

EDUKASI GIZI SEIMBANG KEPADA ANAK SEKOLAH DASAR di SD NEGERI LARANGAN – SIDOARJO

Raisya^{1*}, Amalia Ruhana², Aulia Putri Srie Wardani³, Basmah⁴, Kamilia Zulfah Eka Rahmadhani⁵

^{1,2,3}, Dosen Prodi Gizi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

^{4,5}, Mahasiswa Prodi Gizi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

*raisyaraisya@unesa.ac.id

Abstract

Nutritional problems among elementary school children remain a serious challenge because they can affect growth, cognitive development, and long-term health. This community service program aimed to improve students' knowledge and awareness of balanced nutrition through interactive education integrated with a free nutritious meal program. The education activity was conducted at SD Negeri Larangan, Sidoarjo, on August 6, 2025, involving 53 fifth-grade students. The methods included a pre-test, animated video presentation, educational games (spinwheel and "Isi Piringku" puzzle), group discussions, and a post-test to assess knowledge improvement. Results showed that the average pre-test score of 68.1 (45%) increased to 74.2 (55%) on the post-test, reflecting a gain of 13.2 points. Participant evaluations indicated that 93% found the video appropriate to their needs, 84% stated the material was very easy to understand, and 86% rated the presentation media as clear and engaging. These findings demonstrate that interactive education is effective in enhancing understanding of balanced nutrition while providing an enjoyable learning experience. The program has the potential to be replicated in other schools and supports the achievement of Sustainable Development Goals (SDGs) 2 (Zero Hunger), 3 (Good Health and Well-being), and 4 (Quality Education).

Keywords: Nutrition, Isi Piringku, Elementary School

Abstrak

Masalah gizi pada anak sekolah dasar masih menjadi tantangan serius karena dapat memengaruhi pertumbuhan, perkembangan kognitif, dan kesehatan jangka panjang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran gizi seimbang siswa melalui edukasi interaktif yang terintegrasi dengan program makan bergizi gratis. Edukasi dilaksanakan di SD Negeri Larangan, Sidoarjo, pada 6 Agustus 2025 dengan peserta 53 siswa kelas V. Metode kegiatan meliputi pre-test, pemutaran video animasi, permainan edukasi (spinwheel dan puzzle "Isi Piringku"), diskusi, serta post-test untuk menilai peningkatan pemahaman. Hasil menunjukkan rata-rata nilai pre-test 68,1 (45%) meningkat menjadi 74,2 (55%) pada post-test, atau terjadi kenaikan 13,2 poin. Evaluasi respon peserta menunjukkan 93% menilai video sesuai kebutuhan, 84% menyatakan materi sangat mudah dipahami, dan 86% menilai media penyajian jelas dan menarik. Temuan ini membuktikan bahwa edukasi interaktif efektif dalam meningkatkan pemahaman gizi seimbang dan memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan. Program ini berpotensi direplikasi di sekolah lain dan mendukung pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs) 2 (Zero Hunger), 3 (Good Health and Well-being), dan 4 (Quality Education).

Kata Kunci: Gizi Seimbang, Isi Piringku, Anak Sekolah Dasar

Submitted: 2025-10-06

Revised: 2025-10-18

Accepted: 2025-10-26

Pendahuluan

Anak-anak usia sekolah mewakili sumber daya manusia yang akan mendorong upaya pembangunan bangsa di masa depan. Kualitas sumber daya manusia dicirikan oleh individu yang sehat, cerdas, dan produktif, yang berarti bahwa indikator sumber daya manusia yang berkualitas dapat dinilai melalui pertumbuhan dan perkembangan anak Indonesia. Proses pertumbuhan dan perkembangan secara signifikan dipengaruhi oleh asupan gizi, baik dari segi kuantitas maupun kualitas. Sangat penting untuk memantau asupan gizi anak-anak usia sekolah, karena kelompok ini sangat rentan terhadap masalah gizi (Nuzrina et al., 2016). Aspek lain dari perkembangan yang terjadi pada anak sekolah adalah kemajuan keterampilan motorik dan pertumbuhan emosional, yang keduanya memainkan peran penting dalam membentuk kepribadian dan harga diri. Selain itu,

selama tahun-tahun sekolah, anak-anak menjalani fase pengembangan fungsi fisik dan mental (Pangaribuan et al., 2022). Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan yang terjadi pada anak sekolah dasar yaitu asupan gizi anak.

