanan tinggi gula, garam dan lemak.
Kegiatan yang Melibatkan Warga Sekolah	<ul style="list-style-type: none"> • Membantu guru menyelenggarakan kegiatan yang melibatkan orang tua, seperti seminar mengenai konsep gizi seimbang. • Membantu guru menyelenggarakan kegiatan menyenangkan terkait gizi, seperti lomba memasak, lomba membuat gerakan senam, cerdas cermat dan lomba membuat poster.

Mobilisasi Sekolah/Madrasah

Untuk mendorong perubahan perilaku dalam kebiasaan hidup sehat, Kader Kesehatan Sekolah bersama dengan tenaga pendidik dapat melakukan kegiatan mobilisasi sekolah/madrasah. Kegiatan mobilisasi sekolah/madrasah merupakan upaya untuk melibatkan seluruh warga sekolah, yaitu peserta didik, tenaga pendidik, manajemen sekolah, penjamah makanan, petugas kebersihan, masyarakat di sekeliling sekolah dan orang tua dalam kegiatan gizi anak sekolah. Mobilisasi sekolah dapat dilakukan melalui berbagai kegiatan baik daring maupun luring dengan memastikan pesan kunci tersampaikan, seperti pesan gizi seimbang, perilaku hidup bersih dan sehat, aktivitas fisik dan pesan gizi lainnya.

Berikut adalah beberapa contoh kegiatan mobilisasi sekolah untuk program gizi anak sekolah:

1. Seminar gizi anak sekolah untuk siswa, guru, orang tua dan masyarakat dan warga sekolah lainnya
2. Lomba terkait gizi anak sekolah seperti lomba kantin sehat, lomba foto aktivitas fisik, poster gizi seimbang, dan topik gizi lainnya
3. Kampanye tentang gizi seimbang atau aktivitas fisik

Cara Peserta Didik Menemukan Informasi Kesehatan di Masyarakat

Perubahan sosial dan perilaku peserta didik dipengaruhi oleh berbagai pihak. Oleh karena itu, peserta didik perlu mendapatkan informasi tentang kesehatan dari sumber yang tepat. Orang tua, guru dan teman sebaya adalah lingkaran terdekat peserta didik untuk bertanya dan mendapatkan informasi. Selain itu, informasi kesehatan juga dapat didapatkan dari Guru UKS atau Dokter kecil yang ada di sekolah/madrasah. Informasi lebih banyak dan lengkap tentu dapat didapatkan dari Puskesmas atau layanan kesehatan anak dan remaja lainnya. Berbagai informasi kesehatan anak

SD/MI juga dapat dibaca melalui buku Rapor Kesehatanku atau buku lainnya yang sudah disediakan oleh Sekolah. Yang terpenting adalah memastikan informasi kesehatan didapatkan dari sumber yang dapat dipercaya dan dipertanggungjawabkan dan tetap didampingi orang tua.

D. Rangkuman

- Teori Model Sosial Ekologi yang digunakan untuk memahami efek multifase dari interaksi antara pribadi dan lingkungan. Teori ini melihat bagaimana interaksi tersebut memengaruhi perilaku individu dan keputusan kolektif komunitas dalam mengadopsi praktik-praktik yang direkomendasikan.
- Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku dilakukan dengan mempromosikan, 1) Pentingnya gizi seimbang dan aktivitas fisik, 2) Membangun keterampilan, kapasitas, dan efikasi diri anak usia sekolah dengan melibatkan berbagai pihak.
- Pelibatan peserta didik sebagai Kader Kesehatan Sekolah merupakan faktor kunci untuk mendorong peserta didik menerapkan kebiasaan hidup sehat.
- Mobilisasi sekolah/madrasah merupakan upaya untuk melibatkan seluruh warga sekolah, yaitu peserta didik, tenaga pendidik, manajemen sekolah, penjamah makanan, petugas kebersihan, masyarakat di sekeliling sekolah dan orang tua dalam kegiatan gizi anak sekolah.

E. Metode Penyampaian Ke Peserta Didik

Bab di Buku Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang	Topik Bahasan	Judul Bab di Buku Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang (Halaman)	Sesi	Halaman di Buku Panduan Pengajar	Alat dan Bahan	Aktivitas di Kelas (Halaman di Buku Tugas Siswa)
10	Kebiasaan yang sehat	Pertarungan Cyber! (Halaman 72)	Bab 10 Sesi 1	Pertarungan Cyber! - Sesi 1 (Halaman 29)	Alat tulis, poster kartu nilai gizi	Menentukan kebiasaan baru yang akan dilakukan
			Bab 10 sesi 2	Pertarungan Cyber! - Sesi 2 (Halaman 31)	Alat tulis, pewarna (pensil, krayon, cat)	Mengisi kartu nilai gizi (Halaman 34) Menggambarkan lingkungan yang sehat (Halaman 35)
11	Penutup	Misi Berhasil! (Halaman 80)	Bab 11 sesi 1	Misi Berhasil! (Halaman 32)	Alat tulis	Saran agar tetap sehat (Halaman 39)

I. Langkah Penyampaian Bab 10 Buku Cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang (Kebiasaan yang Sehat) - Sesi 1

1. Pengenalan (15 Menit)

- Fasilitator membuka sesi dengan menyapa peserta didik dengan ramah, melakukan *ice breaking* dan menyampaikan bahwa peserta didik akan belajar mengenai **Kebiasaan yang Sehat**.
- Fasilitator mengarahkan peserta untuk membuka Buku Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang Bab 10 "Pertarungan Cyber" halaman 72 dan membacanya bersama-sama atau mandiri.
- Fasilitator mengajak peserta didik menyebutkan masalah yang dialami agen dalam menjalankan misi sesuai Buku Cerita. Fasilitator menanyakan apakah peserta didik pernah mengalami hal yang serupa. Jika peserta didik ragu-ragu untuk menjawab, berikan contoh situasi peserta didik merasa tertekan atau tidak percaya diri saat menjelang ujian atau berargumentasi dengan teman.

2. Kegiatan (15 menit)

- Fasilitator memperkenalkan kartu nilai gizi di halaman 36-37 Buku Tugas. Fasilitator menjelaskan cara mengisi kartu nilai dan menekankan bahwa kartu ini tidak untuk membandingkan nilai antar peserta didik tetapi untuk melihat pencapaian pribadi.
- Fasilitator mengajak peserta didik untuk merefleksikan hasil kartu nilai. Berdasarkan hasil kartu nilai, fasilitator memandu peserta didik mengembangkan target perilaku sehat yang mereka pelajari dari Buku Cerita. Target yang dibuat sebaiknya spesifik dan mungkin untuk dicapai peserta didik. Contoh target perilaku sehat adalah sebagai berikut:
 - a. Saya akan mencoba untuk minum lebih banyak air putih daripada jus
 - b. Saya akan melakukan aktivitas fisik selama paling sedikit 30 menit pada akhir pekan bersama keluarga saya.

