



Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas
(Journal of Community Health Service)
e-ISSN 2797-1309

<https://jurnal.htp.ac.id/index.php/jpkk>

**Edukasi Gizi Dan Program Makan Bergizi Gratis Berbasis Media Promosi
Kesehatan Leaflet Di Sekolah Dasar Negeri 167 Kota Pekanbaru**

***Nutrition Education and Free Nutritious Meal Program Based on Health
Promotion Media Leaflets at Public Elementary School 167 in Pekanbaru City***

Winda Septiani¹, Sri Desfita², Nurlisis³, Sulastris⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas
Hang Tuah Pekanbaru

e-mail: winda@htp.ac.id

Histori artikel	Abstrak
<i>Received</i> 2026-06-06 <i>Accepted:</i> 2026-06-26 <i>Published:</i> 16-07-2026	Anak usia sekolah dasar berada pada masa pertumbuhan yang membutuhkan pemenuhan gizi seimbang secara optimal. Program Makan Bergizi Gratis (MBG) yang dicanangkan pemerintah bertujuan menjamin akses pangan bergizi bagi siswa, namun keberhasilannya tidak hanya bergantung pada penyediaan makanan, melainkan juga pemahaman siswa tentang manfaat gizi dan cara mengonsumsi makanan dengan benar. Observasi awal di SD Negeri 167 Kota Pekanbaru menemukan masih banyak sisa makanan MBG serta perilaku cuci tangan sebelum makan yang belum optimal. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan gizi siswa melalui penyuluhan dan media promosi kesehatan berupa leaflet, dipadukan dengan pendampingan konsumsi MBG. Sasaran kegiatan adalah 38 siswa kelas V yang dievaluasi menggunakan kuesioner pengetahuan sebelum dan setelah intervensi. Hasil uji statistik menunjukkan perbedaan pengetahuan yang signifikan antara sebelum dan sesudah edukasi ($p = 0,000$). Observasi lapangan juga menunjukkan menu MBG dihabiskan oleh sebagian besar siswa. Kegiatan ini membuktikan bahwa integrasi edukasi gizi berbasis leaflet dengan Program MBG efektif meningkatkan pengetahuan siswa dan berpotensi mendukung kesejahteraan gizi anak sekolah dasar secara berkelanjutan. Kata Kunci: gizi seimbang, MBG, leaflet, promosi kesehatan, MBG, siswa sekolah dasar

Abstract

Primary school-age children are in a growth period that requires optimal balanced nutrition. The government's Free Nutritious Meal Program (Makan Bergizi Gratis/MBG) aims to ensure access to nutritious food for students; however, its success depends not only on food provision but also on students' understanding of nutritional benefits and proper food consumption. Preliminary observation at SD Negeri 167 Pekanbaru found considerable leftover MBG food and suboptimal handwashing behavior before meals. This community service activity was carried out to improve students' nutrition knowledge through health education and a leaflet-based health promotion medium, combined with mentoring during MBG meal consumption. The target group consisted of 38 fifth-grade students assessed using a knowledge questionnaire before and after the intervention. Statistical analysis showed a significant difference in knowledge before and after the education session ($p = 0.000$). Field observation also showed that most students finished their MBG meals. This activity demonstrates that integrating leaflet-based nutrition education with the MBG Program effectively improves student knowledge and has the potential to support the sustainable nutritional well-being of primary school children.

Keywords: *balanced nutrition, MBG, leaflets, health promotion, MBG, elementary school students*

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah dasar merupakan kelompok yang sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan pesat, sehingga pemenuhan zat gizi makro maupun mikro menjadi kebutuhan mendasar. Ketidakseimbangan asupan gizi pada masa ini dapat menurunkan daya tahan tubuh dan konsentrasi belajar dalam jangka pendek, serta berdampak pada produktivitas dan kualitas sumber daya manusia dalam jangka panjang (Supariasa dkk., 2016; Kemenkes RI, 2022).

