

e-ISSN3025-8030 : p-ISSN3025-6267



Vol. 2, No. 2, Tahun 2024

Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat

AMPOEN

Akselerasi Merdeka Belajar dalam Pengabdian Orientasi Masyarakat



Diterbitkan oleh:
Universitas Serambi Mekkah - Banda Aceh

**Jurnal Akselerasi Merdeka Belajar dalam Pengabdian
Orientasi Masyarakat**

JURNAL AMPOEN

Vol. 2, No. 2, Tahun 2024

Halaman: 557-563

PROGRAM EDUKASI GIZI SEIMBANG DI SEKOLAH DASAR: STUDI KASUS PADA SDN 208 & 209 GRESIK

**Fala Tania Lillah, Aim Matuz Zahrotun Nafiah, Agus Aan Adriansyah,
Yurike Septianingrum**

Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia

Artikel di Jurnal AMPOEN

Tersedia di : <https://jurnal-serambimekkah.org/index.php/ampoen>

DOI : <https://doi.org/10.32672/ampoen.v2i2.2134>

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini

APA : Tania Lillah, F., Nafiah, A. M. Z., Adriansyah, A. A., & Septianingrum, Y. (2024). PROGRAM EDUKASI GIZI SEIMBANG DI SEKOLAH DASAR: STUDI KASUS PADA SDN 208 & 209 GRESIK. *Jurnal Akselerasi Merdeka Belajar Dalam Pengabdian Orientasi Masyarakat (AMPOEN): Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 557–563. <https://doi.org/10.32672/ampoen.v2i2.2134>

Lainnya Kunjungi : <https://jurnal-serambimekkah.org/index.php/ampoen>

Jurnal Akselerasi Merdeka Belajar dalam Pengabdian Orientasi Masyarakat (Jurnal AMPOEN): *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* dengan Visi “*Berdaya melalui Abdi, Merdeka dalam Publikasi*” sebagai platform bagi para pengabdi, peneliti, praktisi, dan akademisi untuk berbagi pengetahuan, pengalaman, dan hasil layanan yang berkontribusi terhadap pengembangan masyarakat di Indonesia. Berisi hasil-hasil kegiatan pengabdian dan pemberdayaan masyarakat berupa penerapan berbagai bidang ilmu diantaranya pendidikan, ekonomi, agama, teknik, teknologi, pertanian, sosial humaniora, komputer, kesehatan dan lain sebagainya.

Semua artikel yang diterbitkan dalam jurnal ini dilindungi oleh hak cipta dan dilisensikan di bawah Lisensi Creative Commons 4.0 International License (CC-BY-SA) atau lisensi yang setara sebagai lisensi optimal untuk publikasi, distribusi, penggunaan, dan penggunaan ulang karya ilmiah.



PROGRAM EDUKASI GIZI SEIMBANG DI SEKOLAH DASAR: STUDI KASUS PADA SDN 208 & 209 GRESIK

**Fala Tania Lillah¹, Aim
Matuz Zahrotun Nafiah²,
Agus Aan Adriansyah³,
Yurike Septianingrum⁴**

¹⁾ S1 Manajemen, Fakultas Ekonomi
Bisnis Dan Teknologi Digital,
Universitas Nahdlatul Ulama
Surabaya, Surabaya, Indonesia.

²⁾ S1 Sistem Informasi, Fakultas
Ekonomi Bisnis Dan Teknologi
Digital, Universitas Nahdlatul
Ulama Surabaya, Surabaya,
Indonesia.

³⁾ Prodi Kesehatan Masyarakat,
Fakultas Kesehatan, Universitas
Nahdlatul Ulama Surabaya,
Surabaya, Indonesia.

⁴⁾ Prodi Keperawatan, Fakultas
Keperawatan dan Kebidanan,
Universitas Nahdlatul Ulama
Surabaya, Surabaya, Indonesia.

Abstrak

Anak-anak di Indonesia terus menghadapi berbagai masalah gizi, termasuk gizi kurang dan gizi lebih. Studi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa sekolah dasar mengenai konsep gizi seimbang melalui program edukasi gizi di SDN 208 dan 209 Gresik. Program ini mencakup penyampaian materi gizi seimbang, praktikum "Isi Piringku" dan "Tumpeng Gizi", serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa sebesar 20% setelah mengikuti kegiatan edukasi, yang menunjukkan efektivitas dari intervensi yang diberikan. Edukasi ini diharapkan dapat membekali siswa dengan pengetahuan dasar mengenai gizi seimbang, yang akan berdampak positif pada kesehatan dan pola makan mereka di masa depan.

