

EDUKASI GIZI PADA SISWA SEKOLAH DASAR "MAKANAN SEHAT, TUBUH KUAT"

Lina Indriani¹, Senny Widia Oktari², May Syarah³, Muhammad Febri Rafli⁴

¹²³⁴Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Samudra

linaindriani@unsam.ac.id, sennywidiaoktari@unsam.ac.id,
masysyarah0109@unsam.ac.id, muhhammadfebrirafli@unsam.ac.id

Abstract

Nutrition education for elementary school children is one of the important foundations in forming a long-term healthy lifestyle. Good nutritional status in school children will affect the growth and development process of children, one of which can improve intellectual abilities. This Community Service Activity aims to provide an understanding to elementary school students about the importance of choosing healthy foods through an interactive and fun educational approach. This activity has proven effective in increasing students' basic knowledge about healthy foods. An interactive and fun educational approach is adapted to the cognitive development stage of the students used, enabling students to understand and identify the types of healthy foods and drinks and their impact on body health.

Keywords: education, nutrition, elementary school

Abstrak

Pendidikan gizi pada anak usia Sekolah Dasar merupakan salah satu fondasi penting dalam membentuk pola hidup sehat jangka panjang. Status gizi yang baik pada anak sekolah akan mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan anak salah satunya dapat meningkatkan kemampuan intelektual. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada siswa Sekolah Dasar mengenai pentingnya memilih makanan sehat melalui pendekatan edukasi yang interaktif dan menyenangkan. Kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dasar siswa mengenai makanan sehat. Pendekatan edukatif yang interaktif dan menyenangkan disesuaikan dengan tahap perkembangan kognitif siswa yang digunakan, mampu membuat siswa memahami dan mengidentifikasi jenis-jenis makanan dan minuman sehat serta dampaknya bagi kesehatan tubuh.

Kata Kunci: edukasi, gizi, sekolah dasar

Submitted: 2025-05-20

Revised: 2025-05-28

Accepted: 2025-06-03

Pendahuluan

Pendidikan gizi pada anak usia Sekolah Dasar merupakan salah satu fondasi penting dalam membentuk pola hidup sehat jangka panjang. Usia ini dikenal sebagai masa keemasan perkembangan dimana anak-anak sudah mulai mandiri dalam memilih makanan. Pemilihan makanan yang dilakukan tentu banyak hal yang mempengaruhi, salah satunya adalah pengaruh lingkungan. Pengaruh lingkungan ini termasuk iklan makanan dan kebiasaan teman sebaya.

Kemajuan zaman dan mudahnya akses terhadap berbagai jenis makanan dan minuman modern, membuat anak-anak menjadi kelompok yang sangat rentan terhadap pola konsumsi yang tidak sehat. Status gizi yang baik pada anak sekolah akan mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan anak, salah satunya dapat meningkatkan kemampuan intelektual. Berdasarkan hal tersebut, maka fase anak usia sekolah sangat membutuhkan asupan makanan yang bergizi untuk menunjang masa pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Rahman *et al.*, 2024)

Kenyataannya masih banyak anak usia Sekolah Dasar yang memiliki kebiasaan makan yang kurang sehat. Beberapa diantaranya terbiasa mengonsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak, seperti jajanan kemasan, makanan cepat saji, dan minuman yang mengandung pemanis buatan. Makanan dan minuman yang banyak mengandung pemanis buatan seperti permen, minuman bersoda, teh kemasan, kue manis, susu kental manis sangat populer di kalangan anak-anak. Selain karena rasanya yang disukai, warna kemasan maupun warna produk yang menarik,

faktor harga murah dan ketersediaan di lingkungan sekolah maupun sekitar rumah membuat produk-produk ini menjadi konsumsi harian bagi sebagian besar siswa Sekolah Dasar.

Sejalan dengan hal tersebut, konsumsi gula berlebihan pada anak dapat berasal dari berbagai jenis makanan dan minuman, seperti permen, cokelat, kue, minuman bersoda, serta jus kemasan (Budipratama Adina et al., 2024). Salah satu jajanan beresiko yang paling berbahaya adalah jajanan dengan kadar gula yang tinggi. Anak-anak yang mengonsumsi jajanan dengan kadar gula yang tinggi dapat mengalami resiko diabetes melitus, resiko obesitas, batuk, sesak napas dan kerusakan ginjal (Wahyuni, Indriastuti and Hasrima, 2024).

