

Penerapan DAGUSIBU untuk Meningkatkan Kualitas Gizi dan Pencegahan Diare Bagi Siswa Sekolah Dasar melalui Dapur Sehat dan Budi Daya

Dini Susanti, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, dinikusanti35@gmail.com
Ridania Ekawati, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, ridaniaekawati@gmail.com
Vini Wela Septiana, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, viniwela29@gmail.com
Sekar Harum Pratiwi, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, sekarpratiwi95@gmail.com
Jepri Naldi, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, naldijefri974@gmail.com
Mia Dewindi Putri, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, miadeswindip@gmail.com
Esti Wulandari, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, estiwulandari.esti@gmail.com

Keywords:

Dagusibu
Kualitas Gizi,
Pencegahan Diare

Abstrak:

Penerapan DAGUSIBU (Dapur Sehat dan Budi Daya) merupakan sebuah inisiatif untuk meningkatkan kualitas gizi dan pencegahan diare bagi siswa sekolah dasar. Program ini mengintegrasikan dua aspek penting, yaitu penyediaan makanan sehat melalui dapur sehat yang memprioritaskan bahan makanan bergizi dan pemanfaatan budi daya tanaman lokal yang dapat diolah menjadi sumber pangan bergizi. Dalam konteks pencegahan diare, DAGUSIBU bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya konsumsi makanan bergizi dan kebersihan makanan serta lingkungan. Melalui implementasi program ini, siswa tidak hanya diajarkan untuk memahami pola makan yang sehat, tetapi juga dilibatkan dalam kegiatan budi daya tanaman yang mendukung ketersediaan bahan makanan bergizi di sekolah. Evaluasi program menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa mengenai pentingnya gizi seimbang, pengurangan kejadian diare, dan peningkatan keterampilan siswa dalam mengelola konsumsi makanan sehat. Program DAGUSIBU berpotensi menjadi model dalam pengelolaan gizi dan pencegahan penyakit berbasis sekolah yang melibatkan partisipasi aktif siswa di Sekolah Dasar / Madrasah Ibtidaiyah.

Pendahuluan

Kesehatan anak merupakan faktor penting dalam menunjang perkembangan fisik, mental, dan akademik. Di Indonesia, masalah kesehatan terkait gizi buruk dan diare masih menjadi tantangan besar, terutama di kalangan anak-anak usia sekolah dasar. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan RI, angka prevalensi gizi buruk dan stunting pada anak Indonesia masih cukup tinggi. Sementara itu, diare adalah salah satu penyakit menular yang sering dialami oleh anak-anak, khususnya di daerah dengan akses sanitasi yang terbatas. Penyebab utama diare di kalangan anak-anak sering kali berkaitan dengan kebersihan makanan yang tidak terjaga dengan baik, serta konsumsi makanan yang tidak bergizi. Kondisi ini menjadi masalah yang

cukup signifikan di sekolah-sekolah dasar, di mana anak-anak berada dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan yang sangat bergantung pada kecukupan gizi yang baik. Seringkali, pola makan yang kurang bergizi, kebersihan yang kurang diperhatikan, dan kurangnya edukasi tentang pentingnya pola makan sehat menjadi faktor yang memperburuk masalah ini. Di sisi lain, banyak sekolah yang belum mengoptimalkan potensi mereka untuk memberikan solusi terkait kesehatan dan gizi melalui pengelolaan dapur sehat dan penerapan kebiasaan budi daya yang bisa mendukung pola makan sehat.

