



Volume 3 Nomor 2 (Desember) 2024

**GENITRI: JURNAL PENGABDIAN
MASYARAKAT BIDANG KESEHATAN**
ISSN: 2964-7010

**Edukasi Penerapan Pola Makan Bergizi Seimbang
pada Siswa Sekolah Dasar**

Ni Made Ari Sukmandari¹, Komang Yogi Triana¹, Putu Ari Sukriyanti¹, Kadek Sri Ariyanti²

¹Program Studi Profesi Ners STIKES Bina Usada Bali

²Program Studi DIV Promosi Kesehatan Politeknik Kesehatan Kartini Bali

Jl. Raya Padang Luwih, Tegal Jaya, Dalung, Kuta Utara, Badung, Bali

Corresponding author: Kadek Sri Ariyanti

Email: ariyanthi.midwife@gmail.com

ABSTRAK

Pendidikan gizi seimbang di sekolah dasar sangat penting untuk memberikan pemahaman kepada anak-anak mengenai pentingnya makanan bergizi. Gizi adalah segala sesuatu baik itu makanan dan minuman yang masuk ke dalam tubuh dan berguna untuk tubuh dalam mencapai kesehatan yang optimal. Prevalensi stunting di Indonesia pada anak di bawah lima tahun mencapai 27,67% pada tahun 2021, yang menunjukkan bahwa banyak anak Indonesia tidak mendapatkan asupan gizi yang cukup. Pedoman Gizi Seimbang mengacu pada prinsip dasar gizi seimbang yang meliputi asupan energi, protein, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral, dan serat dalam jumlah yang seimbang. Dampak yang terjadi apabila tidak mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi yaitu mudah jatuh sakit, daya tahan tubuh berkurang, mudah kelelahan, sulit untuk fokus, kekurangan atau kelebihan berat badan, dan menghambat perkembangan otak. Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan serta kesadaran siswa untuk menerapkan pola makan bergizi seimbang. Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan penyuluhan menggunakan media power point presentasi dan poster. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan cara membandingkan antara hasil pre dan post test peserta terkait dengan materi yang disampaikan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi mengenai penerapan pola makan bergizi seimbang pada siswa SD Negeri 1 Sibang Gede efektif untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan kesadaran siswa untuk menerapkan pola makan bergizi seimbang. Penting bagi pendidik dan orang tua untuk mengadopsi pendekatan yang interaktif dan menarik dalam edukasi gizi, agar anak-anak dapat memahami dan menerapkan pola makan bergizi seimbang dalam kehidupan mereka.

Kata Kunci: Edukasi, Pola makan, Gizi seimbang

ABSTRACT

Balanced nutrition education in elementary schools is very important to provide children with an understanding of the importance of nutritious food. Nutrition is everything, both food and drink, that enters the body and is useful for the body in achieving optimal health. The prevalence of stunting in Indonesia among children under five years old reached 27.67% in 2021, which shows that many Indonesian children do not get adequate nutritional intake. Balanced Nutrition Guidelines refer to the basic principles of balanced nutrition which include intake of energy, protein, fat, carbohydrates, vitamins, minerals and fiber in balanced amounts. The impact that occurs if you don't consume healthy and nutritious food is that you get sick easily, your body's endurance decreases, you get tired easily, it's hard to focus, you're underweight or overweight, and it hinders brain development. This activity is carried out with the aim of increasing students' knowledge and skills as well as awareness of implementing a balanced nutritional diet. The method of implementing activities is carried out by counseling using power point presentations and posters. Activity evaluation is carried out by

comparing the participants' pre- and post-test results regarding the material presented. The results of the activity show that education regarding the application of a balanced nutritional diet to students at SD Negeri 1 Sibang Gede is effective in increasing students' knowledge, skills and awareness of implementing a balanced nutritional diet. It is important for educators and parents to adopt an interactive and interesting approach to nutrition education, so that children can understand and apply a balanced nutritional diet in their lives.

Keywords: Education, Diet, Balanced Nutrition

PENDAHULUAN

Pola makan bergizi seimbang merupakan salah satu faktor penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak, terutama bagi siswa Sekolah Dasar (SD). Pada usia ini, anak-anak mengalami masa pertumbuhan yang pesat, baik fisik maupun kognitif. Menurut data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi stunting pada anak di bawah lima tahun mencapai 27,67% pada tahun 2021, yang menunjukkan bahwa banyak anak Indonesia tidak mendapatkan asupan gizi yang cukup (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Pola makan yang tidak seimbang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti obesitas, kekurangan gizi, dan gangguan perkembangan.