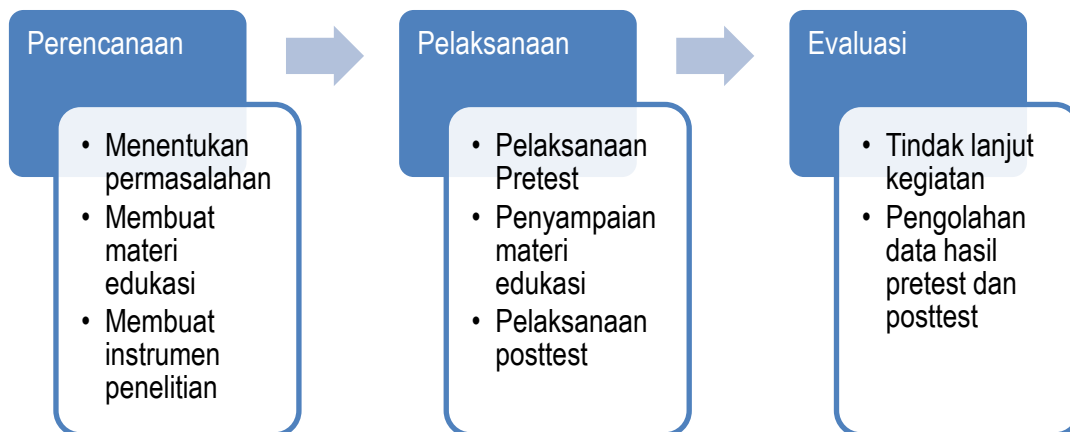
Data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 (Humas BRIN, 2024) menunjukkan prevalensi kegemukan hingga obesitas sekitar 19,7% pada anak usia 5-12 tahun dan 16% pada anak usia 13-15 tahun. Hasil tersebut tidak jauh berbeda dengan hasil Riset Kesehatan Dasar 2018 yang berturut-turut sekitar 19,8% dan 16,2% pada kelompok usia yang sama. Berdasarkan data tersebut, salah satu penyebab yang dapat diidentifikasi adalah pola makan tinggi kalori dan gula serta kurangnya aktivitas fisik. Tidak hanya itu, konsumsi glukosa yang berlebihan juga dapat berdampak pada kesehatan jangka panjang. Lebih mengkhawatirkan lagi, berbagai studi menunjukkan bahwa kebiasaan makan yang tidak sehat cenderung menetap hingga remaja dan dewasa serta dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular di kemudian hari.

Berdasarkan hal tersebut, edukasi mengenai bahaya makanan dan minuman yang tidak sehat bagi kesehatan tubuh pada anak usia Sekolah Dasar sangatlah perlu dilakukan sehingga mereka dapat memahami pentingnya menjaga kesehatan tubuh (Soni *et al.*, 2025). Edukasi tersebut penting untuk dilakukan sedini mungkin, melalui pendekatan yang interaktif dan menyenangkan. Melalui pendekatan tersebut, anak-anak dapat diajarkan bagaimana memilih makanan yang sehat serta memahami konsekuensi dari konsumsi makanan olahan berlebih (Lestari et al., 2025).

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada siswa Sekolah Dasar mengenai pentingnya memilih makanan sehat melalui pendekatan edukasi yang interaktif dan menyenangkan. Tema yang diangkat adalah "Makanan Sehat, Tubuh Kuat". Melalui kegiatan edukasi ini diharapkan dapat membuat siswa untuk dapat memahami konsep dasar gizi seimbang, mengenali jenis-jenis makanan sehat, dan mulai menerapkan kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Penanaman kebiasaan makan yang sehat menjadi sangat penting karena akan membentuk pola konsumsi hingga usia dewasa (Logo, Laga Nur and Rahayu, 2025). Kegiatan edukasi ini juga menjadi bentuk kontribusi nyata Perguruan Tinggi dalam meningkatkan literasi gizi masyarakat sejak usia dini.

