



## Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health Service)

e-ISSN 2797-1309

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

### Penyuluhan Gizi Seimbang untuk Anak Sekolah Dasar di SDN 67 Tangerang Selatan Pekanbaru *Counseling on Balanced Nutrition for Elementary School Children at SDN 67 Tangerang Selatan Pekanbaru*

Sri Desfita<sup>1\*</sup>, Fatharani Helsya Anggraini<sup>2</sup>, Helena Yolanda<sup>3</sup>, Melysa Nanda Putri<sup>4</sup>  
Nurfebi Zulriyanti<sup>5</sup>

<sup>12345</sup>Universitas Hang Tuah Pekanbaru

e-mail : [sridesfita@htp.ac.id](mailto:sridesfita@htp.ac.id)

#### Histori artikel

Received:  
13-04-2023

Accepted:  
18-04-2023

Published:  
21-05-2023

#### Abstrak

Konsumsi gizi seimbang perlu diterapkan setiap hari oleh anak sekolah untuk memenuhi kebutuhan tubuh akan pertumbuhan, meningkatnya aktivitas fisik, dan kemampuan kognitif. Penyuluhan tentang gizi seimbang di SDN 67 Kota Pekanbaru dengan metode ceramah merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan siswa sehingga siswa memiliki pola makan yang sehat. Pre-test dan post-test dilakukan secara lisan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang. Hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang, kebutuhan zat gizi makro dan mikro untuk anak sekolah dan pengaturan pemberian makanan untuk anak sekolah. Pengetahuan yang baik tentang gizi diperlukan untuk membentuk perilaku atau kebiasaan makan yang baik pada anak usia sekolah.

**Kata Kunci:** Anak Usia Sekolah, Gizi Seimbang, Penyuluhan

*Balanced nutritional consumption needs to be applied every day by school children to meet the body's needs for growth, increased physical activity, and cognitive abilities. Counseling about balanced nutrition at SDN 67 Pekanbaru City using the lecture method is one of the efforts to increase student knowledge so that students have a healthy eating pattern. The pre-test and post-test were carried out orally to determine the increase in students' knowledge about balanced nutrition. The results of this community service showed an increase in students' knowledge about balanced nutrition, the need for macro and micronutrients for school children, and the arrangements for providing food for school children. Good knowledge of nutrition is needed to establish good behavior or eating habits in school-age children.*

**Keywords:** School Age Children, Balanced Nutrition, Counseling

#### PENDAHULUAN

Anak usia sekolah merupakan anak usia 6 sampai 12 tahun dengan karakteristik kebutuhan zat gizi meningkat untuk pertumbuhan, lebih banyak bermain di luar rumah, memiliki aktivitas fisik yang tinggi, serta berisiko terpapar sumber penyakit dan perilaku hidup yang tidak sehat seperti konsumsi pangan yang tidak aman dan higienis. Gizi yang diperoleh seorang anak melalui konsumsi makanan setiap hari berperan besar untuk kehidupan anak tersebut (Briawan, 2017).

Anak usia sekolah rentan terhadap berbagai masalah gizi terutama masalah kekurangan gizi. Status gizi kurus dan sangat kurus (*wasting*) pada anak usia 5-12 tahun di Indonesia sebesar 9,2% dan di Provinsi Riau sebesar 9,9%. Sementara status gizi pendek dan sangat pendek (*stunting*) sebesar 23,6% di Indonesia dan 23,1% di Provinsi Riau (Kemenkes RI, 2018). Prevalensi ini termasuk tingkat sedang untuk *wasting* dengan ambang batas 5 - < 10% dan termasuk prevalensi tinggi untuk *stunting* dengan ambang batas 20 - < 30% (WHO, 2023).

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, yaitu jenis kelamin, umur, dan status kesehatan. Gizi seimbang bagi anak sekolah dipenuhi setiap hari dengan makanan yang beraneka ragam. Perubahan komposisi tubuh dan peningkatan aktivitas fisik anak sekolah memerlukan asupan gizi seimbang (Briawan, 2017).

