

Upaya optimalisasi tumbuh kembang anak melalui pendampingan dan edukasi “Isi Piringku” di SD Negeri 2 Koya Barat

Semuel Piter Irab¹, Arius Togodly², Sartika Sinaga², Evi Sinaga³, Eva Sinaga⁴, Miftah Fariz Prima Putra³

¹Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Cenderawasih, Jayapura, Indonesia

²Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Cenderawasih, Jayapura, Indonesia

³Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih, Jayapura, Indonesia

⁴Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Cenderawasih, Jayapura, Indonesia

Penulis korespondensi : Semuel Piter Irab

E-mail : samuelirab@gmail.com

Diterima: 16 Agustus 2024 | Direvisi: 05 September 2024 | Disetujui: 06 September 2024 | © Penulis 2024

Abstrak

Di era modern, berbagai tantangan muncul dalam upaya memberikan asupan gizi yang baik pada anak-anak khususnya anak sekolah. Gaya hidup yang sibuk, perubahan pola makan, dan akses makanan cepat saji dan jajanan kurang sehat menjadi penghambat penerapan pola makan sehat dan seimbang. Dilaporkan sebanyak 8% anak sekolah menderita obesitas sentral. Oleh karena itu, perlu adanya upaya konkret untuk mengoptimalkan tumbuh kembang anak melalui edukasi menu seimbang. Anak-anak yang memiliki asupan makan yang bernutrisi berpeluang lebih baik untuk tubuh menjadi individu yang sehat, cerdas dan memiliki daya tahan tubuh yang baik. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah terpenuhinya salah satu dari Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu pengabdian pada masyarakat, meningkatkan pengetahuan dan keterampilan anak tentang konsep “Isi Piringku” sebagai upaya optimalisasi tumbuh kembang anak. Kegiatan ini juga menjalin kerjasama antara pihak Universitas Cenderawasih khususnya Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UNCEN dengan pihak SD Negeri 2 Koya Barat. Manfaat dari kegiatan ini adalah siswa/i mengetahui informasi tentang konsep isi piringku dan mampu melakukan simulasi yaitu dengan memilih makanan dan menyusun isi piring makan peserta sesuai konsep “Isi piringku”, serta terpenuhinya salah satu tri darma perguruan tinggi yaitu pengabdian masyarakat dan menjadi bahan publikasi serta kerjasama eksternal dengan lembaga/institusi yaitu SD Negeri 2 Koya Barat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berbentuk edukasi dan pendampingan yang dilakukan dengan cara memberikan ceramah dan demonstrasi yang diikuti oleh 38 siswa/i dan 1 guru SD Negeri 2 Koya Barat. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner, data dianalisis dengan menggunakan Uji Independent t-test, diperoleh peningkatan pengetahuan dalam kategori tinggi (Rerata %N-Gain: 89.52%).

Kata kunci: pendidikan kesehatan; isi piringku; siswa SD

Abstract

In the modern era, various challenges arise in the effort to provide good nutrition to children, especially school-aged children. Busy lifestyles, changes in eating patterns, and access to fast food and unhealthy snacks hinder the implementation of a healthy and balanced diet. It was reported that 8% of school children suffer from central obesity. Therefore, concrete efforts are needed to optimize children's growth and development through balanced menu education. Children who have a nutritious diet are more likely to grow into healthy, intelligent individuals with good immunity. The purpose of the community service activity is to fulfill one of the Tri Dharma of Higher Education, namely community service, and

to enhance children's knowledge and skills about the "My Plate" concept as an effort to optimize child development. This activity also establishes cooperation between Cenderawasih University, specifically the Public Health Study Program at FKM UNCEN, and SD Negeri 2 Koya Barat. The benefits of this activity include students gaining information about the "My Plate" concept and being able to simulate it by selecting food and arranging the participants' plates according to the "My Plate" concept. Additionally, it fulfills one of the three pillars of higher education, which is community service, and serves as a basis for publication and external collaboration with the institution, namely SD Negeri 2 Koya Barat. This community service activity took the form of education and mentoring, conducted through lectures and demonstrations attended by 38 students and 1 teacher from SD Negeri 2 Koya Barat. Data collection was conducted using questionnaires, and the data were analyzed using the Independent t-test. An increase in knowledge in the high category was obtained (Mean %N-Gain: 89.52%).