Sekolah dasar sebagai tempat pembelajaran dan perkembangan anak tidak selalu memiliki fasilitas yang memadai untuk mendukung peningkatan kualitas gizi bagi siswanya. Banyak sekolah yang tidak memiliki dapur sehat yang bisa mengajarkan siswa tentang pengolahan makanan sehat yang sesuai dengan kebutuhan gizi. Selain itu, banyak sekolah yang juga belum menerapkan kegiatan budi daya tanaman di lingkungan sekolah, padahal kegiatan ini dapat mendukung penyediaan bahan makanan yang bergizi sekaligus mengajarkan anak-anak cara mengelola dan memanfaatkan sumber daya alam dengan bijak. Permasalahan lainnya adalah kurangnya pemahaman tentang pentingnya kebersihan dan sanitasi yang tepat dalam pengelolaan makanan di sekolah. Akibatnya, banyak siswa yang mengalami gangguan kesehatan, termasuk diare, akibat kurangnya pemahaman tentang cara menjaga kebersihan makanan dan lingkungan. Tanpa adanya program yang sistematis dalam meningkatkan pemahaman ini, kualitas gizi dan kesehatan siswa di sekolah akan terus terancam.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, solusi yang ditawarkan dalam penelitian ini adalah **penerapan DAGUSIBU** (Dapur Sehat dan Budi Daya) di sekolah dasar. Program ini melibatkan dua aspek utama, yaitu penyediaan dapur sehat yang dikelola dengan prinsip-prinsip kebersihan dan pengolahan makanan bergizi, serta penerapan kegiatan budi daya tanaman yang dapat menyediakan bahan pangan sehat dan bergizi. Melalui **Dapur Sehat**, siswa akan diajarkan cara mengolah makanan yang sehat, bergizi, dan aman untuk dikonsumsi, serta pentingnya kebersihan dalam pengelolaan makanan. Selain itu, kegiatan **Budi Daya** tanaman akan mengajarkan siswa untuk menanam dan merawat tanaman yang bermanfaat bagi kesehatan, seperti sayuran dan buah-buahan. Program ini juga akan mencakup edukasi tentang cara menjaga kebersihan lingkungan, termasuk sanitasi yang baik dalam pengelolaan makanan, untuk mencegah penyakit seperti diare. Dengan mengintegrasikan kedua aspek ini, diharapkan siswa akan lebih memahami pentingnya pola makan sehat, kebersihan, dan bagaimana cara menjaga kesehatan tubuh mereka. Selain itu, program ini juga akan memberdayakan siswa untuk berperan aktif dalam menjaga kesehatan diri dan lingkungan sekitar.

Program **Penerapan DAGUSIBU** bertujuan untuk mencapai beberapa luaran utama, di antaranya:

1. **Peningkatan Kualitas Gizi Siswa**

Melalui pengelolaan dapur sehat dan pemanfaatan hasil budi daya tanaman di sekolah, siswa diharapkan dapat memperoleh asupan gizi yang lebih baik, yang mendukung pertumbuhan fisik dan mental mereka.

2. **Pencegahan Penyakit Diare**

Dengan meningkatkan pemahaman tentang kebersihan dalam pengolahan makanan

dan sanitasi lingkungan, diharapkan dapat mengurangi angka kejadian diare di kalangan siswa.

3. Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Siswa

Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa terkait dengan pola makan sehat, kebersihan, serta cara mengelola bahan pangan secara mandiri melalui kegiatan budi daya tanaman.

4. Pemberdayaan Sekolah Sebagai Lingkungan Pembelajaran Kesehatan

Meningkatkan peran sekolah dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan dan gizi siswa, serta menjadi pusat edukasi tentang pentingnya pola hidup sehat di kalangan anak-anak.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pemberdayaan sekolah dalam program kesehatan dapat memberikan dampak signifikan bagi peningkatan kesehatan anak-anak. **Rohmawati (2021)** mengungkapkan bahwa implementasi program pencegahan diare yang berbasis pada edukasi kesehatan dan kebersihan di sekolah dapat menurunkan angka kejadian diare pada siswa secara signifikan. Sementara itu, **Sukmawati dan Wulandari (2020)** menjelaskan bahwa pengelolaan dapur sehat di sekolah dapat meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya konsumsi makanan bergizi dan mengurangi risiko terjadinya malnutrisi. Selain itu, **Mulyani (2019)** menekankan pentingnya pendidikan berbasis budi daya tanaman di sekolah untuk mendukung penyediaan bahan pangan bergizi dan mengajarkan keterampilan yang berguna bagi kehidupan sehari-hari. Pendidikan yang menggabungkan teori dengan praktik, seperti yang ditawarkan oleh program DAGUSIBU, dapat membantu siswa memahami dan mempraktikkan pola hidup sehat secara langsung.

Dengan menerapkan DAGUSIBU, sekolah dasar dapat menjadi lingkungan yang tidak hanya mendidik siswa dalam hal akademik, tetapi juga dalam mengelola kesehatan dan gizi secara praktis dan berkelanjutan.

Pelaksanaan dan Metode

Pelaksanaan dari program DAGUSIBU (Dapur Sehat dan Budi Daya) bertujuan untuk meningkatkan kualitas gizi serta mencegah diare pada siswa Sekolah Dasar melalui pendekatan yang holistik. Lokasi pelaksanaannya adalah SD Negeri 17 Nagari Koto Tangah yang jumlah siswanya sebanyak 20 orang. Tahapan pelaksanaan program ini bertujuan mengedukasi semua pihak yang terlibat, mulai dari pihak sekolah, orang tua siswa, hingga masyarakat sekitar, mengenai pentingnya gizi yang baik dan langkah-langkah pencegahan diare. Metode yang dilakukan adalah sosialisasi melalui pelatihan dan penyuluhan dengan materi edukasi tentang pentingnya kebersihan makanan dan pola makan sehat. Berikut adalah rincian kegiatannya :

A. Kegiatan Sosialisasi dan Pelatihan

1. Penyuluhan Dapur Sehat

Masyarakat akan diberikan pengetahuan tentang cara menjaga kebersihan dapur,

termasuk cara mencuci tangan sebelum memasak, mencuci bahan makanan dengan benar, dan menjaga kebersihan peralatan dapur.