Metode

Kegiatan edukasi ini diikuti oleh siswa Sekolah Dasar yang berjumlah 18 orang dengan berbagai macam tingkatan kelas, yaitu siswa kelas 1 (14 orang), kelas 2 (2 orang), kelas 3 (2 orang). Edukasi dilaksanakan di ruang Laboratorium IPS, gedung Laboratorium PGSD, Universitas Samudra. Tahapan yang dilakukan pada kegiatan edukasi ini yaitu: 1) Perencanaan; 2) Pelaksanaan; 3) Evaluasi. Berikut adalah gambar alur tahapan kegiatan yang dilaksanakan dalam pengabdian masyarakat ini:



Gambar 1. Alur Tahapan Kegiatan

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan edukasi gizi dilakukan dalam 3 tahapan kegiatan. Berikut adalah penjelasan tahapan kegiatan yang telah dilaksanakan:

a. Tahap 1: Perencanaan

Tahap perencanaan diawali dengan menentukan permasalahan. Menentukan permasalahan dilakukan dengan identifikasi terhadap isu kesehatan yang relevan dengan kondisi saat ini dan memiliki dampak langsung terhadap anak usia sekolah. Berdasarkan telaah literatur, dan hasil observasi, ditemukan bahwa banyak siswa belum memahami pentingnya makan makanan bergizi dan lebih sering mengonsumsi makanan tidak sehat. Berdasarkan hal tersebut maka permasalahan yang dirumuskan adalah rendahnya pemahaman siswa Sekolah Dasar tentang makanan dengan gizi seimbang dan dampaknya bagi kesehatan tubuh. Banyak siswa terbiasa mengonsumsi minuman manis dalam kemasan, jajanan yang tinggi gula, serta makanan ringan yang mengandung bahan pengawet, perisa makanan, serta gula tambahan tanpa memahami konsekuensi kesehatannya. Oleh karena itu, permasalahan ini dipilih sebagai fokus utama kegiatan edukasi.

Membuat materi edukasi adalah kegiatan kedua pada tahap perencanaan. Materi edukasi dibuat dalam bentuk *powerpoint* yang memuat pengertian makanan sehat, contoh makanan dan minuman sehat dan tidak sehat, dampak mengonsumsi makanan dan minuman sehat dan tidak sehat, dan cara memilih makanan dan minuman sehat. Materi edukasi disusun supaya mudah dipahami, menarik, dan relevan untuk siswa Sekolah Dasar agar mereka dapat memahami pentingnya memilih makanan sehat.

Kegiatan ketiga pada tahap perencanaan adalah membuat instrumen penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan adalah berupa tes dalam bentuk benar atau salah. Pembuatan instrumen tes pengetahuan dalam bentuk benar atau salah dipilih karena format yang sederhana sehingga mudah dipahami oleh siswa, bahkan oleh mereka yang masih berada pada tahap awal dalam kemampuan membaca dan memahami teks.

b. Tahap 2: Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan diawali dengan kegiatan *pretest*. *Pretest* dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan awal siswa mengenai makanan sehat sebelum dilakukan edukasi. Selain itu, *pretest* juga digunakan sebagai data awal yang nantinya akan dibandingkan dengan hasil *posttest*. Hasil dari perbandingan tersebut kemudian akan diketahui seberapa besar peningkatan pengetahuan siswa setelah edukasi mengenai makanan sehat.



Gambar 2. Pelaksanaan *Pretest*

Kegiatan selanjutnya pada tahap pelaksanaan adalah penyampaian materi edukasi. Edukasi dilaksanakan dalam waktu 30 menit. Penyampaian materi edukasi diawali dengan menyapa siswa menggunakan *ice breaking*, pengenalan edukator, penyampaian tujuan kegiatan. Kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi oleh edukator. Materi yang disampaikan memuat pengertian makanan sehat, contoh makanan dan minuman sehat dan tidak sehat, dampak mengkonsumsi makanan dan minuman sehat dan tidak sehat, dan cara memilih makanan dan minuman sehat.



Gambar 3. Penyampaian Materi Edukasi

Kegiatan terakhir pada tahap pelaksanaan adalah posttest. Setelah materi disampaikan, kemudian siswa mengerjakan *posttest*. *Posttest* digunakan untuk mengetahui sejauh mana materi edukasi yang telah disampaikan dapat meningkatkan pengetahuan siswa terhadap konsumsi makanan dan minuman sehat. Selain itu, dengan membandingkan hasil *posttest* dengan *pretest*, dapat menilai perubahan atau peningkatan yang terjadi setelah edukasi diberikan. Hal ini penting untuk mengetahui apakah metode penyampaian dan materi edukasi sudah tepat sasaran.



