

# **Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak Usia Sekolah Di SD Negeri 29 Banyuanyara**

**Amaliah Natsir<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Jurusan Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Universitas Patria Artha, Jl. Tun Abdul Razak (Hertasning Baru), Poros Makassar-Gowa, Kode Pos 92113

\*amaliahnatsir@gmail.com

## **ABSTRAK**

Asupan makanan pada anak dengan komposisi gizi yang tepat dari segi jumlah, jenis dan frekuensinya akan memperbaiki status gizi dan dengan demikian memperkuat benteng imunitas tubuh, sehingga anak akan mampu menangkal infeksi. Jika seorang anak terlanjur terkena infeksi maka penyembuhannya akan jauh lebih berat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan pemahaman kepada pihak sekolah dan siswa siswi tentang pentingnya kebutuhan gizi seimbang pada anak usia sekolah. Kegiatan dilaksanakan di SD Negeri 29 Banyuanyara Kabupaten Takalar dengan melibatkan 11 siswa/i sebagai peserta. Metode yang digunakan adalah metode ceramah dan. Sebelum pemberian edukasi gizi dilakukan pre test terkait pemahaman siswa/i tentang gizi seimbang. Kemudian dilanjutkan dengan penjelasan tentang gizi seimbang. Setelah kegiatan ini diadakan kembali dibagikan post test untuk menilai peningkatan pengetahuan siswa/i. Hasil kegiatan menunjukkan dari 11 siswa/i ada 4 yang memiliki pengetahuan yang cukup mengenai gizi seimbang. Namun, setelah diberikan penyuluhan dan pendidikan kesehatan, seluruh siswa/siswi (100%) memahami konsep dasar dari gizi seimbang. Hal ini menegaskan bahwa penyuluhan yang dilakukan berhasil mencapai seluruh peserta secara menyeluruh. Sebaiknya perlu adanya upaya tindak lanjut terkait tentang penerapan mengkonsumsi gizi seimbang sehari-hari oleh siswa siswi. Sehingga dapat mengukur tingkat efektifitas dari kegiatan ini.

**Kata kunci:** Edukasi, Pengetahuan, Gizi Seimbang

## **ABSTRACT**

*Food intake in children with the right nutritional composition in terms of quantity, type, and frequency will improve nutritional status and thus strengthen the body's immune system, so that the child will be able to ward off infection. If a child has already contracted an infection, recovery will be much more difficult. This community service activity aims to provide an understanding to the school and students about the importance of balanced nutrition for school-age children. The activity was carried out at SD Negeri 29 Banyuanyara, Takalar Regency, involving 11 students as participants. The method used was the lecture method. Before providing nutrition education, a pre-test was conducted regarding students' understanding of balanced nutrition. This was then continued with an explanation of balanced nutrition. After this activity, a post-test was distributed to assess the increase in students' knowledge. The results of the activity showed that out of 11 students, only 4 had sufficient knowledge about balanced nutrition. However, after being given counseling and health education, all students (100%) understood the basic concepts of balanced nutrition. This confirms that the counseling carried out successfully reached all participants as a whole. It would be advisable to conduct follow-up efforts regarding students' implementation of a balanced daily diet to gauge the effectiveness of this program.*

**Keywords:** Education, Knowledge, Balanced Nutrition

## 1. PENDAHULUAN

Kesehatan dan gizi pada anak usia sekolah merupakan isu yang sangat penting saat ini. (Nuryanto,dkk 2014). Anak usia sekolah dasar berisiko mengalami masalah gizi yang berhubungan dengan pola makan dan tumbuh kembang. Status gizi yang baik akan mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan anak salah satunya dapat meningkatkan kemampuan intelektual yang berpengaruh terhadap daya konsentrasi dan kecerdasan anak, sehingga fase anak usia sekolah merupakan fase dimana anak sangat membutuhkan asupan makanan yang bergizi untuk menunjang masa pertumbuhan dan perkembangan. (Sa'adah RH, 2004).

