

SOSIALISASI 3B+A PADA ANAK USIA SEKOLAH**3B+A SOCIALIZATION FOR SCHOOL-AGE CHILDREN**

Monika Sawitri Prihatini¹, Ririn Probowati², Mamik Ratnawati³
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pemkab Jombang

Penulis Korespondensi:

- Monika Sawitri Priharini
- Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pemkab Jombang

Email:

monika.sawitri@yahoo.co.id

Kata Kunci: Sosialisasi, 3B+A, Anak

ABSTRAK

Makanan merupakan kebutuhan pokok bagi kita semua agar tubuh dapat tumbuh sehat, cerdas, dan kuat. Kita semua memerlukan zat gizi dalam jumlah yang cukup dan tidak berlebihan namun juga tidak kekurangan. Jika mengonsumsi makan sehari-hari kurang beranekaragam, maka akan timbul ketidakseimbangan antara masukan dan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk hidup sehat dan produktif serta akan menimbulkan berbagai penyakit. Untuk itu diperlukan komposisi makanan yang sesuai dengan komposisi 3B+A yaitu Beragam, Bergizi, Berimbang (3B) dan Aman (A). Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk mensosialisasikan 3B+A pada anak usia sekolah agar anak dapat memahami pentingnya makan yang beragam, bergizi, berimbang dan aman. Metode pengabdian masyarakat ini dengan memberikan pendidikan kesehatan pada anak kelas 4-6 di salah satu SD di Desa Puton Kabupaten Jombang dengan jumlah 45 anak. Pemberian pendidikan kesehatan dilaksanakan di masing-masing kelas 4-6 dan setiap kelas memerlukan waktu kurang lebih 45 menit. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini, anak-anak mengetahui dan memahami bahwa makanan yang dikonsumsi harus mengandung 3B+A dan anak-anak dapat melakukan penilaian sederhana bahwa yang mereka konsumsi sehari-hari belum memenuhi kriteria 3B+A. Konsumsi makanan 3B+A sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup terutama untuk anak-anak yang masih dalam fase pertumbuhan dan perkembangan agar tumbuh kembangnya dapat optimal.

ABSTRACT

Food is a basic need for all of us so that the body can grow healthy, smart, and strong. We all need nutrients in sufficient quantities and not excessively but also not lacking. If we consume less diverse food every day, there will be an imbalance between the input and the need for nutrients needed for a healthy and productive life and will cause various diseases. For this reason, a food composition is needed that is in accordance with the composition of 3B+A, namely Diverse, Nutritious, Balanced (3B) and Safe (A). The purpose of this community service is to socialize 3B+A to school-age children so that children can understand the importance of eating diverse, nutritious, balanced and safe food. The method of this community service is by providing health education to children in grades 4-6 at an elementary school in Puton Village, Jombang Regency with a total of 45 children. Health education is provided in each grade 4-6 and each class takes approximately 45 minutes. The results of this community service activity, children know and understand that the food consumed must contain 3B+A and children can make a simple assessment that what they consume daily does not meet the 3B+A criteria. Consumption of 3B+A foods is very important to improve the quality of life, especially for children who are still in the growth and development phase so that their growth and development can be optimal.

PENDAHULUAN

Pangan Beragam, Bergizi dan Berimbang (3B) adalah kanekaragam bahan pangan, baik sumber karbohidrat, protein maupun vitamin dan mineral yang bila dikonsumsi dalam jumlah berimbang dapat memenuhi kecukupan gizi. Secara rinci yang dimaksud dengan 3B+A adalah 3B (beragam, bergizi dan berimbang). 3B harus mengandung triguna makanan yang terdiri dari guna 1

