

Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health Service)

e-ISSN 2797-1309

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

Pelatihan Pendidikan Gizi Kolaboratif bagi Guru dan Orang Tua di SDN Tegal Besar 02 Jember

Collaborative Nutrition Education Training for Teachers and Parents at SDN Tegal Besar 02 Jember

Tri Astari^{1*}, Nurhasanah², Elvin Cahyanita³, Sonya Hayu Indraswari⁴, Vadira Rahma Sari⁵

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jember

^{4,5}Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Jember

e-mail: triestari.pgisd@unej.ac.id

Histori artikel	Abstrak
Received: 2026-08-10 Accepted: 2026-08-31 Published: 2026-09-29	Tantangan serius terkait gizi pada anak-anak di sekolah dasar masih ada di Indonesia, karena hal ini berpengaruh langsung terhadap pertumbuhan, perkembangan kognitif, dan hasil belajar. Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini berlangsung di SDN Tegal Besar 02 Jember, melibatkan 12 pengajar dan 4 perwakilan orang tua siswa untuk memperkuat kerjasama antara lembaga pendidikan dan keluarga dalam bidang gizi. Acara ini bertujuan untuk memperkuat pemahaman, keterampilan, dan kesadaran peserta mengenai relevansi gizi seimbang serta pembentukan kebiasaan makan yang sehat di kalangan anak-anak. Metode pelaksanaan terbagi menjadi empat langkah utama, yaitu analisis kebutuhan, penyampaian materi edukatif, pelatihan interaktif dalam penyusunan menu sarapan sehat, dan evaluasi serta refleksi hasil kegiatan. Data menunjukkan peningkatan keterampilan peserta dalam merancang menu sarapan yang bergizi dan pemahaman terhadap prinsip gizi seimbang, meskipun terdapat pergeseran nilai kognitif sebesar 10 poin antara pretest dan posttest. Dalam aspek kualitatif, program ini sukses dalam merangsang antusiasme, kerjasama, dan kesadaran peserta akan urgensi pola makan sehat di lingkungan rumah dan sekolah. Program ini menghasilkan dampak positif dalam memperkuat budaya sekolah sehat dan berperan sebagai model kerjasama yang efektif antara pengajar dan orang tua dalam pendidikan gizi anak-anak di sekolah dasar. Kata Kunci: edukasi gizi, gizi seimbang, kolaborasi sekolah dan keluarga; kebiasaan makan sehat, sekolah dasar Abstract

Serious challenges regarding child nutrition in primary schools persist in Indonesia, as nutrition directly impacts growth, cognitive development, and academic performance. This Community Service Program (PKM) was conducted at SDN Tegal Besar 02 Jember, involving 12 teachers and four parent representatives to strengthen collaboration between the educational institution and families regarding nutrition. The initiative aimed to enhance participants' understanding, skills, and awareness concerning the importance of balanced nutrition and the establishment of healthy eating habits among children. The implementation process comprised four key stages: needs analysis, delivery of educational material, interactive training on planning healthy breakfasts, and evaluation and reflection on the outcomes. Data indicated an improvement in participants' skills in designing nutritious breakfast menus and their understanding of balanced nutrition principles, evidenced by a 10-point shift in cognitive scores between the pre-test and post-test. Qualitatively, the program successfully fostered enthusiasm, collaboration, and awareness regarding the importance of healthy eating habits in both home and school environments. The program generated a positive impact by reinforcing a culture of health within the school and serving as an effective model of collaboration between teachers and parents in primary school nutrition education.

Keywords: *nutrition education, balanced nutrition, teacher–parent collaboration, healthy eating habits, elementary school*

PENDAHULUAN

Tantangan gizi pada anak-anak di sekolah dasar masih menjadi masalah signifikan di Indonesia karena memengaruhi kesehatan, perkembangan kognitif, dan pencapaian akademis. Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 mengungkapkan bahwa prevalensi stunting pada balita di Indonesia menurun dari 37,2% di tahun 2013 menjadi 30,8% di tahun 2018, sedangkan prevalensi wasting mencapai 10,2% dengan 3,5% di antaranya dikategorikan sebagai berat (*severe wasting*) (Tim Penyusun, 2019). Meski demikian, laporan Status Gizi Indonesia 2022 mencatat bahwa angka stunting nasional masih sebesar 21,6%, jauh dari tujuan nasional 14% pada tahun 2024 (Munira, 2023). Kondisi ini menandakan adanya rintangan berat dalam memastikan anak-anak Indonesia memperoleh nutrisi yang optimal untuk mendukung perkembangan mereka.