Nutrisi yang baik adalah dasar untuk mengurangi morbiditas dan mortalitas masa kanak-kanak sejak dini. Sejak tahun 1970, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah memeriksa cara untuk menilai status gizi dan menentukan prevalensi gizi buruk pada populasi sering menentukan pengukuran antropometri. Estimasi prevalensi gizi buruk pada populasi sering menentukan desain dan waktu pada pembuatan program gizi pada anak. (De Onis M, 2000). Kunci pembangunan suatu bangsa tergantung pada kualitas Sumber Daya Manusia. Derajat kesehatan merupakan salah satu komponen yang mempengaruhi kualitas SDM. Terdapat 4 (empat) faktor yang mempengaruhi derajat kesehatan yaitu lingkungan, perilaku, keturunan dan pelayanan kesehatan. Sedangkan indikator utama derajat kesehatan masyarakat berasal dari angka kematian, angka kesakitan dan status gizi. Status gizi merupakan keseimbangan antara zat gizi yang masuk ke dalam tubuh sehingga mempengaruhi kondisi tubuh. Status gizi anak merupakan salah satu parameter yang berhubungan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak.

Anak sekolah merupakan aset negara yang sangat penting sebagai sumber daya manusia bagi keberhasilan pembangunan bangsa. Anak sekolah adalah anak yang berusia 7-12 tahun, memiliki fisik lebih kuat mempunyai sifat individual serta aktif dan tidak bergantung dengan orang tua. Kebutuhan 13 gizi anak sebagian besar digunakan untuk aktivitas pembentukan dan pemeliharaan jaringan. Kelompok anak sekolah pada umumnya mempunyai kondisi gizi yang lebih baik daripada kelompok balita, karena kelompok umur sekolah mudah dijangkau oleh berbagai upaya perbaikan gizi yang dilakukan oleh pemerintah maupun oleh kelompok swasta. Meskipun demikian masih terdapat berbagai kondisi gizi anak sekolah yang tidak memuaskan, misal berat badan yang kurang, anemia defisiensi Fe, defisiensi vitamin C dan daerah-daerah tertentu juga defisiensi Iodium (Sitoru, 2015).

Berdasarkan studi awal pendahuluan dari beberapa murid di SD didapatkan hasil rata – rata siswa belum mengkonsumsi makanan sesuai dengan pola gizi seimbang. Sejauh ini, siswa siswi di sekolah dasar tersebut belum pernah mendapatkan edukasi terkait gizi seimbang untuk anak usia sekolah. Sehingga diharapkan melalui edukasi gizi seimbang ini anak usia sekolah dasar mampu memahami bagaimana gizi seimbang. Oleh karena itu, tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan pemahaman kepada pihak sekolah dan siswa siswi tentang pentingnya kebutuhan gizi seimbang pada anak usia sekolah.

Sehingga dari permasalahan tersebut penulis tertarik untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat mengenai gizi seimbang kepada anak sekolah dasar.

## 2. MASALAH, TARGET DAN LUARAN

### Masalah

Asupan makanan pada anak dengan komposisi gizi yang tepat dari segi jumlah, jenis dan frekuensinya akan memperbaiki status gizi dan dengan demikian memperkuat benteng imunitas tubuh, sehingga anak akan mampu menangkal infeksi. Jika seorang anak terlanjur terkena infeksi maka penyembuhannya akan jauh lebih berat. Pemberian nutrisi selama masa pertumbuhan harus mencakup asupan makronutrien yakni karbohidrat, protein, lemak, dan mikronutrien meliputi mineral seperti seng, zat besi, kalsium, asam folat, serta vitamin seperti vitamin A, C, D, E, B6, B12, yang cukup dan seimbang sehingga kebutuhan gizi anak terpenuhi. Pada anak malnutrisi baik itu gizi kurang ataupun obesitas, berisiko untuk kekurangan zat gizi mikronutrien. Sumber-sumber mikronutrien tersebut sebagian besar dapat diperoleh dari protein hewani seperti : ayam, hati ayam, daging sapi, ikan, salmon, sarden, telur, kerang dan produk dairy.