yaitu sumber karbohidrat, guna 2 yaitu sumber protein (nabati dan hewani) dan guna 3 yaitu sumber vitamin dan mineral. Sedangkan A yaitu aman artinya tidak tercemar at kimia (pestisida) dan bahan tambahan makanan yang berlebihan. Bahan makanan yang kita jumpai memiliki komposisi/kandungan zat gizi memiliki keunggulan dan kelemahan tertentu, pangan tertentu mengandung karbohidrat tetapi kurang vitamin dan mineral, jenis pangan yang lain kaya akan vitamin C tetapi miskin vitamin A. Sehingga jika mengkonsumsi makan sehari-hari kurang beranekaragam, maka akan timbul ketidakseimbangan antara masukan dan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk hidup sehat dan produktif serta akan menimbulkan berbagai penyakit (Prasetyo, Age, 2023).

Nutrisi atau gizi merupakan faktor mutlak yang diperlukan oleh tubuh dalam proses tumbuh kembang. Kebutuhan nutrisi untuk setiap orang berbeda-beda dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin dan aktifitas. Nutrisi yang dibutuhkan anak-anak tidak sama dengan orang dewasa, anak-anak membutuhkan asupan nutrisi lebih banyak dibandingkan orang dewasa. Hal ini karena anak-anak masih dalam fase tumbuh kembang, anak harus siap untuk menempuh pendidikan ke tahap selanjutnya selain itu, pada anak-anak mulai belajar tentang berbagai hal di lingkungannya. Rasa ingin tahu yang besar, dan aktifitas yang banyak harus diimbangi dengan nutrisi yang bergizi. Dalam hal ini nutrisi yang memegang peran yang sangat besar pada tubuhnya. Nutrisi terdapat pada berbagai jenis makan, oleh karena itu pemberian makanan pada anak yang sedang mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan harus sangat diperhatikan dari segi kandungan nutrisinya maupun tingkat keanekaragamannya. Makananpun hendaknya memenuhi syarat kecukupan zat gizi sesuai dengan susunan menu seimbang, serta besar porsi disesuaikan dengan daya terima serta tidak lupa memperhatikan syarat keamanannya (Tamalumu, Aprilia dkk, 2021).

Konsumsi makanan yang tidak memenuhi kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jangka waktu yang lama akan menyebabkan perubahan metabolisme otak. Hal ini mengakibatkan otak tidak dapat berfungsi sebagaimana mestinya, hingga dapat menyebabkan terhambatnya pertumbuhan badan dan membuat manusia bertubuh kerdil dan diikuti oleh ukuran otak yang berkurang dan berdampak pada kecerdasan anak. Pertumbuhan otak dan sel saraf berlangsung sangat cepat sejak dari janin hingga bayi dilahirkan ke dunia sampai usia bayi. Umumnya gangguan masalah gizi dialami oleh anak usia dini dan membawa dampak hingga masa selanjutnya. Sehingga mengakibatkan anak akan sulit untuk memiliki konsentrasi, anak akan mejadi lebih cepat lemas dan mengalami keterlambatan, tidak berprestasi dalam belajar, dan memiliki motivasi belajar yang rendah. Ditinjau dari segi struktur dan fungsinya otak manusia merupakan jaringan yang paling sempurna. Namun kinerja otak akan sangat dipengaruhi oleh asupan nutrisi yang berasal dari makan yang dikonsumsi. Daya kerja otak dikendalikan oleh neurotransmitter yang terdapat pada otak dan sekresi neurotransmitter dan akan terjadi jika adanya rangsangan.

Apabila kandungan nutrisi dalam tubuh tidak terpenuhi maka akan menyebabkan keterlambatan pada perkembangan motorik yang meliputi perkembangan emosi dan tingkah laku anak yang mengalami gangguan tersebut biasanya akan menarik diri kelompok, apatis, pasif dan akan sulit untuk berkonsentrasi, dan mengakibatkan perkembangan kognitif anak akan terhambat. Hakikatnya pemenuhan asupan nutrisi sesuai dengan kebutuhan merupakan suatu yang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Dalam hal pemberian asupan makan sesuai dengan kebutuhan, lingkungan, dan interaksi anak dengan orang tua juga memberikan pengaruh yang sangat baik (Dyah, Umiyarni Purnamasari, 2018).

