

Penyuluhan Gizi Seimbang pada Anak Sekolah Dasar di SD Negeri 3 Badak, Kabupaten Pemalang

Balanced Nutrition Counseling for Elementary School Children at SD Negeri 3 Badak, Pemalang Regency

Rika Sulistiowati^{1*}, Anggray Duvita Wahyani², Osie Listina³

^{1,2}Program Studi Ilmu Gizi, Universitas Muhadi Setiabudi, Indonesia

³Program Studi Farmasi, Universitas Bhamada Slawi, Indonesia

E-mail: ^{1*}rikawati074@gmail.com, ²anggray.dw@umus.ac.id, ³osie.listina@bhamada.ac.id

ARTICLE INFO

Article History:

Received: 05 12, 2025

Revised: 06 15, 2025

Accepted: 06 20, 2025

Keywords:

Counseling,
Balanced Nutrition,
Elementary School

ABSTRACT

Indonesian society faces various health problems, one of which is a lack of balanced nutrition. Nutritional intake can affect health, intelligence, and high work productivity. Balanced nutrition counseling at SD Negeri 3 Badak, Belik District, Pemalang Regency aims to increase elementary school children's knowledge about balanced nutritional intake patterns. The method used in this activity is providing education accompanied by questions and answers. This activity lasted for approximately 2 hours. The results of this activity showed that students at SD Negeri 3 Badak were very enthusiastic in participating in the counseling activities. The students listened well during the presentation of the material, so that two-way communication occurred during the counseling. With this balanced nutrition counseling, it is hoped that students can adopt a healthy lifestyle and consume a variety of foods according to their needs. Through this activity, one way to increase a person's knowledge and understanding is by providing nutrition education as early as possible.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Corresponding Author:

Rika Sulistiowati

E-mail: rikawati074@gmail.com



Abstrak

Masyarakat Indonesia menghadapi berbagai masalah kesehatan, salah satunya adalah kurangnya gizi seimbang. Asupan gizi dapat memengaruhi tingkat kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas kerja yang tinggi. Penyuluhan gizi seimbang di SD Negeri 3 Badak, Kecamatan Belik, Kabupaten Pemalang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak-anak sekolah dasar tentang pola asupan gizi seimbang. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah memberikan edukasi disertai dengan tanya jawab. Proses kegiatan ini berlangsung selama ± 2 jam. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa siswa-siswi di SD Negeri 3 Badak sangat antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan. Siswa-siswi menyimak dengan baik saat penyampaian materi, sehingga terjadi komunikasi dua arah pada saat penyuluhan berlangsung. Adanya penyuluhan gizi seimbang ini, diharapkan siswa-siswi dapat menerapkan pola hidup sehat dan mengonsumsi makanan yang beragam sesuai kebutuhannya. Melalui kegiatan ini, merupakan salah satu cara untuk bisa meningkatkan pengetahuan serta pemahaman seseorang yaitu dengan cara memberikan Pendidikan ilmu gizi sedini mungkin.

Kata kunci: Penyuluhan, Gizi_Seimbang, Sekolah_Dasar

1. PENDAHULUAN

Peserta didik dari usia 6 sampai 12 tahun memiliki kriteria konsumsi sumber gizi yang penting bagi pertumbuhan peserta didik, mereka cenderung suka dengan hal-hal yang menyenangkan seperti bermain, menggambar, mempunyai aktivitas rekreasi yang cenderung padat, serta rawan akan terpapar virus dan perilaku hidup yang cenderung tidak baik seperti kesehatan. Edukasi gizi seimbang merupakan program promotif yang dapat dikatakan cukup baik dalam mengubah pola hidup menjadi sehat. Permasalahan gizi di Indonesia saat ini semakin mengkhawatirkan hal ini dilihat dari data RISKESDAS 2018 yang menjelaskan tingginya obesitas, wasting, stunting, dan kondisi penyakit degenerative dan infeksi [1]. Gizi seimbang menjadi salah satu kunci dalam pemenuhan pola hidup sehat [2]. Gizi seimbang mempunyai peranan penting yang berpengaruh

Submitted: Mei 2025, Accepted: Juni 2025, Published: Juni 2025

ISSN: XXX-XXXX (online), Website: <https://jurnal.eraliterasi.com/index.php/eraabdimas/index>

dalam menopang kesehatan tubuh manusia, mempertahankan kekebalan tubuh, dan meningkatkan kinerja otak [3].

