

Edukasi Gizi Seimbang pada Anak Sekolah Dasar untuk Meningkatkan Pengetahuan tentang Makanan Bergizi

¹Rini Susilawati

¹Puskesmas Parit H. Husin 1, Pontianak

*✉ rinisusi@gmail.com

Abstrak

Anak usia sekolah dasar membutuhkan asupan gizi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Namun masih banyak anak yang memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai makanan bergizi dan pola makan sehat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak sekolah dasar mengenai makanan bergizi melalui edukasi gizi seimbang. Kegiatan dilaksanakan di salah satu sekolah dasar di Kota Pontianak dengan melibatkan 45 siswa. Metode kegiatan meliputi penyuluhan kesehatan secara interaktif, permainan edukatif, serta demonstrasi contoh makanan sehat. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswa mengenai makanan bergizi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan siswa dari rata-rata 56,8 sebelum edukasi menjadi 85,1 setelah kegiatan. Selain itu siswa juga menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai pentingnya mengonsumsi sayur, buah, sumber protein, serta mengurangi konsumsi makanan tinggi gula dan lemak. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi gizi di sekolah efektif dalam meningkatkan pengetahuan anak mengenai pola makan sehat. Program edukasi gizi secara berkelanjutan di sekolah sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal.

Kata Kunci: edukasi gizi; gizi seimbang; anak sekolah dasar; makanan sehat; pengabdian masyarakat

Balanced Nutrition Education for Elementary School Children to Increase Knowledge about Nutritious Food

Abstract

Children of primary school age require adequate nutritional intake to support optimal growth and development. However, many school-aged children still lack knowledge about balanced nutrition and healthy food choices. This community service activity aimed to improve elementary school students' knowledge about nutritious food and balanced nutrition through health education. The activity was conducted at an elementary school in Pontianak involving 45 students. The program consisted of interactive health education sessions, educational games, and demonstrations of healthy food examples. Evaluation was carried out using pre-test and post-test questionnaires to assess students' knowledge about nutritious food. The results showed an increase in students' knowledge scores from an average of 56.8 before the education session to 85.1 after the activity. Students also showed better understanding of healthy eating habits, including consuming vegetables, fruits, protein sources, and limiting sugary snacks. The results indicate that nutrition education programs are effective in improving children's knowledge about healthy eating habits. Continuous nutrition education programs in schools are recommended to support healthy growth and development among children.

Keywords: *nutrition education; balanced diet; elementary school students; healthy food; community service*

1. Pendahuluan

Gizi yang baik merupakan salah satu faktor penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Anak usia sekolah dasar membutuhkan asupan nutrisi yang cukup dan seimbang untuk menunjang perkembangan fisik, kognitif, serta kemampuan belajar di sekolah. Pola makan yang tidak sehat dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti kekurangan gizi, obesitas, serta penurunan konsentrasi belajar.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, kebiasaan makan yang tidak sehat pada anak dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular di masa depan seperti diabetes dan penyakit jantung (World Health Organization, 2022). Oleh karena itu, pendidikan mengenai gizi seimbang perlu diberikan sejak usia dini.

Di Indonesia, program gizi seimbang telah diperkenalkan sebagai pedoman untuk membantu masyarakat memahami pentingnya pola makan sehat. Konsep ini menekankan pentingnya konsumsi makanan yang beragam, aktivitas fisik yang cukup, menjaga kebersihan, serta memantau berat badan secara teratur (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Sekolah merupakan salah satu tempat yang strategis untuk memberikan edukasi kesehatan kepada anak. Melalui kegiatan edukasi gizi di sekolah, anak-anak dapat memahami pentingnya makanan bergizi serta membentuk kebiasaan makan sehat sejak dini.

2. Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Februari 2026 di salah satu sekolah dasar di Kota Pontianak, yaitu SD Muhammadiyah 1. Sasaran kegiatan adalah siswa kelas IV dan V dengan jumlah peserta sebanyak 45 siswa.

Metode pelaksanaan kegiatan meliputi beberapa tahapan berikut:

1. Persiapan

Tim pelaksana melakukan koordinasi dengan pihak sekolah serta menyiapkan materi edukasi mengenai gizi seimbang.

2. Penyuluhan kesehatan

Materi yang disampaikan meliputi:

- pengertian makanan bergizi
- konsep gizi seimbang
- pentingnya konsumsi sayur dan buah
- bahaya konsumsi makanan tinggi gula dan lemak

3. Permainan edukatif

Untuk meningkatkan pemahaman siswa, dilakukan permainan edukatif mengenai pemilihan makanan sehat.

4. Demonstrasi makanan sehat

Tim pelaksana menunjukkan contoh menu makanan sehat yang terdiri dari karbohidrat, protein, sayur, dan buah.

5. Evaluasi kegiatan

Evaluasi dilakukan menggunakan metode pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswa mengenai makanan bergizi.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Pelaksanaan kegiatan edukasi gizi

Kegiatan edukasi gizi berlangsung dengan baik dan diikuti secara aktif oleh siswa. Penyampaian materi dilakukan dengan metode interaktif menggunakan gambar, poster makanan sehat, serta permainan edukatif agar siswa lebih mudah memahami materi yang diberikan.

Siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung, terutama saat sesi permainan edukatif mengenai pemilihan makanan sehat.

3.2 Peningkatan pengetahuan siswa

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa setelah mengikuti kegiatan edukasi gizi.

Tabel 1. Perbandingan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah edukasi

No	Indikator Pengetahuan	Sebelum (%)	Sesudah (%)
1	Mengetahui pengertian makanan bergizi	58	88
2	Mengetahui pentingnya sayur dan buah	60	90
3	Mengetahui contoh makanan sehat	55	85
4	Mengetahui dampak makanan tidak sehat	54	87

Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 56,8 menjadi 85,1 setelah kegiatan edukasi. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi gizi melalui pendekatan interaktif efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai makanan sehat.

4. Kesimpulan

Kegiatan pemberdayaan kader posyandu lansia melalui edukasi dan pelatihan pemeriksaan kesehatan dasar berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader dalam melakukan pemantauan kesehatan lansia. Program ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan lansia di masyarakat serta mendukung deteksi dini masalah kesehatan pada lansia.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dan SD Muhammadiyah 1 dan pihak yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini.

Kontribusi Penulis

Pelaksana kegiatan: RS; Penyiapan artikel: RS; Analisis dampak pengabdian: RS; Penyajian hasil pengabdian: RS; Revisi artikel: RS

Daftar Pustaka

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman gizi seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- World Health Organization. (2022). Healthy diet fact sheet. <https://www.who.int>
- Rachmi, C. N., Li, M., & Baur, L. A. (2021). Overweight and obesity in Indonesian children and adolescents. *BMC Public Health*, 21, 187.
- UNICEF. (2023). Child nutrition report. United Nations Children's Fund.