Pemerintah Indonesia menjadikan peningkatan kualitas gizi anak sebagai salah satu prioritas pembangunan sumber daya manusia menuju Indonesia Emas 2045. Meskipun prevalensi stunting nasional berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2023 masih berada pada angka 21,5%, permasalahan gizi pada anak usia sekolah juga masih menjadi perhatian karena banyak siswa belum memperoleh asupan gizi yang cukup dan seimbang, sehingga berpotensi memengaruhi pertumbuhan, kesehatan, serta kemampuan belajar mereka (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Sebagai upaya mengatasi permasalahan tersebut, pemerintah melalui Badan Gizi Nasional mengimplementasikan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) yang mulai dilaksanakan secara bertahap di berbagai daerah di Indonesia, termasuk Provinsi Riau dan Kota Pekanbaru, dengan tujuan menyediakan

makanan bergizi seimbang bagi peserta didik serta mendukung peningkatan status gizi, kualitas pendidikan, dan pembangunan sumber daya manusia (Badan Gizi Nasional, 2024; Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 83 Tahun 2024). Keberhasilan implementasi program ini tidak hanya bergantung pada penyediaan makanan bergizi, tetapi juga memerlukan edukasi gizi dan promosi kesehatan agar peserta didik memiliki pengetahuan, sikap, dan perilaku yang mendukung konsumsi pangan bergizi serta penerapan perilaku hidup bersih dan sehat secara berkelanjutan.

Penyediaan makanan bergizi melalui Program MBG saja belum cukup untuk menjamin tercapainya manfaat gizi secara optimal. Keberhasilan program ini sangat bergantung pada pemahaman siswa mengenai pentingnya gizi seimbang bagi pertumbuhan dan perkembangan, manfaat spesifik MBG dalam memenuhi kebutuhan nutrisi harian, serta peran krusial perilaku personal hygiene seperti kebiasaan mencuci tangan pakai sabun sebelum makan. Perilaku hygiene yang suboptimal dapat menyebabkan infeksi saluran pencernaan yang mengganggu penyerapan zat gizi dari makanan yang dikonsumsi, sehingga mengurangi efektivitas asupan bergizi yang disediakan pemerintah (Kemenkes RI, 2022; WHO, 2023).

Pemahaman siswa terhadap keterkaitan antara nutrisi, program MBG, dan hygiene menjadi kunci keberhasilan. Penyuluhan gizi yang dipadukan dengan media promosi kesehatan berupa leaflet terbukti efektif menyampaikan pesan secara sederhana, visual, dan mudah dipahami oleh anak usia sekolah dasar, sekaligus memperkuat daya ingat dan mendorong perubahan perilaku (Notoatmodjo, 2018; Suiroaka dan Supariasa, 2019). Leaflet juga berfungsi sebagai media yang dapat digunakan secara berkelanjutan oleh sekolah untuk reinforcement pesan kesehatan.

Hasil observasi awal di salah satu sekolah dasar penerima Program MBG di Kota Pekanbaru, yaitu SD Negeri 167, menunjukkan masih terdapat beberapa permasalahan dalam pelaksanaan program. Sebagian siswa belum menghabiskan makanan yang disediakan, sementara penerapan personal hygiene, khususnya kebiasaan mencuci tangan sebelum makan, juga masih belum optimal. Padahal, keberhasilan Program MBG tidak hanya ditentukan oleh terpenuhinya konsumsi makanan bergizi, tetapi juga oleh penerapan perilaku hidup bersih dan sehat yang mendukung keamanan pangan dan kesehatan siswa. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pemahaman siswa mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi serta penerapan kebiasaan mencuci tangan sebelum makan masih perlu ditingkatkan. Oleh karena itu, Berdasarkan permasalahan tersebut, Tim Pengabdian kepada Masyarakat Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Hang Tuah Pekanbaru melaksanakan kegiatan edukasi gizi dan pendampingan Program MBG berbasis media promosi kesehatan di SD Negeri 167 Kota Pekanbaru yang terintegrasi untuk meningkatkan pengetahuan dan membentuk perilaku gizi serta personal hygiene yang lebih baik.

TUJUAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk: (1) meningkatkan pengetahuan siswa Sekolah Dasar Negeri 167 Kota Pekanbaru mengenai gizi seimbang dan manfaat Program Makan Bergizi Gratis (MBG); (2) mendorong optimalisasi konsumsi makanan MBG melalui pendampingan langsung pada saat siswa menerima dan mengonsumsi makanan; dan (3) menguatkan perilaku personal hygiene, khususnya kebiasaan mencuci tangan sebelum makan. Dampak yang diharapkan adalah terbentuknya pemahaman dan kebiasaan hidup sehat sejak usia sekolah dasar, sehingga dapat mendukung kesejahteraan gizi anak secara berkelanjutan serta optimalisasi manfaat Program MBG di tingkat sekolah.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan ini menggunakan pendekatan pendidikan masyarakat (penyuluhan) yang dipadukan dengan media promosi kesehatan berupa leaflet, serta pendampingan langsung pada saat siswa mengonsumsi Program Makan Bergizi Gratis (MBG). Evaluasi pengetahuan menggunakan desain one-group pretest-posttest dengan instrumen kuesioner gizi dan MBG.

Sasaran kegiatan adalah 38 siswa kelas V SD Negeri 167 Kota Pekanbaru, salah satu sekolah penerima Program MBG. Kegiatan dilaksanakan pada 14 Agustus 2025 mulai pukul 08.00 WIB, bekerja sama dengan pihak sekolah dan Puskesmas wilayah kerja setempat. Tahapan pelaksanaan meliputi:

- Persiapan: penentuan kelas sasaran, penyusunan materi edukasi gizi dan MBG, serta penyiapan media promosi kesehatan (leaflet) yang berisikan tentang informasi gizi seimbang, program dan manfaat MBG serta tips dalam menerapkan gizi seimbang dilingkungan sekolah dan rumah.
- Pelaksanaan: pembukaan kegiatan, pengisian kuesioner pretest, penyuluhan gizi dan MBG, pembagian leaflet, observasi konsumsi MBG, menguatkan perilaku personal hygiene dan pengisian kuesioner posttest.
- Pendampingan dan evaluasi: pengamatan langsung terhadap menu dan sisa makanan MBG, serta evaluasi input, proses, dan hasil kegiatan.
- Keberlanjutan program: koordinasi dengan pihak sekolah dan Puskesmas untuk pemanfaatan leaflet secara berkelanjutan dalam kegiatan rutin sekolah.

Data pengetahuan pretest dan posttest dianalisis menggunakan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk. Karena data tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$),

analisis perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi dilanjutkan menggunakan uji non-parametrik.

HASIL

A. Pengetahuan Siswa tentang Manfaat Gizi Seimbang pada MBG

Kegiatan edukasi gizi dan MBG dilaksanakan menggunakan instrumen kuesioner pengetahuan yang terdiri atas 10 item pertanyaan, mencakup pemahaman gizi seimbang (komponen zat gizi dan prinsip konsumsi sehat), manfaat Program Makan Bergizi Gratis (MBG) bagi pertumbuhan fisik dan konsentrasi belajar, serta hubungan personal hygiene khususnya kebiasaan mencuci tangan pakai sabun (CTPS) sebelum makan dengan pencegahan infeksi dan optimalisasi penyerapan gizi. Kuesioner diadministrasikan kepada seluruh 38 siswa kelas V pada saat pretest dan posttest.

Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan yang bermakna. Skor rata-rata pengetahuan pada pretest adalah 4,7 dari 10 (47%), di mana sebagian besar siswa belum memahami sepenuhnya manfaat spesifik MBG untuk mendukung aktivitas belajar dan pertumbuhan, serta belum sepenuhnya menyadari peran CTPS dalam mendukung kesehatan gizi tubuh. Pada posttest, skor rata-rata meningkat menjadi 8,6 dari 10 (86%), dengan sebagian besar siswa mampu menjawab dengan benar mengenai komponen gizi seimbang, alasan pentingnya menghabiskan makanan MBG agar terhindar dari lapar saat proses belajar, serta langkah-langkah CTPS yang benar dan dampaknya terhadap penyerapan nutrisi. Uji statistik non-parametrik Wilcoxon Signed Ranks menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik ($p = 0,000$). Temuan ini mengindikasikan bahwa edukasi berbasis leaflet efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa sesuai tujuan pertama kegiatan pengabdian.