3. Penutupan

- Fasilitator menekankan kembali isi pesan utama sesi Bab 10 dan menyampaikan kegiatan yang dapat dilakukan di rumah.

II. Langkah Penyampaian Bab 10 Buku Cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang (Kebiasaan yang Sehat) – Sesi 2

1. Persiapan

- Sebelum memulai sesi, jika fasilitator bukan Guru UKS, maka berdiskusilah dengan Guru UKS dan minta beliau untuk mengisi sesi pendidikan gizi ini.

2. Pengenalan (15 Menit)

- Fasilitator membuka sesi dengan menyapa peserta didik dengan ramah, melakukan *ice breaking* dan menyampaikan bahwa peserta didik akan belajar mengenai **Kebiasaan yang sehat, terutama pelayanan kesehatan di sekolah.**
- Fasilitator dan/atau Guru UKS menjelaskan program pemerintah yang menyoar peserta didik SD/MI, seperti pemberian obat cacing atau imunisasi rutin.
- Fasilitator dan/atau Guru UKS mengajar peserta didik membuat daftar fasilitas kesehatan yang ada di sekitar sekolah, misalnya Puskesmas, Puskesmas Pembantu, klinik dokter, klinik dokter gigi, Posyandu, dan lainnya.

Kegiatan	Poin
Sarapan sehat	1
Minum air putih	1 / gelas. Maksimal 8 poin
Konsumsi buah	1 / porsi. Maksimal 2 poin
Sayur	1 / porsi. Maksimal 4 poin
Aktivitas fisik	1 / 15 menit. Maksimal 2 poin
Jajanan tidak sehat	Tidak konsumsi = 2 poin Konsumsi 1 porsi = 1 poin Konsumsi 2 porsi = 0 poin
Cuci Tangan Pakai Sabun	1 / cuci tangan. Maksimal 6 poin

3. Kegiatan (15 menit)

- Fasilitator mengarahkan peserta didik untuk membuka Buku Tugas halaman 35 dan meminta mereka membuat gambar lingkungan sekitar mereka yang bersih dan sehat.

- Fasilitator mengajak peserta didik membuat poster yang menarik terkait gaya hidup sehat. Setelah selesai, pajanglah hasil karya tersebut di dalam kelas atau di lingkungan sekolah.
- Jika masih ada waktu, fasilitator dapat mengajak peserta didik mempresentasikan dan membagikan posternya dengan teman sekelas mereka.

4. Penutupan

- Fasilitator menekankan kembali isi pesan utama sesi Bab 10 dan menyampaikan kegiatan yang dapat dilakukan di rumah.

III. Langkah Penyampaian Bab 11 Buku Cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang (Misi Berhasil)

1. Pengenalan (15 Menit)

- Fasilitator membuka sesi dengan menyapa peserta didik dengan ramah dan melakukan *ice breaking*.
- Fasilitator mengarahkan peserta didik membaca Buku Cerita Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang Bab 11 (Misi Berhasil) halaman 80 secara bersama-sama ataupun mandiri.
- Fasilitator mengajak peserta didik bermain Kartu Memori dan Kartu Gebrak 10 Pesan Gizi Seimbang. Tanyakan apakah mereka ingat 10 Pesan Gizi Seimbang tersebut.
- Fasilitator mengajak peserta didik untuk mengingat kembali apa saja yang sudah dipelajari selama program pendidikan gizi ini. Ingatkan peserta didik untuk menyebarkan informasi yang mereka dapatkan ke teman, orang tua, dan lingkungan sekitar mereka.

2. Kegiatan (15 menit)

- Fasilitator mengarahkan peserta didik untuk membuka Buku Tugas halaman 39 dan meminta peserta didik memberikan saran ke agen rahasia mengenai apa yang harus agen lakukan untuk menjaga kesehatan.

3. Penutupan

- Fasilitator mengajak peserta didik merefleksikan kembali kartu nilai gizi dan mengapresiasi nilai mereka. Dukung setiap perubahan positif sekecil apa pun yang mereka buat.

F. Tugas

Fasilitator meminta peserta untuk membuat foto dengan keterangan (*caption*) terkait 10 pesan gizi seimbang.

G. Tes

1. Di bawah ini adalah hal-hal yang dipromosikan melalui komunikasi perubahan sosial dan perilaku untuk mendorong kebiasaan hidup sehat anak usia sekolah:
 - a. Perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah, rumah dan tempat umum
 - b. Pengetahuan, kapasitas, keterampilan dan efikasi diri peserta didik
 - c. Pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan dan pembinaan lingkungan sekolah sehat
 - d. Peningkatan kesadaran, mobilisasi sekolah dan advokasi

2. Berdasarkan kerangka teori model sosial ekologi, perilaku remaja sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya, yaitu
- Teman sebaya
 - Rumah tangga, masyarakat, organisasi dan pembuat kebijakan
 - Media sosial, cetak dan elektronik
 - Orang tua dan guru di sekolah
-

3. Berikut adalah yang tidak termasuk peran peserta didik dalam mendorong kebiasaan sehat
- Membantu guru dalam melaksanakan permainan pendidikan gizi
 - Mengidentifikasi makanan dan minuman yang tidak sehat di kantin sekolah
 - Menyampaikan informasi terkait gizi dan kesehatan kepada teman sebayanya
 - Mengikuti pertemuan koordinasi Sekolah/Madrasah Sehat bersama dengan Tim Pelaksana UKS/M
-

4. Optimalisasi kader kesehatan sekolah dilakukan dengan memastikan hal-hal di bawah ini, kecuali:
- Kader kesehatan sekolah memiliki ketertarikan untuk terlibat dalam kegiatan gizi anak sekolah
 - Kader kesehatan sekolah perlu mendapatkan pelatihan terkait dengan gizi anak sekolah
 - Kader kesehatan sekolah harus mewakili setiap kelas dan mendapat persetujuan orang tua
 - Kader kesehatan perlu mendapatkan pembinaan dari Tim Pelaksana dan Tim Pembina UKS/M

5. Berikut adalah pernyataan yang kurang tepat tentang mobilisasi sekolah/madrasah
 - a. Upaya untuk melibatkan seluruh warga sekolah: siswa, guru, manajemen sekolah, penjamah makanan, petugas kebersihan, masyarakat di sekeliling sekolah dan orang tua dalam kegiatan gizi anak sekolah.
 - b. Kegiatan yang memerlukan anggaran khusus karena melibatkan seluruh warga sekolah
 - c. Kegiatan daring dan luring untuk mempromosikan pesan kunci terkait gizi anak sekolah
 - d. Kegiatan yang menekankan pemberdayaan kader kesehatan sekolah sebagai penggerak dan agen perubahan

H. Bahan Bacaan

- PMK No. 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang
- SEAMEO RECFON, Kemdikbud. 2016. Gizi dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar. Jakarta: SEAMEO RECFON.
- Kementerian Kesehatan, 2011. Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI. 2021. Gizi Seimbang dan Kantin/Jajanan Sehat di Sekolah. Jakarta: Direktorat Sekolah Dasar, Kemdikbud RI.
- UNICEF, 2021. Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku: Meningkatkan Gizi Remaja di Indonesia.
- Damayanti D, Pritasari, Lestari NT. 2017. Bahan Ajar Gizi – Gizi Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan, Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.