Pendidikan gizi seimbang di sekolah dasar sangat penting untuk memberikan pemahaman kepada anak-anak mengenai pentingnya makanan bergizi. Dengan memahami konsep gizi seimbang, diharapkan siswa dapat membuat pilihan makanan yang lebih baik. Penelitian dari yang dilakukan oleh (Kasingku, 2023) menunjukkan bahwa anak yang mendapatkan pendidikan gizi lebih cenderung mengonsumsi makanan sehat dan menghindari makanan tidak sehat.

Kebiasaan makan yang baik di kalangan siswa SD sering kali terabaikan. Banyak anak yang lebih memilih makanan cepat saji yang tinggi kalori namun rendah nutrisi, serta mengabaikan pentingnya sarapan. Penelitian oleh (Sya'baniyah et al., 2022) menunjukkan bahwa siswa yang rutin sarapan memiliki status gizi yang lebih baik dan prestasi belajar yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak sarapan.

Pola makan yang buruk tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga pada prestasi akademik anak. Menurut sebuah studi yang dilakukan oleh (Masrikhiyah & Octora, 2020), anak-anak yang memiliki pola makan bergizi seimbang menunjukkan hasil belajar yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang memiliki pola makan tidak

seimbang.

Pola makan bergizi seimbang tidak hanya berpengaruh pada kesehatan fisik, tetapi juga berdampak pada kesehatan mental dan prestasi belajar anak. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Pagi et al., 2024) menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan yang baik dan status gizi dengan prestasi belajar siswa. Anak-anak yang sarapan dengan menu bergizi cenderung memiliki konsentrasi yang lebih baik dan mampu menyerap materi pelajaran dengan lebih efektif. Penting untuk menerapkan pola makan bergizi seimbang di kalangan siswa SD agar mereka dapat tumbuh dan berkembang secara optimal.

Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa SD terkait dengan penerapan pola makan bergizi seimbang untuk anak.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 10 Juni 2024 bertempat di SD Negeri 1 Sibang Gede Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung Bali. Sasaran dalam kegiatan ini adalah siswa SD yang berusia 8-10 tahun dengan jumlah 37 orang. Adapun tahapan kegiatan dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, kami melakukan persiapan pelaksanaan PkM antara lain: menyiapkan berkas administrasi (lembar absensi, BAP, surat permohonan izin pelaksanaan PkM), persiapan media (video edukasi), kontrak waktu dengan pihak sekolah dan kenang-kenangan.



Gambar 1. Tahap Persiapan (pre-test)
(Sumber: foto asli kegiatan)



Gambar 3. Penyerahan Kenang-kenangan
(Sumber: foto asli kegiatan)

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini dilakukan kegiatan pemberian edukasi penerapan pola makan bergizi seimbang. Sebelum pemberian edukasi, siswa diberikan kuesioner pre-test, dimana kuesioner tersebut berisi pertanyaan – pertanyaan seputar edukasi yang akan diberikan. Setelah melaksanakan pre-test, siswa kemudian diberikan edukasi tentang penerapan pola makan bergizi seimbang.



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan
(Sumber: foto asli kegiatan)

3. Tahap evaluasi

Pada tahap ini dilakukan evaluasi terhadap siswa SD terkait dengan pola makan bergizi seimbang yang telah diberikan. Metode evaluasi yang digunakan adalah dengan memberikan kuesioner post-test yang berisi pertanyaan – pertanyaan seputar edukasi yang telah diberikan.



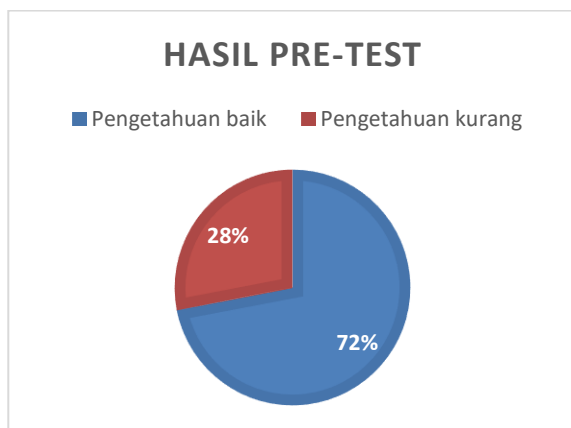
Gambar 4. Evaluasi Kegiatan
(Sumber: foto asli kegiatan)