Keywords: health education; my plate; elementary school students

PENDAHULUAN

Pertumbuhan dan perkembangan merupakan aspek penting dalam membangun generasi masa depan yang sehat, cerdas dan produktif. Tumbuh kembang anak dipengaruhi secara signifikan oleh berbagai faktor salah satunya ialah asupan gizi sehari-hari. Isi piringku menjadi dasar pemberian asupan gizi yang mencukupi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal untuk menciptakan generasi emas (Jati et al., 2022).

Gangguan tumbuh kembang anak merupakan kondisi dimana anak tidak tumbuh secara optimal. Gangguan tumbuh kembang merupakan salah satu masalah gizi kesehatan terkini yang ditemukan pada anak usia sekolah. Beberapa faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang meliputi faktor genetic, gizi dan infeksi, interaksi sosial, lingkungan fisik, stimulasi kognitif, kesehatan mental dan emosional, pola asuh, akses pendidikan, nilai dan budaya, aktifitas fisik, teknologi, kondisi sosial ekonomi dan akses terhadap layanan kesehatan (Sulastri & Mustikaningrum, 2023).

Berdasarkan data Riskesdas (2019), secara nasional, masalah yang sering ditemui pada anak sekolah usia yaitu anemia, indeks massa tubuh kurang/lebih/obesitas dan kurangnya energi kronik. Data nasional menunjukkan 65% anak usia 10-14 tahun melewatkan sarapan, 97% kurang konsumsi sayur dan buah, 98% tidak minum tablet tambah darah satu kali seminggu, dan 64.4% anak kurang aktifitas fisik. Sebanyak 50.4% anak mengkonsumsi makanan manis, 61% minuman manis, 45% anak tidak mencuci tangan dengan benar. Selain itu, konsumsi makanan berlemak, makanan instan dan berpenyedap rasa ditemukan pada anak sekolah.

Di era modern, berbagai tantangan muncul dalam upaya memberikan asupan gizi yang baik pada anak-anak khususnya anak sekolah. Gaya hidup yang sibuk, perubahan pola makan, dan akses makanan cepat saji dan jajanan kurang sehat menjadi penghambat penerapan pola makan sehat dan seimbang. Dilaporkan sebanyak 8% anak sekolah menderita obesitas sentral. Oleh karena itu, perlu adanya upaya konkret untuk mengoptimalkan tumbuh kembang anak melalui edukasi menu seimbang. Anak-anak yang memiliki asupan makan yang bernutrisi berpeluang lebih baik untuk tubuh menjadi individu yang sehat, cerdas dan memiliki daya tahan tubuh yang baik.

Nutrition guide for balanced merupakan prinsip yang digunakan untuk mengatasi masalah double burden gizi secara global, baik yang kekurangan gizi ataupun kelebihan gizi. Indonesia mengadopsi konsep tersebut dalam pedoman gizi seimbang. Konsep ini menekankan pada prinsip bahwa kandungan dari makanan yang dikonsumsi sehari-hari harus bernutrisi tinggi dengan porsi yang sesuai dan sesuai dengan kebutuhan individu (Kemenkes, 2017). Pemerintah melalui Kementerian Kesehatan memiliki salah satu program berkaitan dengan gizi seimbang, yaitu "Isi Piringku".