- Bab 10, Hal 31-32, Panduan Pengajar : Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang
- Bab 10, Hal 72-79, Buku Cerita: Petualang Pasukan Jitu, Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang Menghentikan Sindikat yang Berbahaya
- Bab 10, Hal 34-38, Buku Tugas : Kekuatan Rahasia Gizi Seimbang



Pembelajaran 12

Rencana Tindak Lanjut (RTL)

A. Kompetensi Dasar

Setelah mengikuti pelatihan ini, peserta akan mampu:

- Memiliki pemahaman tentang kegiatan-kegiatan yang harus ada dalam Rencana Tindak Lanjut pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan dan pembinaan lingkungan sekolah sehat terkait program gizi SD/MI
- Menjelaskan kegiatan-kegiatan yang harus ada dalam Rencana tindak lanjut pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan dan pembinaan lingkungan sekolah sehat terkait program gizi SD/MI
- Melakukan penyusunan rencana tindak lanjut program gizi SD/MI

B. Tujuan

- Memiliki pemahaman yang meningkat tentang kegiatan-kegiatan yang harus ada dalam Rencana tindak lanjut pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan dan pembinaan lingkungan sekolah sehat terkait program gizi SD/MI
- Menjelaskan kegiatan-kegiatan yang harus ada dalam Rencana tindak lanjut pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan dan pembinaan lingkungan sekolah sehat terkait program gizi SD/MI
- Memiliki kemampuan untuk menyusun rencana tindak lanjut pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan dan pembinaan lingkungan sekolah sehat terkait program gizi SD/MI

C. Uraian Materi

Rencana Tindak Lanjut (RTL) yang dilaksanakan menjelang akhir bimbingan teknis dimaksudkan untuk memandu peserta untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang perlu dilakukan setelah yang bersangkutan kembali ke tempat tugasnya masing-masing.

RTL pasca bimbingan teknis Program Gizi untuk Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah berisi langkah-langkah yang perlu dilakukan sebagai bagian yang tak terpisahkan dengan proses bimbingan teknis (di kelas) dan merupakan konsekuensi logis bagi peserta bimbingan teknis yang telah mendapat proses peningkatan kapabilitasnya di bidang Gizi untuk Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah.

RTL pasca bimbingan teknis Program Gizi untuk Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah ini merupakan gambaran secara garis besar tentang rencana implementasi tugas sebagai Tenaga Pelaksana UKS/M beserta guru dalam menyelenggarakan Program Gizi untuk Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah melalui beberapa tahapan di antaranya fase pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan dan pembinaan lingkungan sekolah/madrasah sehat. Dengan demikian tujuan bimbingan teknis akan dapat membawa dampak terhadap peningkatan gizi peserta didik di sekolah asal peserta bimbingan teknis.

Pengertian dan ruang lingkup Rencana Tindak Lanjut (RTL) bimbingan teknis program gizi untuk sekolah dasar dan madrasah Ibtidaiyah

Kegiatan bimbingan teknis yang dilakukan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan peserta dalam hal pelaksanaan tugas sebagai Tenaga Pelaksana UKS/M dalam upaya peningkatan gizi peserta didik di Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah. Proses bimbingan teknis merupakan suatu proses yang sistematis dan berkesinambungan. Suatu bimbingan teknis yang baik prosesnya, tidak hanya ketika pembelajaran di kelas saja, melainkan harus dilanjutkan dengan implementasi di lapangan sesuai sekolah asal peserta.

Hal ini dapat dilakukan dengan cara yang salah satunya adalah setiap peserta menyusun kegiatan-kegiatan apa saja yang akan dilakukan setelah mereka kembali ke sekolah asalnya dalam rangka mengimplementasikan kemampuan hasil bimbingan teknis. Cara atau proses ini dikenal dengan istilah Rencana Tindak Lanjut (RTL), dengan demikian proses pembelajaran dalam suatu bimbingan teknis itu sebenarnya tidak pernah berakhir pada saat acara penutupan namun sebenarnya ketika bimbingan teknis ditutup, saat itulah para peserta memulai tahapan baru yaitu mengimplementasikan materi bimbingan teknis di sekolah asalnya.

RTL pasca bimbingan teknis program gizi untuk sekolah dasar dan madrasah ibtidaiyah sangat mutlak diperlukan karena di samping sebagai kelanjutan proses pembelajaran juga peserta sebagai tenaga pelaksana UKS/M sangat berkepentingan dengan RTL agar ilmu yang diperoleh pada saat bimbingan teknis dapat diimplementasikan di sekolahnya sesuai dengan yang telah direncanakan.

Dengan demikian RTL pasca bimbingan teknis program gizi untuk sekolah dasar dan madrasah ibtidaiyah ini merupakan gambaran secara garis besar tentang rencana implementasi tugas sebagai tenaga pelaksana UKS/M untuk meningkatkan gizi peserta didik di sekolah dasar/madrasah ibtidaiyah melalui beberapa tahapan di antaranya fase pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan dan pembinaan lingkungan sekolah/madrasah sehat. Dengan demikian tujuan bimbingan teknis akan dapat membawa dampak terhadap peningkatan gizi peserta didik sekolah dasar/madrasah ibtidaiyah.

Langkah persiapan penyusunan Rencana Tindak Lanjut (RTL) pasca bimbingan teknis program gizi untuk sekolah dan madrasah Ibtidaiyah adalah sebagai berikut:

1. Melapor kepada pimpinan
2. Melaporkan bahwa bimbingan teknis yang ditugaskan kepadanya telah selesai, secara garis besar menguraikan kemampuan yang telah didapatkan dari hasil bimbingan teknis dan mengutarakan rencana yang akan dilakukan disertai dengan dokumen RTL yang telah disusun serta mohon arahan/ kebijakan kepala sekolah. Hal ini harus dilakukan karena dukungan riil dari kepala sekolah untuk mengaplikasikan RTL sangat diperlukan.
3. Diseminasi informasi tentang substansi bimbingan teknis dan RTL
4. Kegiatan ini dilakukan kepada warga sekolah baik secara horizontal maupun diagonal agar mendapat dukungan dari pihak-pihak yang berkaitan baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada tahap ini sebaiknya dilakukan analisis sumber daya/ potensi dan kendala yang dijumpai yang dimiliki sekolah yang berkaitan dengan RTL jika diaplikasikan.
5. Revitalisasi Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)
6. Kegiatan ini dilakukan apabila usaha kesehatan sekolah (UKS) tidak aktif antara lain dengan:
 - Melakukan sosialisasi tentang Trias UKS di sekolah/Madrasah
 - Membentuk Tim Pelaksana UKS/M di sekolah/Madrasah
 - Menyusun program kerja Tim Pelaksana UKS/M di sekolah/Madrasah yang selaras dengan Program Gizi di UKS/M
7. Pengembangan Tim koordinasi lintas program dan lintas sektoral dalam rangka program gizi di SD/MI

8. Kegiatan ini dilakukan di tingkat kabupaten/kota pada instansi dan lembaga-lembaga pemerintah maupun LSM dan pihak swasta yang selama ini sudah terlibat dalam upaya peningkatan gizi peserta didik SD/MI.