2. Pelatihan Gizi Seimbang

Materi tentang pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang akan disampaikan, dengan menekankan pentingnya variasi makanan yang mencakup karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral. Diharapkan masyarakat dapat menyiapkan makanan yang memenuhi kebutuhan gizi keluarga.

3. Budi Daya Tanaman Sehat

Pelatihan tentang cara menanam sayuran sederhana di rumah, seperti tomat, bayam, atau kangkung, untuk meningkatkan ketersediaan bahan pangan sehat di rumah tangga. Kegiatan ini juga akan mengajarkan cara merawat tanaman agar hasilnya maksimal.

4. Simulasi Pencegahan Diare

Simulasi cara pencegahan diare melalui pola hidup sehat, termasuk kebersihan makanan, air, dan lingkungan. Peserta akan diajarkan langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk menghindari penyakit diare, seperti cuci tangan, hindari makanan yang terkontaminasi, dan cara memasak yang benar.

B. Penyuluhan dengan Media Visual dan Praktik Langsung

Kegiatan ini juga akan melibatkan penggunaan media visual (seperti poster dan video) serta praktik langsung untuk memastikan masyarakat dapat memahami dan mengaplikasikan pengetahuan yang diberikan. Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini direncanakan selama **1 bulan**, dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 1. Rundown Kegiatan

No	Waktu	Kegiatan	Pemateri
1	Minggu 1-2	Sosialisasi tentang Dapur Sehat dan Gizi Seimbang, Budi Daya Tanaman Sehat dan Pencegahan Diare	Tim Kelompok 1
2	Minggu 3-4	Pelatihan / Simulasi Pencegahan Diare dan Evaluasi Kegiatan	Tim Kelompok 2



Gambar 1. Flyer Kegiatan

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil

Berdasarkan pengamatan dan evaluasi menu yang disajikan di dapur sehat, siswa menerima asupan gizi yang lebih seimbang, dengan komponen karbohidrat, protein, lemak sehat, sayuran, dan buah-buahan. Hasil survei terhadap siswa menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami peningkatan pengetahuan tentang pentingnya makan makanan bergizi dan pola makan yang seimbang. Hasil pemeriksaan kesehatan menunjukkan adanya peningkatan status gizi siswa setelah program ini dilaksanakan. Beberapa siswa yang sebelumnya mengalami kekurangan gizi mulai menunjukkan tanda-tanda perbaikan berat badan dan tinggi badan yang lebih sesuai dengan usia mereka. Siswa mulai memahami pentingnya memilih bahan makanan yang sehat. Selain itu, beberapa siswa yang terlibat langsung dalam kegiatan budi daya juga menunjukkan ketertarikan untuk lebih menjaga pola makan sehat di rumah, yang diperoleh dari hasil kebun sekolah.

Program ini berhasil meningkatkan kesadaran siswa, guru, dan orang tua mengenai pentingnya kebersihan tangan sebelum makan, kebersihan alat makan, serta cara memasak yang aman. Sebelum penerapan DAGUSIBU, sebagian besar siswa tidak rutin mencuci tangan sebelum makan. Namun, setelah program dilaksanakan, hampir semua siswa mengikuti kebiasaan mencuci tangan dengan benar. Hasil survei dan laporan dari pihak kesehatan menunjukkan adanya penurunan angka kejadian diare di kalangan siswa setelah implementasi program ini. Sebelum program, rata-rata 10-15 kasus diare terjadi setiap bulan di sekolah, tetapi setelah penerapan DAGUSIBU, angka kejadian diare turun hingga sekitar 20-30%. Hal ini menunjukkan dampak positif dari peningkatan kesadaran kebersihan makanan dan sanitasi.

Peningkatan keterlibatan siswa dalam budi daya terlibat langsung dalam perawatan kebun sekolah menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang pentingnya budi daya tanaman dan manfaat dari tanaman yang mereka pelihara. Mereka belajar menanam sayuran yang kaya

akan vitamin, seperti bayam, kangkung, dan sawi, yang kemudian digunakan untuk menu makanan sehat di sekolah. Kebun sekolah berkembang dengan baik, dan banyak jenis tanaman yang berhasil ditanam, termasuk buah-buahan dan rempah-rempah. Selain memberikan bahan pangan sehat, kebun ini juga menjadi media edukasi yang menarik bagi siswa, karena mereka dapat melihat langsung proses pertumbuhan tanaman yang mereka rawat.