METODE

Metode pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif. Bentuk pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat dengan memberikan pendidikan kesehatan pada anak kelas 4-6 di salah satu SD di Desa Puton Kabupaten Jombang dengan jumlah 45 anak. Pemberian pendidikan kesehatan dilaksanakan di masing-masing kelas 4-6 dan setiap kelas memerlukan waktu kurang lebih 45 menit. Pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 9 Desember 2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan menggunakan ceramah tentang 3B+A pada anak, anak dapat mengetahui dan memahami bahwa dalam mengkonsumsi makan sehari-hari harus memenuhi unsur beragam, bergizi berimbang dan aman. Peserta mengetahui kandungan makanan harus mengandung unsur sumber karbohidrat, sumber protein (nabati dan hewani), sumber vitamin, mineral dan harus aman artinya tidak tercemar zat kimia (pestisida) dan bahan tambahan makanan yang berlebihan. Peserta dapat menyebutkan contoh makanan yang tidak aman.

Pengetahuan merupakan hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Pengetahuan atau kognitif domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (Notoatmodjo, 2007). Seperti juga teori Notoatmodjo yang lain yaitu pengetahuan kesehatan akan berpengaruh kepada perilaku sebagai hasil jangka menengah dari pendidikan kesehatan selanjutnya perilaku kesehatan akan berpengaruh pada meningkatnya indikator kesehatan masyarakat sebagai keluaran (outcome) pendidikan kesehatan.

Setelah diberikan pendidikan kesehatan selama 45 menit pengetahuan anak menjadi lebih baik. Informasi sesaat yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan peserta. Berdasarkan gambaran diatas sangat jelas pemberian pendidikan kesehatan sangat penting. Meskipun masih anak-anak, mereka harus mendapatkan informasi yang benar tentang makanan yang baik sehingga mereka dapat memilah makanan yang baik dan tidak baik untuk tubuhnya. Harapannya mereka bisa menjadi pengingat bagi orang tuanya apabila orang tua membarikan makanan yang tidak baik bagi anak-anaknya.

Anak usia sekolah merupakan kelompok yang sedang berada pada tahap perkembangan fisik dan psikologis yang pesat. Pada fase ini, anak sangat mudah menerima informasi dan membentuk kebiasaan yang akan terbawa hingga dewasa. Oleh karena itu, pembentukan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sangat penting dilakukan sejak dini. Salah satu pendekatan edukatif yang digunakan adalah sosialisasi konsep 3B+A, yaitu Berani, Bersih, Bergizi, dan Aktif. Konsep ini bertujuan untuk membentuk generasi sehat, tangguh, dan berkarakter positif melalui penerapan perilaku sehat dan aktif dalam kehidupan sehari-hari (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa anak-anak sangat antusias mengikuti sosialisasi. Sebagian besar peserta mampu mengulang kembali makna dari 3B+A dan memahami pentingnya menjaga kebersihan, pola makan bergizi, serta aktivitas fisik. Hal ini sejalan dengan penelitian Rahmawati et al. (2022) yang menyatakan bahwa metode edukasi interaktif dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku hidup sehat pada anak usia sekolah. Selain itu, menurut Notoatmodjo (2019), pendidikan kesehatan yang diberikan dengan pendekatan partisipatif dan disesuaikan dengan usia anak terbukti lebih efektif dalam membentuk perilaku sehat yang berkelanjutan.