Selain tantangan kekurangan gizi, Indonesia juga menyaksikan peningkatan kasus overnutrisi di kalangan anak-anak sekolah. UNICEF Indonesia (2021) mencatat bahwa sekitar 1 dari 5 anak sekolah di Indonesia mengalami obesitas atau kelebihan berat badan, dengan menunjukkan fenomena *double burden of malnutrition*, yaitu kekurangan dan kelebihan gizi yang terjadi secara bersamaan. Fenomena ini berpotensi mereduksi kebugaran fisik dan kemampuan kognitif siswa serta berdampak merugikan terhadap prestasi akademik (Antono, 2017; Jatmikowati et al., 2023). Penelitian yang dilakukan di Indonesia menunjukkan bahwa anak-anak dengan obesitas cenderung memiliki kemampuan konsentrasi belajar yang lebih

rendah dibandingkan dengan anak-anak yang memiliki berat badan normal, disebabkan oleh ketidakseimbangan metabolisme dan kurangnya aktivitas fisik (Sulistyorini, 2014).

Kondisi di Kabupaten Jember mencerminkan pola yang sejalan. Angka stunting pada anak-anak mencapai 21,6%, turun dari 24,4% dibandingkan tahun sebelumnya (Dinas Kesehatan Jember, 2024).. Namun, pola konsumsi makanan instan dan rendahnya konsumsi buah serta sayuran tetap merupakan tantangan utama. Temuan awal di SDN Tegal Besar 02 Jember memperlihatkan bahwa sebagian siswa sering hadir di sekolah tanpa sarapan atau hanya membawa makanan ringan instan, seperti keripik dan minuman manis yang dikemas. Sebagian siswa juga mengklaim lebih memilih jajanan di sekitar sekolah karena dianggap lebih mudah dan menarik. Wawancara dengan pengajar kelas di lembaga tersebut mengungkapkan bahwa:

“Banyak murid yang berangkat ke sekolah tanpa sarapan atau hanya membawa makanan kecil. Saat jam pelajaran, mereka cepat merasa lelah dan sulit berkonsentrasi. Kami sudah mengingatkan pentingnya sarapan, tetapi banyak orang tua yang belum memperhatikan hal itu.” - Guru Kelas SDN Tegal Besar 02 Jember

Temuan ini menegaskan bahwa sekolah dan keluarga memiliki peran yang saling melengkapi dalam pembentukan kebiasaan makan sehat pada anak. Penelitian oleh Jatmikowati et al. (2023) juga memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua dalam pendidikan anak di rumah memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku dan prestasi akademik siswa sekolah dasar di Indonesia. Selain itu, studi oleh Fatkuriyah & Sukowati (2022) menemukan bahwa pola asuh otoritatif yang diterapkan orang tua berkontribusi positif terhadap kecukupan gizi anak balita.

Dari sisi sekolah, peran guru sangat penting dalam mengintegrasikan edukasi gizi ke dalam pembelajaran. Guru dapat berperan sebagai fasilitator, motivator, dan teladan dalam pembentukan perilaku sehat anak (Jatmikowati et al., 2023). Hasil penelitian oleh Kusuma dan Mulyani (2021) juga menunjukkan bahwa edukasi gizi di sekolah dapat meningkatkan pengetahuan anak tentang pentingnya sarapan sehat, asupan sayur, serta pengurangan konsumsi makanan cepat saji (Ladiba et al., 2021; Sariana et al, 2025). Penelitian lain menegaskan bahwa pendidikan gizi yang melibatkan guru dan orang tua dapat meningkatkan pengetahuan gizi secara signifikan pada anak dan orang tua (Nuryanto et al., 2014; Zogara, 2023).

Selain itu, dengan mempertimbangkan kondisi tersebut, kegiatan “Pelatihan Pendidikan Gizi Kolaboratif bagi Guru dan Orang Tua di SDN Tegal Besar 02 Jember” dirancang sebagai strategi kolaboratif antara pihak sekolah dan keluarga untuk membangun kesadaran akan pentingnya gizi seimbang bagi anak sekolah dasar. Melalui pendekatan partisipatif dan edukatif, kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kapasitas guru dalam memberikan edukasi gizi kontekstual di sekolah dan memperkuat peran orang tua dalam

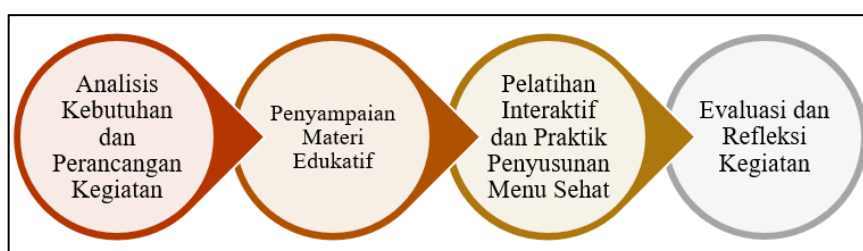
menyediakan makanan sehat di rumah. Dengan demikian, program ini menjadi langkah awal menuju pembentukan budaya sekolah sehat di Kabupaten Jember serta mendukung pencapaian target *Sustainable Development Goals (SDGs)* bidang kesehatan dan pendidikan.