Asupan gizi pada usia sekolah dasar dapat dijadikan sebagai tanda penentu utama status gizi (Chatterjee, 2014). Pentingnya memastikan gizi seimbang di antara anak-anak usia sekolah dasar tidak dapat disangkal. Gizi seimbang sangat penting dalam memfasilitasi pertumbuhan optimal, meningkatkan fokus kognitif, dan mengurangi risiko penyakit kronis di masa depan (Rahmy et al., 2021). Salah satu program pendidikan gizi yaitu dengan menggunakan pedoman isi piringku. Pedoman isi piringku merupakan cerminan dari gizi seimbang, dimana pedoman gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Pedoman gizi seimbang merupakan pengganti slogan "4 sehat 5 sempurna" yang sudah lama dikenal sebagai salah satu pemenuhan gizi dimasyarakat. Salah satu program dalam pemenuhan gizi siswa sekolah yaitu Makan Bergizi Gratis.

Program makan bergizi gratis dapat menjadi salah satu solusi strategis untuk mendukung pola makan sehat pada anak. Program ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan akses terhadap makanan bergizi, tetapi juga memberikan pengalaman langsung kepada anak-anak tentang pentingnya konsumsi makanan yang memenuhi prinsip gizi seimbang (Supiyah et al., 2023). Dalam program ini, setiap makanan disiapkan sesuai pedoman Isi Piringku yang mencakup anjuran porsi karbohidrat, protein, lemak, serta sayur dan buah.

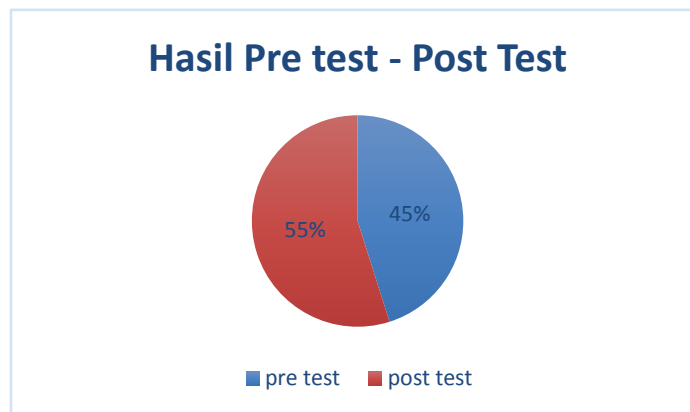
Sekolah Dasar Larangan merupakan salah satu sekolah dasar yang mendapatkan program makan bergizi gratis di wilayah Sidoarjo. Edukasi gizi seimbang yang dilaksanakan di SD Negeri Larangan Sidoarjo dengan pendekatan sinergis yang menggabungkan edukasi dengan pengalaman praktis. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan praktik pola makan sehat pada anak-anak sekolah dasar, yang pada akhirnya diharapkan dapat berkontribusi pada penurunan prevalensi obesitas pada anak sekolah dasar di Indonesia.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 06 Agustus 2025 yang dilakukan di SD Negeri Larangan – Sidoarjo. Kegiatan ini berlangsung selama 1 hari, peserta yang mengikuti kegiatan ini yaitu siswa kelas 5 sebanyak 53 siswa. Tahapan dari kegiatan ini dimulai dengan pre test untuk mengukur pengetahuan peserta sebelum pemaparan materi edukasi gizi. Setelah itu, materi utama disampaikan menggunakan video edukasi tentang pentingnya gizi, sarapan dan jenis makanan yang baik dikonsumsi oleh siswa sekolah dasar. Setelah pemberian materi selesai, tahapan berikutnya yaitu penguatan materi menggunakan metode permainan edukasi spin wheel dan puzzle isi piringku. Kegiatan diakhiri dengan siswa mengerjakan post test untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan siswa setelah mengikuti serangkaian kegiatan ini.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa terhadap asupan gizi sehari-hari melalui kegiatan makan bergizi gratis yang didapatkan oleh siswa SD Negeri Larangan. Kegiatan ini melibatkan oleh siswa kelas 5 sebanyak 53 siswa dan guru sebagai pendamping siswa. Sebelum program pengabdian ini dimulai, para siswa diminta untuk mengerjakan soal pre test terlebih dahulu untuk mengetahui tingkat pengetahuan para siswa terhadap gizi makanan sehari-hari. Hasil pretest menunjukkan hasil rata-rata nilai sebesar 68,1 (45%). Nilai ini mencerminkan bahwa siswa sudah memiliki pemahaman dasar terhadap gizi yang cukup.