Penyusunan Rencana Tindak Lanjut (RTL) pasca bimbingan teknis program gizi untuk Sekolah dan Madrasah Ibtidaiyah

Penyusunan rencana tindak lanjut pasca bimbingan teknis program gizi untuk sekolah dasar dan madrasah ibtidaiyah tingkat Kabupaten/Kota dan sekolah/madrasah dilakukan dengan mengidentifikasi kegiatan-kegiatan baik kegiatan pokok maupun kegiatan tambahan, hasil yang diharapkan, sasaran, metode, waktu pelaksanaan dan sumber dana.

Struktur dalam penyusunan Rencana Tindak Lanjut menggunakan matriks sebagai berikut.

A. Tingkat Kabupaten/Kota

NO	KEGIATAN	HASIL YANG DIHARAPKAN	SASARAN	METODE	WAKTU	SUMBER DANA
A.	KEGIATAN POKOK					
1.						
2.						
3.						
	Dst.					
B.	KEGIATAN TAMBAHAN					
1.						
2.						
3.						
	Dst.					

B. Tingkat Sekolah/Madrasah

NO	KEGIATAN	HASIL YANG DIHARAPKAN	SASARAN	METODE	WAKTU	SUMBER DANA
A.	PENDIDIKAN GIZI					
1.	Pertemuan koordinasi					
2.	Pelatihan					
3.	Pelaksanaan literasi dan pendidikan gizi					
4	Monitoring dan evaluasi					
B.	PELAYANAN KESEHATAN					
1.	Persiapan					
2.	Pemberian Obat Cacing					
3.	Penjaringan kesehatan dan pemeriksaan berkala					
4	Pencatatan dan pelaporan					
C.	PEMBINAAN LINGKUNGAN SEKOLAH/MADRASAH SEHAT					
1	Persiapan					
2	Pelatihan					
3	Pelatihan Kader kesehatan sekolah					
4	Pembinaan kantin					
5	Pemanfaatan pekarangan sekolah					
6	Monitoring dan evaluasi					

Evaluasi

Kunci Jawaban

Pembelajaran 1

1. A
2. C
3. A
4. B
5. B

Pembelajaran 5

1. C
2. D
3. B
4. A
5. D

Pembelajaran 9

1. C
2. A
3. C
4. A
5. B

Pembelajaran 2

1. C
2. B
3. C
4. A
5. D

Pembelajaran 6

1. B
2. D
3. C
4. A
5. A

Pembelajaran 10

1. C
2. A
3. C
4. B
5. A

Pembelajaran 3

1. B
2. B
3. C
4. D
5. C

Pembelajaran 7

1. B, C
2. C, D
3. A, C
4. B
5. B

Pembelajaran 11

1. B
2. B
3. D
4. C

Pembelajaran 4

1. B
2. A
3. B
4. A
5. C

Pembelajaran 8

1. C
2. D
3. A
4. D
5. D

Lampiran

Lampiran 1. Stratifikasi UKS/M untuk SD/MI

No	Indikator	Penilaian			
		Minimal	Standar	Optimal	Paripurna
1.	Pendidikan Kesehatan	<p>1. Adanya rencana pembelajaran tentang Pendidikan kesehatan</p> <p>2. Pendidikan kesehatan dilaksanakan secara kurikuler</p> <p>3. Pendidikan jasmani dilaksanakan secara kurikuler</p>	<p>1. Dipenuhinya strata minimal</p> <p>2. Pendidikan jasmani dan kesehatan dilaksanakan secara ekstrakurikuler</p> <p>3. Sekolah melaksanakan literasi dengan materi kesehatan</p> <p>4. Sekolah melaksanakan pembinaan kader kesehatan</p> <p>5. Sekolah melaksanakan kegiatan CTPS bersama</p> <p>6. Sekolah melaksanakan sarapan Bersama dengan gizi seimbang</p> <p>7. Sekolah melaksanakan kegiatan sikat gigi bersama</p>	<p>1. Dipenuhinya strata standar</p> <p>2. Sekolah melakukan aktivitas fisik di antara jam pelajaran</p> <p>3. Sekolah melakukan tes kebugaran</p> <p>4. Pendidikan kesehatan (kespro, napza, sanitasi, gizi) terintegrasi dengan mata pelajaran lain</p>	<p>1. Dipenuhinya strata optimal</p> <p>2. Penerapan pendidikan karakter dan keterampilan hidup sehat</p> <p>3. Melibatkan orang tua dalam pendidikan kesehatan</p>

2.	Pelayanan Kesehatan	<p>1. Sekolah memfasilitasi puskesmas melaksanakan penjangkaran kesehatan dan pemeriksaan berkala</p> <p>2. Sekolah membantu pelaksanaan imunisasi anak sekolah</p> <p>3. Sekolah memeriksa kebersihan diri peserta didik</p>	<p>1. Dipenuhinya standar minimal</p> <p>2. Sekolah melaksanakan pelayanan P3K (pertolongan pertama pada kecelakaan) dan P3P (pertolongan pertama pada penyakit)</p> <p>3. Sekolah melibatkan Puskesmas dalam penanganan rujukan jika diperlukan</p> <p>4. Sekolah memberikan obat cacing</p>	<p>1. Dipenuhinya strata standar</p> <p>2. Sekolah melaksanakan layanan konseling</p>	<p>1. Dipenuhinya strata optimal</p> <p>2. Sekolah menindaklanjuti hasil penjangkaran dan pemeriksaan berkala</p> <p>3. Menurunnya jumlah hari tidak masuk sekolah karena sakit</p> <p>4. peserta didik memiliki status gizi baik</p>
----	---------------------	---	---	---	---