Berdasarkan hasil Diskusi kelompok dengan Tim, disepakati suatu kegiatan pendidikan gizi dan kesehatan untuk meningkatkan Pengetahuan, pemahaman mengenai makanan sehat dan

bergizi sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi seimbang anak sekolah dasar. Karena seringnya siswa menderita penyakit yang ditularkan melalui makanan seperti diare dan typhus dan rendahnya pengetahuan anak-anak mengenai makanan sehat.

**Target**

Target pengabdian kepada masyarakat adalah siswa-siswi SD Negeri Banyuanyara Kecamatan Sanrobone Kabupaten Takalar.

**Luaran**

Luaran yang diharapkan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, akan menghasilkan laporan pengabdian masyarakat dan draf artikel ilmiah yang dimuat di jurnal pengabdian masyarakat Universitas Patria Artha.

**3. METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan bekerja sama dengan Mahasiswa Fakultas Kesehatan Prodi S1 Kesehatan Masyarakat. Kegiatan ini dilakukan di SD Negeri 29 Banyuanyara Kecamatan Sanrobone Kabupaten Takalar, selama 1 (hari) pada tanggal 19 Agustus 2025. Metode yang dilakukan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah memberikan pertanyaan terbuka tentang gizi seimbang dan makanan sehat sebelum dilakukan penyuluhan yang disampaikan oleh Mahasiswa dari UPA Prodi Kesehatan Masyarakat.



**Gambar 3.1 Proses Kegiatan Penyuluhan**

Kemudian dilanjutkan dengan penjelasan tentang gizi seimbang pada anak usia sekolah yang disampaikan oleh Amaliah Natsir, SKM., M.Kes. Setelah kegiatan ini diadakan kembali dibagikan post test untuk menilai peningkatan pengetahuan siswa/i.

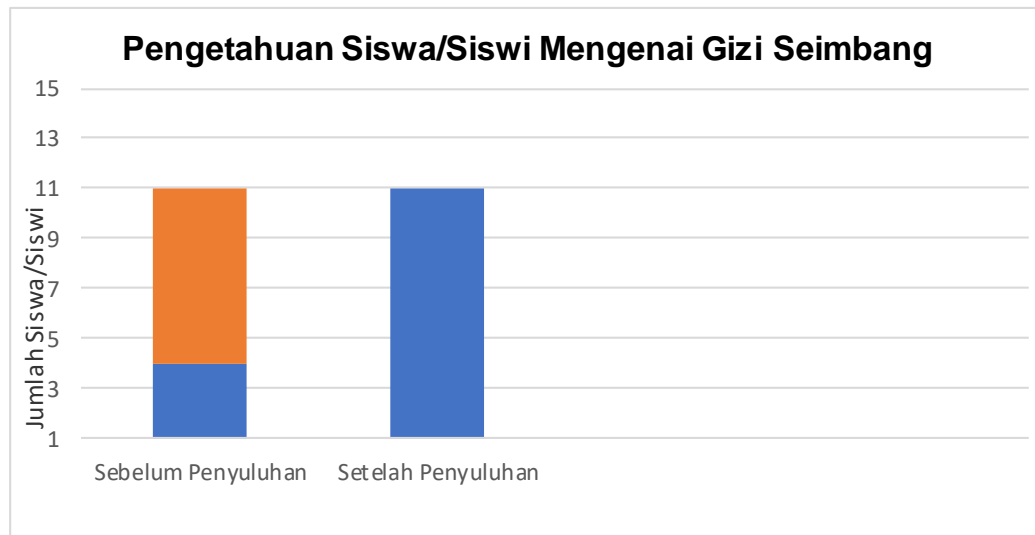
**4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil**