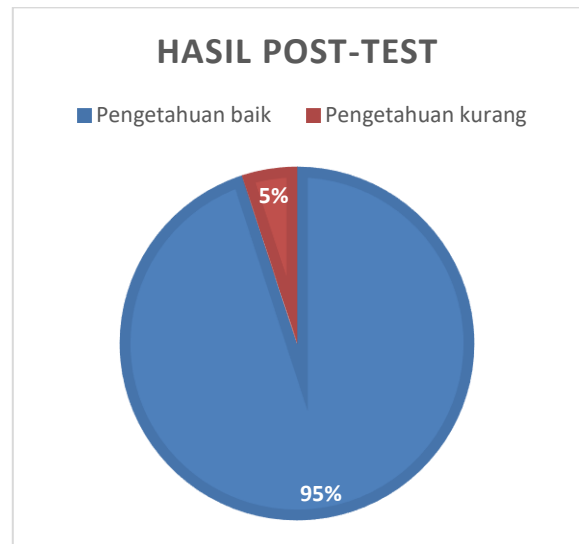
Gambar 5. Evaluasi Kegiatan
(Sumber: foto asli kegiatan)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi mengenai pola makan bergizi seimbang pada anak-anak dilaksanakan pada tanggal 10 Juni 2024 dengan memberikan pendidikan kesehatan di ruang kelas 3 SD Negeri 1 Sibang Gede. Kegiatan ini dihadiri oleh 37 anak kelas 3. Hasil yang dicapai dalam kegiatan ini dengan target memberikan edukasi adalah adanya peningkatan persentase pengetahuan baik mengenai pola makan bergizi seimbang. Hasil tersebut dievaluasi dengan cara membandingkan nilai pre-test dan post-test peserta siswa sebagai berikut:



Gambar 6. Hasil pre-test



Gambar 6. Hasil pos-test

Anak-anak memiliki minat yang tinggi dalam belajar hal-hal baru dan bermain melalui permainan edukasi. Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan peningkatan pengetahuan responden mengenai pola makan bergizi seimbang. Pengetahuan dapat dipengaruhi oleh informasi yang didapat, kemampuan responden menangkap informasi yang diberikan dan metode penyampaian informasi yang digunakan. Tentunya dalam mendapatkan suatu pengetahuan bisa didapatkan dari berbagai kegiatan seperti penyuluhan dan bermain yang efektif diberikan pada anak-anak (Ariyanti et al., 2024).

Edukasi yang diberikan melalui ceramah yang dikemas dalam power point serta penyampaian yang menarik mampu memberikan semangat pada anak-anak untuk menerima informasi tersebut. Selain itu dalam power point tersebut terdiri dari berbagai komponen seperti tulisan dengan ukuran besar, video pembelajaran, dan gambar-gambar yang menarik. Dengan media-media tersebut anak-anak menjadi lebih mudah dalam memahami materi dan tidak merasa bosan saat sesi edukasi (Kencana et al., 2024).

Selain itu banyaknya permainan yang berisi hadiah membuat anak-anak menjadi terpacu dalam lebih memahami materi, dikarenakan permainan yang disajikan berkaitan dengan materi. Permainan yang kami gunakan adalah dengan menggunakan flashcard. Flashcard ini berupa kertas yang berisi gambar-gambar terkait materi pola makan bergizi seimbang yang perlu dipecahkan apakah gambar tersebut termasuk perilaku atau makan yang sehat atau tidak. Dengan metode tersebut anak-anak akan

semakin paham dan mengerti cara membedakan makan yang sehat dan tidak sehat (Sariyani et al., 2024).

Studi yang dilakukan oleh (Palupi et al., 2018) menunjukkan bahwa sebelum edukasi, rata-rata nilai pengetahuan siswa adalah 60, dan setelah edukasi, nilai rata-rata meningkat menjadi 85. Ini menunjukkan bahwa program edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang pola makan yang sehat. Anak-anak di sekolah dasar seringkali kurang mendapatkan informasi yang memadai mengenai gizi seimbang. Hal ini disebabkan oleh kurangnya perhatian dari orang tua dan sekolah terhadap pentingnya edukasi gizi. Selain itu, pola makan yang tidak seimbang juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan budaya setempat. Pada studi ini juga menemukan bahwa siswa lebih termotivasi untuk menerapkan pola makan gizi seimbang di rumah. Banyak siswa yang mulai memilih makanan sehat dan mengurangi konsumsi makanan tidak sehat setelah mengikuti program edukasi.