3.	Pembinaan Lingkungan Sekolah Sehat	<p>1. Sekolah/madrasah dengan sumber air layak, tersedia di lingkungan sekolah dan cukup</p> <p>2. Sekolah/madrasah dengan tempat cuci tangan dengan sabun dan air mengalir</p> <p>3. Sekolah/madrasah memiliki toilet dengan kondisi baik dan terpisah</p> <p>4. Sekolah/madrasah memiliki saluran drainase</p> <p>5. Sekolah/madrasah memiliki kantin</p> <p>6. Sekolah/madrasah memiliki lahan/ruang terbuka hijau</p> <p>7. Sekolah/madrasah memiliki tempat sampah yang tertutup</p> <p>8. Sekolah/madrasah memiliki tempat pembuangan sampah</p>	<p>1. Dipenuhinya strata minimal</p> <p>2. Sekolah/madrasah memiliki rasio toilet sesuai dengan standar Permendikbud 24/2007</p> <p>3. Sekolah/madrasah memiliki tempat sampah yang terpilah</p> <p>4. Sekolah/madrasah memiliki kantin sehat</p> <p>5. Sekolah/madrasah melaksanakan pemberantasan sarang nyamuk</p> <p>6. Sekolah/madrasah menerapkan KTR</p>	<p>1. Dipenuhinya strata standar</p> <p>2. Sekolah/madrasah memanfaatkan pekarangan sekolah dengan menanam tanaman obat dan pangan</p> <p>3. Sekolah/madrasah melakukan 3R</p> <p>4. Tersedia toilet MKM (Manajemen Kebersihan Menstruasi)</p>	<p>1. Dipenuhinya strata optimal</p> <p>2. Air minum disediakan oleh sekolah/madrasah</p> <p>3. Sekolah/madrasah memiliki rasio toilet sesuai dengan standar Kepmenkes 1429/2006</p> <p>4. Kantin Telah mendapatkan stiker tanda laik hygiene sanitasi</p> <p>5. Tersedia Toilet untuk siswa disabilitas</p> <p>6. Sekolah/madrasah bekerja sama dengan pihak lain untuk menyediakan bank sampah</p> <p>7. Sekolah/madrasah melakukan kegiatan pengolahan tanaman obat dan pangan</p>
----	------------------------------------	--	---	--	---

4.	Manajemen UKS/M	<p>1. Buku pegangan kesehatan (Buku UKS, gizi seimbang, kespro, sanitasi, Napza dll)</p> <p>2. Ada penanggung jawab UKS</p> <p>3. Ada KIE kesehatan (alat peraga, poster dll)</p> <p>4. Ada sarana prasarana olahraga</p> <p>5. Tersedia dana untuk kegiatan UKS dan pemeliharaan sanitasi sekolah</p> <p>6. Terdapat kemitraan dengan Puskesmas</p> <p>7. Terdapat perencanaan kegiatan UKS di Sekolah</p>	<p>1. Dipenuhinya strata minimal</p> <p>2. Sekolah/ madrasah menggunakan buku rapor kesehatanku</p> <p>3. Sekolah/ madrasah melakukan konsultasi / koordinasi dengan Tim Pembina UKS</p> <p>4. Sekolah/ madrasah memiliki ruang UKS</p>	<p>1. Dipenuhinya strata standar</p> <p>2. Adanya kemitraan dengan instansi terkait</p> <p>3. Tersedia sarana dan prasarana sekolah aman bencana</p>	<p>1. Dipenuhinya strata optimal</p> <p>2. Sekolah/ madrasah melakukan pembinaan dan pengawasan</p> <p>3. Seluruh guru terorientasi UKS</p> <p>4. Sekolah menggunakan Rapor Kesehatan Lingkungan dan Kantin</p>
----	-----------------	---	---	--	---

Lampiran 2. Daftar Tilik UKS/M

No	Indikator	SD/MI				Status	
		M	S	O	P	Y	T
I	PENDIDIKAN KESEHATAN						
1	Adanya rencana pembelajaran pendidikan kesehatan	√	√	√	√		
2	Pendidikan kesehatan dan jasmani dilaksanakan secara kurikuler	√	√	√	√		
3	Pendidikan kesehatan dan jasmani dilaksanakan secara ekstrakurikuler		√	√	√		
4	Literasi dengan materi kesehatan		√	√	√		
5	Pembinaan kader kesehatan (untuk PAUD dokter kecil)		√	√	√		
6	CTPS bersama		√	√	√		
7	Sarapan bersama dengan gizi seimbang		√	√	√		
8	Sikat gigi bersama		√	√	√		
9	Peregangan di antara jam pelajaran			√	√		
10	Tes kebugaran			√	√		
11	Pendidikan kesehatan (kespro, NAPZA, sanitasi, gizi) terintegrasi dengan mata pelajaran lain			√	√		
12	Penerapan pendidikan karakter dan keterampilan hidup sehat				√		
13	Adanya forum komunikasi pendidik dan konselor sebaya				√		
14	Melibatkan orang tua dalam pendidikan kesehatan				√		

Keterangan :

M: Minimum; **S:** Standar; **O:** Optimal; **P:** Paripurna; **Y:** Ya; **T:** Tidak

No	Indikator	SD/MI				Status	
		M	S	O	P	Y	T
II	PELAYANAN KESEHATAN						
1	Memfasilitasi puskesmas melaksanakan penjangkaran kesehatan dan pemeriksaan berkala	√	√	√	√		
2	Membantu pelaksanaan imunisasi anak sekolah	√	√	√	√		
3	Memeriksa kebersihan diri peserta didik	√	√	√	√		
4	Melaksanakan pelayanan P3K (pertolongan pertama pada kecelakaan) dan P3P (pertolongan pertama pada penyakit)		√	√	√		
5	Melibatkan Puskesmas dalam penanganan rujukan jika diperlukan		√	√	√		
6	Memberikan obat cacing		√	√	√		
8	Melaksanakan layanan konseling			√	√		
9	Kader kesehatan melakukan konseling sebaya				-		
10	Menindaklanjuti hasil penjangkaran dan pemeriksaan berkala				√		
11	Menurunnya jumlah hari tidak masuk karena sakit				√		
12	Peserta didik memiliki status gizi baik				√		

Keterangan :

M: Minimum; **S:** Standar; **O:** Optimal; **P:** Paripurna; **Y:** Ya; **T:** Tidak

No	Indikator	SD/MI				Status	
		M	S	O	P	Y	T
III	PEMBINAAN LINGKUNGAN SEKOLAH/MADRASAH SEHAT						
1	Memiliki sumber air layak, tersedia di lingkungan satuan pendidikan dalam jumlah cukup	√	√	√	√		
2	Memiliki sarana cuci tangan dengan sabun dan air mengalir	√	√	√	√		
3	Memiliki toilet dengan kondisi baik dan terpisah	√	√	√	√		
4	Memiliki saluran drainase	√	√	√	√		
5	Memiliki kantin	√	√	√	√		
6	Memiliki lahan/ruang terbuka hijau	√	√	√	√		
7	Memiliki tempat sampah yang tertutup	√	√	√	√		
8	Memiliki tempat pembuangan sampah sementara yang tertutup	√	√	√	√		
9	Ruang kelas dalam keadaan bersih	√	√	√	√		
10	Melaksanakan pemberantasan sarang nyamuk	√	√	√	√		
11	Memiliki aturan KTR, KTN, KTK, KTP	√	√	√	√		
12	Memiliki rasio toilet sesuai dengan standar Permendikbud 24/2007		√	√	√		
13	Memiliki tempat sampah yang terpilah		√	√	√		
14	Memiliki kantin sehat		√	√	√		
15	Menerapkan KTR		√	√	√		
16	Memanfaatkan pekarangan sekolah/madrasah dengan menanam tanaman obat dan pangan			√	√		
17	Melakukan 3R (Reduce, Reuse, Recycle)			√	√		
18	Tersedia toilet MKM (Manajemen Kebersihan Menstruasi)			√	√		
19	Disediakan air minum				√		
20	Memiliki rasio toilet sesuai dengan standar Kepmenkes 1429/2006				√		
21	Kantin telah mendapatkan stiker tanda laik higiene sanitasi				√		
22	Tersedia toilet untuk peserta didik disabilitas				√		
23	Bekerja sama dengan puskesmas melakukan pemeriksaan kualitas udara dan skrining peserta didik perokok				√		
24	Bekerja sama dengan pihak lain untuk menyediakan bank sampah				√		
25	Melakukan kegiatan pengolahan tanaman obat dan pangan				√		