Pada konsep Isi Piringku, sajian makanan yang ada di dalam piring untuk porsi satu kali makan, terdiri dari 50% karbohidrat dan protein, 50% lainnya sayur dan buah, dengan rincian 2/3 karbohidrat dan 1/3 protein atau lauk pauk, dan 2/3 sayur dan 1/3 buah-buahan. Porsi makanan pokok lebih banyak

Upaya optimalisasi tumbuh kembang anak melalui pendampingan dan edukasi "Isi Piringku" di SD Negeri 2 Koya Barat

dari porsi lauk-pauk, dan porsi sayuran harus lebih banyak dari porsi buah. Menurut data Riskesdas tahun 2013 dilaporkan sebesar 93,5% dari penduduk Indonesia berusia >10 tahun kurang konsumsi sayuran dan buah-buahan dari standar yang direkomendasikan. Angka ini mengalami peningkatan menjadi 95.5% pada tahun 2018 (Papua, 2018). Di sisi lain, konsumsi sayuran dan buah-buahan sesuai rekomendasi merupakan komponen penting dalam prinsip Gizi Seimbang, dan mendukung optimalnya tumbuh kembang anak.

Indonesia dengan angka pertumbuhan penduduk yang pesat, terutama kelompok usia anak-anak, menunjukkan urgensi untuk fokus pada upaya optimalisasi tumbuh kembang anak. Dengan demikian, merancang program atau kegiatan yang berfokus pada peningkatan pemahaman masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang bagi anak-anak merupakan langkah strategis untuk menciptakan generasi emas dari segi kesehatan dan prestasi untuk memulai langkah mewujudkan Indonesia emas 2045.

SD Inpres Koya Timur Distrik Muara Tami merupakan salah satu sekolah dasar yang terletak di Koya, Distrik Muara Tami. Berdasarkan studi pendahuluan, penyuluhan tentang gizi seimbang dan tumbuh kembang belum pernah dilakukan di sekolah tersebut. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan melalui edukasi kesehatan tentang “Isi Piringku” penting untuk dilakukan, karena dapat berpengaruh terhadap perubahan perilaku kesehatan yang berdampak terhadap optimalisasi tumbuh kembang, pencegahan stunting dan meningkatkan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) Papua.

Berdasarkan latar belakang di atas, anak sekolah dasar berisiko tinggi mengalami gangguan tumbuh kembang dan pola makan yang tidak sehat akibat perubahan gaya hidup cepat, iklan televisi dan akses jajanan/makan tidak sehat. Pola makan anak merupakan salah satu masalah kesehatan terkini yang ditemukan pada anak usia sekolah (Almatsier, 2009). Pola makan tidak sehat dapat menyebabkan dampak jangka pendek dan jangka panjang yang serius bagi anak. Dampak jangka pendek yang dapat terjadi mencakup rendahnya status gizi, penurunan fokus, imunitas tubuh, kebugaran fisik, dan prestasi akademik. Dampak jangka panjang yang serius seperti gangguan tumbuh kembang, obesitas dan penyakit kronis pada usia muda. Oleh karena itu, rumusan masalah dalam kegiatan pengabdian ini adalah (1) Bagaimana cara meningkatkan pemahaman anak mengenai konsep “isi piringku”? (2) Bagaimana cara mencegah dan menanggulangi pola makan tidak sehat pada anak di SD Negeri 2 Koya Barat? (3) Bagaimana mengoptimalkan tumbuh kembang anak di SD Negeri 2 Koya Barat?

Solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan prioritas pola makan tidak sehat pada anak meliputi (1) memberikan edukasi mengenai konsep “isi piringku” bagi anak SD kelas 6 di SD Koya Barat (2) Memberikan pendampingan bagi anak, orangtua dan guru dalam melakukan demonstrasi memilih makanan yang sehat dan bergizi sesuai konsep isi piringku, dan (3) membantu memberikan konseling bagi orangtua mengenai permasalahan gizi pada anak. Dengan demikian, kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Upaya Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak melalui edukasi dan pendampingan Isi Piringku di SD Negeri 2 Koya Barat” penting untuk dilakukan.

