

Peningkatan Status Gizi Sekolah Dasar Melalui Edukasi Dan Interfensi Gizi Seimbang Dilingkungan Sekolah

**Nurhalisa¹, Ika Munawarah², Nella Rohati³, Nurfadila⁴, Hilda Novita⁵,
Nikita Nofelia Indra⁶, Olasri Ratna Melia⁷, Rova Jarwina⁸, Marniati⁹**

^{1 s.d 9}Universitas Teuku Umar, Aceh, Indonesia
Email Koresponden: halisanur2211@gmail.com

Abstrak

Gizi kurang merupakan kondisi dimana tubuh tidak mendapatkan asupan nutrisi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan dasar guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan, dan fungsi tubuh yang optimal. Tingginya angka gizi buruk di kalangan anak sekolah dasar, terutama disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dan kurangnya edukasi tentang pentingnya makanan bergizi. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk Meningkatkan pengetahuan siswa, orang tua setra guru tentang gizi seimbang dan memperbaiki status gizi melalui edukasi dan penyuluhan yang dulakukan. Program ini dilaksanakan melalui sosialisasi yang meliputi pemberian materi tentang gizi seimbang, praktik langsung, dan distribusi media edukasi seperti leaflet. Evaluasi dilakukan dengan pre-test dan post- test untuk mengukur perubahan pengetahuan siswa. Dari 26 siswa yang terlibat, 65,4% menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang pentingnya gizi seimbang setelah mengikuti program. Perubahan signifikan terlihat pada kelas 3 hingga kelas 6. Pendidikan tentang gizi seimbang efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa, meskipun tidak semua kelompok kelas menunjukkan perubahan yang sama. Tingkat pendidikan tidak berpengaruh signifikan terhadap pemahaman siswa. Diperlukan pendekatan yang lebih interaktif dan berkelanjutan dalam sosialisasi gizi serta melibatkan orang tua dan guru untuk mendukung penerapan pola makan sehat di rumah.

Kata kunci: Gizi Seimbang, Anak Sekolah, Edukasi Gizi, Gizi Buruk.

Pendahuluan

Masalah gizi kurang pada anak sekolah dasar menjadi isu penting yang memerlukan perhatian serius (Nuryanto et al., 2014). Gizi seimbang adalah kebutuhan mendasar untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak-anak yang optimal (Yusran et al., 2023). Penelitian menunjukkan bahwa kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang di kalangan orang tua dan anak dapat menyebabkan masalah ini. Gizi kurang dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental anak (Ramlah, 2021).



Anak-anak yang mengalami gizi buruk beresiko tinggi mengalami keterlambatan perkembangan, rendahnya daya tahan tubuh, dan masalah akademik (Lailani et al., 2022). Anak dengan malnutrisi kronis memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami masalah kognitif yang berdampak pada prestasi belajar (Andriani et al., 2023). Beberapa faktor yang menyebabkan gizi kurang antara lain: Faktor ekonomi yang membatasi akses keluarga terhadap makanan bergizi. Kurangnya pengetahuan orang tua tentang nutrisi yang tepat dan kebiasaan makan yang tidak sehat di rumah (Febrianti et al., 2025). Adanya Masalah kesehatan seperti infeksi dan gangguan penyerapan nutrisi dan Lingkungan sosial yang tidak mendukung pola makan sehat. Intervensi yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah ini meliputi: Memberikan edukasi gizi kepada orang tua dan anak (Trinanda, 2023).

Program pemberian makanan bergizi disekolah, penyuluhan tentang gizi seimbang dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku makan anak (Kaluku & Junieni, 2022). Penguatan kebijakan kesehatan masyarakat untuk mendukung akses makanan bergizi, serta Kolaborasi antara sekolah dan keluarga untuk mendorong pola makan sehat (Nurochim, 2020). Survei awal menunjukkan bahwa banyak anak di SD mengalami gizi buruk, dengan lebih dari 30% siswa menunjukkan tanda-tanda kurang gizi. Data dari Dinas Kesehatan setempat juga menunjukkan peningkatan kasus gizi buruk di kalangan anak-anak sekolah dasar. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kurangnya pengetahuan gizi merupakan salah satu penyebab masalah utama ini. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, dengan Observasi langsung di sekolah untuk menilai kondisi gizi siswa kemudian Kuesioner untuk mengumpulkan data tentang kebiasaan makan dan pengetahuan gizi siswa serta brosur untuk menambah pengetahuan orang tua. Evaluasi hasil melalui pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan siswa. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang setelah program edukasi dilaksanakan. Rata-rata skor pengetahuan siswa meningkat sebesar 30% sesuai dengan penelitian. Adanya pengaruh pelaksanaan edukasi terhadap status gizi siswa. Selain itu juga terdapat perubahan

positif dalam perilaku makan anak, dengan lebih banyak siswa yang memilih makanan sehat. Menunjukkan bahwa intervensi gizi di sekolah dapat mengurangi angka gizi kurang pada anak

