

## EDUKASI GIZI SEIMBANG PADA ANAK SEKOLAH DASAR

Rini Jusriani<sup>1</sup>, Zulfitriwati<sup>2</sup>, Irintiana<sup>3</sup>

<sup>1</sup>ITEKES Tri Tunas Nasional

\*Alamat korespondensi : Email : erlina.hb@tritunas.ac.id

(Received 02 Agustus 2023; Accepted 20 Agustus 2023)

### Abstrak

**Latar Belakang:** Gizi seimbang merupakan faktor penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal anak-anak, terutama pada usia sekolah dasar. Pada tahap ini, anak-anak mengalami pertumbuhan fisik yang cepat dan perkembangan kognitif yang signifikan, yang memerlukan asupan nutrisi yang cukup dan seimbang. Namun, banyak anak usia sekolah dasar di Indonesia yang masih menghadapi masalah gizi kurang maupun gizi lebih. Edukasi gizi seimbang di sekolah dasar menjadi krusial untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak-anak mengenai pentingnya pola makan sehat.

**Tujuan:** Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya gizi seimbang di kalangan anak-anak sekolah dasar. Tujuan khusus dari kegiatan ini adalah untuk memperkenalkan konsep gizi seimbang, mengenalkan berbagai jenis makanan sehat, serta mendorong penerapan pola makan sehat di kalangan siswa.

**Metode:** Kegiatan ini dilaksanakan dengan pendekatan edukatif yang interaktif dan partisipatif. Metode yang digunakan meliputi penyampaian materi melalui ceramah, penggunaan alat bantu visual seperti poster dan video animasi, serta aktivitas praktek langsung seperti permainan edukatif dan demonstrasi penyusunan menu sehat. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswa sebelum dan setelah edukasi.

**Hasil:** Kegiatan edukasi gizi seimbang ini menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan siswa tentang pentingnya gizi seimbang. Hasil pre-test menunjukkan rata-rata skor pengetahuan siswa sebesar 55%, yang meningkat menjadi 85% pada post-test. Selain peningkatan pengetahuan, observasi juga menunjukkan adanya perubahan sikap dan perilaku siswa terhadap pola makan sehat, dengan lebih banyak siswa yang mampu mengenali dan memilih makanan sehat setelah edukasi.

**Kesimpulan:** Edukasi gizi seimbang terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa sekolah dasar tentang pentingnya pola makan sehat. Kegiatan ini juga berhasil mendorong perubahan sikap dan perilaku siswa dalam memilih makanan yang lebih sehat. Untuk mencapai hasil yang berkelanjutan, edukasi gizi seimbang perlu dilaksanakan

secara berkesinambungan dan melibatkan berbagai pihak, termasuk orang tua dan komunitas sekolah.

**Kata Kunci:** Gizi Seimbang, Edukasi, Anak Sekolah Dasar

## **PENDAHULUAN**

Gizi seimbang adalah faktor krusial dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak, terutama pada usia sekolah dasar (6-12 tahun). Pada tahap ini, anak-anak mengalami pertumbuhan fisik yang cepat, perkembangan kognitif yang signifikan, serta peningkatan aktivitas fisik dan mental. Asupan gizi yang adekuat dan seimbang sangat diperlukan untuk memastikan anak-anak dapat mencapai potensi penuh mereka dalam aspek fisik, intelektual, dan emosional.

Masalah gizi tidak seimbang pada anak usia sekolah dasar dapat berdampak serius. Kekurangan gizi dapat menyebabkan stunting, penurunan daya tahan tubuh, dan gangguan perkembangan kognitif. Sebaliknya, kelebihan gizi atau pola makan tidak sehat dapat menyebabkan obesitas dan penyakit tidak menular seperti diabetes tipe 2, hipertensi, dan masalah kardiovaskular. Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2018 menunjukkan bahwa prevalensi masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan, masih tinggi di kalangan anak-anak Indonesia, menandakan perlunya perhatian serius terhadap pola makan anak.