METODE

Lokasi kegiatan pengabdian ini adalah SD Negeri 2 Koya Barat, Kota Jayapura, Papua. Metode yang digunakan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi di Masyarakat adalah dengan memberikan edukasi (Guntoro et al., 2024) dan demonstrasi (Womsiwor et al., 2024) tentang konsep “isi piringku”. Peserta kegiatan pengabdian ini adalah siswa yang berjumlah 38 Siswa/i dan 1 guru. Dengan demikian, sebanyak 39 orang berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian ini.

Kegiatan diawali dengan persiapan, yaitu menyiapkan materi yang diberikan dalam pengabdian. Materi yang disampaikan yaitu terkait perkembangan konsep isi piringku. *Nutrition guide for balanced* merupakan prinsip yang digunakan untuk mengatasi masalah double burden gizi secara global, baik yang kekurangan gizi ataupun kelebihan gizi. Indonesia mengadopsi konsep tersebut dalam pedoman gizi seimbang. Konsep ini menekankan pada prinsip bahwa kandungan dari makanan yang dikonsumsi sehari-hari harus bernutrisi tinggi dengan porsi yang sesuai dan sesuai dengan kebutuhan individu (Kemenkes RI, 2017). Pemerintah melalui Kementerian Kesehatan memiliki salah satu program berkaitan dengan gizi seimbang, yaitu “Isi Piringku”. Pada tahap pelaksanaan dilakukan edukasi

Upaya optimalisasi tumbuh kembang anak melalui pendampingan dan edukasi “Isi Piringku” di SD Negeri 2 Koya Barat

tentang konsep “isi piringku.” Sebelum diberikan edukasi tentang konsep tersebut, tim pengabdian terlebih dahulu melakukan pretest pada peserta agar didapat informasi awal tentang pengetahuan peserta. Setelah itu, tim pengabdian melakukan edukasi dengan cara ceramah, diskusi, dan demonstrasi. Dengan cara demikian maka diharapkan peserta kegiatan pengabdian lebih mudah memahami konsep yang diajarkan. Tahap terakhir adalah evaluasi. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui pemahaman peserta pengabdian tentang materi yang sudah diajarkan dalam kegiatan pengabdian.

Pada konsep Isi Piringku, sajian makanan yang ada di dalam piring untuk porsi satu kali makan, terdiri dari 50% karbohidrat dan protein, 50% lainnya sayur dan buah, dengan rincian 2/3 karbohidrat dan 1/3 protein atau lauk pauk, dan 2/3 sayur dan 1/3 buah-buahan. Porsi makanan pokok lebih banyak dari porsi lauk-pauk, dan porsi sayuran harus lebih banyak dari porsi buah. Kebijakan dan program pencegahan dan penanganan anemia dan masalah gizi anak sekolah melalui konsumsi makanan didasarkan pada konsep “Isi piringku” (Kemenkes 2024; Saniyah 2024). Untuk analisis data digunakan statistik deskriptif dan inferensial (Ita et al., 2024; Sutoro et al., 2024).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penerapan IPTEKS Upaya Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak melalui Pendampingan dan Edukasi “Isi Piringku” di SD Negeri 2 Koya Barat dilaksanakan di diikuti oleh 39 orang yang berlangsung selama 45 menit. Kegiatan dilaksanakan dengan 3 metode yaitu ceramah, diskusi, demonstrasi dan evaluasi. Ceramah dilaksanakan dalam penyampaian materi oleh fasilitator. Ceramah berlangsung selama 15 menit dengan bantuan materi presentasi Power Point (materi terlampir) yang menekankan pemahaman mengenai konsep dan penerapan Isi Piringku. Namun, sebelum materi dipaparkan dilakukan pre test untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara pengetahuan peserta mengenai isi piringku pada siswa sebelum dan setelah pemberian materi. Pre test terdiri dari 10 pertanyaan yang berkaitan dengan pengetahuan peserta mengenai Isi Piringku dengan total skor 100.