Metode Pengabdian

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan metode one group pre-test and post-test. Pendekatan ini dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas edukasi gizi seimbang dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pola makan sehat (Ananda, et al., 2025). Penelitian dilaksanakan di SD Negeri Perumnas Alpen, Aceh Barat, pada Oktober 2024. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas 1 hingga 6, dengan sampel sebanyak 26 siswa yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Kriteria inklusi meliputi siswa yang hadir penuh selama kegiatan sosialisasi dan mengikuti pre-test serta post-test, sedangkan siswa yang tidak menyelesaikan kedua tahap tes dikeluarkan dari analisis.

Prosedur penelitian terdiri dari tiga tahap. Pada tahap persiapan, dilakukan penyusunan materi edukasi berbasis “Isi Piringku”, pembuatan instrumen tes berupa kuesioner dengan 12 pertanyaan pilihan ganda, dan pelatihan tim pelaksana untuk menyamakan metode penyampaian materi. Tahap pelaksanaan dimulai dengan pemberian pre-test untuk mengukur pengetahuan awal siswa, diikuti oleh intervensi berupa penyuluhan gizi menggunakan media leaflet dan penjelasan interaktif. Kegiatan ini diselingi aktivitas ice breaking untuk meningkatkan keterlibatan siswa. Setelah penyuluhan selesai, dilakukan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan siswa.

Instrumen yang digunakan adalah kuesioner berisi pertanyaan tentang konsep dasar gizi seimbang, pengenalan “Isi Piringku”, dan dampak gizi buruk. Data yang diperoleh dianalisis secara statistik deskriptif untuk menggambarkan distribusi skor, dan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk mengetahui perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah edukasi gizi seimbang, sedangkan variabel terikatnya adalah pengetahuan siswa tentang pola makan sehat.

Penelitian ini dilakukan dengan tetap memperhatikan etika penelitian, seperti mendapatkan izin dari pihak sekolah dan persetujuan orang tua siswa. Kerahasiaan data siswa dijaga dengan baik, dan informasi yang diperoleh hanya digunakan untuk keperluan penelitian.

Pelaksanaan

Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan 12 pertanyaan kepada siswa/i yang mengikuti tes, yang akan dilaksanakan pada awal dan akhir sosialisasi materi. Jumlah siswa/i yang terlibat dalam kegiatan ini sebanyak 26 orang, yang terdiri dari gabungan siswa/i kelas I hingga kelas VI. Berdasarkan hasil dari pertanyaan tersebut dapat dilihat dari table berikut

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Perubahan * Kelas	26	100.0 %	0	0.0%	26	100.0%

Perubahan * Kelas Crosstabulation

		Kelas						Total
		1	2	3	4	5	6	
Perubahan	ada	Count 0	Count 1	Count 3	Count 3	Count 5	Count 5	Count 17
	% within Kelas	0.0%	50.0%	100.0 %	50.0%	71.4%	71.4%	65.4%
Perubahan	tidak	Count 1	Count 1	Count 0	Count 3	Count 2	Count 2	Count 9
	% within Kelas	100.0 %	50.0%	0.0%	50.0%	28.6%	28.6%	34.6%
Total		Count 1	Count 2	Count 3	Count 6	Count 7	Count 7	Count 26

% within	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
Kelas	%	%	%	%	%	%	%

Perubahan

	Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ada	17	65.4	65.4	65.4
Valid tidak	9	34.6	34.6	100.0
Total	26	100.0	100.0	

Berdasarkan data yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan dan tingkat pendidikan tidak berpengaruh signifikan terhadap pemahaman anak mengenai pentingnya pola makan yang baik dan seimbang. Data menunjukkan bahwa pada kelompok kelas 1, tidak terdapat perubahan pengetahuan setelah pemberian materi. Pada kelas 2, hanya terdapat 2 orang (dari total 2 siswa) yang menunjukkan perubahan. Di kelas 3, terdapat perubahan yang signifikan, dengan 3 siswa mengalami peningkatan pemahaman setelah mengikuti materi tersebut. Pada kelas 4, 3 dari 6 siswa menunjukkan perubahan positif dalam pemahaman mereka mengenai pola makan yang baik dan seimbang. Kelas 5 menunjukkan perubahan yang cukup signifikan, di mana 5 dari 7 siswa mengalami peningkatan setelah pemberian materi. Hal yang sama juga ditemukan pada kelas 6, di mana 5 dari 7 siswa mengalami perubahan yang positif.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat pendidikan tidak secara langsung memengaruhi pemahaman anak mengenai pola makan yang baik. Pola makan yang tidak diperbaiki dapat berdampak negatif pada perkembangan anak, mengganggu konsentrasi dalam belajar, dan mempengaruhi pemahaman mereka terhadap materi pelajaran yang diberikan.



Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang yang dilakukan di SD Negeri Perumnas Alpen berhasil meningkatkan pengetahuan siswa tentang pentingnya pola makan sehat. Dari 26 siswa yang terlibat, 65,4% menunjukkan peningkatan pengetahuan setelah mengikuti program edukasi. Meskipun terdapat variasi dalam perubahan pengetahuan antar kelas, secara umum, kelas 3 hingga kelas 6 menunjukkan respon yang lebih positif.

Tingkat pendidikan tidak berpengaruh signifikan terhadap pemahaman siswa mengenai gizi, yang mengindikasikan perlunya metode penyampaian materi yang lebih interaktif dan berkelanjutan. Program sosialisasi harus melibatkan orang tua dan guru untuk memastikan bahwa pengetahuan tentang gizi seimbang diterapkan di rumah dan sekolah. Hal ini penting untuk mengatasi masalah gizi buruk dan mendukung perkembangan fisik serta mental anak secara optimal.

Dengan demikian, pendekatan yang lebih komprehensif dan kolaboratif diperlukan untuk mencapai hasil yang lebih maksimal dalam meningkatkan status gizi anak-anak.

Daftar Pustaka

Ananda, B. R. A., Maisarah, M., & Mulyani, I. (2025). Edukasi Pemberian Tablet Tambah Darah Pada Remaja. *Zona: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 124-130. <https://doi.org/10.71153/zona.v2i1.196>

- Andriani, L., Nisa, S., & Aprihatin, Y. (2023). Pengaruh Negatif Stunting Terhadap Perkembangan Kognitif Dan Motorik Pada Anak Balita. *As-Shiha: Journal of Medical Research*, 4(1). <https://doi.org/10.69922/asshiha.v4i1.47>
- Febrianti, Y. E., Khairani, M., & Pasaribu, M. D. (2025). Sosialisasi Kepada Orangtua Dalam Pemenuhan Gizi AUD Yang Mempengaruhi Neurosains Di R.A Al-Akbar Padangsidempuan. *Zona: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 83-95. <https://doi.org/10.71153/zona.v2i1.125>
- Kaluku, K., & Junieni, J. (2022). Peran Penting Sekolah dalam Memperbaiki Praktik Gizi Seimbang pada Anak. *Global Health Science*, 7(4), 185-190. <http://dx.doi.org/10.33846/ghs7407>
- Lailani, F. K., Yuliana, Y., & Yulastri, A. (2022). Literature riview: masalah terkait malnutrisi: penyebab, akibat, dan penanggulangannya. *JGK: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 2(2), 129-138. <https://doi.org/10.36086/jgk.v2i2.1503>
- Martony, O. (2023). Stunting di Indonesia: Tantangan dan solusi di era modern. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(2), 1734-1745. <https://doi.org/10.31539/joting.v5i2.6930>
- Nurochim, N. (2020). Optimalisasi program usaha kesehatan sekolah untuk kesehatan mental siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 8(3), 184-190. <https://doi.org/10.29210/141400>
- 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>
- Ramlah, U. (2021). Gangguan kesehatan pada anak usia dini akibat kekurangan gizi dan upaya pencegahannya. *Ana'Bulava: Jurnal Pendidikan Anak*, 2(2), 12-25. <https://doi.org/10.24239/abulava.Vol2.Iss2.40>
- Trinanda, R. (2023). Pentingnya Intervensi Orang Tua dalam Mencegah Stunting pada Anak. *Diklus: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 7(1), 87-100. <https://doi.org/10.21831/diklus.v7i1.50469>
- Yusran, R., Nanda, A., Amalda, A., Luthvia, R., & Fadlan, R. (2023). Upaya Pemenuhan Kesadaran Masyarakat dan Pemenuhan Gizi Seimbang untuk Mencegah Peningkatan Angka Stunting di Nagari Pariangan

2023. *Inovasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 131-140.
<https://doi.org/10.54082/ijpm.138>