Gambar 4. Pelaksanaan Posttest

c. Tahap 3: Evaluasi

Kegiatan pertama pada tahap evaluasi adalah tindak lanjut kegiatan. Tindak lanjut dari penyampaian materi edukasi gizi adalah melaksanakan kuis dan tanya jawab interaktif. Hal ini dilakukan untuk memperkuat pemahaman siswa secara menyenangkan dan partisipatif. Kegiatan ini dirancang agar siswa tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga aktif mengingat, merefleksikan, dan mengaitkan pengetahuan tersebut dengan kebiasaan sehari-hari.

Kuis dilakukan untuk mengukur sejauh mana pemahaman siswa terhadap materi yang telah diberikan serta meningkatkan antusiasme mereka dalam mengikuti kegiatan. Sementara itu, sesi tanya jawab interaktif memberikan ruang bagi siswa untuk menyampaikan pendapat, bertanya, atau menjawab pertanyaan dari fasilitator. Tanya jawab dilakukan dengan pendekatan komunikatif, dimana fasilitator mengajak siswa berpikir kritis melalui pertanyaan terbuka yang berkaitan dengan kebiasaan makan mereka. Melalui suasana yang akrab dan tidak kaku, siswa lebih terdorong untuk berbicara dan mengungkapkan pemahamannya secara alami.



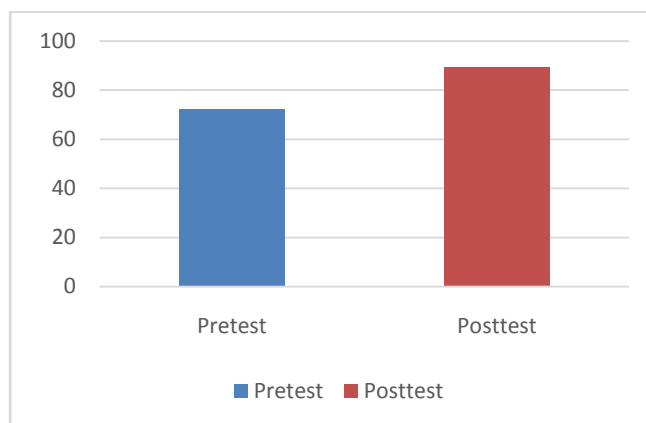
Gambar 5. Tindak Lanjut Kegiatan

Kegiatan terakhir dari keseluruhan tahapan kegiatan adalah pengolahan data hasil *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan perhitungan, rata-rata *pretest* adalah sebesar 72,2 dan rata-rata *posttest* sebesar 89,5. Rata-rata hasil *pretest* dan *posttest* tersebut terlihat pada table berikut:

Tabel 1. Distribusi Rata-rata Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Rata-rata Pretest	Rata-rata Posttest	Perbedaan Skor
72,2	89,5	17,3

Kemudian data pada table distribusi rata-rata hasil *pretest* dan *posttest* diinterpretasikan dalam diagram berikut:



Gambar 6. Diagram Hasil Rata-rata Pretest dan Posttest

Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata *pretest* dan *posttest* ditemukan bahwa terdapat perbedaan skor rata-rata *pretest* dan *posttest* yaitu sebesar 17,3. Perbedaan skor tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa setelah mendapatkan edukasi gizi mengenai makanan sehat. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Diah Haryanti *et al.*, 2024) yang menyatakan bahwa edukasi jajanan sehat berisi informasi mengenai bahan

tambahan pangan, batasan gula, garam dan PHBS yang disertai dengan praktik pembuatan es krim rendah gula efektif dapat meningkatkan pengetahuan siswa Sekolah Dasar.

Pemberian edukasi dapat memberikan kontribusi dalam membentuk generasi yang sehat dengan mengajarkan anak-anak usia Sekolah Dasar mengenai pentingnya makanan sehat (Mita *et al.*, 2024). Pemberian edukasi pada anak usia Sekolah Dasar tentang pentingnya makanan sehat dapat membantu membentuk generasi yang sehat melalui proses pendidikan (Rahman *et al.*, 2024). Edukasi gizi sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi anak usia sekolah, membentuk sikap positif terhadap makanan bergizi dalam rangka membentuk kebiasaan makan yang baik. Semakin memiliki pengetahuan gizi yang baik, seorang individu akan semakin mempertimbangkan jenis dan kualitas makanan yang akan dipilih untuk dikonsumsi (Ratu Zulaikha *et al.*, 2024).