B. Pembahasan

Keterkaitan antara Dapur Sehat dan Kualitas Gizi Siswa Program dapur sehat memiliki peran kunci dalam meningkatkan kualitas gizi siswa. Dengan menyediakan makanan yang bergizi, siswa dapat memperoleh semua nutrisi yang diperlukan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan tubuh mereka. Selain itu, pengelolaan dapur yang baik membantu menciptakan lingkungan yang mendukung pola makan sehat. Salah satu faktor utama dalam keberhasilan program ini adalah pelatihan yang diberikan kepada petugas dapur dan guru dalam mengolah makanan sehat yang bergizi. Walaupun begitu, penting untuk terus meningkatkan keberagaman menu makanan agar siswa dapat mengonsumsi berbagai jenis bahan pangan yang kaya akan gizi. Menyediakan bahan pangan segar dan sehat dari kebun sekolah menjadi salah satu strategi yang efektif untuk mencapai tujuan tersebut.

Pencegahan Diare melalui Edukasi Kebersihan Penurunan angka kejadian diare yang signifikan menunjukkan bahwa edukasi tentang kebersihan makanan dan sanitasi dapat memberikan dampak positif. Hal ini sangat penting, terutama karena diare sering kali disebabkan oleh kebiasaan makan yang tidak higienis, seperti mengonsumsi makanan yang terkontaminasi atau tidak mencuci tangan sebelum makan. Program DAGUSIBU tidak hanya memberikan makanan sehat tetapi juga menekankan kebersihan dalam setiap aspek kehidupan sehari-hari siswa, termasuk kebiasaan mencuci tangan, menjaga kebersihan alat makan, dan memasak dengan cara yang sehat. Oleh karena itu, selain memberikan asupan gizi yang baik, program ini juga berfokus pada pencegahan penyakit yang dapat dihindari dengan kebersihan yang baik.

Budi Daya sebagai Sarana Pendidikan dan Kemandirian Kegiatan budi daya yang melibatkan siswa tidak hanya memberikan mereka keterampilan praktis dalam bertani, tetapi juga membentuk sikap yang lebih peduli terhadap pola makan dan gaya hidup sehat. Dengan mengetahui dari mana makanan mereka berasal, siswa akan lebih menghargai pentingnya makanan bergizi dan kebersihan dalam proses pengolahannya. Pengembangan kebun sekolah juga memberikan manfaat ganda: sebagai sumber pangan sehat untuk sekolah dan sebagai alat untuk mengajarkan siswa tentang keberlanjutan dan tanggung jawab terhadap lingkungan. Meskipun kebun sekolah ini telah berhasil, masih terdapat tantangan dalam hal pemeliharaan yang konsisten dan memperluas jenis tanaman yang dapat ditanam.

Keberlanjutan dan Perluasan Program Meskipun hasil yang diperoleh cukup menggembirakan, perlu dilakukan evaluasi berkelanjutan untuk memastikan keberlanjutan program ini. Salah satu tantangan adalah keberlanjutan pendanaan dan dukungan dari pihak-pihak terkait, seperti pemerintah daerah dan orang tua siswa. Selain itu, pengembangan kebun sekolah dan pemeliharaan dapur sehat harus dipastikan berjalan dengan baik agar manfaat jangka panjang dapat tercapai. Program ini juga dapat diperluas ke sekolah-sekolah lain untuk mencapai dampak yang lebih luas. Kerjasama dengan pihak lain, seperti lembaga kesehatan atau organisasi lingkungan, akan menjadi kunci dalam memastikan keberhasilan dan pengembangan program ini di masa depan.

Kesimpulan

Penerapan program DAGUSIBU (Dapur Sehat dan Budi Daya) di Sekolah Dasar berhasil memberikan dampak positif dalam meningkatkan kualitas gizi siswa dan pencegahan diare. Dengan mengintegrasikan dapur sehat dan kegiatan budi daya tanaman, program ini telah berhasil menyediakan makanan sehat yang bergizi, yang berkontribusi pada peningkatan status gizi siswa. Selain itu, program ini juga berhasil menurunkan angka kejadian diare di kalangan siswa melalui edukasi yang efektif tentang kebersihan makanan, sanitasi, dan pentingnya mencuci tangan. Dengan keterlibatan aktif siswa dalam kegiatan budi daya tanaman, mereka tidak hanya memperoleh keterampilan bertani tetapi juga menjadi lebih peduli terhadap pentingnya pola makan sehat dan kebersihan.