Tahapan selanjutnya yaitu sesi diskusi, dalam tahapan ini fasilitator membuka ruang bagi peserta untuk mengajukan pertanyaan mengenai materi yang telah dipaparkan. Selain itu, fasilitator juga memberi penguatan mengenai materi yang telah disampaikan melalui pertanyaan-pertanyaan lisan. Pelaksanaan PkM dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Pelaksanaan PkM di SD Negeri 2 Koya Barat

Upaya optimalisasi tumbuh kembang anak melalui pendampingan dan edukasi “Isi Piringku” di SD Negeri 2 Koya Barat

Dari gambar 1 tampak peserta cukup antusias dalam proses kegiatan pengabdian. Itu sebabnya, kegiatan pengabdian berjalan cukup aktif, yaitu terjadi diskusi antara tim pengabdian dengan peserta. Setelah dilakukan edukasi tentang konsep “isi piringku,” tahap selanjutnya adalah diberikan post test. Tes tersebut dilaksanakan pada tahap evaluasi. Dalam tahap ini peserta diberikan waktu 10 menit untuk mengisi soal yang sama yang diberikan pada pre-test. Hasil *pre test* (sebelum) dan *post test* (sesudah) disajikan dalam tabel 1.

Tabel 1. Hasil *pre test* dan *post test*

No	Pre-Test	Post-Test	d	Nilai Ideal- Pre Test	N Gain Score	N Gain (%)
1	50	100	50	50	1.0	100
2	50	100	50	50	1.0	100
3	60	90	30	40	0.8	75
4	60	100	40	40	1.0	100
5	60	100	40	40	1.0	100
6	60	90	30	40	0.8	75
7	50	100	50	50	1.0	100
8	60	100	40	40	1.0	100
9	60	90	30	40	0.8	75
10	60	100	40	40	1.0	100
11	60	100	40	40	1.0	100
12	50	80	30	50	0.6	60
13	50	80	30	50	0.6	60
14	60	100	40	40	1.0	100
15	50	100	50	50	1.0	100
16	60	90	30	40	0.8	75
17	50	100	50	50	1.0	100
18	50	100	50	50	1.0	100
19	60	80	20	40	0.5	50
20	60	90	30	40	0.8	75
21	60	100	40	40	1.0	100
22	50	100	50	50	1.0	100
23	50	100	50	50	1.0	100
24	70	100	30	30	1.0	100
25	60	100	40	40	1.0	100
26	50	100	50	50	1.0	100
27	60	100	40	40	1.0	100
28	50	100	50	50	1.0	100
29	50	90	40	50	0.8	80
30	60	100	40	40	1.0	100
31	50	100	50	50	1.0	100
32	50	80	30	50	0.6	60
33	60	100	40	40	1.0	100
34	70	90	20	30	0.7	67
35	60	90	30	40	0.8	75

No	Pre-Test	Post-Test	d	Nilai Ideal-Pre Test	N Gain Score	N Gain (%)
36	70	100	30	30	1.0	100
37	60	90	30	40	0.8	75
38	50	100	50	50	1.0	100
39	60	100	20	40	0.5	50
40	70	100	50	30	1.7	167
Mean	56.58	95.53	38.95	43.42	0.90	89.52

*d= selisih *post test-pre test*

Secara umum, nilai pre test dan post test peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan mengenai Isi Piringku yang ditunjukkan nilai d pada table diatas. Nilai *N-Gain* menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa/i yang menggambarkan efektifitas dari edukasi yang dilakukan. Diperoleh nilai *N-Gain* sebesar 89.52% (>75%) yang artinya edukasi yang dilakukan efektif meningkatkan pengetahuan siswa/i.