Pentingnya edukasi gizi seimbang bagi anak-anak tidak dapat dipandang sebelah mata. Dengan pengetahuan yang lebih baik mengenai gizi, diharapkan anak-anak dapat membuat pilihan makanan yang lebih sehat. Studi ini menunjukkan bahwa metode yang digunakan dalam edukasi gizi, seperti pengajaran interaktif dan praktik langsung, sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa. Edukasi mengenai gizi seimbang pada anak sekolah dasar sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mereka tentang pentingnya pola makan sehat. Hasil penelitian oleh Palupi et al. (2018) menunjukkan bahwa program edukasi yang dirancang dengan baik dapat memberikan dampak positif terhadap pengetahuan dan perilaku makan siswa. Oleh karena itu, perlu ada upaya berkelanjutan untuk memperkenalkan edukasi gizi di sekolah-sekolah agar anak-anak dapat tumbuh dengan sehat dan optimal (Palupi et al., 2018).

Pola makan bergizi seimbang merupakan salah satu aspek penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak, khususnya pada anak Sekolah Dasar (SD). Edukasi gizi yang tepat dapat membantu anak memahami pentingnya asupan nutrisi yang seimbang untuk kesehatan mereka. Penelitian oleh (Rahmy et al., 2020) menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan gizi anak-anak setelah mengikuti program edukasi. Rata-rata

skor pengetahuan gizi meningkat dari 60% menjadi 85%. Anak-anak menunjukkan perubahan positif dalam perilaku makan mereka. Misalnya, terdapat peningkatan konsumsi sayuran dan buah-buahan, serta pengurangan konsumsi makanan tinggi gula dan lemak. Pentingnya edukasi gizi pada anak-anak tidak dapat diabaikan. Dengan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak-anak tentang pola makan bergizi seimbang, diharapkan mereka dapat membuat pilihan makanan yang lebih sehat. Selain itu, peran sekolah dan orang tua sangat krusial dalam mendukung perubahan perilaku makan anak-anak. Edukasi pola makan bergizi seimbang pada anak SD, memiliki dampak positif yang signifikan terhadap pengetahuan dan perilaku makan anak-anak. Melalui metode yang interaktif dan melibatkan orang tua, program edukasi ini dapat meningkatkan kesadaran gizi dan mendorong anak-anak untuk mengadopsi pola makan yang lebih sehat.

Studi lainnya yang dilakukan oleh (Andriyani & Kurniasari, 2022) menunjukkan bahwa penggunaan media audiovisual dalam edukasi gizi seimbang dapat meningkatkan pengetahuan siswa secara signifikan. Sebelum intervensi, rata-rata skor pengetahuan gizi seimbang pada kelompok eksperimen adalah 60, sedangkan setelah intervensi meningkat menjadi 85. Sebaliknya, kelompok kontrol yang tidak menerima edukasi menunjukkan perubahan yang minimal, dengan skor awal 58 dan skor akhir 60. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa media audiovisual, seperti animasi, dapat menjadi alat yang efektif dalam edukasi gizi seimbang untuk anak-anak. Animasi yang menarik dapat membantu anak-anak memahami konsep gizi dengan cara yang menyenangkan dan interaktif. Selain itu, penelitian ini juga menekankan perlunya kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan masyarakat untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pola makan sehat bagi anak-anak. Edukasi pola makan bergizi seimbang pada anak SD merupakan aspek penting dalam mendukung kesehatan dan perkembangan mereka. Media audiovisual dapat menjadi metode yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi seimbang.

Metode edukasi lain yang digunakan untuk anak SD adalah media Nutriedutainment yang merupakan kombinasi antara nutrisi, pendidikan dan hiburan. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa pendekatan yang inovatif

dalam pendidikan gizi, seperti penggunaan media *nutriedutainment*, dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman anak-anak tentang gizi seimbang.

Hasil penelitian (Kurniasari & Rahmatunnisa, 2020) menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan gizi anak-anak setelah mengikuti program edukasi menggunakan media *nutriedutainment*. Rata-rata skor pengetahuan gizi kelompok eksperimen meningkat dari 65% (*pre-test*) menjadi 85% (*post-test*), sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang signifikan. Anak-anak yang terlibat dalam program edukasi merasa lebih tertarik dan termotivasi untuk menerapkan pola makan sehat. Mereka lebih mampu mengidentifikasi makanan sehat dan tidak sehat, serta memahami pentingnya gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan gizi yang efektif sangat penting untuk membentuk pola makan yang sehat pada anak-anak sekolah dasar. Penggunaan media *nutriedutainment* dapat meningkatkan pengetahuan gizi anak-anak secara signifikan. Penting bagi pendidik dan orang tua untuk mengadopsi pendekatan yang interaktif dan menarik dalam edukasi gizi, agar anak-anak dapat memahami dan menerapkan pola makan bergizi seimbang dalam kehidupan mereka (Sariyani et al., 2020). Adanya dukungan yang kuat dari lingkungan dan penggunaan metode yang inovatif, diharapkan anak-anak dapat mengembangkan kebiasaan makan yang sehat yang akan bertahan hingga dewasa.