Kata Kunci: Gizi Seimbang, SDN 208 dan 209 Gresik, Kuliah Kerja Nyata

Abstract

Children in Indonesia continue to face various nutritional problems, including undernutrition and overnutrition. This study aims to improve primary school students' understanding of the concept of balanced nutrition through a nutrition education program at SDN 208 and 209 Gresik. The program included the delivery of balanced nutrition materials, "Isi Piringku" and "Tumpeng Gizi" practicum, and evaluation through pre-test and post-test. The results showed a 20% increase in students' knowledge after participating in the education program, indicating the effectiveness of the intervention. This education is expected to equip students with basic knowledge about balanced nutrition, which will have a positive impact on their health and diet in the future.

Keywords: Balanced Nutrition, SDN 208 and 209 Gresik, Real Work Lecture



***Korespodensi:**

3230021070@student.unusa.ac.id

Riwayat Artikel

Penyerahan : 13/08/2024
Diterima : 14/08/2024
Diterbitkan : 15/08/2024

PENDAHULUAN

Saat ini, kekurangan gizi, stunting, dan kelebihan gizi termasuk obesitas masih menjadi beban ganda yang dihadapi Indonesia. 11,2% anak Indonesia yang berusia antara 5 dan 12 tahun dianggap kurus, dengan 4% diklasifikasikan sebagai sangat kurus dan 7,2% kurus. 30,7% anak Indonesia yang berusia antara 5 dan 12 tahun mengalami stunting, dimana 18,4% di antaranya tergolong pendek dan 12,3% tergolong sangat pendek (Mustikaningsih et al., 2019). Selain itu, prevalensi nasional gemuk pada anak usia 5 hingga 12 tahun adalah 18,8%, dengan 10,8% gemuk dan 8,8% sangat gemuk. Alasan paling umum adalah kurangnya pemahaman. Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan kurangnya kesadaran anak-anak tentang pola makan seimbang. Sebuah penelitian yang dilakukan di Sleman oleh Fatimah, A.S., dkk. mengungkapkan bahwa 56,92% dari sampel diklasifikasikan sebagai "kurang".

Asupan nutrisi harian anak prasekolah dari makanan berkaitan dengan proses tumbuh kembangnya. Manusia harus mengonsumsi berbagai macam makanan dalam jumlah yang cukup karena mereka membutuhkan berbagai macam nutrisi. (Almatsier, 2008). Pendidikan tentang kebutuhan gizi seimbang untuk anak sekolah diberikan untuk mengembangkan generasi penerus bangsa yang berkualitas. Selain itu, perlu juga dibangun paradigma baru untuk menggantikan paradigma 4 sehat 5 sempurna yang sudah tidak sesuai lagi dengan tantangan zaman sekarang. Paradigma tersebut adalah seperangkat pedoman gizi seimbang yang harus diikuti dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, pendidikan gizi perlu dimulai sejak dini. Anak-anak harus mendapatkan pendidikan gizi antara usia 6 dan 14 tahun, ketika mereka sudah matang secara intelektual dan mampu memproses informasi (Yuningsih & Kurniasari, 2022).

Mengingat beragamnya kondisi kesehatan dan gizi murid-murid di SDN 208 dan 209 Gresik, pentingnya pola makan yang seimbang menjadi perhatian utama. Meskipun informasi yang tepat mengenai kondisi gizi siswa di sekolah ini mungkin tidak dapat diakses, beberapa investigasi lokal menunjukkan bahwa masalah gizi seperti kekurangan zat besi, anemia, dan asupan makanan yang tidak seimbang adalah hal yang umum terjadi di antara anak-anak usia sekolah dasar setempat. Kondisi ini menekankan perlunya inisiatif pendidikan gizi yang efisien untuk meningkatkan pengetahuan

orang tua dan siswa tentang pentingnya pola makan yang seimbang.

Proyek pengabdian masyarakat yang dikemas dengan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini bermaksud untuk meningkatkan pemahaman siswa sekolah dasar tentang prinsip-prinsip gizi seimbang dan kesadaran mereka akan pentingnya prinsip-prinsip ini dalam menciptakan generasi yang kuat, sehat, dan sukses sepanjang hidup mereka. Diharapkan bahwa pendidikan gizi yang ditawarkan akan meningkatkan kesadaran siswa sekolah dasar akan standar gizi seimbang. Pengetahuan akan berdampak pada sikap dan perilaku sehari-hari dari pola makan yang sehat. Diharapkan bahwa kebiasaan makan yang seimbang akan mengurangi masalah gizi pada siswa sekolah dasar.