Selanjutnya, dilakukan uji menggunakan *Data analyst Ms. Excel* dengan uji *dependent t-test* untuk menguji hipotesis:

- Ha : Ada perbedaan rata-rata nilai pengetahuan peserta mengenai isi piringku pada siswa/siswi SD Koya Barat sebelum dan setelah dilakukan edukasi gizi.
- Ho : Tidak ada perbedaan rata-rata nilai pengetahuan peserta mengenai isi piringku pada siswa/siswi SD Koya Barat sebelum dan setelah dilakukan edukasi gizi.

Sebelum melakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Hasil uji ditampilkan dalam Tabel 2.

Tabel 2. Hasil tes normalitas data

	<i>Pre test</i>		<i>Post test</i>
<i>Mean</i>	57	<i>Mean</i>	95.75
<i>Standard Error</i>	1.02532046	<i>Standard Error</i>	1.06743762
<i>Median</i>	60	<i>Median</i>	100
<i>Mode</i>	60	<i>Mode</i>	100
<i>Standard Deviation</i>	6.48469599	<i>Standard Deviation</i>	6.75106829
<i>Sample Variance</i>	42.0512821	<i>Sample Variance</i>	45.5769231
<i>Kurtosis</i>	-0.6359505	<i>Kurtosis</i>	0.56704205
<i>Skewness</i>	0.38007924	<i>Skewness</i>	-1.3391421
<i>Range</i>	20	<i>Range</i>	20
<i>Minimum</i>	50	<i>Minimum</i>	80
<i>Maximum</i>	70	<i>Maximum</i>	100
<i>Sum</i>	2280	<i>Sum</i>	3830
<i>Count</i>	40	<i>Count</i>	40

Tabel 2 menunjukkan data berdistribusi normal (nilai kurtosis & skewness diantara -2 dan 2) yang artinya dapat dilakukan uji *paired t-test*. Hasilnya disajikan dalam Tabel 3.

Tabel 3. Hasil uji dependent t-test
t-Test: Paired Two Sample for Means

	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
<i>Mean</i>	57	95.75
<i>Variance</i>	42.0512821	45.5769231
<i>Observations</i>	40	40
<i>Pearson Correlation</i>	0.05271276	
<i>Hypothesized Mean Difference</i>	0	
<i>df</i>	39	
<i>t Stat</i>	-26.898565	
<i>P(T<=t) one-tail</i>	4.3166E-27	
<i>t Critical one-tail</i>	1.68487512	
<i>P(T<=t) two-tail</i>	8.6332E-27	
<i>t Critical two-tail</i>	2.02269092	

Hasil uji dependent t-test menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara rerata pengetahuan peserta sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi Isi piringku dimana nilai Sig. (2-tailed) > 0.05 (*p value* = 8.63). Artinya bahwa edukasi gizi yang diberikan tidak secara signifikan berpengaruh terhadap pengetahuan peserta mengenai Isi Piringku siswa /siswi SD Negeri 2 Koya Barat.

Dengan demikian semua tahapan kegiatan pengabdian masyarakat telah dilaksanakan dan kegiatan ini dikatakan berhasil meskipun uji independent t-test menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan, diperoleh peningkatan pengetahuan siswa/siswi dan guru SD Negeri 2 Koya Barat mengenai Isi Piringku sebesar 89.52%.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian yang dilaksanakan di SD Negeri 2 Koya Barat dapat disimpulkan bahwa (1) Penerapan IPTEKS Upaya Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak melalui Pendampingan dan Edukasi "Isi Piringku" di SD Negeri 2 Koya Barat dibutuhkan oleh siswa/I dan guru. (2) Tidak terdapat perbedaan yang signifikan pengetahuan siswa/I dan guru mengenai Isi Piringku sebelum dan setelah dilakukan edukasi gizi dan pendampingan. (3) Edukasi gizi kesehatan dan pendampingan mengenai Isi Piringku efektif meningkatkan terhadap pengetahuan siswa/i dan guru di SD Negeri 2 Koya Barat Papua.