Keterangan :

M: Minimum; **S:** Standar; **O:** Optimal; **P:** Paripurna; **Y:** Ya; **T:** Tidak

No	Indikator	SD/MI				Status	
		M	S	O	P	Y	T
IV	MANAJEMEN UKS/M						
1	Buku pegangan kesehatan (Buku UKS/M, gizi seimbang, kespro, sanitasi, Napza dll)	√	√	√	√		
2	Ada penanggung jawab UKS/M	√	√	√	√		
3	Ada KIE kesehatan (alat peraga, poster dll)	√	√	√	√		
4	Ada sarana prasarana olahraga	√	√	√	√		
5	Tersedia dana untuk kegiatan UKS/M dan pemeliharaan sanitasi sekolah/madrasah	√	√	√	√		
6	Terdapat kemitraan dengan Puskesmas	√	√	√	√		
7	Terdapat perencanaan kegiatan UKS/M di Sekolah/madrasah	√	√	√	√		
8	Menggunakan Buku Rapor Kesehatanku		√	√	√		
9	Melakukan konsultasi / koordinasi dengan Tim Pembina UKS/M		√	√	√		
10	Memiliki ruang UKS/M		√	√	√		
11	Adanya kemitraan dengan instansi terkait			√	√		
12	Tersedia sarana dan prasarana sekolah/madrasah aman bencana			√	√		
13	Melakukan pembinaan dan pengawasan				√		
14	Seluruh guru terorientasi UKS/M				√		
15	Menggunakan Rapor Kesehatan Lingkungan dan Kantin				√		

Keterangan :

M: Minimum; **S:** Standar; **O:** Optimal; **P:** Paripurna; **Y:** Ya; **T:** Tidak

Lampiran 3. Angka Kecukupan Gizi Anak Usia Sekolah

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia

Zat Gizi	7 – 9 Tahun*	10-12 Tahun	
		Laki-laki**	Perempuan***
Energi (kkal)	1650	2000	1900
Protein (g)	40	50	55
Lemak (g)			
Total	55	65	65
Omega 3	0.9	1.2	1.0
Omega 6	10	12	10
Karbohidrat (g)	250	300	280
Serat (g)	23	28	27
Air (ml)	1650	1850	1850
Vitamin A (RE)	500	600	600
Vitamin D (mcg)	15	15	15
Vitamin E (mcg)	8	11	15
Vitamin K (mcg)	25	35	35
Vitamin B1 (mg)	0.9	1.1	1
Vitamin B2 (mg)	0.9	1.3	1
Vitamin B3 (mg)	10	12	12
Vitamin B5 / Pantotenat	4	5	5
Vitamin B6 (mg)	1	1.3	1.2
Vitamin B9 / Folat (mcg)	300	400	400
Vitamin B12 (mcg)	2	3.5	3.5
Biotin (mcg)	12	20	20
Kolin (mg)	375	375	375
Vitamin C (mg)	45	50	50

* Berat badan 27 kg; Tinggi badan 130 cm

** Berat badan 36 kg; Tinggi badan 145 cm

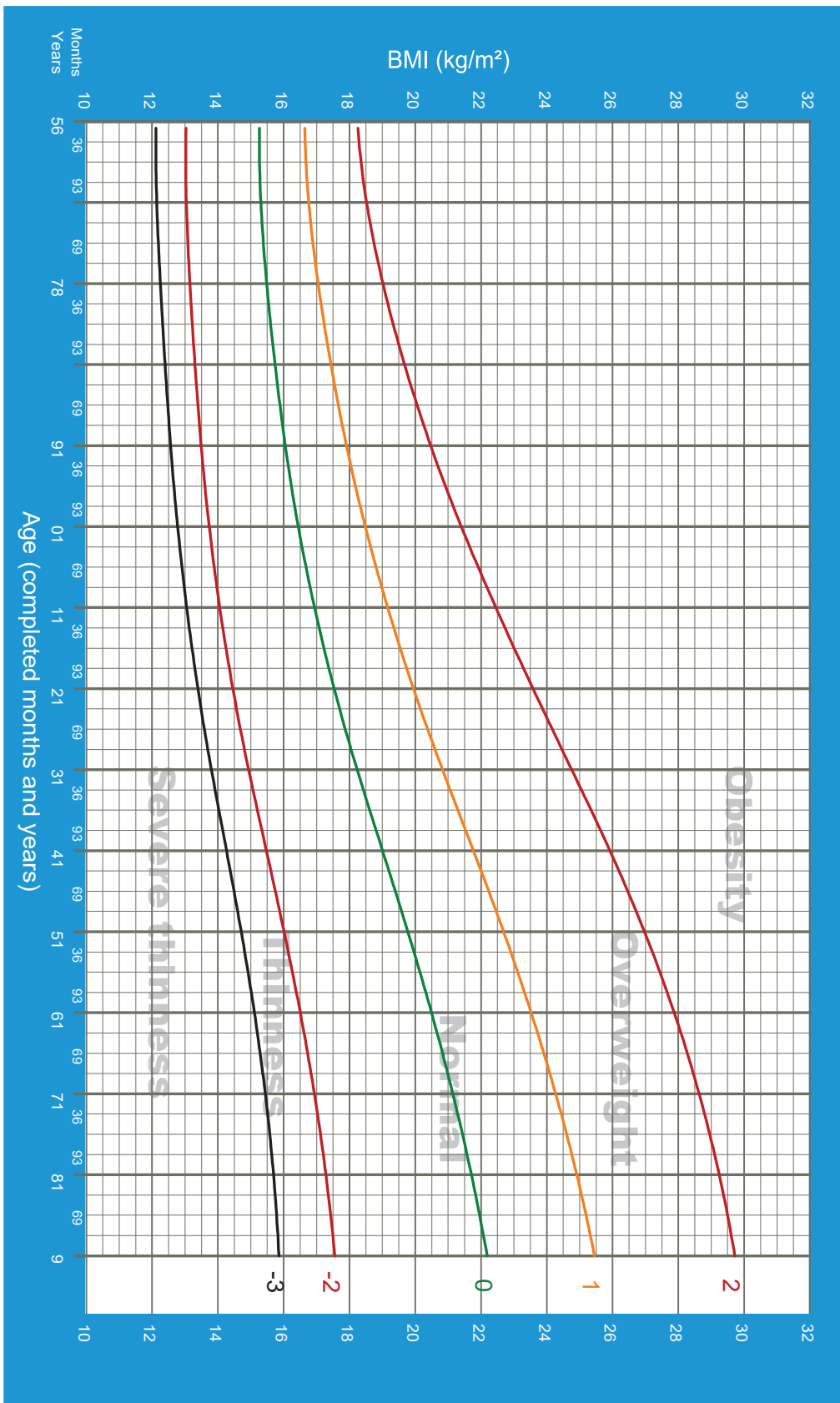
*** Berat badan 38 kg; Tinggi badan 147 cm