TUJUAN

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memperdalam pemahaman guru dan orang tua mengenai prinsip gizi seimbang serta signifikansi sarapan sehat, memberikan keterampilan dasar dalam merancang menu sarapan yang berbasis pada pangan lokal, dan membangun komunikasi serta komitmen bersama antara sekolah dan keluarga dalam membudayakan pola makan sehat pada anak.

METODE

Rancangan pelaksanaan program ini dibuat dengan sistematis untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan komitmen guru serta orang tua dalam menciptakan pola makan sehat bagi anak-anak di tingkat sekolah dasar. Pendekatan yang diterapkan bersifat partisipatif, interaktif, dan kolaboratif, dengan menekankan keterlibatan aktif antara pihak sekolah dan keluarga guna mendorong perubahan perilaku gizi yang berkelanjutan. Pelaksanaan kegiatan PKM tersaji pada Gambar 1, yang menggambarkan alur kegiatan secara komprehensif. Kegiatan terdiri atas empat tahapan utama, yaitu: (1) analisis kebutuhan dan perancangan kegiatan, (2) penyampaian materi edukatif, (3) pelatihan interaktif dan praktik penyusunan menu sehat, serta (4) evaluasi dan refleksi.



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Program PKM

1. Analisis Kebutuhan dan Perancangan Kegiatan

Tahap awal dilakukan melalui observasi dan wawancara informal dengan guru dan perwakilan orang tua di SDN Tegal Besar 02 Jember. Tujuannya untuk mengidentifikasi permasalahan gizi yang dialami anak, tingkat pengetahuan orang tua dan guru mengenai gizi seimbang, serta kebiasaan sarapan siswa di rumah dan sekolah. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian siswa sering tidak sarapan, atau membawa bekal yang kurang bergizi seperti makanan cepat saji dan minuman manis kemasan. Temuan ini menjadi dasar penyusunan materi pelatihan yang kontekstual. Analisis kebutuhan ini sejalan dengan pandangan (Miles, 2014), yang menekankan pentingnya pemetaan konteks sosial sebelum

melakukan intervensi masyarakat. Pada tahap ini, tim pelaksana juga menyusun panduan, poster edukasi gizi seimbang, dan lembar evaluasi berbasis indikator Pedoman Gizi Seimbang dari Kementerian Kesehatan (Ayo Sehat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024).

2. Penyampaian Materi Edukatif

Tahap kedua berupa sesi ceramah interaktif yang disampaikan oleh narasumber dari bidang gizi Universitas Jember. Materi mencakup konsep dasar gizi seimbang, pentingnya sarapan sehat untuk konsentrasi belajar, dampak kekurangan dan kelebihan gizi terhadap prestasi akademik, serta peran guru dan orang tua sebagai pendamping anak dalam perilaku makan sehat. Penyampaian dilakukan secara dialogis dengan menggunakan infografik, video pendek, dan studi kasus. Pendekatan ceramah interaktif terbukti efektif dalam meningkatkan literasi gizi dan sikap positif peserta terhadap praktik makan sehat (Andela et al., 2025; Contento I. R., 2008). Selain itu, kegiatan ini juga memperkuat pemahaman peserta terhadap *double burden of malnutrition* yang banyak terjadi di Indonesia (UNICEF Indonesia, 2021).

3. Pelatihan Interaktif dan Praktik Penyusunan Menu Sehat

Tahap ketiga merupakan inti kegiatan yang menggabungkan metode diskusi kelompok, pemaparan materi secara visual, dan simulasi penyusunan menu sehat. Peserta dibagi dalam beberapa kelompok yang terdiri dari guru dan orang tua, kemudian berdiskusi mengenai pola makan anak di rumah dan sekolah. Selanjutnya, mereka diperkenalkan pada media edukatif seperti poster panduan isi piringku, tabel komposisi gizi sederhana, dan contoh menu seimbang harian. Peserta kemudian diminta untuk secara langsung menyusun contoh menu sarapan sehat berdasarkan prinsip gizi seimbang serta kondisi sosial ekonomi masing-masing keluarga. Studi menunjukkan bahwa pembelajaran partisipatif berbasis praktik seperti ini efektif meningkatkan keterampilan dan perubahan perilaku dalam edukasi gizi (DeCosta et al., 2017; Murimi et al., 2018). Penggunaan alat bantu visual juga memperkuat daya ingat dan pemahaman konsep gizi pada masyarakat awal (Chen, 2014).