SIMPULAN DAN SARAN

Edukasi penerapan pola makan bergizi seimbang pada anak SD merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan, serta kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga pola makan bergizi seimbang untuk meningkatkan kesehatan dirinya.

Penting bagi pendidik dan orang tua untuk mengadopsi pendekatan yang interaktif dan menarik dalam edukasi gizi, agar anak-anak dapat memahami dan menerapkan pola makan bergizi seimbang dalam kehidupan mereka.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih dihaturkan kepada siswa dan guru di SD Negeri 1 Sibang Gede Abiansemal Badung, LPPM STIKes Bina Usada Bali, LPPM Politeknik Kesehatan Kartini Bali atas kesempatan dan izin untuk melakukan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat serta kepada seluruh pihak yang telah membantu kelancaran pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, S., & Kurniasari, R. (2022). Pengaruh Edukasi Melalui Media Audiovisual (Animasi) Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 1686–1690.
- Ariyanti, K. S., Saraswati, A. A. S. R. P., Batiari, N. M. P., Herliawati, P. A., & Bainuan, L. D. (2024). Manfaat Meditasi dan Kids Yoga untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Saat Diberikan Imunisasi di SD Negeri 1 Kukuh Kerambitan. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 7(1), 73–82.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. https://www.google.com/search?q=riskesda s+2018+pdf&dq=riskesda+2018+&gs_lcr p=EgZjaHJvbWUqBwgBEAAYgAQyBgg AEEUYOTIHCAEQABiABDIHCAIQABi ABDIHCAMQABiABDIHCAQQABiAB DIHCAUQABiABDIHCAyQABiABDIH CAcQABiABDIHCAGQABiABDIHCAkQ ABiABNIBCTc0NjZqMGoxNagCCLACA Q&sourceid=chrome&ie=UTF-8
- Kencana, N. L. P. P., Saraswati, A. A. S. R. P., Ariyanti, K. S., Herliawati, P. A., & Dewianti, N. M. (2024). Efektifitas E-Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Iva Test Pada Wanita Usia Subur Di Desa Kapal Kabupaten Badung Bali. *HOPE (The Journal of Health Promotion and Education)*, 1(1), 47–52.
- Kurniasari, R., & Rahmatunnisa, R. (2020). Pendidikan Gizi Menggunakan Media *Nutriedutainment* terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Dan Kuliner*, 1(2), 33–40.
- Masrikhiyah, R., & Octora, M. I. (2020). Pengaruh kebiasaan sarapan dan status gizi remaja terhadap prestasi belajar. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 2(01), 23–27.

- Pagiu, H. W., Rombeallo, N. T., Dwiyanti, F., & AN, N. Z. (2024). Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Siswa SDN 345 Kaduaja Benteng Deata Kecamatan Gandang Batu Sillanan, Kabupaten Tana Toraja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 2(2), 61–78.
- Palupi, K. C., Sa'pang, M., & Swasmilaksmita, P. D. (2018). Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Cilincing Jakarta Utara. *Jurnal Abdimas*, 5(1), 49–53.
- Rahmy, H. A., Prativa, N., Andrianus, R., & Shalma, M. P. (2020). Edukasi Gizi Pedoman Gizi Seimbang Dan Isi Piringku Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 3(2).
- Sariyani, M. D., Ariyanti, K. S., Kencana, N. L. P. P., & Herliawati, P. A. (2024). Penggunaan Media Gambar untuk Edukasi Seks pada Siswa SD Negeri 2 Selanbawak. *Genitri: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Kesehatan*, 3(1), 40–45.
- Sariyani, M. D., Ariyanti, K. S., Winangsih, R., & Pelayun, C. I. M. (2020). Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kabupaten Tabanan Tahun 2020. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*, 2(2).
- Sya'baniyah, L., Widajanti, L., & Asna, A. F. (2022). Kebiasaan Sarapan, Status Gizi dan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di Indonesia. *Jurnal Penelitian Kesehatan" SUARA FORIKES"(Journal of Health Research" Forikes Voice")*, 13(4), 947–952.