Kekurangan gizi pada anak usia sekolah akan berpengaruh terhadap kemampuan akademik dan juga menurunnya kapasitas kerja serta rendahnya kesehatan dan fungsi reproduksi pada periode kehidupan selanjutnya (Iheme, 2021). Dampak kekurangan gizi pada anak dapat berpengaruh pada pertumbuhan fisik dan perkembangan mental. Penanggulangan kekurangan gizi pada anak dapat dilakukan secara cepat, jangka pendek, dan jangka panjang dan dapat dicegah oleh masyarakat sendiri dengan pengaturan makan yang baik (Briawan, 2017).

Ketika anak-anak masuk sekolah dasar, kebiasaan makan seumur hidup terus berlanjut untuk dikembangkan. Lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat yang lebih luas mempengaruhi ketersediaan dan pilihan makanan, tetapi anak-anak juga berperan dalam menentukan kebiasaan makan mereka sendiri. Masa peralihan ini penting untuk membangun kebiasaan makan yang sehat (Unicef, 2019).

Program pendidikan gizi di sekolah merupakan program yang efektif dan layak dalam meningkatkan pengetahuan gizi siswa dan mengurangi beban sekolah. Mengingat terdapat hubungan yang erat antara kebiasaan makan dengan penyakit tidak menular, beberapa program untuk meningkatkan kualitas pola makan telah dibentuk dan dievaluasi khususnya untuk anak-anak (Asakura, 2021).

Penyuluhan gizi seimbang yang dilaksanakan di SD Perguruan Swasta Advent 4 Medan cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa terhadap gizi seimbang. Siswa dapat mengetahui asupan gizi yang seharusnya dikonsumsi sesuai dengan usia dan kondisi tubuhnya. Anak-anak yang sejak dini diajarkan atau diberi pengetahuan mengenai gizi seimbang akan mempengaruhi pertumbuhan anak dan menjadi pondasi untuk kesehatan anak selanjutnya (Nababan & Yulita, 2022).

Berdasarkan latar belakang di atas, maka kami melakukan Pengabdian kepada Masyarakat di SDN 67 Tangkerang Selatan Pekanbaru dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar tentang pentingnya gizi seimbang dalam mendukung pertumbuhan dan kesehatan yang optimal.

## TUJUAN

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang untuk anak sekolah dasar sehingga siswa dapat memilih dan membentuk pola

makan yang sehat dalam menunjang pertumbuhan, kemampuan akademik, dan kesehatan secara keseluruhan.

## METODE

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan metode penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang di SDN 67 Jl. Imam Munandar, Kelurahan Tangkerang Selatan, Kecamatan Bukit Raya, Kota Pekanbaru, pada tanggal 3 Desember 2022. Sasaran penyuluhan adalah siswa SD kelas 4 dengan menggunakan instrumen poster, spanduk, dan leaflet.

Evaluasi kegiatan terdiri dari evaluasi input, proses, dan hasil. Evaluasi input dilakukan sebelum kegiatan dimulai yang meliputi ketersediaan instrumen pengabdian, tenaga yang akan melaksanakan pengabdian, dana yang mencukupi, tempat pelaksanaan yang kondusif, serta sasaran pengabdian yaitu anak sekolah dasar. Evaluasi proses dilakukan sewaktu kegiatan berlangsung yaitu kelancaran kegiatan sesuai dengan rencana. Evaluasi hasil dilakukan setelah kegiatan selesai dilaksanakan yang dilihat dari output yang dihasilkan yaitu pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang.

*Pre-test* dan *post-test* dilakukan secara lisan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan siswa terhadap materi yang disampaikan. *Reward* berupa hadiah menarik juga diberikan kepada siswa yang dapat menjawab pertanyaan dengan benar.

## HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 3 Desember 2022 di SDN 67 Pekanbaru. Sebanyak 23 siswa dan siswi mengikuti kegiatan penyuluhan gizi anak sekolah. Proses kegiatan pengabdian kepada masyarakat dibagi menjadi 3 tahapan: 1. Tahapan pertama yaitu pembukaan dengan langkah sebagai berikut: Memberikan salam dan memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan penyuluhan dan menyebutkan materi bahasan yang akan disampaikan dalam penyuluhan. 2. Tahapan kedua yaitu proses pelaksanaan kegiatan yaitu: (1). Memberikan pretest dalam bentuk lisan. (2). Edukasi materi dengan menjelaskan materi penyuluhan (3). Evaluasi dengan diskusi, tanya jawab dengan peserta dan posttest tentang materi penyuluhan. 3. Tahapan ketiga yaitu penutup yaitu: menyimpulkan keseluruhan materi penyuluhan dan feedback; menyampaikan ucapan terima kasih dan mengucapkan salam.

Materi yang disampaikan terdiri dari pentingnya gizi seimbang untuk anak sekolah, kebutuhan zat gizi makro dan mikro untuk anak sekolah dan pengaturan pemberian makanan untuk anak sekolah. Sebagian besar siswa antusias dalam mengikuti penyuluhan yang ditunjukkan dengan respon mereka selama penyuluhan dilakukan dan jawaban-jawaban yang mereka berikan pada saat evaluasi. Para siswa juga diberikan reward berupa hadiah bagi yang dapat menjawab pertanyaan dengan benar.



Gambar 1. Kegiatan pengabdian masyarakat



Gambar 2. Poster pengabdian masyarakat

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil evaluasi pengetahuan siswa sebelum dan setelah penyuluhan diketahui bahwa kegiatan pengabdian ini dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang pentingnya gizi seimbang, kebutuhan zat gizi yang harus dikonsumsi sehari-hari untuk pertumbuhan yang optimal, aktivitas fisik, dan kesehatan secara menyeluruh. Pengetahuan tentang gizi seimbang untuk siswa ini penting agar siswa dapat membiasakan diri dengan pola makan yang baik sejak dini untuk mencegah timbulnya penyakit di usia dewasa.

Prinsip pemberian makan pada anak usia sekolah harus memenuhi kebutuhan gizinya yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah. Pola makan yang baik perlu dibentuk sejak dini seperti makanan utama 3 kali sehari dan selingan dua kali sehari. Dengan pola makan ini diharapkan dapat memenuhi kebutuhan gizi anak dan mencegah terjadinya masalah kekurangan gizi ataupun kelebihan gizi pada anak sekolah (Kemenkes RI, 2017).

Kekurangan gizi memiliki efek negatif pada kesehatan dan kemampuan akademik anak di sekolah. Terdapat hubungan antara kekurangan gizi dengan rendahnya tingkat kehadiran di sekolah, kecerdasan, prestasi, dan angka kesakitan pada anak sekolah. Kekurangan gizi pada anak sekolah di Afrika berhubungan dengan morbiditas, praktik higiene, asupan makanan, dan status sosial ekonomi keluarga. Intervensi untuk meningkatkan gizi dan kesehatan anak sekolah meliputi pemberian obat cacing, pendidikan kesehatan, gizi, dan higiene, penyediaan air bersih dan jamban sehat, suplementasi mikronutrien, serta program pemberian makan di sekolah (Owusu et al. 2017).

Anak usia sekolah membutuhkan lebih banyak energi dan zat gizi yang lebih dibanding dengan anak balita. Diperlukan pula tambahan energi, protein, kalsium, fluor, zat besi karena pertumbuhan pada periode usia ini sedang pesat dan aktivitas anak akan semakin bertambah. Untuk memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi, anak terkadang makan hingga 5 kali sehari. Namun sebaiknya anak tetap diajari untuk makan 3 kali sehari dengan menu gizi yang tinggi yaitu sarapan, makan siang, dan makan malam. Anak juga perlu untuk dibiasakan sarapan pagi agar dapat mengikuti pelajaran dengan baik di sekolah. Kebutuhan zat gizi makro maupun mikro dibutuhkan untuk mempercepat pembelahan sel dan sintesis DNA selama masa pertumbuhan (Kemenkes RI, 2017).