SD Negeri 167 Kota Pekanbaru merupakan sekolah dasar negeri berakreditasi A yang berlokasi di Kelurahan Sidomulyo Barat, Kecamatan Tampan, dengan total sekitar 687 siswa, dan menjadi salah satu sekolah penerima Program Makan Bergizi Gratis (MBG). Kegiatan pengabdian ini melibatkan 38 siswa kelas V.

Observasi lapangan menunjukkan bahwa menu MBG yang disajikan, antara lain ayam goreng, chicken katsu, ikan goreng tepung, tumis sayuran, dan buah segar, banyak disukai siswa, ditandai dengan kotak makanan yang sebagian besar kosong setelah jam makan.



Gambar 1. Menu Makan Bergizi Gratis (MBG) yang diterima siswa



Gambar 2. Pelaksanaan edukasi gizi dan pendampingan konsumsi MBG di kelas

Hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk pada data pengetahuan pretest dan posttest disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Data Pengetahuan

Kelompok	Kolmogorov-Smirnov Statistic	df	Sig.	Shapiro-Wilk Statistic	df	Sig.
Pre Test Pengetahuan	0,344	38	0,000	0,720	38	0,000
Post Test Pengetahuan	0,425	38	0,000	0,660	38	0,000

Nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 pada kedua uji normalitas menunjukkan bahwa data pengetahuan tidak berdistribusi normal, sehingga analisis perbedaan dilanjutkan dengan uji non-parametrik. Hasil uji tersebut menunjukkan nilai $p = 0,000$, yang berarti terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan secara statistik antara sebelum dan setelah siswa menerima edukasi gizi dan MBG berbasis media promosi kesehatan leaflet.

**Gambar 3. Media promosi kesehatan (leaflet) gizi seimbang dan Program MBG**

B. Optimalisasi konsumsi makanan MBG melalui pendampingan langsung ke siswa

Observasi lapangan selama pendampingan langsung menunjukkan peningkatan optimalisasi konsumsi makanan MBG. Sebelum kegiatan edukasi, observasi awal mencatat adanya sisa makanan yang cukup signifikan pada beberapa siswa. Setelah intervensi edukasi gizi dan pendampingan saat distribusi serta konsumsi MBG, dari 38 siswa yang diamati, sebanyak 33 siswa (86,8%) menghabiskan seluruh isi kotak makanan MBG yang terdiri dari sumber protein (ayam goreng, chicken katsu, atau ikan goreng tepung), sayuran tumis, dan buah segar. Hanya 5 siswa yang menyisakan sebagian kecil, terutama pada komponen sayuran.

Pendampingan langsung memungkinkan tim untuk memberikan motivasi langsung, menjelaskan manfaat nutrisi menu tersebut bagi pertumbuhan dan energi belajar, serta mengatasi keengganan siswa secara personal. Siswa menjadi lebih antusias dan memahami bahwa menghabiskan makanan MBG merupakan wujud pemanfaatan program pemerintah untuk mendukung kesehatan dan prestasi akademik mereka. Temuan ini membuktikan keberhasilan tujuan kedua kegiatan, yaitu mendorong optimalisasi konsumsi MBG melalui integrasi edukasi dan pendampingan praktis di waktu makan.