Pengabdian masyarakat Edukasi Gizi Seimbang pada Anak Usia Sekolah telah dilaksanakan pada tanggal 19 Agustus 2025. Penyuluhan ini berjalan lancar dan peserta mengikuti dengan baik. Edukasi yang disampaikan yaitu tentang “Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Dasar” sebelum edukasi gizi dilakukan penyuluhan memberikan pertanyaan terbuka tentang gizi seimbang dan makanan sehat. Ternyata sebagian besar peserta belum bisa menjelaskan dengan baik tentang gizi seimbang dan jenis-jenis makanan yang sehat dan baik untuk pertumbuhan masa sekolah. Selama proses edukasi berlangsung, peserta sangat antusias menyimak, dan banyak juga

peserta yang mengajukan pertanyaan sehingga terjalin komunikasi dua arah yang aktif antara penyuluh dan peserta.

Edukasi Gizi Seimbang Anak usia sekolah Dasar dimaksudkan agar dapat memberikan peserta gambaran dan wawasan tentang jenis – jenis makanan sehat serta jumlah yang tepat. Sesuai dengan kebutuhan gizi yang divisualisasikan dalam bentuk gambar animasi dan leaflet. Setelah kegiatan berlangsung pada saat evaluasi siswa siswi dapat menjelaskan tentang gizi seimbang pada anak usia sekolah dasar.



**Gambar 4.1 Peningkatan Pengetahuan Siswa/Siswi**

Gambar 1. menunjukkan perbandingan tingkat pengetahuan siswa-siswi sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan mengenai gizi seimbang. Sebelum kegiatan dilaksanakan dari 11 siswa/i ada 4 yang memiliki pengetahuan yang cukup mengenai gizi seimbang. Namun, setelah diberikan penyuluhan dan pendidikan kesehatan, seluruh siswa/siswi (100%) memahami konsep dasar dari gizi seimbang. Hal ini menegaskan bahwa penyuluhan yang dilakukan berhasil mencapai seluruh peserta secara menyeluruh.

### **Pembahasan**

Anak usia sekolah merupakan salah satu kelompok rentan masalah gizi. Adapun masalah yang banyak terjadi pada anak sekolah adalah gizi kurang. Kekurangan gizi pada anak sekolah dapat berdampak pada prestasi belajar siswa. Pengetahuan adalah penyebab tidak langsung masalah gizi. Strategi untuk mengatasi masalah gizi yang ditetapkan oleh pemerintah adalah edukasi, perbaikan kebiasaan makan, pemberian makanan tambahan untuk anak sekolah (PMTAS).

Anak usia sekolah adalah investasi bangsa, karena anak usia merupakan generasi penerus bangsa. Karenanya asupan gizi menjadi penting untuk optimalisasi tumbuh kembangnya. Prevalensi nasional anak usia sekolah kurus (menurut IMT/U) adalah 11,2% terdiri dari 4,0% sangat kurus dan 7,2% kurus. Prevalensi anak usia sekolah gemuk adalah 18,8%, terdiri dari gemuk 10,8% dan sangat gemuk (obesitas) 8,8%. (Riskesdas, 2013).

Konsumsi jajanan yang tidak tepat dapat menimbulkan dampak negatif bagi anak. Dampak negatif yang ditimbulkan diantaranya diare, kekurangan zat gizi, dan gangguan pertumbuhan seperti stunting. Dengan prevalensi stunting yang tinggi, menandakan bahwa adanya risiko terganggunya konsentrasi belajar bagi anak usia sekolah tersebut (Judarwanto W, 2008). Oleh karena itu, dibutuhkan suatu metode pendidikan gizi untuk meningkatkan pengetahuan tentang makanan jajanan yang sehat dan bergizi pada anak. Pendidikan gizi sebaiknya diberikan sedini mungkin (Wulandari A.2007). Usia anak yang sesuai untuk diberikan pendidikan gizi adalah anak yang berada pada periode 6 sampai 14 tahun, karena pada usia ini anak mulai matang

secara seksual dan matang untuk belajar serta merupakan periode intelektual. Dalam metode pendidikan gizi ada beberapa metode. Beberapa metode dari pendidikan gizi adalah metode ceramah dan metode komik. Metode ceramah merupakan metode yang sering digunakan dan relatif lebih efisien dan sederhana serta mampu menjangkau banyak audiens dalam waktu bersamaan (Pasaribu HER, 2005). Metode pemutaran video kesehatan merupakan metode yang menarik dan disukai anak SD (Widajanti L,2009).