Selanjutnya, saran yang dapat diajukan (1) Pendidikan kesehatan sejenis yang berkaitan dengan gizi pada siswa/i SD Negeri 2 Koya Barat secara umum penting untuk dilakukan dan melibatkan lebih banyak peserta. (2) Topik yang akan diangkat dalam pelatihan selanjutnya tidak terbatas pada masalah gizi saja namun masalah kesehatan terkait tumbuh kembang yang dialami siswa/i SD.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada LPPM Universitas Cenderawasih yang telah memberikan support finacial dalam pelaksanaan PkM ini. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada SD Negeri 2 Koya dan semua pihak-pihak yang telah membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Guntoro, T. S., Irab, S. P., Sinaga, E., Kaitana, Y., & Kapitarauw, A. P. K. (2024). Kepo-In (Kolaborasi , Edukasi , Pendampingan untuk Optimalisasi dan Inisiasi) kelas gizi olahraga di SKO Papua. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 8(3), 3131–3138. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v8i3.28468>

Upaya optimalisasi tumbuh kembang anak melalui pendampingan dan edukasi "Isi Piringku" di SD Negeri 2 Koya Barat

- Ita, S., Hidayat, R. R., Zainuri, A., Sinaga, E., Putra, M. F. P., Larung, E. Y. P., Wandik, Y., Mandosir, Y. M., Kurdi, K., Muhammad, J., Nasruddin, N., Putra, I. P. E. W., Mubarak, M. F., Oktavian, I. D., Lewier, M. P., Abdullah, R. R., & Awantano, J. R. (2024). Strategi peningkatan nutrisi bagi pesilat muda melalui pemberdayaan pelatih dan wali pesilat di Kota Jayapura. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 8(3), 3145–3158. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v8i3.28788>
- Jati, K., Intaniasari, Y., Ningrum, R. S., Hafida, S. H. N., Utami, R. D., Ariyadi, M. Y., & Subekti, T. A. (2022). Peningkatan Pemahaman Pola Asuh melalui Sosialisasi Tumbuh Kembang Anak untuk Menciptakan Generasi Emas. *Buletin KKN Pendidikan*, 4(1), 12–23. <https://doi.org/10.23917/bkkndik.v4i1.19177>
- Kemkes. (2017). *Hari gizi nasional 2017: Ayo makan sayur dan buah setiap hari*. Kementerian Kesehatan RI. <https://www.kemkes.go.id/article/view/17012600002/hari-gizi-nasional-2017-ayo-makan-sayur-dan-buah-setiap-hari.html>
- Kemkes. (2024). *Isi Piringku: Cara Mudah Memenuhi Gizi Seimbang bagi Remaja*. <https://ditsmp.kemdikbud.go.id/ragam-informasi/article/isi-piringku-cara-mudah-memuenuhi-gizi-seimbang-bagi-remaja>
- Papua, D. P. (2018). *Laporan Riskesdas Papua*.
- Riskesdas. (2019). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional*. Balitbang Kemkes. https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Riskesdas_2018_Nasional.pdf
- Saniyah, N. (2024). Hubungan Daya Terima dengan Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro Siswa Asrama MAN Temanggung. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 4(1), 83–88. <https://doi.org/10.15294/ijphn.v4i1.74444>
- Sutoro, S., Guntoro, T. S., Sinaga, E., Putra, M. F. P., Hidayat, R. R., & CS, A. (2024). Edukasi Gizi Pencegahan Dan Penanganan Anemia Pada Atlet Muda Wanita Di Papua. *Mengabdi: Jurnal Hasil Kegiatan Bersama Masyarakat*, 2(1), 163–173. <https://doi.org/10.61132/mengabdi.v2i1.401>
- Womsiwor, D., Putra, M. F. P., Larung, E. Y. P., Hidayat, R. R., Sinaga, E., Nugroho, J. S., Ramadhani, Y. C., Usior, F. N., & Numberi, G. K. I. (2024). Pelatihan manajemen event pada pegiat esport di Kota Jayapura. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 8(3), 3159–3166. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v8i3.28981>