Lampiran 4. Kurva Pertumbuhan Anak (WHO, 2007)

Anak Laki-laki

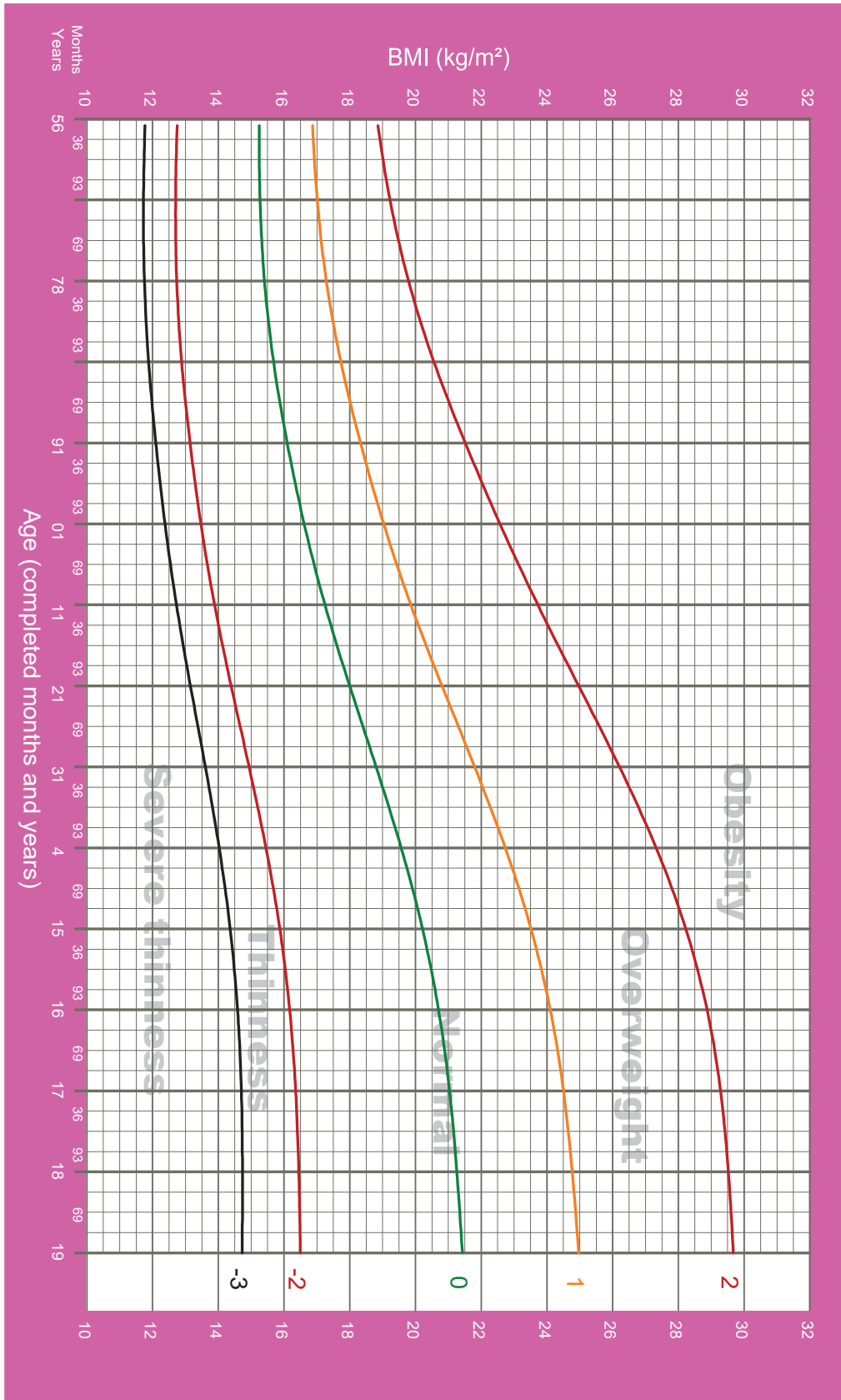
BMI-for-age BOYS

5 to 19 years (z-scores)



BMI-for-age GIRLS

5 to 19 years (z-scores)



2007 WHO Reference



Lampiran 5. Contoh Penjadwalan Sesi Pendidikan Gizi di Sekolah

Pada contoh penjadwalan ini permainan yang dipimpin siswa dapat dilakukan sesuai kreatifitas siswa atau mengikuti Games Petualangan Bergizi¹

Pertemuan	Tema	Tema	Fasilitator	Aktivitas	Alat dan Metode
Minggu 1	Bab 1 Buku Cerita: Pesan yang menghebohkan	Makanan Sehat	Guru	Menulis apa arti makanan sehat dan contohnya Menjawab Pertanyaan Makanan Sehat (B/S)	Buku Cerita, Buku Tugas dan Panduan Mengajar
Minggu 2	Permainan 1: Lipatan Bergizi	Mengenal seputar gizi dan makanan sehat	Siswa	Bermain	Games Petualangan Bergizi
Minggu 3	Bab 2 Buku Cerita: Latihan Agen Rahasia	Kelompok Makanan dan Triguna Makanan	Guru	Menulis fungsi dan contoh makanan dari Triguna makanan	Buku Cerita, Buku Tugas dan Panduan Mengajar
Minggu 4	Permainan 2: Merajut	Mengenal buah dan sayur yang berwarna-warni	Siswa	Bermain	Games Petualangan Bergizi
Minggu 5	Bab 2 Buku Cerita: Latihan Agen Rahasia	Tumpeng Gizi Seimbang	Guru	Menggunting dan menempel makanan pada TGS	Buku Cerita, Buku Tugas dan Panduan Mengajar
Minggu 6	Permainan 3: Tulis Tumpeng	Mengenal porsi makanan yang tepat	Siswa	Bermain	Games Petualangan Bergizi
Minggu 7	Permainan 4: Lima Porsi	Mengajak makan 5 porsi buah dan sayur setiap hari	Siswa	Bermain	Games Petualangan Bergizi
Minggu 8	Bab 2 Buku Cerita: Latihan Agen Rahasia	Pentingnya minum air putih yang cukup	Guru	Mencocokkan kata kunci dan teks kosong Menulis fungsi air untuk tubuh	Buku Cerita, Buku Tugas dan Panduan Mengajar
Minggu 9	Permainan 5: Gelas Susun	Mengajak minum air putih dalam jumlah cukup setiap hari	Siswa	Bermain	Games Petualangan Bergizi
Minggu 10	Bab 3 Buku Cerita: 10 Pesan Gizi Seimbang	10 Pesan Gizi Seimbang	Guru	Bermain dengan kartu memori dan kartu gebrak	Buku Cerita, Buku Tugas dan Panduan Mengajar
Minggu 11	Permainan 6: Tebak Makanan	Mensyukuri dan menikmati aneka ragam makanan yang diberikan	Siswa	Bermain	Games Petualangan Bergizi
Minggu 12	Bab 4 Buku Cerita: Persiapan!	Isi Piringku	Guru	Memilih menu bekal sehat Menempel gambar makanan pada Isi Piringku	Buku Cerita, Buku Tugas dan Panduan Mengajar

