

PENYULUHAN GIZI SEIMBANG ANAK USIA SEKOLAH DI SDN 106 PEKANBARU

Een Husanah¹, Widya Juliarti²

^{1,2} Fakultas Kesehatan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru¹

eenhusanah@htp.ac.id, widyajuliarti@htp.ac.id

Received: 03-07- 2026

Revised: 20-07-2026

Approved: 30-07-2026

ABSTRAK

Sebagai aset negara dan generasi penerus bangsa, kecukupan gizi anak perlu diperhatikan. Anak usia sekolah dasar dengan rentang usia 6-12 tahun membutuhkan asupan gizi yang baik untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan menuju remaja. Asupan gizi yang cukup diperlukan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan agar tidak mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan. Anak yang mengalami masalah gizi mudah terserang penyakit serta terjadi penurunan prestasi akademik. Adapun risiko jangka pendek yang dapat ditimbulkan, yaitu kondisi apatis pada anak, gangguan dalam berkomunikasi dan gangguan perkembangan lainnya. Dalam upaya memenuhi kebutuhan gizi sehari-hari, kita perlu mengonsumsi makanan yang beragam. Karena setiap jenis sumber makanan memiliki kandungan gizi yang berbeda. Informasi yang diperoleh dari pihak sekolah, bahwa belum pernah ada edukasi gizi seimbang sebelumnya. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan anak tentang pentingnya gizi seimbang serta mendorong perubahan perilaku makan yang sehat. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di SDN 106 Pekanbaru yang diikuti oleh siswa kelas 4 yang berjumlah 57 orang. Metode kegiatan pengabdian ini adalah ceramah interaktif dengan penyampaian informasi dengan media audio visual. Pada kegiatan ini siswa terlihat antusias dalam mendengarkan materi dan menyimak video edukasi tentang isi piringku. Hasil dari kegiatan siswa mampu menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pemateri dalam bentuk kuis. Rata-rata nilai pretest 7,5 dan rata-rata nilai posttest 9,00 hal ini terbukti bahwa penyuluhan gizi seimbang efektif meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa tentang gizi seimbang anak sekolah. Edukasi tentang gizi seimbang perlu diberikan kepada siswa agar siswa memahami pentingnya gizi bagi pertumbuhan dan perkembangannya sehingga siswa dapat menjadikan kebiasaan yang baik bagi siswa dalam memenuhi kebutuhan gizinya.

Kata Kunci: Penyuluhan, Gizi seimbang, Anak sekolah

PENDAHULUAN

Sebagai aset negara dan generasi penerus bangsa, kecukupan gizi anak perlu diperhatikan. Anak usia sekolah dasar dengan rentang usia 6-12 tahun membutuhkan asupan gizi yang baik untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan menuju remaja. Asupan gizi yang cukup diperlukan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan agar tidak mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan Aulia, (2022). Pada usia tersebut, seorang anak banyak melakukan aktivitas di sekolah maupun di luar sekolah sehingga memerlukan energi cukup untuk beraktivitas. Namun demikian, anak usia sekolah di Indonesia masih menghadapi masalah gizi kurang. Satu diantara 4 anak usia sekolah menderita anemia yang dapat mengganggu efektifitas kegiatan belajar serta pertumbuhan mereka Laswati (2019).

Anak pada usia sekolah berisiko terkait masalah gizi. Seorang anak yang mengalami masalah gizi mudah terserang penyakit serta terjadi penurunan prestasi akademik. Adapun risiko jangka pendek yang dapat ditimbulkan, yaitu kondisi apatis pada anak, gangguan dalam berkomunikasi dan gangguan perkembangan lainnya. Sementara itu, risiko jangka