Gizi seimbang ialah rangkaian asupan pangan dalam sehari-hari yang akan dikonsumsi dan mengandung zat gizi dalam jenis yang beragam serta jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh masing-masing [4]. Gizi seimbang menjadi pola asupan makanan yang baik untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Didalam gizi seimbang terdapat pola susunan makanan yang berbentuk piramida yaitu mengerucut ke atas. Dimana setiap komponennya adalah porsi makanan yang paling penting sebagai asupan yang akan dikonsumsi [5]. Pada tingkat paling bawah terdapat makanan pokok, kemudian sayuran dan buah-buahan, protein (baik nabati ataupun hewani), dan konsumsi gula, garam serta minyak [2].

Gizi seimbang juga terdapat 4 pilar utama yaitu konsumsi makanan yang beraneka ragam, menerapkan pola hidup sehat, pentingnya melakukan aktivitas fisik, dan menjaga berat badan ideal. Keempat pilar di atas merupakan pedoman penting untuk membiasakan hidup sehat dan memiliki asupan gizi yang baik dalam pertumbuhan atau perkembangan tubuh seperti anak-anak usia sekolah [4]. Penerapan gizi seimbang perlu dilakukan pendampingan terkait penerapan tersebut dan menjadi salah satu strategi untuk mengajak anak-anak untuk mengubah pola hidup menjadi sehat dan menjadi bekal ketika mereka tumbuh besar.

Generasi muda seperti anak-anak memiliki peranan penting untuk membangun dan memajukan bangsa ini. Perlu peningkatan sumber daya manusia seperti halnya pemahaman mengenai gizi seimbang sehingga dapat meminimalkan rentannya terkena penyakit [6]. Meningkatkan sumber daya manusianya perlu strategi dalam mengoptimalkan status gizi baik dan konsumsi pangan yang sehat [7]. Hal ini penting dilakukan karena seseorang tidak dapat mengembangkan kapasitas dirinya secara maksimal apabila yang bersangkutan tidak memiliki status gizi dan kesehatan yang baik [8].

Kesehatan yang baik dapat tercipta dari pemenuhan gizi yang baik juga [9]. Kebutuhan zat gizi sangat dibutuhkan bagi tubuh karena setiap kandungan gizi yang kita konsumsi dapat berguna [10]. Kebutuhan zat gizi yang di konsumsi dapat mempengaruhi tingkat kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas kerja yang tinggi [3]. Jika seseorang kekurangan gizi maka dapat mengganggu sistem pertumbuhan dan perkembangan tubuh [11].

Kesehatan individu perlu dikembangkan mulai dari usia dini bagi anak-anak khususnya pada usia sekolah dasar [10]. Dilakukannya penyuluhan ke Sekolah Dasar Negeri 3 Badak di Kecamatan Belik, Kabupaten Pematang Jaya, Jawa Tengah diharapkan dapat memberikan manfaat yang besar dalam pemahaman asupan gizi yang seimbang. Siswa-siswi yang sejak dini diajarkan atau diberi pemahaman mengenai gizi seimbang akan berpengaruh terhadap kondisi tubuh dan menjadi pondasi untuk kedepannya dalam memperhatikan asupan makanan yang masuk dalam tubuh.

2. METODE PELAKSANAAN

Proses pelaksanaan kegiatan dilaksanakan menggunakan metode pemaparan dengan cara memberikan edukasi yang bertujuan untuk menambah wawasan dan ilmu pengetahuan siswa tentang pola makan yang seimbang. Mahasiswa KKN menyampaikan edukasi mengenai gizi seimbang secara interaktif melalui berbagai pendekatan yang menyenangkan dan mudah dipahami. Sasaran penyuluhan adalah siswa kelas V SD dilakukan dengan presentasi dibantu oleh proyektor juga menggunakan poster.

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan, mulai dari proses perizinan, identifikasi masalah, pembentukan tim, pemilihan tema penyuluhan, pembagian tugas, penentuan waktu dan sasaran, hingga evaluasi kegiatan. Proses perizinan dimulai dengan peninjauan lokasi dari posko KKN ke tempat sasaran kegiatan, di mana tim penyuluhan melakukan komunikasi dengan pihak sekolah untuk meminta izin melaksanakan kegiatan. Tim juga menyerahkan surat izin kepada SD Negeri 3 Badak sebagai bentuk kepatuhan administratif dan untuk memperoleh surat balasan sebagai bukti pelaksanaan kegiatan. Tim melakukan identifikasi masalah yang ada di lokasi kegiatan untuk menentukan isu prioritas yang akan diberikan intervensi, sambil tetap berkonsultasi dengan dosen pengampu. Pembentukan tim dilakukan untuk mengatur pembagian peran dan tanggung jawab dalam pelaksanaan penyuluhan. Persiapan kegiatan meliputi penyusunan materi dan segala keperluan yang dibutuhkan selama penyuluhan. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan dengan sasaran siswa kelas V SD Negeri 3 Badak, di mana setiap anggota tim melaksanakan tugasnya sesuai