Pertemuan	Tema	Tema	Fasilitator	Aktivitas	Alat dan Metode
Minggu 13	Permainan 7: KOMPAS (Kombinasi Pas)	Mengenali porsi makan sesuai "Isi Piringku"	Siswa	Bermain	Games Petualangan Bergizi
Minggu 14	Permainan 8: CIE-CIE	Mengenali dan membedakan bahan pangan sumber protein hewani dan nabati	Siswa	Bermain	Games Petualangan Bergizi
Minggu 15	Bab 4: Persiapan!	Memahami pentingnya sarapan bergizi seimbang	Guru	Mengisi pentingnya sarapan sehat dan memilih menu sarapan yang bergizi seimbang	Buku Cerita, Buku Tugas dan Panduan Mengajar
Minggu 16	Permainan 9: Tepuk Sarapan	Memahami pentingnya sarapan bagi tubuh	Siswa	Bermain	Games Petualangan Bergizi
Minggu 17	Bab 5 Buku Cerita: Investigasi Makanan	Membaca label pada kemasan makanan dan minuman	Guru	Membaca label pada makanan dan minuman kemasan	Buku Cerita, Buku Tugas dan Panduan Mengajar
Minggu 18	Permainan 10: Tembang Kemasan	Memahami berbagai informasi di label kemasan makanan dan minuman	Siswa	Bermain	Games Petualangan Bergizi
Minggu 19	Bab 6 Buku Cerita: Ruang Percobaan	Mengenali jajanan sehat dan tidak sehat	Guru	Menuliskan contoh jajanan sehat dan tidak sehat. Menemukan jajanan yang tidak sehat di kantin	Buku Cerita, Buku Tugas dan Panduan Mengajar
Minggu 20	Permainan 11: Tiga Janji	Memilih jajanan sehat dibanding yang tidak sehat	Siswa	Bermain	Games Petualangan Bergizi
Minggu 21	Bab 6 Buku Cerita: Ruang Percobaan!	Mengetahui jajanan yang tinggi gula, garam, dan lemak	Guru	Memilih alasan mengapa suatu jajanan dikategorikan tidak sehat. Menggambar jajanan sehat.	Buku Cerita, Buku Tugas dan Panduan Mengajar
Minggu 22	Permainan 12: Pilih Gelas	Memahami pentingnya minum air putih	Siswa	Bermain	Games Petualangan Bergizi
Minggu 23	Bab 7 Buku Cerita: Melarikan Diri!	Memahami contoh aktivitas fisik yang dapat dilakukan sehari-hari	Guru	Mengisi teka-teki silang	Buku Cerita, Buku Tugas dan Panduan Mengajar
Minggu 24	Permainan 13: GERCEP (Gerak Cepat)	Memahami pentingnya beraktivitas fisik	Siswa	Bermain	Games Petualangan Bergizi

Pertemuan	Tema	Tema	Fasilitator	Aktivitas	Alat dan Metode
Minggu 25	Permainan 14: Tebak Gerak	Memahami pentingnya membatasi perilaku sedentari	Siswa	Bermain	Games Petualangan Bergizi
Minggu 26	Bab 8 Buku Cerita: Membersihkan Diri!	Memahami pentingnya membersihkan diri	Guru	Mengisi cara membersihkan diri untuk mencegah penyakit dan berbagai kegiatan untuk menjaga kebersihan lingkungan	Buku Cerita, Buku Tugas dan Panduan Mengajar
Minggu 27	Permainan 15: Gerak Bersih	Memahami berbagai kegiatan untuk membersihkan diri	Siswa	Bermain	Games Petualangan Bergizi
Minggu 28	Permainan 16: Sumber Sampah	Mempraktikkan membuang sampah yang benar	Siswa	Bermain	Games Petualangan Bergizi
Minggu 29	Bab 9 Buku Cerita: Hilangnya Harapan	Menjaga kesehatan emosional	Guru	Menyebutkan orang-orang yang dipercaya untuk mendukung mereka di masa sulit	Buku Cerita, Buku Tugas dan Panduan Mengajar
Minggu 30	Permainan 17: Jam Aktivitas	Memahami pentingnya tidur cukup	Siswa	Bermain	Games Petualangan Bergizi
Minggu 31	Permainan 18: Lipat Kalimat	Memahami pentingnya menghabiskan waktu dengan teman untuk berkegiatan positif	Siswa	Bermain	Games Petualangan Bergizi
Minggu 32	Permainan 19: Joget Jaga Ucapan	Mengerti mengenai perundungan / <i>bullying</i>	Siswa	Bermain	Games Petualangan Bergizi
Minggu 33	Bab 10 Buku Cerita: Pertarungan Cyber	Memulai kebiasaan sehat baru	Guru	Menuliskan kegiatan sehat (fisik, gizi, dan emosional) baru yang ingin dilakukan	Buku Cerita, Buku Tugas dan Panduan Mengajar
Minggu 34	Bab 10 Buku Cerita: Pertarungan Cyber	Memahami lingkungan yang sehat	Guru	Menggambar lingkungan yang sehat	Buku Cerita, Buku Tugas dan Panduan Mengajar
Minggu 35	Permainan 20: Tumpas Cacing	Memahami pentingnya minum obat cacing	Siswa	Bermain	Games Petualangan Bergizi
Minggu 36	Bab 11 Buku Cerita: Kebiasaan Baru	Memahami perilaku hidup sehat untuk menjaga kesehatan dan kebugaran	Guru	Memberi saran kepada agen mengenai kegiatan yang perlu dilakukan agar tetap sehat dan bugar	Buku Cerita, Buku Tugas dan Panduan Mengajar

