

## PENINGKATAN PENGETAHUAN MELALUI EDUKASI GIZI PADA ANAK SEKOLAH DASAR NEGERI 90 KAMPUNG BERU TAKALAR

Sugirah Nour Rahman<sup>1</sup>, Nurfaidah<sup>2</sup>, Ishak Bachtiar<sup>3</sup>, Nur Alam<sup>4</sup>, Abdul  
Malik Asikin<sup>5</sup>

Universitas Negeri Makassar<sup>1,2,3,4,5</sup>

[sugirah.nour.rahman@unm.ac.id](mailto:sugirah.nour.rahman@unm.ac.id), [nur.faidah@unm.ac.id](mailto:nur.faidah@unm.ac.id), [ishak.bachtiar@unm.ac.id](mailto:ishak.bachtiar@unm.ac.id),  
[nur.alam@unm.ac.id](mailto:nur.alam@unm.ac.id), [abdul.malik.asikin@unm.ac.id](mailto:abdul.malik.asikin@unm.ac.id)

### Abstrak

Pemenuhan zat gizi pada anak usia sekolah dasar berperan penting pada periode pertumbuhan dan perkembangan. Kegiatan pengabdian Masyarakat di Sekolah Dasar Negeri 99 Kampung Beru Kecamatan Galesong Kabupaten Takalar bertujuan untuk menambah pengetahuan anak sekolah dasar tentang asupan gizi seimbang. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu ceramah dan tanya jawab dengan menggunakan media *Powerfull Presentation Techniques* (PPT) dan Media Lembar Balik. Hasil dari kegiatan ini didapatkan bahwa siswa-siswi 99 Kampung Beru begitu antusias dalam berpartisipasi pada kegiatan edukasi. Siswa-siswi menyimak secara baik saat penyampaian materi, sehingga adanya interaksi antara satu dengan lainnya. Melalui penyuluhan gizi seimbang ini, siswa sekolah dasar dapat menerapkan gizi seimbang dan pola hidup sehat.

**Kata kunci:** Pengetahuan; Edukasi Gizi; Anak Sekolah


### Abstract

*Nutritional needs in elementary school children played an important role in the period of growth and the development. Community service activities at State Elementary School 99 Kampung Beru Galesong District Takalar Regency aim to Increase the knowledge of elementary school children about balanced nutritional intake. The method used presentation, question and answer with Powerful Presentation Techniques (PPT) and Flip Sheet Media. The results showed that students were very interested in the program and participated in the educational activities. Students responded properly during the presentation of the program, thus there was interaction between them with each other. Through this balanced nutrition education, elementary school students can apply balanced nutrition and a healthy lifestyle.*

**Keywords:** Knowledge, Nutrition Education, School children

Artikel disubmit: 12-03-2024 disetujui tanggal: 20-05-2024 Artikel Dipublish: 30-05-2024

Corresponden Author: Sugirah Nour Rahman, e-mail: [sugirah.nour.rahman@unm.ac.id](mailto:sugirah.nour.rahman@unm.ac.id)

DOI: <http://dx.doi.org/10.31851/dedikasi.v7i1.15320> 

### PENDAHULUAN

Masalah Kesehatan yang terjadi pada anak usia sekolah dasar sangat banyak, tapi yang paling sering terjadi adalah masalah keseimbangan gizi. Masalah gizi pada anak usia sekolah yang umum ditemukan antara lain adalah pendek, kurus, kegemukan dan

obesitas. Berdasarkan Survey Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan status gizi pada anak usia sekolah dasar 5-12 tahun sebagai berikut: Prevalensi pendek (stunting) sebesar 18.7 %, Prevalensi gemuk sebesar 11.9 % dan obesitas (sangat

## WAHANA DEDIKASI

gemuk) sebesar 7.8%, Prevalensi kurus sebesar 11%.

Anak sekolah mengalami pertumbuhan fisik, kecerdasan, mental dan emosional yang sangat cepat. Makanan yang mengandung unsur zat gizi sangat diperlukan untuk proses tumbuh kembang (Mayar & Astuti, 2021). Rendahnya konsumsi energi (karbohidrat, protein, dan lemak) dapat menyebabkan masalah gizi kurang, yang juga dapat disertai dengan kekurangan zat gizi mikro (vitamin dan mineral) dalam makanan sehari-hari sehingga menimbulkan berbagai penyakit infeksi. Mengonsumsi makanan yang cukup gizi secara teratur, anak akan tumbuh sehat sehingga mampu mencapai prestasi belajar yang tinggi dan kebugaran untuk mengikuti semua aktivitas. Oleh karena itu dalam pemenuhan gizi dapat dilakukan dengan beberapa pemilihan makanan yang berkualitas serta memenuhi standar gizi yang dibutuhkan oleh anak.