pembagian yang telah ditentukan. Evaluasi dilakukan dengan memberikan pertanyaan secara lisan kepada peserta untuk menilai pemahaman dan perubahan perilaku terkait gizi seimbang. Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui apakah peserta sudah memahami konsep gizi seimbang dan mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Gizi seimbang ialah rangkaian asupan pangan dalam sehari-hari yang akan dikonsumsi dan mengandung zat gizi dalam jenis yang beragam serta jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh masing-masing [4]. Sebelum penyuluhan dilakukan, tim memberikan gambaran sedikit tentang gizi seimbang. Materi penyuluhan yang disampaikan yaitu tentang prinsip-prinsip gizi seimbang berdasarkan 4 pilar utama. Poin yang terdapat dalam 4 pilar gizi seimbang ialah mengonsumsi makanan beragam, membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat, melakukan aktivitas fisik (olahraga), dan mempertahankan berat badan ideal [12].

Metode memberikan pendidikan kesehatan menggunakan video dan powerpoint sudah sangat sering dilakukan. selain itu materi juga pernah dilakukan dengan metode memberikan poster, cerita buku bergambar, kartu bergambar dan lagu. Tujuan utamanya Adalah mengajak siswa-siswi untuk dapat meningkatkan dan berperilaku yang sehat dalam kaitannya dengan gizi seimbang dengan menggunakan metode yang semenarik mungkin agar siswa antusias dan dapat menyerap materi yang diberikan dengan lebih baik .



Gambar 1. Penyampaian Materi

Edukasi gizi seimbang terbukti efektif bagi siswa untuk peningkatan ilmu pengetahuan dan pemahaman siswa-siswi Sekolah Dasar 3 Badak tentang prioritas pola makan sehat. Kegiatan ini juga berhasil mendorong perubahan sikap dan perilaku siswa-siswi dalam memilih makanan yang lebih sehat [13]. Mahasiswa KKN menyampaikan edukasi mengenai gizi seimbang secara interaktif melalui berbagai pendekatan yang menyenangkan dan mudah dipahami. Siswa-siswi diajak mengenal konsep dasar gizi, jenis-jenis makanan bergizi, serta pentingnya menjaga keseimbangan asupan zat gizi setiap hari.

Status gizi merupakan tanda-tanda penampilan seseorang akibat keseimbangan antara pemasukan dan pengeluaran zat gizi yang berasal dari pangan yang dikonsumsi [14]. Selama proses edukasi berlangsung, peserta sangat antusias dalam mengikuti kegiatan, dan banyak juga peserta yang mengajukan pertanyaan, sehingga terjalin komunikasi dua arah yang aktif antara narasumber dengan peserta penyuluhan. Melalui kegiatan ini siswa-siswi dapat mengetahui asupan gizi yang seharusnya dikonsumsi sesuai dengan usia dan kondisi tubuhnya. Anak-anak yang sejak dini diajarkan atau diberi pemahaman mengenai gizi seimbang akan berpengaruh terhadap kondisi tubuh dan menjadi pondasi untuk kedepannya dalam memperhatikan asupan makanan yang masuk dalam tubuh [15].



Gambar 2. Pemberian Penghargaan

Mengukur efektivitas penyuluhan dilakukan pendekatan khusus kepada siswa-siswi SD dengan cara melakukan tanya jawab berhadiah untuk meninjau pemahaman siswa dalam proses kegiatan berlangsung. Antusiasme yang tinggi para peserta didik dalam pelaksanaan kegiatan, dibuktikan dengan banyaknya peserta didik yang berprestasi dan dapat mengikuti selama kegiatan

penyuluhan berlangsung. Tidak hanya teori, kegiatan juga dikemas dalam bentuk praktik langsung. Siswa-siswi diajak menyusun piring makan sehat berdasarkan "Isi Piringku" dan belajar membaca label gizi pada kemasan makan dan minuman [16].