4. Evaluasi dan Refleksi

Tahap terakhir adalah evaluasi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap peserta, yang dilakukan melalui instrumen *pretest* dan *posttest*. Evaluasi ini menilai aspek kognitif (pengetahuan tentang gizi seimbang), afektif (sikap terhadap pentingnya sarapan sehat), dan konatif (rencana tindakan nyata setelah kegiatan). Selain itu, dilakukan sesi refleksi terbuka di mana peserta menyampaikan pengalaman, persepsi manfaat kegiatan, serta rencana tindak lanjut.

HASIL

Tahap 1. Analisis Kebutuhan dan Perancangan Kegiatan

Analisis kebutuhan dilakukan melalui observasi dan wawancara informal dengan guru serta perwakilan orang tua. Hasil identifikasi menunjukkan bahwa sebagian siswa datang ke sekolah tanpa sarapan atau membawa bekal yang didominasi makanan ringan dan minuman manis kemasan. Guru dan orang tua juga memerlukan contoh menu yang sederhana, terjangkau, dan menggunakan bahan pangan lokal. Pelibatan guru dan orang tua sejak tahap awal sesuai dengan temuan bahwa keterlibatan pemangku kepentingan dan dukungan lingkungan merupakan unsur penting dalam pendidikan gizi (Murimi et al., 2018). Berdasarkan temuan tersebut, tim merancang materi tentang gizi seimbang dan sarapan sehat, menyiapkan media visual, lembar penyusunan menu, instrumen *pretest-posttest*, serta buku panduan yang mengacu pada pedoman Isi Piringku (Ayo Sehat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024).

Tahap 2. Penyampaian Materi Edukatif

Kegiatan dilaksanakan di SDN Tegal Besar 02 Jember dan diikuti oleh 16 peserta yang terdiri atas 12 guru dan 4 perwakilan orang tua atau wali siswa. Narasumber dari bidang gizi Universitas Jember menyampaikan materi mengenai prinsip gizi seimbang, pentingnya sarapan bagi kesiapan belajar, dampak kekurangan dan kelebihan gizi, serta peran bersama sekolah dan keluarga dalam membentuk kebiasaan makan sehat anak. Materi disajikan secara interaktif melalui paparan visual, contoh bahan pangan, studi kasus kebiasaan makan anak, dan tanya jawab. Penggunaan media visual relevan dengan temuan bahwa media edukasi dapat mendukung pengetahuan dan sikap mengenai pemilihan makanan sehat (Priawantiputri et al., 2019). Peserta mengaitkan materi dengan kondisi yang mereka temui di rumah maupun di sekolah, terutama kebiasaan tidak sarapan, pemilihan jajanan, dan penyediaan bekal. Dokumentasi penyampaian materi disajikan pada Gambar 2.



Gambar 2. Narasumber Menyampaikan Materi Gizi Secara Interaktif

Selama sesi edukatif, peserta aktif mengajukan pertanyaan dan membagikan pengalaman mengenai pola makan anak. Guru menyoroti peluang memasukkan pesan gizi dalam pembelajaran dan pembiasaan di sekolah, sedangkan orang tua mendiskusikan pilihan sarapan yang realistis sesuai waktu, biaya, dan ketersediaan bahan. Respons tersebut

menunjukkan keterlibatan peserta selama kegiatan, tetapi belum digunakan sebagai bukti perubahan perilaku karena tindak lanjut belum diukur.

Tahap 3. Pelatihan Interaktif dan Praktik Penyusunan Menu Sehat

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan praktik penyusunan menu sarapan sehat. Peserta dibagi ke dalam kelompok kecil berdasarkan perannya, yaitu kelompok guru dan kelompok orang tua. Setiap kelompok mendiskusikan kebutuhan gizi anak, kebiasaan makan, serta ketersediaan bahan pangan dari sudut pandang masing-masing. Proses penyusunan contoh menu sarapan sehat ditunjukkan pada Gambar 3.



Gambar 3. Peserta Menyusun Contoh Menu Sarapan Sehat

Kelompok guru dan kelompok orang tua masing-masing menyusun contoh menu sarapan berdasarkan prinsip Isi Piringku (Ayo Sehat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024). Setiap kelompok memilih sumber karbohidrat, protein, sayur atau buah, dan minuman dengan mempertimbangkan kandungan gizi, variasi, harga, serta ketersediaan pangan lokal. Kegiatan praktik dan keterlibatan aktif kedua kelompok peserta tersebut sejalan dengan unsur intervensi pendidikan gizi yang efektif sebagaimana dirangkum oleh Murimi et al. (2018). Hasil praktik berupa rancangan menu yang dapat diterapkan di rumah atau digunakan sebagai contoh dalam edukasi di sekolah. Karena kualitas menu belum dinilai menggunakan rubrik terstandar, hasil ini ditafsirkan sebagai bukti keterlibatan dan keterampilan awal peserta dalam menyusun menu, bukan sebagai peningkatan keterampilan yang telah terukur.