Kesimpulan

Kegiatan edukasi gizi yang dilakukan kepada siswa Sekolah Dasar terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dasar siswa mengenai makanan sehat. Pendekatan edukatif yang interaktif dan menyenangkan dengan disesuaikan pada tahap perkembangan kognitif siswa yang digunakan mampu membuat siswa memahami dan mengidentifikasi jenis-jenis makanan dan minuman sehat serta dampaknya bagi kesehatan tubuh. Selain itu, siswa juga menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti kegiatan dan menunjukkan perubahan pengetahuan yang signifikan setelah sesi edukasi. Hal tersebut sebagaimana terlihat dari perbedaan skor rata-rata *pretest* dan *posttest*.

Kegiatan ini juga memberikan dampak positif dalam membentuk kesadaran tentang pentingnya pola makan sehat sejak usia dini. Diharapkan, edukasi ini dapat dilakukan secara berkelanjutan dan melibatkan peran aktif guru serta orang tua agar terjadi perubahan perilaku yang nyata dalam jangka panjang. Secara keseluruhan, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini memberikan kontribusi dalam upaya pencegahan penyakit tidak menular pada anak melalui pendekatan promotif berbasis edukasi gizi.

Daftar Pustaka

- Budipratama Adina, A. *et al.* (2024) 'Program Edukasi "Bahaya Makanan Tinggi Gula" bagi Siswa SDN 1 Kalibaru: Dampak terhadap Pemahaman Gizi', *Jurnal ANDARA (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(2), pp. 1–5. Available at: <https://doi.org/10.70608/vzg0a188>.
- Diah Haryanti, N. *et al.* (2024) 'Edukasi Jajanan Sehat dan Praktik Pembuatan Ice Cream Sehat Rendah Gula', *Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 8(1), pp. 23–29. Available at: <http://>.
- Humas BRIN (2024) *Tantangan dan Strategi Penanganan Obesitas Pada Anak dan Remaja*, <https://brin.go.id/reviews/118905/tantangan-dan->.
- Lestari, S.D. *et al.* (2025) 'Sosialisasi tentang Bahaya Makanan Tidak Sehat Siswa Sekolah Dasar Negeri Pasar Baru 1, Koang Jaya, Karawaci, Kota Tangerang', *Indonesian Journal of Social Development*, 2(4), p. 9. Available at: <https://doi.org/10.47134/jsd.v2i4.3974>.
- Logo, P.A., Laga Nur, M. and Rahayu, T. (2025) 'Hubungan Pengetahuan Gizi dan Perilaku Jajan dengan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 4(2), pp. 496–505. Available at: <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v4i2.4879>.

- Mita *et al.* (2024) 'Edukasi Makanan Sehat untuk Mencegah Gizi Kurang pada Anak Sekolah dasar Healthy Food Education to Prevent Malnutrition in Elementary School', *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat LP2M Universitas Hasanuddin*, 8(2), pp. 420–426. Available at: <http://journal.unhas.ac.id/index.php/panritaabdi>.
- Rahman, S.N. *et al.* (2024) 'Peningkatan Pengetahuan Melalui Edukasi Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 90 Kampung Beru Takalar', *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 7(1), pp. 65–70. Available at: <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v7i1.15320>.
- Ratu Zulaikha, A. *et al.* (2024) 'Edukasi Gizi dengan Media Komik terhadap Pola Konsumsi Sayur Buah pada Anak Usia Sekolah Dasar di Kota Pekanbaru', *PITIMAS: Journal of Community Engagement in Health*, 3(1), pp. 9–14.
- Soni, D. *et al.* (2025) 'Edukasi Bahaya Jajanan Tinggi Gula dan Pentingnya Menjaga Kesehatan Mulut pada Anak Usia Sekolah', *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 9(1), pp. 740–749. Available at: <https://doi.org/10.31764/jmm.v9i1.28380>.
- Wahyuni, S., Indriastuti, D. and Hasrima (2024) 'Gambaran Konsumsi Jajanan Beresiko Tinggi Gula Pada Anak SDN Gusumotaha Desa Buton Kecamatan Bungku Selatan Kabupaten Morowali', *Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan*, 04(02), pp. 14–20.