Gambar 3. Pemasangan Poster Isi Piringku

Kegiatan ini bertujuan agar mereka lebih kritis dalam memilih makanan dan memahami kandungan gizi yang dibutuhkan tubuh. Kegiatan ini disambut dengan antusias dan partisipasi aktif dari siswa-siswi di Sekolah Dasar. Suasana edukatif disertai dengan aktivitas menarik seperti ice breaking dan permainan sederhana untuk meningkatkan semangat belajar peserta didik Sekolah Dasar. Siswa-siswi yang berprestasi patut diberikan apresiasi, dan memberi penghargaan kepada siswa-siswi merupakan metode yang efektif untuk memotivasi dan mengevaluasi mereka. Jika diterapkan dengan benar, penghargaan dapat memperkuat perilaku positif, mendorong prestasi, dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih menyenangkan dan produktif [17].

Memasang poster gizi seimbang "Isi Piringku" pada papan informasi merupakan cara yang efektif guna menyebarkan informasi tentang pola makan sehat. Poster adalah jenis media yang bertujuan untuk memberikan informasi dalam gaya visual yang mudah dipahami. penggunaan poster sebagai media promosi kesehatan memiliki manfaat untuk meningkatkan kesadaran, kepercayaan dan sikap terkait kesehatan. Salah satu cara untuk menghentikan masalah gizi pada anak usia dini adalah dengan mengajarkan mereka tentang gizi seimbang, yang didasarkan pada empat pilar yaitu mengkonsumsi makanan beragam, membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat, melakukan aktivitas fisik (olahraga), dan mempertahankan berat badan ideal [12].

Pembahasan

Hasil kegiatan penyuluhan menunjukkan bahwa edukasi mengenai gizi seimbang sangat berperan dalam meningkatkan pemahaman dan perilaku sehat siswa-siswi SD Negeri 3 Badak. Gizi seimbang merupakan rangkaian asupan pangan sehari-hari yang mengandung berbagai zat gizi dalam jumlah sesuai kebutuhan tubuh. Sebelum penyuluhan, tim KKN memberikan gambaran umum mengenai konsep gizi seimbang, dilanjutkan dengan penyampaian materi berdasarkan empat pilar utama, yaitu mengonsumsi makanan beragam, membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat, melakukan aktivitas fisik, serta mempertahankan berat badan ideal. Materi disampaikan secara interaktif menggunakan media seperti video, powerpoint, poster, buku bergambar, kartu bergambar, dan lagu, dengan tujuan agar siswa dapat memahami konsep gizi seimbang secara menyenangkan dan antusias.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa terkait pola makan sehat serta mendorong perubahan sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang lebih bergizi. Melalui metode interaktif, siswa diajak mengenal konsep dasar gizi, jenis-jenis makanan bergizi, dan pentingnya keseimbangan asupan gizi sesuai usia dan kondisi tubuh. Antusiasme peserta sangat tinggi, terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan, sehingga tercipta komunikasi dua arah yang aktif selama kegiatan berlangsung. Pemberian penghargaan kepada siswa yang berprestasi juga terbukti memotivasi dan memperkuat perilaku positif, sekaligus menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan.



Gambar 4. Penyuluhan Gizi Seimbang

Selain teori, kegiatan dikemas dalam bentuk praktik langsung, seperti menyusun piring makan sehat berdasarkan konsep “Isi Piringku” dan membaca label gizi pada kemasan makanan dan minuman. Pendekatan ini bertujuan agar siswa lebih kritis dalam memilih makanan dan memahami kandungan gizi yang dibutuhkan tubuh. Penempatan poster gizi seimbang di papan informasi sekolah juga efektif sebagai media promosi kesehatan, karena memberikan informasi secara visual yang mudah dipahami dan dapat meningkatkan kesadaran, kepercayaan, serta sikap terkait kesehatan. Secara keseluruhan, penyuluhan gizi seimbang ini membuktikan bahwa pengenalan gizi sejak dini dapat membentuk kebiasaan makan sehat, yang menjadi pondasi penting bagi kesehatan dan perkembangan anak ke depannya.