Tahap 4. Evaluasi dan Refleksi

Pada tahap evaluasi, perubahan pengetahuan peserta ditelaah melalui perbandingan skor *pretest* dan *posttest* yang diberikan kepada seluruh 16 peserta. Analisis dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan jumlah dan nilai rata-rata kedua pengukuran, sedangkan refleksi dilakukan untuk mengidentifikasi tanggapan peserta dan rencana tindak lanjut setelah kegiatan. Ringkasan hasil *pretest* dan *posttest* disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Rata-Rata Skor *Pretest* dan *Posttest* Peserta

Keterangan	Jumlah Peserta	Nilai Total	Nilai Rata-rata
<i>Pre-test</i>	16	1460	91,25
<i>Post-test</i>	16	1300	81,25

Evaluasi pengetahuan dilakukan menggunakan *pretest* dan *posttest*. Tabel 1 menunjukkan bahwa nilai rata-rata *pretest* sebesar 91,25, sedangkan nilai rata-rata *posttest* sebesar 81,25, sehingga terjadi penurunan 10 poin. Dengan demikian, data kuantitatif belum menunjukkan peningkatan pengetahuan setelah pelatihan. Nilai awal yang sangat tinggi membatasi ruang peningkatan, tetapi penyebab penurunan tidak dapat dipastikan tanpa data skor individual, analisis setiap butir, dan bukti kesetaraan tingkat kesulitan kedua tes. Oleh karena itu, hasil tes perlu dibaca secara hati-hati dan tidak digunakan untuk menyatakan efektivitas program secara kausal.

Pada sesi refleksi, peserta menyampaikan bahwa contoh menu dan diskusi lintas peran membantu mereka memahami penerapan pesan gizi dalam konteks sehari-hari. Guru mengidentifikasi peluang pembiasaan sarapan, diskusi bekal sehat, dan integrasi materi gizi dalam pembelajaran, sedangkan orang tua memperoleh alternatif menu yang lebih sesuai dengan kondisi keluarga. Rencana komunikasi lintas peran tersebut relevan dengan pentingnya hubungan guru-orang tua dalam pendidikan makanan dan gizi anak (Aydin et al., 2022; Jatmikowati et al., 2023; Ladiba et al., 2021). Refleksi ini memperlihatkan penerimaan dan rencana awal peserta, tetapi penerapannya masih perlu dipantau setelah kegiatan.

Luaran langsung kegiatan meliputi rancangan menu sarapan sehat yang disusun peserta dan buku panduan “Ayo Makan Sehat! Panduan Cerdas dan Menyenangkan untuk Guru dan Orang Tua”. Buku tersebut memuat materi gizi seimbang, contoh menu, panduan pembiasaan makan sehat, ilustrasi kontekstual, dan stiker “Pahlawan Gizi” sebagai media pendukung edukasi bagi siswa sekolah dasar. Secara keseluruhan, keempat tahap dapat dilaksanakan sesuai rencana dan menghasilkan partisipasi aktif, produk latihan, serta kesepakatan awal mengenai perlunya komunikasi antara sekolah dan keluarga. Namun, penurunan skor *posttest* dan belum tersedianya pengukuran tindak lanjut menunjukkan bahwa capaian kegiatan lebih tepat dinyatakan sebagai terbentuknya keterampilan awal dan komitmen peserta, bukan sebagai bukti peningkatan pengetahuan atau perubahan perilaku yang berkelanjutan. Pemantauan lanjutan diperlukan karena perubahan perilaku makan memerlukan pembiasaan berulang dan dukungan lingkungan pangan sekolah (DeCosta et al., 2017; UNICEF Indonesia, 2021).

PEMBAHASAN

Keterlibatan peserta dalam diskusi dan praktik menunjukkan bahwa materi gizi lebih mudah dihubungkan dengan kehidupan sehari-hari ketika peserta diminta menyusun contoh menu yang dapat diterapkan. Temuan pelaksanaan ini selaras dengan Murimi et al. (2018), yang mengidentifikasi pengalaman langsung, durasi yang memadai, keterlibatan pemangku kepentingan, dan dukungan lingkungan sebagai unsur penting dalam pendidikan gizi anak. Penggunaan media visual dan aktivitas partisipatif juga sejalan dengan Priawantiputri et al. (2019), yang menunjukkan bahwa media edukasi dapat mendukung peningkatan pengetahuan dan sikap mengenai pemilihan jajanan sehat. Meskipun demikian, hasil praktik dalam kegiatan ini baru menggambarkan keterampilan awal karena rancangan menu belum dinilai menggunakan rubrik terstandar dan belum diterapkan dalam situasi nyata.