Masalah gizi pada anak usia sekolah perlu diperhatikan karena memiliki dampak yang membahayakan jika tidak ditangani segera. Anak yang kekurangan gizi dapat mengalami penurunan kecerdasan karena mereka tidak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal (Farrel Zhafran et al., 2023). Demikian juga, anak-anak yang kelebihan gizi dapat menyebabkan diabetes, jantung koroner, hipertensi, osteoporosis, dan kanker di masa depan. Anak-anak dengan anemia defisiensi zat besi dapat mengalami rendahnya kemampuan belajar (Siauta et al., 2020), dan penurunan antibodi yang membuat mereka lebih rentan terhadap penyakit infeksi (Das et al., 2014).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah gizi pada siswa sekolah dasar, yaitu melakukan edukasi gizi. Penelitian menemukan bahwa pendidikan gizi dapat memengaruhi pemilihan makanan siswa dan meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi dan makanan (Oliveira et al., 2022). Pendidikan kesehatan memainkan peran penting dalam mempromosikan kesejahteraan dan perkembangan anak-anak di sekolah dasar. Dengan memberikan Pendidikan kesehatan yang komprehensif, anak-anak dapat dibekali dengan dengan pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang diperlukan untuk membuat keputusan tentang kesehatan mereka dan menjalani gaya hidup yang lebih sehat (Munzirin & Afiani, 2023).

Edukasi gizi menurut Notoatmodjo (2018) merupakan pendekatan edukatif untuk menghasilkan perilaku individu atau masyarakat yang diperlukan dalam peningkatan atau dalam mempertahankan gizi agar tetap baik. Selain itu, edukasi gizi ditujukan kepada sasaran sebagai salah satu upaya untuk mengadakan perubahan pengetahuan, sikap, keterampilan maupun praktek dalam hal konsumsi makanan.

Desa kampung beru merupakan desa yang baru terbentuk yang sebelumnya adalah Desa Palalakkang, Kecamatan Galesong, Kabupaten Takalar. Desa kampung Beru terbentuk pada bulan Desember 2022, Kecamatan Galesong, Kabupaten Takalar. Desa Kampung Beru yang dibentuk terdiri dari 3 Dusun Kampung Beru, Dusun Maccini Ayo, dan Dusun Lambutoa. Desa kampung Beru memiliki luas wilayah 77

## WAHANA DEDIKASI

Ha/0,87 km<sup>2</sup> dengan jumlah penduduk sebanyak 3.476 jiwa. Jenis kelamin laki-laki sebanyak 1.732 dan perempuan sebanyak 1.744 jiwa. Lokasi mitra dapat ditempuh dengan perjalanan darat dalam waktu 1.5 Jam dari pusat Kota Makassar.

Sejauh ini, masih masih terbatas edukasi gizi pada siswa siswi Sekolah Dasar Negeri 99 Kampung Beru sehingga pemberian edukasi gizi seimbang diharapkan mampu mengatasi permasalahan gizi di sekolah tersebut. Oleh karena itu, tujuan pengabdian masyarakat ini adalah :

1. Memberikan pemahaman kepada pihak sekolah mengenai pentingnya kebutuhan gizi seimbang pada anak sekolah dasar,
2. Memberikan pengetahuan dan ketrampilan kepada anak usia sekolah mengenai gizi seimbang,
3. Memberikan pemahaman mengenai 10 pesan gizi seimbang pada anak usia sekolah.
4. Memberikan motivasi dan pemahaman pentingnya menjaga pola makan bergizi seimbang saat usia sekolah dasar.

### METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 99 Kampung Beru Kecamatan Galesong Kabupaten Takalar. Peserta dalam kegiatan ini adalah siswa kelas 4 dan 5 yang berada pada rentan usia 9-12 tahun.

Tahapan yang dilakukan dalam kegiatan ini yaitu:

1. Observasi awal

Pada tahapan ini tim pengabdian melakukan kunjungan terlebih dahulu ke lokasi, Sekolah untuk mengidentifikasi masalah yang ada

pada sasaran. Diperoleh hasil informasi mengenai permasalahan kesehatan dan gizi pada anak sekolah.