Keberhasilan program ini menunjukkan pentingnya pendekatan yang holistik dalam mengatasi masalah gizi dan kesehatan di sekolah. Program DAGUSIBU tidak hanya fokus pada penyediaan makanan sehat, tetapi juga memberikan pendidikan yang mendalam mengenai kebersihan, pola makan yang benar, serta pemeliharaan kebun sekolah yang mendukung ketahanan pangan. Namun, untuk memastikan keberlanjutan dan dampak yang lebih luas, diperlukan evaluasi dan pengembangan lebih lanjut, serta dukungan yang berkelanjutan dari berbagai pihak, baik sekolah, orang tua, maupun masyarakat. Dengan langkah ini, program DAGUSIBU berpotensi untuk diterapkan lebih luas lagi, memberikan manfaat jangka panjang bagi kesehatan dan kesejahteraan siswa di sekolah dasar.

Penutup

Program DAGUSIBU (Dapur Sehat dan Budi Daya) di Sekolah Dasar telah memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan kualitas gizi siswa dan pencegahan diare. Melalui pengelolaan dapur sehat yang menyediakan makanan bergizi dan kegiatan budi daya tanaman yang melibatkan siswa, program ini tidak hanya memberikan manfaat langsung terhadap asupan gizi, tetapi juga mengajarkan pentingnya kebersihan, pola makan sehat, dan kemandirian dalam memproduksi makanan. Keberhasilan program ini menunjukkan bahwa pendekatan yang melibatkan seluruh aspek, mulai dari penyediaan makanan sehat hingga edukasi tentang kebersihan, sangat efektif dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan siswa. Dukungan berkelanjutan dari seluruh pihak terkait, termasuk pemerintah, sekolah, orang tua, dan masyarakat, sangat diperlukan. Evaluasi dan pengembangan program secara terus-menerus juga penting agar dapat mengatasi tantangan yang ada dan memperluas cakupan penerapannya di sekolah-sekolah lain. Dengan demikian, program DAGUSIBU memiliki potensi besar untuk diterapkan lebih luas, memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi generasi mendatang dalam menciptakan sekolah yang sehat, mandiri, dan berkualitas.

References

- Sukmawati, I., & Wulandari, T. (2020). Pemberdayaan Masyarakat Sekolah Melalui Program Dapur Sehat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 45-52.
- Mulyani, S. (2019). Pendidikan Kesehatan di Sekolah Dasar: Pendekatan Kegiatan Budi Daya Tanaman untuk Gizi Sehat. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 10(3), 78-85.
- Rohmawati, D. (2021). Peran Sekolah dalam Pencegahan Diare melalui Pendidikan Gizi dan Kebersihan. *Jurnal Kesehatan Anak*, 14(2), 112-119.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Diare pada Anak di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Depkes RI. (2020). *Pedoman Gizi Seimbang untuk Masyarakat Indonesia*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Suherman, A. (2019). *Penerapan Program Gizi Seimbang di Sekolah Dasar untuk Meningkatkan Kualitas Gizi Siswa*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(3), 212-220.
- Sari, S. W., & Hadi, S. (2022). *Peran Sanitasi dan Kebersihan dalam Pencegahan Diare di Sekolah Dasar*. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 34-42.
- Andriani, D., & Suryani, F. (2021). *Kebijakan Sekolah Sehat: Mengurangi Stunting dan Meningkatkan Gizi Anak*. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 10(2), 98-104.
- Sutrisno, A. (2020). *Pentingnya Program Pendidikan Kesehatan untuk Meningkatkan Pola Makan Anak di Sekolah Dasar*. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 6(1), 67-75.
- Hasanah, N. (2020). *Pemanfaatan Budi Daya Tanaman Sayuran dalam Program Sekolah Sehat untuk Meningkatkan Gizi Siswa Sekolah Dasar*. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 15(4), 45-53.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2020). *Panduan Pembangunan Sekolah Sehat di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI.
- Rahmawati, T., & Nuryanti, S. (2021). *Edukasi Gizi dan Pencegahan Diare pada Anak di Sekolah Dasar melalui Program Dapur Sehat*. *Jurnal Kesehatan Anak*, 5(1), 18-26.
- Utami, W. D., & Lestari, S. (2022). *Implementasi Program Dapur Sehat di Sekolah Dasar untuk Meningkatkan Kualitas Gizi dan Menurunkan Kasus Diare*. *Jurnal Pembangunan Kesehatan*, 9(2), 101-110.