Kolaborasi guru dan orang tua merupakan kekuatan utama program. Sekolah dapat menyediakan pesan dan pembiasaan yang konsisten, sedangkan keluarga berperan dalam menentukan pilihan serta ketersediaan pangan sehari-hari. Abderbwhi et al. (2022) menemukan bahwa intervensi gizi berbasis sekolah berpotensi memberikan dampak positif terhadap pengetahuan gizi orang tua dan keluarga. Aydin et al. (2022) menunjukkan bahwa komunikasi mengenai makanan dan gizi antara guru dan orang tua belum selalu berlangsung secara rutin. Temuan tersebut sejalan dengan Jatmikowati et al. (2023), yang menekankan pentingnya peran bersama guru dan orang tua dalam pembiasaan konsumsi makanan sehat pada anak. Oleh karena itu, pertemuan kolaboratif dalam program ini dapat dipandang sebagai titik awal komunikasi, bukan sebagai bukti bahwa pola kerja sama telah terbentuk secara berkelanjutan.

Guru juga berpotensi mengintegrasikan pesan gizi ke dalam pembelajaran reguler. Emilia et al. (2022) menunjukkan bahwa materi gizi dapat dihubungkan dengan berbagai mata pelajaran apabila tersedia panduan dan contoh kegiatan yang relevan. Dalam konteks program ini, buku panduan dan rancangan menu dapat menjadi bahan awal untuk pembiasaan sarapan, diskusi mengenai bekal sehat, atau pelaksanaan proyek tematik. Agar tidak berhenti sebagai luaran kegiatan, media tersebut perlu ditelaah bersama, diterapkan dalam pembelajaran, dan diperbaiki berdasarkan respons siswa serta orang tua.

Hasil tes memerlukan interpretasi secara hati-hati. Rata-rata pretest yang sangat tinggi, yaitu 91,25, menunjukkan terbatasnya ruang peningkatan, sedangkan rata-rata posttest justru menurun menjadi 81,25. Temuan tersebut berbeda dengan Ladiba et al. (2021), yang melaporkan peningkatan pengetahuan setelah edukasi gizi, serta Widajanti et al. (2023), yang menemukan kenaikan kecil, tetapi tidak signifikan, setelah pelatihan guru. Penurunan skor dalam kegiatan ini tidak dapat dijelaskan sebagai proses reflektif tanpa bukti tambahan. Perbedaan tingkat kesulitan butir, kelelahan peserta, kondisi pengisian, atau ketidaksejajaran

indikator merupakan beberapa kemungkinan yang perlu diperiksa melalui analisis jawaban setiap butir dan telaah instrumen.

Desain evaluasi membatasi kekuatan simpulan kegiatan. Program hanya melibatkan 16 peserta, tidak menggunakan kelompok pembanding, dan mengukur pengetahuan segera setelah pelatihan. Data individual, hasil analisis butir, validitas instrumen, kesetaraan pretest dan posttest, serta perubahan perilaku belum tersedia. Oleh karena itu, kegiatan ini belum dapat dinyatakan meningkatkan pengetahuan atau efektif secara kausal. Evaluasi berikutnya perlu menggunakan instrumen dengan indikator dan tingkat kesulitan yang setara, mencatat skor individual secara berpasangan, menerapkan rubrik penilaian kualitas menu, serta memantau penerapan hasil pelatihan beberapa minggu setelah kegiatan.

Keberlanjutan program perlu diarahkan pada pembentukan lingkungan sekolah yang mendukung pilihan makan sehat. World Health Organization (2026) menekankan bahwa pendidikan gizi perlu disertai kebijakan dan lingkungan pangan sekolah yang memudahkan anak memilih makanan sehat. Perubahan perilaku makan juga membutuhkan paparan dan pembiasaan yang dilakukan secara berulang, bukan hanya melalui satu kegiatan edukasi (DeCosta et al., 2017). Tindak lanjut dapat berupa komunikasi berkala antara guru dan orang tua, kesepakatan bekal sehat, pemantauan sarapan, integrasi pesan gizi dalam pembelajaran, dan evaluasi menu kantin. Pendampingan berkelanjutan tersebut relevan dengan pengembangan program sekolah sehat yang dilaporkan Rumahlewang et al. (2024).