panjang yang dapat terjadi, yaitu menurunnya IQ seorang anak, terjadi penurunan kognitif, gangguan integrasi sensorik, gangguan atensi, kurangnya rasa percaya diri, dan turunnya prestasi belajar anak. Dalam upaya memenuhi kebutuhan gizi sehari-hari, kita perlu mengonsumsi makanan yang beragam. Karena setiap jenis sumber makanan memiliki kandungan gizi yang berbeda. Tidak ada satu pun jenis makanan yang mengandung seluruh zat gizi secara lengkap atau sempurna. Semakin beragam makanan yang dikonsumsi, semakin beragam nilai gizi yang didapatkan Hamzah, (2020). Akan tetapi, tidak sedikit anak yang masih memiliki kebiasaan suka pilih-pilih makanan bahkan menolak mengonsumsi makanan karena alasan tertentu. Sebagian orang lebih menyukai makanan yang sering ditemui dalam keseharian dandekat dengan tradisi keluarga. Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang sehingga diharapkan melalui edukasi gizi seimbang ini, anak sekolah dasar memahami bagaimana pola makan yang sehat. Mereka dapat mengatur pola makan seimbang agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular (PTM) terkait gizi. Sejauh ini, masih belum ada edukasi gizi pada siswa siswi tersebut, sehingga pemberian edukasi gizi seimbang diharapkan mampu mengatasi permasalahan gizi di sekolah, Nuryanto, dkk (2014) .

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Nuryanto dkk, (2022) menyebutkan bahwa edukasi gizi seimbang cukup efektif dalam meningkatkan pemahaman tentang gizi seimbang pada anak Sekolah Dasar. SDN 106 Pekanbaru terletak di daerah Rumbai, yang posisinya ditengah komplek perumahan warga. Sekolah memiliki murid dengan jumlah siswa sebanyak 441 orang dengan jumlah guru 22 orang. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari pihak sekolah bahwa sekolah memiliki ruang UKS namun kegiatan UKS dirasakan belum diterapkan dan dijalankan dengan baik oleh pengelola UKS. Hasil wawancara yang dilakukan dengan beberapa siswa menyebutkan bahwa siswa diberikan uang jajan yang besar karena tidak sarapan dirumah. Sekolah juga menyebutkan belum pernah ada edukasi gizi seimbang sebelumnya Oleh karena itu perlu dilakukan penyuluhan tentang gizi seimbang pada anak sekolah dasar.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan pihak sekolah, ditemukan beberapa permasalahan yang menjadi dasar pelaksanaan kegiatan pengabdian. Pertama, sekolah belum pernah menyelenggarakan program edukasi mengenai gizi seimbang bagi siswa sehingga pengetahuan mereka mengenai pola makan sehat masih terbatas. Kedua, meskipun sekolah telah memiliki fasilitas Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), pemanfaatannya sebagai media promosi kesehatan dan edukasi gizi belum berjalan secara optimal. Ketiga, hasil wawancara dengan beberapa siswa menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memperoleh uang saku dalam jumlah yang relatif besar karena tidak terbiasa sarapan di rumah. Kondisi tersebut berpotensi mendorong siswa memilih jajanan yang kurang bergizi tanpa mempertimbangkan keseimbangan asupan nutrisi.

Selain itu, belum tersedianya media edukasi maupun kegiatan pembiasaan tentang pentingnya gizi seimbang menyebabkan siswa belum memiliki pemahaman yang memadai dalam memilih makanan yang sehat untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan konsentrasi belajar mereka. Permasalahan tersebut menunjukkan perlunya intervensi edukatif yang sistematis melalui kegiatan penyuluhan gizi seimbang agar siswa memperoleh pengetahuan yang benar sekaligus terdorong untuk menerapkan perilaku

makan yang lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan dari kegiatan penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan anak tentang pentingnya gizi seimbang serta mendorong perubahan perilaku makan yang sehat

Hasil identifikasi kondisi mitra menunjukkan adanya beberapa permasalahan yang berkaitan dengan rendahnya edukasi gizi di lingkungan sekolah. Permasalahan tersebut menjadi dasar penyusunan program penyuluhan gizi seimbang yang dirancang sesuai dengan kebutuhan mitra. Rincian permasalahan yang dihadapi mitra disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1 Permasalahan Mitra dan Dampak Kegiatan

Permasalahan Mitra	Dampak
Belum pernah ada penyuluhan gizi seimbang di sekolah	Pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang masih rendah.
Program UKS belum berjalan optimal	Edukasi kesehatan dan gizi belum terlaksana secara berkelanjutan.
Sebagian siswa tidak terbiasa sarapan di rumah	Siswa lebih bergantung pada jajanan yang belum tentu bergizi.
Belum tersedia media edukasi gizi di sekolah	Perilaku konsumsi makanan sehat belum terbentuk secara optimal.