C. Penguatan perilaku personal hygiene, khususnya kebiasaan mencuci tangan sebelum makan.

Dalam rangka menguatkan perilaku personal hygiene, khususnya kebiasaan mencuci tangan sebelum makan, tim pengabdian mengintegrasikan materi edukasi CTPS ke dalam penyuluhan gizi dan leaflet yang dibagikan. Kegiatan meliputi: (1) penyampaian materi tentang 6 langkah mencuci tangan pakai sabun yang benar dengan demonstrasi langsung dan praktik bersama siswa; (2) penjelasan urgensi CTPS dalam mencegah diare dan infeksi saluran pencernaan yang dapat menghambat penyerapan gizi dari makanan MBG, sehingga mendukung efektivitas gizi seimbang; serta (3) observasi langsung perilaku CTPS siswa sebelum dan sesudah intervensi pada saat jam makan MBG.

Pengukuran dilakukan melalui dua cara: (a) penilaian pengetahuan dan sikap CTPS yang terintegrasi dalam kuesioner pengetahuan (pretest-posttest), dan (b) observasi checklist perilaku CTPS oleh tim selama pendampingan konsumsi makanan. Hasil observasi menunjukkan peningkatan kepatuhan yang signifikan. Pada observasi awal sebelum edukasi, hanya sekitar 42% siswa yang melakukan CTPS dengan benar sebelum makan. Setelah edukasi dan pendampingan, 89% siswa (34 dari 38) secara spontan dan mandiri mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum menerima dan mengonsumsi makanan MBG. Selain itu, skor pengetahuan terkait CTPS dalam kuesioner meningkat tajam pada posttest. Temuan ini menegaskan keberhasilan tujuan ketiga kegiatan dalam menguatkan perilaku personal hygiene siswa sebagai bagian integral dari optimalisasi manfaat gizi dan MBG.

PEMBAHASAN

A. Pengetahuan Siswa tentang Manfaat Gizi Seimbang pada Program Makan Bergizi Gratis (MBG)

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa edukasi gizi mengenai gizi seimbang, Program Makan Bergizi Gratis (MBG), dan personal hygiene yang diberikan melalui media leaflet mampu meningkatkan pengetahuan siswa secara signifikan. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan skor rata-rata pengetahuan dari 4,7 (47%) pada saat pretest menjadi 8,6 (86%)

pada saat posttest, serta diperkuat oleh hasil uji Wilcoxon Signed Ranks yang menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna secara statistik ($p = 0,000$). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa media promosi kesehatan berbasis leaflet efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai komponen gizi seimbang, manfaat mengonsumsi makanan bergizi bagi pertumbuhan dan konsentrasi belajar, serta pentingnya perilaku mencuci tangan pakai sabun (CTPS) sebelum makan sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan dan mendukung penyerapan zat gizi.

Peningkatan pengetahuan tersebut terjadi karena leaflet merupakan media edukasi yang menyajikan informasi secara sederhana, menarik, dan mudah dipahami oleh anak usia sekolah dasar. Kombinasi antara penjelasan langsung dari tim pengabdian, ilustrasi visual pada leaflet, serta kesempatan bagi siswa untuk bertanya dan berdiskusi selama kegiatan berlangsung memungkinkan proses pembelajaran berlangsung lebih interaktif. Karakteristik media ini juga memudahkan siswa untuk mengingat kembali informasi yang telah diterima karena leaflet dapat dibaca ulang setelah kegiatan selesai. Selain itu, materi yang disampaikan disesuaikan dengan pengalaman sehari-hari siswa, khususnya mengenai makanan yang mereka konsumsi melalui Program MBG, sehingga informasi yang diberikan menjadi lebih kontekstual dan mudah dipahami.

Temuan ini sejalan dengan teori promosi kesehatan yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan merupakan tahap awal dalam pembentukan perubahan perilaku kesehatan. Menurut teori Lawrence Green, pengetahuan termasuk faktor predisposisi (predisposing factors) yang memengaruhi terbentuknya perilaku seseorang. Semakin baik tingkat pengetahuan yang dimiliki individu, semakin besar peluang terbentuknya sikap positif dan perilaku kesehatan yang diharapkan. Dalam konteks kegiatan ini, peningkatan pengetahuan mengenai gizi seimbang, manfaat Program MBG, dan pentingnya CTPS diharapkan menjadi dasar terbentuknya kebiasaan mengonsumsi makanan bergizi secara optimal serta menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah maupun di rumah.