Kegiatan sosialisasi ini juga berperan sebagai upaya promotif dan preventif dalam bidang kesehatan masyarakat. Dengan memberikan pemahaman sejak dini tentang pentingnya hidup bersih, bergizi, dan aktif, diharapkan anak-anak dapat menjadi agen perubahan yang membawa pengaruh positif bagi teman sebaya, keluarga, dan lingkungan sekolah. Program ini juga mendukung pencapaian tujuan pembangunan berkelanjutan (SDGs) terutama pada tujuan ketiga, yaitu *Good Health and Well-being* (Kesehatan yang Baik dan Kesejahteraan). Dengan demikian, sosialisasi 3B+A merupakan strategi edukatif yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku sehat pada anak usia sekolah. Kegiatan ini diharapkan dapat terus dilanjutkan secara berkala melalui kerja sama antara tenaga kesehatan, guru, dan orang tua agar perilaku sehat menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari anak-anak Indonesia.

KESIMPULAN

Dalam kegiatan ini, disimpulkan anak-anak harus mendapatkan informasi yang benar tentang makanan agar dapat memilih secara mandiri makanan yang baik untuk dirinya sendiri, mengingat banyaknya makanan yang dijual secara bebas oleh penjual-penjual makanan baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan rumah. Saran bagi petugas kesehatan agar memberikan pendidikan kesehatan terkait konsumsi makanan secara berkelanjutan kepada anak-anak agar anak-anak dapat

menjaga diri dengan mengonsumsi makanan yang sehat.

Anak-anak menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan berlangsung, dan hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman terhadap perilaku sehat dan sikap positif dalam menjaga kesehatan. Kegiatan ini juga berkontribusi dalam membentuk karakter anak yang mandiri, percaya diri, serta memiliki kebiasaan hidup bersih dan aktif, yang merupakan dasar bagi pembentukan generasi sehat dan produktif di masa depan. Secara keseluruhan, program sosialisasi 3B+A terbukti menjadi sarana edukatif yang efektif untuk menanamkan nilai-nilai kesehatan dan perilaku positif pada anak usia sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Dyah, Umiyarni Purnamasari. (2018). *Panduan Gizi & Kesehatan Anak Sekolah*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Kemendes RI. (2021). *Kemendes RI Nomor HK.01.07/Mendes/4631/2021 Tentang Petunjuk Teknis Pengelolaan Pemberian Makanan Tambahan Bagi Balita Gizi Kurang dan Ibu Hamil Kurang Energi Kronis*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah*. Jakarta: Kemendes RI.
- Kemendes. (2023). *Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*. Kemendes. 154 p
- Kemendes RI. (2023). *Petunjuk Teknis Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Berbahan Pangan Lokal untuk Balita dan Ibu Hamil [Internet]*. Kemendes RI.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2019). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prasetyo, Age. (2023). *Hubungan Keragaman Pangan Individu & Status Gizi Anak 2-5 tahun di Desa Batur, Kec. Getasan, Kab. Semarang*. Amerta Nutrition. Vol 7 Issue 3
- Putri ASR, Mahmudiono T. (2020). *Efektivitas Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Pemulihan pada Status Gizi Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Simomulyo, Surabaya*. Amerta Nutr. 2020;4(1):58–64
- Rahmawati, N. F., Fajar, N. A., & Idris, H. (2020). *Faktor Sosial, Ekonomi, dan Pemanfaatan Posyandu dengan Kejadian Stunting Balita Keluarga Miskin Penerima PKH di Palembang*. Jurnal Gizi Klinik Indonesia, 17(1), 23–33.
- Rahmawati, D., & Sari, A. (2022). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak Usia Sekolah*. Jurnal Promkes Indonesia, 10(2), 85–92.
- Solikha, I. A., Priasmoro, D. P., & Mustriwi, M. (2022). *Gambaran status gizi anak usia toddler (1-3 tahun) di Posyandu Duta Sehat*. Nursing Information Journal, 2 (1), 7-13. <https://doi.org/10.54832/nij.v2i1.261>
- Tamalumu, Aprilia dkk. (2021). *Gambaran Penerapan Pedoman Umum Gizi Seimbang Mahasiswa Semester II Fak Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi di Masa Pandemi Coid-19*. Jurnal Kesmas. Volume 10 No 2. Februari 2021