Gambar 2. Hasil Pre Test – Post Test

Setelah pemberian edukasi atau materi melalui video, diskusi dan permainan interaktif secara langsung, dilakukan post test untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan siswa. Hasil post – test menunjukkan adanya peningkatan yang cukup baik dengan rata – rata 74,2 (55%). Peningkatan sebesar 13,2 poin ini mengindikasikan bahwa program peningkatan pengetahuan yang dilaksanakan berhasil meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya asupan gizi dan jenis – jenis makanan yang memiliki kandungan gizi yang baik untuk dikonsumsi siswa sekolah dasar.



Gambar 3. Kegiatan Mengerjakaan Pre test – Post Test

Pemberian instrumen evaluasi kegiatan diberikan kepada siswa pada akhir kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk mengetahui respon dan masukan peserta kepada pemateri dan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang ditunjukkan pada tabel 7.



Gambar 4. Permainan Puzzle Isi Piringku

Berdasarkan hasil evaluasi, sebagian besar siswa menilai video yang disajikan sudah sesuai dengan kebutuhan mereka, di mana 93% responden menyatakan "sesuai" dan hanya 7% yang menilai "tidak sesuai". Dari segi kemudahan pemahaman, mayoritas siswa merasa materi sangat mudah dipahami (84%), sementara 9% menyatakan mudah dan 7% merasa sulit. Pada aspek video dan permainan, sebanyak 86% peserta menilai penyajian jelas dan menarik, sedangkan 14% menilai jelas tetapi kurang menarik. Untuk durasi menonton video dan permainan, sebagian besar peserta menganggap waktunya sangat kurang (63,7%), 30,3% menilai kurang, dan 6% merasa terlalu lama, menunjukkan adanya kebutuhan untuk penyesuaian durasi agar lebih optimal.

Tabel 7. Respon Peserta terhadap instrumen evaluasi pelatihan

Pernyataan	Respon	Persentase
Video sesuai dengan yang dibutuhkan siswa	Sangat sesuai	-
	sesuai	93 %
	Tidak sesuai	7 %
	Kurang sesuai	-
Video mudah dipahami	Sangat mudah	84 %
	Mudah	9 %
	sulit	7 %
	Sangat sulit	-
Video dan permainan	Jelas dan menarik	86 %
	Jelas tetapi kurang menarik	14 %
	Kurang jelas dan kurang menarik	-
	Tidak jelas dan tidak menarik	-
Waktu melihat video dan permainan	Sangat kurang	63,7 %
	Kurang	30,3 %
	cukup	-

Pernyataan	Respon	Persentase
Interaksi antara peserta dan pemateri	Terlalu lama	6 %
	Kurang	-
	Baik	15,8 %
	Baik sekali	84.2 %
Manfaat dari pelatihan	Kurang	-
	Baik	21,8 %
	Baik sekali	78.2 %