SIMPULAN

Pelatihan pendidikan gizi kolaboratif di SDN Tegal Besar 02 Jember terlaksana melalui empat tahap, yaitu analisis kebutuhan dan perancangan, penyampaian materi edukatif, pelatihan interaktif dan praktik penyusunan menu sehat, serta evaluasi dan refleksi. Kegiatan yang melibatkan 12 guru dan 4 perwakilan orang tua ini menghasilkan rancangan menu berbasis pangan lokal dan buku panduan edukasi gizi, sekaligus mendorong partisipasi dan komunikasi awal antara sekolah dan keluarga. Meskipun demikian, rata-rata skor *posttest* lebih rendah daripada *pretest* sehingga kegiatan ini belum dapat disimpulkan meningkatkan pengetahuan peserta. Temuan kegiatan terutama menunjukkan keterlibatan aktif, keterampilan awal dalam menyusun menu, dan rencana tindak lanjut yang masih perlu diuji melalui pemantauan berkelanjutan. Oleh karena itu, pihak sekolah perlu membiasakan sarapan dan bekal sehat serta menyediakan ruang komunikasi berkala dengan orang tua; guru perlu mengintegrasikan pesan gizi secara kontekstual dalam pembelajaran dan mencatat respons siswa; orang tua perlu menerapkan menu yang telah disusun, memberikan teladan, dan melaporkan kendala penerapannya; sedangkan puskesmas atau dinas kesehatan setempat dapat mendampingi penelaahan menu, penyelenggaraan edukasi berkala, dan pemantauan lingkungan pangan sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian menyampaikan terima kasih kepada kepala sekolah, guru, dan orang tua siswa SDN Tegal Besar 02 Jember atas kerja sama dan partisipasinya. Apresiasi juga disampaikan kepada Universitas Jember serta mahasiswa yang mendukung persiapan, pelaksanaan, dokumentasi, dan evaluasi kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abderbwih, E., Mahanani, M. R., Deckert, A., Antia, K., Agbaria, N., Dambach, P., Kohler, S., Horstick, O., Winkler, V., & Wendt, A. S. (2022). The impact of school-based nutrition interventions on parents and other family members: A systematic literature review. *Nutrients*, 14(12), Article 2399. <https://doi.org/10.3390/nu14122399>
- Andela, D., Mulyani, I., Noviana, S., & Rahmah, L. (2025). Efektifitas Penyuluhan Gizi Menggunakan Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Balita Di Posyandu Desa Lapang. *Zona: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 378–385. <https://doi.org/10.71153/zona.v2i3.424>
- Antono, S. D. (2017). Perbedaan Prestasi Belajar Antara Siswa Obesitas Dan Tidak Obesitas Pada Siswa Sekolah Dasar Di Kota Kediri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 84–90. <https://doi.org/10.32831/jik.v5i2.138>
- Aydin, G., Margerison, C., Worsley, A., & Booth, A. (2022). Parents' communication with teachers about food and nutrition issues of primary school students. *Children*, 9(4), Article 510. <https://doi.org/10.3390/children9040510>
- Ayo Sehat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024, June 28). *Isi Piringku, Panduan Kebutuhan Gizi Seimbang Harian*. <https://Ayosehat.Kemkes.Go.Id/Isi-Piringku-Kebutuhan-Gizi-Harian-Seimbang>.
- Biro Komunikasi dan Layanan Masyarakat Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2019, November 2). *Kemendikbud Beri Penghargaan Kepada Sekolah yang Berhasil Tingkatkan Gizi dan Kesehatan Lingkungan*. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2019/11/kemendikbud-beri-penghargaan-kepada-sekolah-yang-berhasil-tingkatkan-gizi-dan-kesehatan-lingkungan>.
- Chen, S., B. C. W., M. B., Z. Y., & L. Y. (2014). Chinese mothers' perceptions of their child's weight and obesity status. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 23(3), 452–458. <https://doi.org/https://doi.org/10.6133/apjcn.2014.23.3.14>
- Contento I. R. (2008). Nutrition education: linking research, theory, and practice. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 17 Suppl 1, 176–179. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18296331/>