### 2. Persiapan Kegiatan

Tim pengabdian berdiskusi kemudian memutuskan melakukan intervensi pada pengetahuan siswa, melalui edukasi pemenuhan gizi pada anak sekolah dasar. Selanjutnya dilakukan penyusunan perencanaan program kegiatan serta media edukasi yang akan digunakan.

### 3. Pelaksanaan Kegiatan

Edukasi dilaksanakan pada Selasa, 30 April 2024 dimulai pada pukul 10.00 WITA – 11.30 WITA. Sebelum memulai kegiatan edukasi tim terlebih dahulu melakukan pre test bagi pada siswa. Setelah itu tim kemudian menyampaikan materi mengenai pemenuhan gizi bagi anak sekolah dasar materi disampaikan oleh secara bergantian oleh anggota tim pengabdian, kemudian dilanjutkan dengan post test, untuk mengukur perubahan pengetahuan yang ada pada siswa. Kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi, dimana siswa yang hadir cukup aktif dalam menyampaikan pertanyaan maupun menjawab pertanyaan yang diberikan.

Selanjutnya evaluasi dilakukan dengan kehadiran peserta dan keaktifan peserta saat mengikuti kegiatan.

# WAHANA DEDIKASI

## HASIL DAN PEMBAHASAN

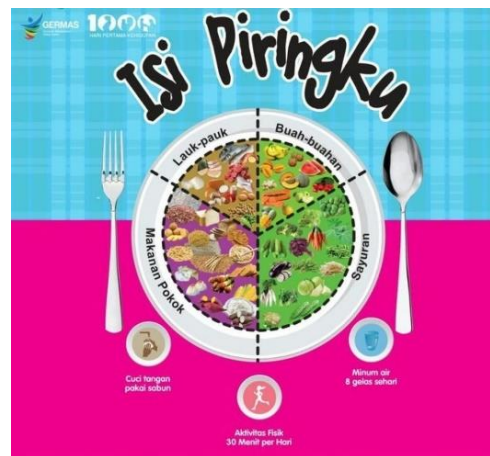
Kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk kegiatan edukasi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman pada anak usia sekolah terkait pentingnya kebutuhan gizi seimbang pada anak usia sekolah yang divisualisasikan dalam Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) dan bentuk ceramah dan juga menggunakan media lembar balik. Diawal pemaparan materi tim pengabdian memberikan pertanyaan terbuka tentang gizi seimbang sebelum memulai materi gizi. Namun, banyak peserta yang gagal memberikan penjelasan yang tepat tentang apa itu gizi seimbang dan komponennya. Edukasi gizi seimbang ini adalah Upaya promotif yang dapat dikatakan cukup baik dalam mengubah pola hidup menjadi sehat.



Gambar 1. Panduan Gizi Seimbang

Penyampaian pesan tentang gizi seimbang dilakukan dengan menggunakan media lembar balik makanan sehat. Media atau alat ini memberikan panduan visual yang digunakan untuk mengajarkan peserta didik cara memilih makanan secara memadai. Kementerian kesehatan

melalui permenkes nomor 41 tahun 2014 tentang pedoman gizi seimbang mengamanahkan peningkatan kualitas sumber daya manusia dengan melakukan upaya perbaikan gizi masyarakat melalui penerapan gizi seimbang dengan prinsip 4 pilarnya. Empat pilar gizi seimbang adalah konsumsi aneka ragam pangan, perilaku hidup bersih, aktifitas fisik dan memantau berat badan secara teratur (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2014).



Gambar 2. Rekomendasi Isi Piring

Didalam tumpeng gizi seimbang berisi anjuran konsumsi air 8 gelas per hari, sumber karbohidrat 3-8 porsi per hari, sayuran 3-5 porsi per hari, buah-buahan 2-3 porsi per hari, protein nabati 2-3 porsi per hari, protein hewani 2-3 porsi per hari dan konsumsi minyak, gula dan garam seperlunya. Sementara itu, 10 Pesan Gizi Seimbang terdiri dari syukuri dan nikmati aneka ragam makanan, banyak makan sayur dan buah, biasakan konsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi, biasakan mengkonsumsi aneka ragam makanan pokok, batasi konsumsi manis, asin dan berlemak, biasakan sarapan, biasakan minum air putih yang cukup



## WAHANA DEDIKASI

dana man, biasakan membaca label pada kemasan pangan, cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir, lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal.