Berdasarkan hasil evaluasi, sebagian besar siswa menilai video yang disajikan sudah sesuai dengan kebutuhan mereka, di mana 93% responden menyatakan “sesuai” dan hanya 7% yang menilai “tidak sesuai”. Dari segi kemudahan pemahaman, mayoritas siswa merasa materi sangat mudah dipahami (84%), sementara 9% menyatakan mudah dan 7% merasa sulit. Pada aspek video dan permainan, sebanyak 86% peserta menilai penyajian jelas dan menarik, sedangkan 14% menilai jelas tetapi kurang menarik. Untuk durasi menonton video dan permainan, sebagian besar peserta menganggap waktunya sangat kurang (63,7%), 30,3% menilai kurang, dan 6% merasa terlalu lama, menunjukkan adanya kebutuhan untuk penyesuaian durasi agar lebih optimal.

Dari sisi interaksi antara peserta dan pemateri, penilaian sangat positif dengan 84,2% menyebut “baik sekali” dan 15,8% menilai “baik”. Terakhir, terkait manfaat pelatihan, mayoritas peserta menilai pelatihan ini memberikan manfaat yang sangat baik (78,2%), sedangkan 21,8% menilai baik, dan tidak ada yang menilai kurang. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa video dan permainan yang disajikan sangat bermanfaat, mudah dipahami, serta menarik, meskipun perlu perhatian lebih pada pengaturan durasi agar sesuai dengan ekspektasi peserta.

Hasil pengabdian terdiri dari hasil secara kuantitatif maupun kualitatif dari kegiatan yang dilaksanakan. Jika ada tabel/bagan/gambar berisi paparan hasil yang sudah bermakna dan mudah dipahami maknanya secara cepat. Tabel/bagan/gambar tidak berisi data mentah yang masih dapat atau harus diolah.

Kesimpulan

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai dari 68,1 (45%) pada pre-test menjadi 74,2 (55%) pada post-test, yang menandakan kenaikan pengetahuan sebesar 13,2 poin. Respon peserta sangat positif, dengan 93% menilai video sesuai kebutuhan, 84% merasa materi sangat mudah dipahami, 86% menilai video dan permainan jelas serta menarik, dan 84,2% menilai interaksi pemateri “baik sekali”, sementara 78,2% menyebut pelatihan “sangat bermanfaat”. Meski demikian, mayoritas siswa (63,7%) menilai durasi menonton video dan permainan masih sangat kurang, sehingga penyesuaian waktu menjadi masukan penting. Secara keseluruhan, kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman gizi seimbang sekaligus memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan dan interaktif.

Daftar Pustaka

- Chatterjee, D. S. et al. (2014). “A Study on the Relationship between Nutrition Status and Physical Fitness of School Boys.” *IOSR Journal of Sports and Physical Education* 1(5):46–50.
- Nuzrina, R., Melani, V., & Ronitawati, P.(2016). Penilaian Status Gizi Anak Sekolah Dasar Duri Kepa 11 Menggunakan Indeks Tinggi Badan Menurut Umur dan Indeks Massa Tubuh Menurut Umur. *Jurnal Abdimas*, 3(1), 62–67.
- Pangaribuan, H., Supriadi, Arifuddin, Supetran, I. W., Patompo, F. D., & Lenny. (2022). Edukasi Tumbuh Kembang Anak Usia Sekolah dan Pelaksanaan Kelompok Terapeutik di SD

Pesantren Hidayatullah Tondo: (Laporan Kegiatan Pengabdian Masyarakat). *Jurnal KolaboratifSains*, 5(1), 52–67.

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).

Supiyah, S., Darmayanti, Y., & Ponda, A. (2022). Pengaruh Pendidikan Media Buku Saku" Isi Piringku" Terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Siswa Sekolah Dasar. *Prosiding Semnas Hilirisasi Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Tahun 2022*, 118-128.