METODE

Sebelum kegiatan penyuluhan tahapan yang pertama dilakukan adalah pengenalan, kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan *pretest* untuk mengetahui pemahaman siswa tentang gizi seimbang, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi tentang gizi seimbang anak sekolah dengan metode ceramah interaktif dan mudah difahami oleh siswa, selain metode ceramah interaktif pemutaran video edukasi tentang isi piringku juga dilakukan agar menarik perhatian siswa. Di akhir kegiatan ditutup dengan permainan yang menarik seputar materi penyuluhan yang sudah diberikan dan pelaksanaan *posttest*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 04 september 2025 pukul 09.00 wib di ruang kelas yang diikuti oleh 57 orang siswa, kegiatan berlangsung selama 60 menit. Kegiatan diawali dengan pemberian *pretest* kepada siswa tentang gizi seimbang pada anak sekolah. Setelah itu kegiatan dilanjutkan dengan pemberian edukasi penyuluhan gizi seimbang pada anak sekolah dengan metode ceramah interaktif, dengan media proyeksi, dan dilanjutkan dengan menayangkan video edukasi gizi seimbang tentang isi piringku dan dilanjutkan dengan permainan menarik seputar materi penyuluhan. Siswa terlihat semangat dan antusias dalam mengikuti kegiatan yang berlangsung, hal ini terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan oleh siswa tentang materi yang diberikan, dan siswa mampu menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pemateri. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini terlihat dari hasil *pretest* dan *posttest*, dimana rata rata nilai *pretest* 7,5 dan rata rata nilai *posttest* 9,0.

Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan gizi seimbang efektif meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa tentang gizi seimbang anak sekolah. Kegiatan pengabdian ini ditutup dengan melakukan foto bersama dengan siswa dan pihak sekolah. Penyuluhan gizi seimbang ini penting untuk diberikan kepada seluruh siswa sekolah dasar

namun karena keterbasan dari siswa kelas rendah yang masih belum lancar membaca dan menulis, keterbasan dari waktu dan ruang kelas sehingga kegiatan ini baru dapat dilaksanakan pada siswa kelas 4, harapannya penyuluhan tentang gizi seimbang anak sekolah ini dapat diberikan kepada seluruh siswa, sehingga siswa mempunyai pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang gizi seimbang dan dapat merubah perilaku anak sekolah tentang pola makan yang baik. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitri dkk, (2022) menyebutkan bahwa edukasi gizi seimbang cukup efektif dalam meningkatkan pemahaman tentang gizi seimbang pada anak Sekolah Dasar

Penyampaian materi merupakan tahapan utama (Gambar 1) dalam kegiatan penyuluhan yang bertujuan meningkatkan pengetahuan siswa mengenai konsep gizi seimbang. Materi disampaikan secara interaktif menggunakan media presentasi sehingga informasi lebih mudah dipahami oleh peserta didik sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah.



Gambar 1. Penyampaian materi edukasi menggunakan media proyeksi

Gambar 1 menunjukkan bahwa Penyampaian materi dengan bantuan media visual mampu meningkatkan perhatian dan keterlibatan siswa selama proses pembelajaran. Penggunaan media proyeksi juga membantu menjelaskan konsep gizi seimbang secara lebih konkret sehingga siswa lebih mudah memahami materi yang diberikan.

Untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan, dilakukan pengisian kuesioner (Gambar 2) sebagai bagian dari evaluasi pembelajaran. Kegiatan ini bertujuan mengukur perubahan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan.



Gambar 2. Siswa mengisi kuesioner

Pengisian kuesioner (Gambar 2) menunjukkan partisipasi aktif seluruh peserta dalam proses evaluasi. Data yang diperoleh menjadi dasar untuk menilai efektivitas penyuluhan, yang ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata nilai dari pretest sebesar 7,5 menjadi posttest sebesar 9,0.