## 5. KESIMPULAN

Penyuluhan Edukasi Gizi seimbang pada Anak Usia Sekolah sangat memberikan pengetahuan tambahan terhadap pentingnya gizi seimbang dan jenis makanan yang dibutuhkan untuk masa pertumbuhan. Terdapat peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi tentang gizi seimbang pada usia sekolah.

Dan sebagai saran sebaiknya perlu adanya upaya tindak lanjut terkait tentang penerapan mengkonsumsi gizi seimbang sehari-hari oleh siswa siswi. Sehingga dapat mengukur tingkat efektifitas dari kegiatan ini.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Dalam penyusunan laporan hasil Pengabdian Masyarakat penyusun banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, oleh sebab itu penyusun ingin mengungkapkan rasa terima kasih kepada :

1. Hj. Surniati, S.Pd Selaku Kepala Sekolah SD Negeri Banyuanyara Kecamatan Sanrobone Kabupaten Takalar
2. Ibu Ns. Hamdayani, S.Kep., M. Kes. selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Patria Artha
3. Ibu Nurmiati, SP.,M.M.,M.Si. selaku Direktur LP2M Universitas Patria Artha
4. Ibu Liliskarlina, S.KM., M.Kes selaku Ketua Prodi Kesehatan Masyarakat.
5. Mahasiswa Prodi S1 Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Universitas Patria Artha
6. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu pelaksanaan Pengabdian Masyarakat ini sehingga dapat terselesaikan.

## DAFTAR PUSTAKA

De Onis M, 2000 Measuring Nutritional Status in relation to Mortality . Bull, WHO

Judarwanto W. Perilaku makan anak sekolah; 2008. [Online]. Tersedia dalam: <http://gizi.depkes.go.id/makalah/download/perilaku%20makan%20anak%20sekolah.pdf>.

Nuryanto,dkk. 2014. Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Gizi Anak Usia Sekolah Dasar .Jurnal Gizi Indonesia. Vol. 3, No. 1.

Pasaribu HER. Perbandingan Penyuluhan Kesehatan Metode Ceramah Tanya Jawab Dengan Penyuluhan Kesehatan Menggunakan Buku Kecacingan Dalam Mencegah Reinfeksi *Ascaris lumbricoides* Pada Anak Sekolah Dasar. [Tesis]. Semarang: Program Pasca Sarjana Universitas Diponegoro Semarang; 2005. Available from: <http://eprints.undip.ac.id>.

Sa'adah Rosita Hayatus, Herman Rahmatina B, Sastri Susila. 2014. Hubungan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Guguk Malintang Kota Padangpanjang. Jurnal Kesehatan Andalas.

Sitoru, dkk. 2015. Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Sikap Anak Sekolah Dasar Dalam Memilih Makanan Jajanan di Madrasah Ibtidaiyah Tanjunganom, Kecamatan Baturetno, Wonogiri. Karya Tulis Ilmiah. Program Studi Diploma III Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Widajanti L, Chriswardani S, dan Anung S. Pengaruh Komik Makanan Jajanan Sehat dan Bergizi untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Anak Sekolah Dasar. [Online]. The Indonesian

Journal of Public Health, Vol. 6, No. 1; 2009: 19 - 23. Tersedia dalam: [journal.lib.unair.ac.id/index.php/IJPH/article/view/989](http://journal.lib.unair.ac.id/index.php/IJPH/article/view/989)

Wulandari A. Peningkatan Pengetahuan Gizi Pada Anak Sekolah dengan Metode Ceramah dan Role Play. [Skripsi]. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang; 2007. Tersedia dalam: <http://eprints.undip.ac.id>