B.Optimalisasi Konsumsi Makanan MBG melalui Pendampingan Langsung kepada Siswa

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa pendampingan langsung selama pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) mampu meningkatkan optimalisasi konsumsi makanan oleh siswa. Setelah diberikan edukasi gizi dan pendampingan pada saat distribusi serta konsumsi makanan, sebanyak 33 dari 38 siswa (86,8%) menghabiskan seluruh menu MBG yang terdiri atas sumber protein, sayuran, dan buah, sedangkan hanya lima siswa yang masih menyisakan sebagian kecil makanan, terutama pada komponen sayuran. Temuan

ini menunjukkan bahwa pendampingan yang dilakukan secara langsung mampu meningkatkan motivasi siswa untuk mengonsumsi makanan bergizi secara lebih optimal dibandingkan sebelum intervensi, ketika masih ditemukan sisa makanan pada beberapa siswa.

Peningkatan konsumsi makanan tersebut diduga dipengaruhi oleh kombinasi antara edukasi gizi dan pendampingan selama waktu makan. Penjelasan mengenai manfaat setiap menu terhadap pertumbuhan, kesehatan, dan konsentrasi belajar membantu siswa memahami pentingnya menghabiskan makanan yang disediakan melalui Program MBG. Selain meningkatkan pengetahuan, pendampingan juga memberikan penguatan perilaku melalui motivasi dan komunikasi interpersonal sehingga siswa lebih antusias dalam mengonsumsi makanan. Hasil ini sejalan dengan teori promosi kesehatan yang menyatakan bahwa perubahan perilaku akan lebih mudah tercapai apabila peningkatan pengetahuan diikuti dengan dukungan dan penguatan secara langsung dari lingkungan sekitar.

Temuan ini juga sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa keberhasilan program pemberian makanan di sekolah tidak hanya ditentukan oleh kualitas makanan yang disediakan, tetapi juga dipengaruhi oleh edukasi gizi dan pendampingan selama waktu makan. Pendekatan tersebut terbukti mampu meningkatkan penerimaan makanan, mengurangi sisa makanan, serta membentuk kebiasaan makan sehat pada anak usia sekolah. Oleh karena itu, integrasi edukasi gizi berbasis leaflet dengan pendampingan langsung selama pelaksanaan MBG menjadi strategi yang efektif untuk mengoptimalkan pemanfaatan makanan bergizi sekaligus mendukung keberhasilan Program Makan Bergizi Gratis dalam meningkatkan kualitas gizi dan kesehatan peserta didik.

C. Penguatan Perilaku Personal Hygiene, Khususnya Kebiasaan Mencuci Tangan Sebelum Makan

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa integrasi edukasi gizi dengan materi cuci tangan pakai sabun (CTPS) mampu meningkatkan perilaku personal hygiene siswa secara signifikan. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan kepatuhan siswa dalam melakukan CTPS sebelum makan dari sekitar 42% pada observasi awal menjadi 89% setelah diberikan edukasi dan pendampingan. Selain itu, terjadi peningkatan skor pengetahuan mengenai pentingnya CTPS yang diperoleh melalui hasil pretest dan posttest. Temuan ini menunjukkan bahwa penyampaian materi yang dipadukan dengan demonstrasi, praktik langsung, serta observasi selama pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) efektif dalam membentuk perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa sekolah dasar.

Peningkatan kepatuhan tersebut diduga dipengaruhi oleh metode edukasi yang tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga melibatkan siswa secara aktif melalui demonstrasi enam langkah CTPS dan praktik langsung sebelum mengonsumsi makanan. Pendekatan ini

membantu siswa memahami bahwa mencuci tangan bukan sekadar kebiasaan, tetapi merupakan upaya penting untuk mencegah kontaminasi kuman penyebab penyakit saluran pencernaan yang dapat mengganggu penyerapan zat gizi. Pendampingan yang dilakukan secara langsung selama pelaksanaan MBG juga memberikan penguatan terhadap perilaku siswa sehingga kebiasaan mencuci tangan mulai dilakukan secara mandiri tanpa harus selalu diingatkan oleh guru maupun tim pengabdian.

Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan yang disertai demonstrasi dan praktik langsung lebih efektif dalam meningkatkan kepatuhan CTPS dibandingkan penyampaian informasi secara lisan saja. Organisasi World Health Organization juga menegaskan bahwa kebiasaan mencuci tangan dengan sabun merupakan salah satu intervensi paling efektif dalam mencegah penyakit infeksi pada anak usia sekolah, sehingga berkontribusi terhadap peningkatan status kesehatan dan pemanfaatan zat gizi secara optimal. Oleh karena itu, penguatan perilaku personal hygiene melalui edukasi dan pendampingan menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari keberhasilan implementasi Program MBG, karena manfaat makanan bergizi akan lebih optimal apabila diikuti dengan perilaku hidup bersih dan sehat yang dilakukan secara konsisten.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian melalui edukasi gizi berbasis leaflet yang diintegrasikan dengan pendampingan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di SD Negeri 167 Kota Pekanbaru terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang, manfaat MBG, dan pentingnya cuci tangan pakai sabun (CTPS). Kegiatan ini juga mendorong optimalisasi konsumsi makanan bergizi serta meningkatkan kepatuhan siswa dalam menerapkan perilaku personal hygiene sebelum makan.

Temuan pengabdian menunjukkan bahwa keberhasilan Program Makan Bergizi Gratis tidak hanya ditentukan oleh penyediaan makanan bergizi, tetapi juga oleh integrasi edukasi gizi, pendampingan konsumsi makanan, dan penguatan perilaku personal hygiene. Pendekatan terpadu ini berpotensi menjadi model intervensi promotif yang dapat diterapkan di sekolah dasar lain untuk mendukung keberhasilan Program MBG serta meningkatkan kualitas kesehatan dan perilaku hidup sehat peserta didik secara berkelanjutan,

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Hang Tuah Pekanbaru atas pendanaan kegiatan melalui DIPA Universitas Hang Tuah Pekanbaru Nomor 302/LPPM/UNIV-HTP/VI/2025, serta

kepada SD Negeri 167 Kota Pekanbaru dan Puskesmas wilayah kerja setempat atas dukungan dan kerja sama selama pelaksanaan kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Gizi Nasional. (2024). *Pedoman Program Makan Bergizi Gratis*. Jakarta: Badan Gizi Nasional.
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). *Health Program Planning: An Educational and Ecological Approach* (4th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Herniyanti, R. (2025). Penyuluhan *personal hygiene* cuci tangan efektif di sekolah dasar. *NCS Journal of Education and Development*.
- Hidayah, E. R. (2021). Efektivitas penyuluhan gizi melalui roda putar dan leaflet terhadap pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada siswa sekolah dasar. *Nutrisia: Jurnal Penelitian Gizi dan Kesehatan*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pemerintah Republik Indonesia. (2024). *Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 83 Tahun 2024 tentang Badan Gizi Nasional*. Jakarta: Sekretariat Negara Republik Indonesia.
- Ramadhani, S. (2020). Efektivitas promosi kesehatan melalui media leaflet terhadap pengetahuan jajanan sehat pada siswa kelas IV sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Suiraoka, I. P., & Supariasa, I. D. N. (2019). *Pendidikan dan Konsultasi Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Sumampouw, O. J. (2025). Edukasi kesehatan tentang *personal hygiene* pada peserta didik sekolah dasar di Kota Manado. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*.
- Supariasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2016). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

UNICEF. (2023). *The State of the World's Children 2023*. New York: United Nations Children's Fund.

UNICEF. (2023). *Water, Sanitation and Hygiene (WASH) in Schools*. New York: United Nations Children's Fund.

World Health Organization. (2023). *Hand Hygiene for All*. Geneva: World Health Organization.

World Health Organization. (2023). *School Health and Nutrition Programme*. Geneva: World Health Organization.