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Gizi Seimbang

Gizi seimbang adalah konsep yang mengacu pada pola makan yang mencakup semua nutrisi yang diperlukan tubuh dalam jumlah dan rasio yang sesuai. (Suryani, N. L. P., & Wirawan, N. N., 2018). Menurut Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Indonesia, gizi seimbang mencakup pola makan yang beragam, aktivitas fisik yang cukup, kebersihan yang baik, serta pemantauan berat badan yang ideal. Konsep ini tidak hanya mempertimbangkan jumlah kalori yang masuk, tetapi juga kualitas dari makanan yang dikonsumsi, termasuk protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral.

B. Kebutuhan Nutrisi Pada Anak Usia Sekolah Dasar

Anak usia sekolah dasar (6-12 tahun) berada dalam masa pertumbuhan yang pesat, sehingga kebutuhan nutrisi mereka sangat penting untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, dan aktivitas sehari-hari. Nutrisi yang dibutuhkan meliputi:

1. Karbohidrat: Sumber energi utama, terutama untuk aktivitas fisik dan fungsi otak.
2. Protein: Penting untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh.
3. Lemak: Menyediakan energi dan penting untuk penyerapan vitamin yang larut dalam lemak.
4. Vitamin dan Mineral: Seperti vitamin A, C, D, kalsium, dan zat besi yang penting untuk fungsi tubuh yang optimal, termasuk pertumbuhan tulang, kesehatan mata, dan fungsi imun.

5. Air: Penting untuk hidrasi dan fungsi fisiologis lainnya.

C. Jenis-Jenis Malnutrisi

Malnutrisi dapat berupa kekurangan gizi (seperti stunting dan wasting) atau kelebihan gizi (seperti obesitas). Kekurangan energi protein dan defisiensi mikronutrien merupakan bentuk malnutrisi yang paling umum pada anak-anak di negara berkembang. (Sari, D. K., & Wulandari, R. D., 2020). Malnutrisi pada anak usia sekolah dasar bisa berupa kekurangan gizi (malnutrisi) atau kelebihan gizi (overnutrition). Jenis-jenis malnutrisi meliputi:

1. Kekurangan Energi Protein (KEP): Disebabkan oleh asupan energi dan protein yang tidak mencukupi, mengakibatkan stunting (pertumbuhan terhambat) dan wasting (berat badan rendah dibandingkan tinggi badan).
2. Defisiensi Mikronutrien: Kekurangan vitamin dan mineral penting seperti vitamin A, zat besi, dan yodium, yang dapat menyebabkan anemia, gangguan penglihatan, dan masalah pertumbuhan.
3. Overnutrisi: Kondisi kelebihan asupan energi dan lemak yang dapat menyebabkan obesitas serta penyakit terkait seperti diabetes tipe 2.

D. Dampak malnutrisi terhadap kesehatan fisik

Malnutrisi dapat berdampak serius pada kesehatan fisik anak. Beberapa dampak malnutrisi antara lain:

1. Stunting: Pertumbuhan linear yang terhambat, yang dapat mempengaruhi tinggi badan anak dibandingkan dengan usianya.
2. Wasting: Berat badan yang rendah untuk tinggi badan, menandakan kekurangan gizi akut.
3. Anemia: Kondisi kurang darah yang umumnya disebabkan oleh defisiensi zat besi, yang dapat menyebabkan kelelahan, lemah, dan gangguan kognitif.
4. Obesitas: Kelebihan berat badan yang dapat menyebabkan masalah kesehatan jangka panjang seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung.

E. Pentingnya Edukasi Gizi Di Sekolah Dalam Mencegah Malnutrisi

Pendidikan gizi di sekolah sangat penting untuk mengajarkan anak-anak mengenai pentingnya menjaga pola makan yang sehat dan seimbang. Program edukasi gizi dapat melibatkan partisipasi aktif anak-anak dalam memilih makanan sehat dan

membangun kebiasaan makan yang baik sejak dini. Dengan memberikan pengetahuan yang benar mengenai pola makan yang sehat, anak-anak dapat lebih sadar akan pentingnya mengonsumsi makanan yang seimbang. Program edukasi gizi dapat meliputi:

1. Penyuluhan tentang pentingnya sarapan: Mengajarkan anak pentingnya sarapan sehat untuk memulai hari dengan energi yang cukup.
2. Pengenalan terhadap kelompok makanan: Membantu anak mengenali berbagai jenis makanan dan manfaatnya untuk kesehatan.
3. Pembinaan pola makan sehat: Melibatkan anak dalam aktivitas seperti kebun sekolah atau kelas memasak untuk mempraktikkan pilihan makanan sehat.