Peserta didik menentukan sendiri berbagai jenis makanan yang dapat dikelompokkan sesuai kebutuhan zat gizi makro dan mikro, dengan demikian peserta akan lebih tertarik untuk terlibat aktif dalam kegiatan dan meningkatkan pemahaman terhadap jenis-jenis makanan sehat yang dapat dikonsumsi sehari-hari. Faktor-faktor yang memperburuk keadaan gizi anak usia sekolah dasar adalah perilaku memilih dan menentukan jenis makanan yang disukai. Anak sering memilih makanan yang keliru, karena tidak memahami jenis makanan yang sehat untuk dikonsumsi sehari-hari. Pengetahuan gizi anak sangat berpengaruh terhadap pemilihan makanan di sekolah (Januariana & Zebua, 2022). Pemberian edukasi memiliki potensi untuk mengubah perilaku anak usia sekolah sejak dini dalam mengonsumsi makanan sehat.



Gambar 3. Kegiatan Foto Bersama Tim Pengabdian dan Peserta Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dinilai berhasil dengan indikator respon peserta didik yang sangat positif dengan sikap yang peserta didik

yang kooperatif dan interaktif ketika penyampaian materi oleh narasumber. Dengan mengajarkan anak-anak usia sekolah dasar tentang pentingnya makanan sehat, pendidikan dapat membantu membentuk generasi yang sehat. Edukasi gizi penting diberikan kepada anak usia sekolah untuk meningkatkan pengetahuan gizi.



Gambar 4. Penyerahan media edukasi lembar balik pada pihak Sekolah

### KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan pemberian edukasi gizi merupakan implementasi dari Upaya peningkatan pengetahuan anak usia sekolah. Hasil yang diperoleh setelah diberikan edukasi yaitu adanya peningkatan pengetahuan pada anak usia sekolah di Sekolah Dasar Negeri 99 Kampung Beru.

### SARAN

Kegiatan edukasi gizi ini sebaiknya ditindak lanjuti dengan pendampingan untuk meningkatkan peran sekolah sebagai media edukasi gizi dan kesehatan. Salah satu upaya yang dilakukan adalah membuat forum komunikasi antara para guru dengan kami tim pengabdian agar program gizi anak usia sekolah dapat berkelanjutan dan membawa dampak.

## WAHANA DEDIKASI

### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih untuk Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar yang telah mendukung kegiatan pengabdian ini serta pihak Sekolah Dasar Negeri 99 Kampung Beru Kecamatan Galesong Kabupaten Takalar yang telah memberi izin untuk melakukan kegiatan pengabdian.

### DAFTAR PUSTAKA

- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan (2023) *Survei Kesehatan Indonesia 2023 Dalam Angka*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Das, I., Saha, K., Mukhopadhyay, D., Roy, S., Raychaudhuri, G., Chatterjee, M., & Mitra, P. (2014). Impact of Iron Deficiency Anemia on Cell-Mediated and Humoral Immunity in Children: A Case Control Study. *Journal of Natural Science, Biology and Medicine*, 5(1), 158–163. <https://doi.org/10.4103/0976-9668.127317>
- Farrel Zhafran, Nugraha Sutadipura and Mirasari Putri (2023) ‘Studi literatur: Hubungan Status Gizi dengan Kecerdasan Intelektual pada Siswa SDN Cigarung Kecamatan Leuwisadeng Bogor’, *Bandung Conference Series: Medical Science*, 3(1). Available at: <https://doi.org/10.29313/bcsms.v3i1.6941>.
- Januariana, N.E. and Zebua, H. (2022) ‘Pemilihan Jajanan Anak Sekolah Dasar Mardi Lestari Kecamatan Medan Petisah Kota Medan’, *Jurnal Kesehatan dan Masyarakat (JurnalKeFis)*, 2(1).
- Mayar, F. and Astuti, Y. (2021) ‘Peran Gizi Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini’, *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(5), pp. 9695–9704.
- Munzirin, R.M. and Afiani, N. (2023) ‘Pentingnya Pendidikan Kesehatan pada Usia Dini’, *Research of Service Administration Health and Sains Healthys*, 4(2), pp. 74–76.
- Notoatmodjo (2018) *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Oliveira, M.L. de et al. (2022) ‘Interdisciplinary Educational Interventions Improve Knowledge of Eating, Nutrition, and Physical Activity of Elementary Students’, *Nutrients*, 14(14). Available at: <https://doi.org/10.3390/nu14142827>.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (2014) *Permenkes No. 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta.
- Siauta, J. A., Indrayani, T., & Bombing, K. (2020). Hubungan Anemia Dengan Prestasi Belajar Siswi di SMP Negeri Kelila Kabupaten Mamberamo Tengah Tahun 2018. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(1), 82–86. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i1.55>