Sekolah merupakan lingkungan kedua setelah rumah yang memiliki peran penting dalam membentuk pola makan dan kebiasaan hidup sehat anak-anak. Melalui edukasi gizi seimbang, sekolah dapat memberikan pengetahuan dasar tentang pentingnya nutrisi, mengenalkan berbagai jenis makanan sehat, dan mendorong kebiasaan makan yang baik. Program edukasi gizi di sekolah dapat membantu anak-anak membuat pilihan makanan yang lebih sehat, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesehatan dan prestasi akademik mereka.

Gizi seimbang merupakan kunci penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal anak-anak, terutama pada usia sekolah dasar. Anak-anak memerlukan asupan gizi yang cukup dan seimbang untuk menunjang aktivitas sehari-hari, prestasi akademik, dan kesehatan secara keseluruhan. Namun, masih banyak anak-anak di Indonesia yang mengalami masalah gizi, baik itu gizi kurang maupun gizi lebih. Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2018, prevalensi gizi kurang dan gizi lebih pada anak-anak usia sekolah masih cukup tinggi.

## **TUJUAN**

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya gizi seimbang di kalangan anak-anak sekolah dasar. Sasaran utama dari kegiatan ini adalah Sekolah Dasar Negeri 232 Koro, Sinjai Selatan.

## **METODE**

### 1. Persiapan Materi Edukasi

- Mengembangkan modul edukasi gizi seimbang yang sesuai untuk anak-anak.
- Materi mencakup pentingnya gizi seimbang, pengenalan kelompok makanan, dan contoh menu sehat.

### 2. Pelaksanaan Edukasi

- Melakukan sesi edukasi interaktif dengan menggunakan alat bantu visual seperti poster, video animasi, dan permainan edukatif.
- Setiap sesi berlangsung selama 90 menit dengan metode ceramah, tanya jawab, dan praktek langsung.

### 3. Evaluasi dan Monitoring

- Menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswa.
- Observasi selama kegiatan untuk menilai partisipasi dan antusiasme siswa.

## **HASIL**

### 1. Peningkatan Pengetahuan

- Hasil pre-test menunjukkan rata-rata skor pengetahuan siswa tentang gizi seimbang adalah 55%.
- Setelah sesi edukasi, hasil post-test menunjukkan peningkatan rata-rata skor menjadi 85%, menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan.

### 2. Perubahan Sikap dan Perilaku

- Observasi selama kegiatan menunjukkan siswa lebih antusias dan tertarik pada topik gizi seimbang.
- Siswa menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya mengonsumsi berbagai jenis makanan dan mempraktikkan pola makan sehat.

### 3. Tanggapan Positif dari Sekolah

- Guru dan staf sekolah menyambut baik kegiatan ini dan berharap dapat dilanjutkan dengan program lanjutan seperti pemantauan gizi dan konsultasi gizi rutin.

## **KESIMPULAN**

Kegiatan edukasi gizi seimbang ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa tentang pentingnya gizi seimbang. Program ini menunjukkan bahwa pendekatan interaktif dan edukatif efektif dalam mengubah pengetahuan dan sikap siswa terhadap pola makan sehat. Kegiatan ini diharapkan dapat dilanjutkan dan diperluas cakupannya untuk mencapai lebih banyak siswa di berbagai sekolah.

### **REKOMENDASI**

1. Pelaksanaan Berkelanjutan. Edukasi gizi seimbang perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan berbagai pihak, termasuk orang tua dan komunitas sekolah.
2. Pengembangan Materi. Mengembangkan materi edukasi yang lebih beragam dan interaktif untuk menarik minat siswa.
3. Kerjasama dengan Puskesmas. Mengadakan kerjasama dengan puskesmas setempat untuk pemantauan status gizi anak secara rutin.

### **REFERENSI**

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Diakses dari: [depkes.go.id](http://depkes.go.id)
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Pedoman Gizi Seimbang. Diakses dari: [depkes.go.id](http://depkes.go.id)
- UNICEF. (2019). Improving child nutrition: The achievable imperative for global progress. Diakses dari: [unicef.org](http://unicef.org)
- World Health Organization. (2014). Global Nutrition Targets 2025: Stunting Policy Brief. Diakses dari: [who.int](http://who.int)
- Black, R.E., et al. (2008). Maternal and child undernutrition: global and regional exposures and health consequences. *The Lancet*.