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan gizi seimbang yang diadakan di SD Negeri 3 Badak secara besar program kerja yang telah direncanakan dapat terlaksana dengan baik tanpa adanya hambatan yang berarti. Kami belajar banyak ilmu kemasyarakatan yang mungkin saja tidak didapat dan dipelajari di pendidikan formal, seperti bersosialisasi dengan masyarakat, belajar hidup bermasyarakat dengan baik serta belajar untuk menerapkan ilmu pengetahuan dan teknologi yang dimiliki untuk memajukan peradaban desa. Melalui kegiatan ini semoga dapat memberikan manfaat yang besar bagi siswa-siswi dalam pemahaman asupan gizi seimbang dan siswa siswi dapat mengetahui asupan gizi yang seharusnya dikonsumsi sesuai dengan usia dan kondisi tubuhnya. Serta agar mereka lebih kritis dalam memilih makanan dan memahami kandungan gizi yang dibutuhkan tubuh. Anak-anak yang sejak dini diajarkan atau diberi pemahaman mengenai gizi seimbang akan berpengaruh terhadap kondisi tubuh dan menjadi pondasi untuk kedepannya dalam memperhatikan asupan makanan yang masuk dalam tubuh, siswa-siswi juga dapat memilah-milah makanan yang baik untuk tubuh mereka karena sudah memiliki pemahaman yang sudah didapat sebelumnya. “Kami ingin membentuk generasi muda yang tidak hanya paham teori, tetapi juga mampu menerapkan pentingnya gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari”.

DAFTAR REFERENSI

- [1] K. K. R. Indonesia, “Laporan Nasional Risesdas 2018,” 2018. [Online]. Available: <https://repository.kemkes.go.id/book/1323>
- [2] D. M. Akbar and Z. Aidha, “Perilaku Penerapan Gizi Seimbang Masyarakat Kota Binjai pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2020,” *Perilaku Penerapan Gizi Seimbang Masy. Kota Binjai Pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2020*, pp. 66–73, 2020.
- [3] M. Sambo, F. Ciuantasari, and G. Maria, “Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Anak Usia Prasekolah,” *J. Ilm. Kesehat. SANDI HUSADA*, pp. 423–429, 2022.
- [4] D. Damayanti, Pritasari, and N. T. Lestari, *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. 2017.
- [5] Y. D. Jayanti and N. E. Novananda, “Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi,” *J. Kebidanan Dharma Husada*, pp. 100–108, 2017.
- [6] A. Duvita W, S. Fatimah Muis, “Status Gizi dan Tingkat Kecukupan Zat Gizi pada Remaja Putri Anemia,” *Syntax Lit. J. Ilm. Indones.*, vol. 2, no. 12, pp. 1–8, 2017.
- [7] D. Utari, N. Rohmani, and A. Prabasiwi, “Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah dengan Metode Isi Piringku,” *Pekodimas J. Pengabdi. Masy.*, pp. 19–28, 2022.
- [8] Thamaria, *Penilaian Status Gizi*. 2017.

- [9] L. D. Titin, "Masalah Gizi dan Peran Gizi Seimbang," *Agrotech J. Ilm. Teknol. Pertan.*, pp. 69–73, 2019.
- [10] Sulastri, Y. E. Nopiyanto, d. Nevasari, "Sosialisasi Kesehatan Diri pada Anak-Anak di Sekolah Dasar Negeri 62 Lebong," *J. Dharma Pendidik. Dan Keolahragaan*, vol. 2, no. 1, 2022.
- [11] G. S. Papatot, R. Rompies, and P. M. Salendu, "Pengaruh Kekurangan Nutrisi terhadap Perkembangan Sistem Saraf Anak," *J. Biomedik*, vol. 13, no. 3, pp. 266–273, 2021.
- [12] N. Fitria and A. R. Puspa, "Edukasi Gizi Seimbang Bagi Orang Tua Anak Usia Dini," in *SNPPM-3 (Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat)*, 2021, pp. 271–278.
- [13] T. P. Harjatmo, H. M. Par'i, and S. Wiyono, *Penilaian Status Gizi*. 2017.
- [14] S. Aisyah, *Pengenalan Gizi Seimbang*. 2021.
- [15] O. Listina, Y. Prasetyo, and D. Ika, "Evaluasi Penggunaan Obat pada Pasien Gastritis di Puskesmas Kaladawa Periode Oktober-Desember 2018 Evaluation of Drug Use In Gastritical Patients In Kaladawa Puskesmas In October-December 2018," vol. 7, no. 2, pp. 129–135, 2021.
- [16] M. U. A. Setiawan and T. B. Raharjo, "Pengaruh Kualitas Pelayanan, Kualitas Produk, Standar Grooming dan Kebersihan terhadap Kepuasan Pelanggan Melalui Citra Merek pada Miniresto Dyno Chicken," *Permana J. Perpajakan, Manajemen, dan Akunt.*, vol. 16, no. 2, pp. 289–313, 2024.
- [17] Z. Aenurochmah, O. Pramiastuti, and O. Listina, "Hubungan Pengetahuan dan Pola Makan terhadap Pengobatan Eritropoietin pada Pasien Hemodialisis," *Pharm. Med. J.*, vol. 5, no. 2, pp. 29–37, 2022.