Selain penyampaian materi, sesi diskusi (Gambar 3) dilaksanakan untuk memberikan kesempatan kepada siswa mengajukan pertanyaan serta mengklarifikasi materi yang belum dipahami. Diskusi interaktif menjadi salah satu metode yang efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta.



Gambar 3. Siswa mengikuti Sesi Diskusi

Antusiasme siswa terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan dan kemampuan mereka menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pemateri. Kondisi ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang diterapkan mampu mendorong partisipasi aktif serta meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya gizi seimbang.

Sebagai penutup kegiatan (Gambar 4), dilakukan sesi dokumentasi bersama antara tim pengabdian, guru, dan siswa. Dokumentasi ini menjadi bukti terlaksananya kegiatan sekaligus menunjukkan adanya kolaborasi antara perguruan tinggi dan pihak sekolah dalam upaya meningkatkan edukasi kesehatan bagi siswa.



Gambar 4.

Foto bersama tim pengabdian, guru, dan siswa

Kegiatan diakhiri dengan komitmen bersama untuk terus mendukung penerapan perilaku hidup sehat melalui kebiasaan mengonsumsi makanan bergizi seimbang. Diharapkan edukasi yang telah diberikan dapat menjadi langkah awal dalam membentuk pola makan sehat dan berkelanjutan pada siswa sekolah dasar.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan gizi seimbang yang dilaksanakan di SDN 106 Pekanbaru telah berjalan dengan baik dan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan serta pemahaman siswa mengenai pentingnya penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Melalui metode ceramah interaktif yang didukung media audio visual, sesi diskusi, dan evaluasi menggunakan pretest serta posttest, siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi selama mengikuti kegiatan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai dari 7,5 pada pretest menjadi 9,0 pada posttest, yang mengindikasikan bahwa penyuluhan efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang.

Selain meningkatkan aspek pengetahuan, kegiatan ini juga mendorong tumbuhnya kesadaran siswa untuk menerapkan pola makan yang lebih sehat sebagai upaya mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan konsentrasi belajar. Oleh karena itu, kegiatan edukasi gizi seimbang perlu dilakukan secara berkelanjutan dan terintegrasi dengan program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) serta melibatkan guru dan orang tua agar terbentuk kebiasaan hidup sehat yang dapat dipertahankan dalam jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, J, N. (2022). Masalah Gizi Pada Anak Usia Sekolah. Tinjauan Literatur Jurnal Ilmiah Media Husada.
- Damayanti, Didit, Pritasari, dan Nugraheni Tri Lestari. 2017. Gizi Dalam Daur Kehidupan Direktorat Sekolah Dasar Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi 2021, Gizi Seimbang Dan Kantin/Jajanan Sehat Di Sekolah Dasar
- Fitri, M, dkk. 2022. Penyuluhan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Pada Siswa-Siswi SD Negeri 27 Kartiasa Kabupaten Sambas. Hippocampus: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat,
- Hamzah, H., Hasrul, H., & Hafid, A. (2020). Pengaruh pola makan terhadap status gizi anak Sekolah Dasar. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i2.4621>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedemonan Gizi Seimbang. Retrieved from http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK%20No.%2041%20ttg%20Pedoman%20Gizi%20Seimbang.pdf
- Laswati, Dyah Titin. 2019. "Masalah Gizi Dan Peran Gizi Seimbang." Agrotech : Jurnal Ilmiah Teknologi Pertanian.
- Lisa, dkk. 2025. Edukasi Gizi Seimbang Untuk Meningkatkan Kesehatan Dan Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar. Jurnal Pengabdian Masyarakat.
- Nuryanto, N., Pramono A dkk. Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi anak sekolah dasar. Jurnal Gizi Indonesia.
- Ratih, D., Ruhana, A., Astuti, N., & Bahar, A. (2022). Alasan Pemilihan Makanan dan Kebiasaan Mengkonsumsi Makanan Sehat pada Mahasiswa UNESA Ketintang. Jurnal Tata Boga.