- DeCosta, P., Møller, P., Frøst, M. B., & Olsen, A. (2017). Changing children's eating behaviour - A review of experimental research. *Appetite*, 113, 327–357. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.03.004>
- Dinas Kesehatan Jember. (2024, January 26). *Peringatan Hari Gizi Nasional Ke-64 Di Kabupaten Jember: Penyaluran Bantuan Makanan Tambahan Dari Forum CSR Jember & Peringatan Hari Gizi Nasional Ke-64 Di Kabupaten Jember*. <https://Ppid.Jemberkab.Go.Id/Index.Php/Berita-Ppid/Detail/Peringatan-Hari-Gizi-Nasional-Ke-64-Di-Kabupaten-Jember>.
- Emilia, E., Mulyana, R., Permatasari, T., Rassy, R. P., & Mutiara, E. (2022). Students' nutrition knowledge and teachers' perceptions of integrating nutrition messages into junior high school curriculum. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 17(3), 149–156. <https://doi.org/10.25182/jgp.2022.17.3.149-156>
- Fatkuriyah, L., & Sukowati, U. (2022). Pola Asuh Ibu dan Status Gizi Balita di Kabupaten Jember. *Adi Husada Nursing Journal*, 8(2), 129. <https://doi.org/10.37036/ahnj.v8i2.357>
- Jatmikowati, T. E., Nuraini, K., Winarti, D. R., & Adwitiya, A. B. (2023). Peran Guru dan Orang Tua dalam Pembiasaan Makan Makanan Sehat pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 1279–1294. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i1.3223>
- Jusriani, R., & Z. (2023). Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar. *Locus Penelitian Dan Abdimas*, 1(2), 1–4. <https://journal.tritunas.ac.id/index.php/LoA/article/view/277>
- Ladiba, A., Zulfaa, A., Djasmin, A., Mevya, A., Safitri, A., Akifah, A., & Purwanti, R. (2021). Pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan dan asupa sayur buah pada siswa sekolah dasar dengan status gizi lebih. *Darussalam Nutrition Journal*, 5(2), 110. <https://doi.org/10.21111/dnj.v5i2.6250>
- Miles, M. B., H. A. M., & S. J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook (3rd ed.)*. SAGE.
- Munira, S. L. (2023). *Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://ayosehat.kemkes.go.id/pub/files/files46531._MATERI_KABKPK_SOS_SSGI.pdf
- Murimi, M. W., Moyeda-Carabaza, A. F., Nguyen, B., Saha, S., Amin, R., & Njike, V. (2018). Factors that contribute to effective nutrition education interventions in children: a systematic review. *Nutrition Reviews*, 76(8), 553–580. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuy020>
- Nuryanto, N., Pramono, A., Puruhita, N., & Muis, S. F. (2014). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 3(1), 32–36. <https://doi.org/10.14710/jgi.3.1.121-125>

- Priawantiputri, W., Rahmat, M., & Purnawan, A. I. (2019). Efektivitas Pendidikan Gizi dengan Media Kartu Edukasi Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Makanan Jajanan Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 374–381. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i3.1469>
- Rumahlewang, E., Matitaputty, J., & Latar, I. M. (2024). Pendampingan Sekolah dalam Pengembangan Program Sekolah Sehat dan Gerakan Kebugaran Jasmani bagi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Arumbai*, 2(2), 240–250. <https://doi.org/10.30598/arumbai.vol2.iss2.pp240-250>
- Sariana et al. (2025). Promosi Kesehatan Gizi di Lingkungan Sekolah. *Journal Social Engagement (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(3), 40–45.
- Story, M., Nannery, M. S., & Schwartz, M. B. (2009). Schools and Obesity Prevention: Creating School Environments and Policies to Promote Healthy Eating and Physical Activity. *The Milbank Quarterly*, 87(1), 71–100. <https://doi.org/10.1111/j.1468-0009.2009.00548.x>
- Sulistiyorini, L. (2014). Perbedaan Prestasi Belajar Anak Obesitas Dan Tidak Obesitas Di Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 9(1), 38–44. <https://www.neliti.com/id/publications/107420/perbedaan-presasi-belajar-anak-obesitas-dan-tidak-obesitas-di-sekolah-dasar-kabu>
- Tim Penyusun. (2019). *Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Anak Kerdil (Stunting)*. Sekretariat Wakil Presiden Republik Indonesia.
- UNICEF in Indonesia. (2022). *Membangun kebiasaan makan yang sehat pada anak*. <https://www.unicef.org/indonesia/id/kampung-pengasuhan/gizi/artikel/membangun-kebiasaan-makan-yang-sehat-pada-anak>
- UNICEF Indonesia. (2021). *Adolescent Nutrition in Indonesia*. <https://www.unicef.org/indonesia/nutrition>
- UNICEF Indonesia. (2021). *Social and Behaviour Change Communication Strategy: Improving Adolescent Nutrition in Indonesia*.
- Widajanti, L., Qothrunnada, A., & Hidayah, A. N. (2023). Nutrition training for Madrasah Ibtidaiyah teachers in Semarang Regency. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 18(Suppl. 1), 4–5. <https://doi.org/10.25182/jgp.2023.18.Supp.1.4-5>
- World Health Organization. (2026). Policies and interventions to create healthy school food environments: WHO guideline. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240118324>
- Zogara, A. U. et al. (2023). Edukasi Gizi Meningkatkan Pengetahuan Gizi Orang Tua Dan Siswa Sekolah Dasar di Kota Kupang. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 15–18. <https://doi.org/10.31949/jb.v4i1.3515>