Dengan edukasi yang tepat, anak-anak dapat terhindar dari malnutrisi dan memiliki dasar yang kuat untuk menjalani hidup sehat hingga dewasa.

METODE PELAKSANAAN

Mengingat masalah yang dihadapi oleh siswa sekolah dasar dalam hal kebiasaan makan, berikut ini adalah solusi kegiatan yang akan dipraktikkan sebagai berikut:

A. Rencana Program

1. Tahap Persiapan: Pada tahap ini, para mahasiswa membuat sumber daya yang dibutuhkan untuk mengajar anak-anak usia sekolah tentang diet seimbang sebagai bagian dari pendidikan kesehatan mereka. Mahasiswa juga menyiapkan media untuk praktikum tentang gizi seimbang.
2. Tahap Pemberian edukasi: Pada tahap ini, murid-murid sekolah dasar menerima edukasi tentang gizi seimbang. Diharapkan pada tahap ini, anak-anak dapat belajar tentang gizi seimbang dan mengembangkan keinginan untuk mengonsumsi makanan yang kaya akan gizi seimbang.
3. Tahap praktikum tentang gizi seimbang: Pada tahap ini para murid diajak untuk berpartisipasi dalam kegiatan praktikum yang menarik dalam bentuk permainan berupa praktik isi piringku dan tumpeng gizi.
4. Tahap Evaluasi: Pada tahap ini, sebuah tes dilakukan untuk melihat seberapa baik pemahaman siswa tentang gizi seimbang. Evaluasi ini menggunakan metode Pre-Test dan Post-Test, yang memungkinkan penilaian awal

dan akhir pengetahuan siswa sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan edukasi. Dengan demikian, dapat terlihat peningkatan atau perubahan dalam pemahaman siswa tentang pentingnya gizi seimbang.

B. Target Peserta

Target peserta pada kegiatan ini mencakup seluruh siswa SDN 208 dan 209 Gresik.

C. Metode Penyampaian Edukasi Gizi Seimbang

Kegiatan edukasi mengenai gizi seimbang dilakukan dengan metode ceramah interaktif menggunakan PowerPoint serta praktikum. Media yang digunakan meliputi poster, proyektor, dan alat praktik seperti styrofoam berbentuk "Isi Piringku" dan "Tumpeng Gizi".

10 pernyataan, diberikan kepada seluruh siswa dan dijawab dengan memilih antara "Ya" atau "Tidak". P

b. Tahap Penyampaian Materi

Kegiatan edukasi mengenai gizi seimbang diberikan kepada siswa SDN 208 dan 209 Gresik oleh Haning dan Dinda. Kegiatan ini berlangsung selama 15 menit. Materi yang disampaikan mencakup pengertian gizi seimbang, pentingnya gizi seimbang bagi anak-anak, serta panduan porsi "Isi Piringku" dan "Tumpeng Gizi". Materi ini ditampilkan dalam bentuk PowerPoint dengan banyak gambar untuk menarik perhatian dan menjaga keterlibatan siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Luaran Yang Dicapai

1. Tahap Persiapan

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang dilaksanakan pada tanggal 25 Juli 2024 dimulai dengan tahap persiapan yang menyeluruh. Persiapan pertama adalah memperoleh izin dari Kepala Desa Slempit, Kecamatan Kedamean, Kabupaten Gresik, yang kemudian diikuti dengan perizinan dari pihak sekolah terkait. Pada tanggal 18 Juli 2024, izin diajukan kepada Kepala Sekolah SDN 208 dan 209 Gresik. Setelah mendapatkan izin, tim KKN menetapkan jadwal pelaksanaan kegiatan Edukasi Gizi Seimbang, yang dijadwalkan pada tanggal 31 Juli dan 1 Agustus 2024.

Selain itu, tim KKN juga menyediakan berbagai media/alat yang akan digunakan untuk memberikan edukasi tentang gizi seimbang kepada siswa sekolah dasar. Media praktik yang disiapkan termasuk styrofoam berbentuk "Isi Piringku" dan "Tumpeng Gizi" untuk mendukung aktivitas permainan praktik gizi seimbang.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan terdapat beberapa tahapan:

a. Tahap Pre-Test

Sebelum penyampaian materi, dilakukan Pre-Test untuk mengevaluasi sejauh mana pengetahu anak-anak terkait gizi seimbang. Soal Pre-Test mencakup pengertian gizi seimbang, pentingnya gizi seimbang bagi anak-anak, serta panduan porsi "Isi Piringku" dan "Tumpeng Gizi". Soal Pre-Test terdiri dari