Pengetahuan mengenai gizi merupakan salah satu faktor tidak langsung yang mempengaruhi status gizi. Edukasi gizi seimbang yang dilakukan pada anak-anak usia 7-12 tahun di Desa Bawuran, Kabupaten Bantul, dapat meningkatkan pengetahuan gizi anak-anak. Peningkatan pengetahuan melalui pendidikan gizi dapat memperbaiki pola konsumsi seseorang dan mencegah terjadinya kekurangan gizi (Amalia & Putri, 2022).

Masa anak-anak adalah periode transformatif dalam siklus kehidupan yang menjembatani kehidupan awal dan masa dewasa dengan perubahan signifikan pada aspek fisiologis, somatik, kognitif, dan psikososial yang spesifik. Periode ini juga ditandai dengan perubahan yang cepat dalam ukuran tubuh, komposisi, fungsi neurokognitif, neuroendokrin, kardiovaskular, pertumbuhan dan mineralisasi tulang.

Periode ini adalah periode yang sensitif terhadap kekurangan gizi di mana terjadi interaksi antara genetik dengan faktor lingkungan. Gizi memainkan peran sentral dalam menentukan transformasi ini dan dampak jangka panjangnya terhadap kehidupan pada periode berikutnya (Martin, 2022).

## SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan gizi seimbang pada siswa SDN 67 ini dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang yang meliputi kebutuhan zat gizi makro dan mikro untuk anak sekolah dan pengaturan pemberian makanan untuk anak sekolah. Pemahaman mengenai gizi seimbang penting untuk anak sekolah dalam meningkatkan kemampuan akademik anak dan sebagai pondasi untuk mencegah penyakit di masa yang akan datang. Oleh karena itu diperlukan kegiatan pengabdian yang menyeluruh mencakup aspek gizi dan kesehatan untuk mendukung pertumbuhan yang optimal pada anak sekolah dasar.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada SDN 67 Kota Pekanbaru, Kepala Sekolah yang telah memberikan izin terlaksananya kegiatan pengabdian ini, guru dan pihak-pihak yang telah mendukung kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, J.P. & Putri, T.A. 2022. Edukasi Gizi Seimbang pada Anak-Anak di Desa Bawuran, Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul. *Jurnal Pasopati*. Vol 4. No. 1.
- Asakura, K., Mori, S., Sasaki, S., & Nishiwaki, Y. 2021. A school-based nutrition education program involving children and their guardians in Japan: facilitation of guardian-child communication and reduction of nutrition knowledge disparity. *Nutrition Journal*. 20:92.
- Briawan, D. 2017. *Gizi pada Anak Usia Sekolah. Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Jakarta: EGC
- Iheme, G.O. 2021. The Undernutrition Situation of School Age Children in Nigeria: A Systematic Review and Meta-analysis. *Current Nutrition and Food Science*. Vol. 17. No. 8.
- Martin, F.P., Pinkney, J., & Saavedra, J.M. 2022. Editorial: Nutrition and Metabolism in School-Age Children. *Frontiers in Nutrition*. Vol. 9. Article 899126
- Nababan, A. S.V. & Yulita. 2022. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ilmu Kesehatan*. Vol. 3. No. 1.
- Owusu, et al. 2017. Nutrition Intakes and Nutritional Status of School Age Children in Ghana. *Journal of Food Research*. Vol. 6. No. 2.
- Pritasari, Damayanti, D., & Lestari, N.T. 2017. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. BPPSDM Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- UNICEF. 2019. *The State of the World's Children 2019. Children, Food and Nutrition: Growing well in a changing world*. UNICEF, New York.
- WHO. 2023. *Nutrition Landscape Information System. Stunting, Wasting, Overweight, and Underweight*.