Gambar 1. Penyampaian Materi

c. Tahap Praktikum

Praktikum dilaksanakan melalui permainan interaktif di mana siswa menempelkan gambar pada media edukasi berupa porsi "Isi Piringku" dan "Tumpeng Gizi Seimbang". Kegiatan ini dilakukan secara berkelompok dengan tujuan utama untuk melihat seberapa baik pemahaman siswa terhadap materi gizi yang telah disampaikan sebelumnya. Melalui pendekatan ini, diharapkan siswa dapat lebih memahami konsep gizi seimbang dengan cara yang menyenangkan dan mudah diingat.



Gambar 2. Hasil Praktikum "Isi Piringku" dan "Tumpeng Gizi"

d. Tahap Evaluasi

Pada tahap ini, dilakukan penilaian lanjutan yaitu dengan cara mengajukan kembali serangkaian pertanyaan kepada siswa untuk mengevaluasi sejauh mana mereka telah memahami konsep gizi seimbang setelah menerima materi edukasi yang diberikan sebelumnya. Evaluasi ini dilakukan menggunakan metode Post-Test, di mana pertanyaan yang diajukan identik dengan yang digunakan saat Pre-Test. Hal ini memungkinkan untuk memantau peningkatan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang melalui perbandingan langsung. Dari keseluruhan 615 siswa di SDN 208 dan 209 Gresik, hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 20% antara hasil Pre-Test dan Post-Test yang telah dilaksanakan. Peningkatan ini mencerminkan efektivitas dari intervensi edukasi yang diberikan kepada para siswa.

KESIMPULAN

Berisi berbagai kesimpulan yang diambil berdasarkan tujuan kegiatan pengabdian. Kesimpulan harus menjelaskan tingkat keberhasilan program pengabdian yang telah dilakukan (terukur). Bagian akhir dapat ditambahkan saran kegiatan pengabdian selanjutnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Berdasarkan definisi pelaksanaan kegiatan yang telah dijelaskan sebelumnya, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini berfokus pada pemberian edukasi mengenai pentingnya gizi seimbang kepada anak-anak. Tujuan utama dari edukasi ini adalah untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang betapa krusialnya menerapkan pola makan yang sehat dan seimbang sejak dini. Dengan pengetahuan yang lebih baik tentang gizi, diharapkan anak-anak dapat terhindar dari risiko malnutrisi, baik itu kekurangan maupun kelebihan gizi. Selain itu, tujuan dari pendidikan ini adalah untuk memberikan dasar yang kuat bagi para siswa untuk menjalani hidup sehat, yang nantinya akan menjadi modal penting bagi mereka dalam menjaga kesehatan hingga masa dewasa. Program ini tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga menanamkan kesadaran jangka panjang tentang pentingnya nutrisi dalam kehidupan sehari-hari.
2. Artikel yang ditulis sebagai hasil dari program pengabdian masyarakat ini dipublikasikan dalam jurnal ilmiah terakreditasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2009). Prinsip Dasar Ilmu Gizi, Jakarta, PT Gramedia Utama
- Fatimah, A.S., Kurdanti, W. & Hartini, N.S. Efektivitas Penyuluhan Gizi Menggunakan Media PGS Cards dibandingkan Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang Pada Siswa Sekolah Dasar. [Naskah Publikasi]. Yogyakarta: Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta. 2017
- Mustikaningsih, D., Supadi, J., Jaelani, M., Mintarsih, S. N., & Tursilowati, S. (2019). Efektivitas

- Pendidikan Gizi Menggunakan Media Edutainment Card Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Pedoman Gizi Seimbang Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Riset Gizi*, 7(1), 63–68. <https://doi.org/10.31983/jrg.v7i1.4371>
- Sari, D. K., & Wulandari, R. D. (2020). Dampak malnutrisi pada anak usia sekolah: Studi literatur. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(1), 45-54.
- Suryani, N. L. P., & Wirawan, N. N. (2018). Implementasi pedoman gizi seimbang dalam pola makan anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 11(3), 150-158.
- Yuliana, R., & Pratiwi, S. (2021). Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap anak sekolah dasar tentang pentingnya sarapan. *Jurnal Gizi Indonesia*, 10(2), 123-130.
- Yuningsih, R., & Kurniasari, R. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Bergambar Dan Permainan Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar (Suatu Pendekatan Studi Literature Review) (Vol. 10, Issue 1). <http://ejournal.uika-bogor.ac.id/index.php/Hearty/issue/archive>