

PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG GIZI SEIMBANG PADA ANAK SEKOLAH DASAR

Megasilvia Sinaga¹, Dewi Purba², Mery Lestari Simanjuntak³

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kesehatan Baru^{1,2,3}

ABSTRACT

Nutrition is the most important thing in the process of growth and development of children. Nutritional problems such as undernutrition, such as iron and other important vitamin deficiencies, can negatively impact a child's concentration on learning, immunity, and cognitive ability. The purpose of this research is to provide health education in the form of counseling to elementary school children about balanced nutrition.

The activity was carried out at UPT SD Negeri 019 Lumban Purba on Thursday, November 14, 2024. The material provided was about Balanced Nutrition for Elementary School Children. The method of providing information is carried out by way of lectures with the help of leaflets instruments. The results of the study showed that the provision of health education about nutrition with the lecture method was proven to be effective in increasing the level of knowledge and involvement of teachers in inviting children to live a healthy lifestyle so that children's nutrition remained balanced, especially during their growth and development. Participants already understand that careless snacks are not good for their nutrition and teachers will start inviting students to bring snacks from home to school more often as snack substitutes. The conclusion in this study is that counseling on balanced nutrition is quite effective in increasing students' knowledge and teachers' involvement in maintaining students' diets.

Keywords:

Knowledge, Balanced Nutrition, Elementary School, Engagement

E-mail:

msilvia.sinaga@stikeskb.ac.id

©2025 Published by Cattleya Darmaya Fortuna

1. PENDAHULUAN

Kesehatan dan gizi yang baik merupakan elemen penting dalam proses tumbuh kembang anak, terutama pada usia sekolah dasar. Masa ini adalah periode kritis di mana anak-anak mengalami pertumbuhan fisik yang pesat serta perkembangan kognitif yang signifikan. Keseimbangan gizi yang memadai sangat diperlukan untuk mendukung berbagai fungsi tubuh dan memaksimalkan kemampuan belajar mereka. Namun, dalam kenyataannya, masih banyak anak sekolah dasar yang mengalami masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi berlebih. Gizi kurang, seperti kekurangan zat besi dan vitamin penting lainnya, dapat berdampak negatif pada konsentrasi belajar, daya tahan tubuh, serta kemampuan kognitif anak. Di sisi lain, gizi berlebih, yang seringkali disebabkan oleh konsumsi makanan tidak sehat seperti junk food, dapat menyebabkan masalah obesitas dan penyakit kronis di masa mendatang.

Anak usia sekolah rentan terhadap berbagai masalah gizi terutama masalah kekurangan gizi. Status gizi kurus dan sangat kurus (wasting) pada anak usia 5-12 tahun di Indonesia sebesar 9,2% (WHO, 2023). Anak usia sekolah, yaitu anak berumur 6 hingga 12 tahun, memiliki kebutuhan gizi yang meningkat seiring dengan pertumbuhan mereka. Pada usia ini, anak cenderung lebih sering bermain di luar rumah, memiliki aktivitas fisik yang tinggi, dan rentan terhadap paparan sumber penyakit serta kebiasaan hidup yang kurang sehat, seperti mengonsumsi makanan yang tidak aman atau kurang higienis. Perubahan

Doi : <https://doi.org/10.54209/jumas.v4i01.207>

komposisi tubuh dan peningkatan aktivitas fisik anak sekolah memerlukan asupan gizi seimbang (Briawan, 2017). Saat anak memasuki sekolah dasar, kebiasaan makan yang akan berlangsung seumur hidup mulai terbentuk dan terus berkembang. Faktor seperti lingkungan keluarga, sekolah, serta masyarakat yang lebih luas memengaruhi ketersediaan dan pilihan makanan. Masa transisi ini sangat penting untuk menanamkan kebiasaan makan yang sehat (Unicef, 2019). Pentingnya edukasi tentang gizi seimbang bagi anak-anak sekolah dasar menjadi perhatian utama dalam upaya promosi kesehatan. Lingkungan sekolah dan keluarga memiliki peran besar dalam membentuk kebiasaan makan anak. Oleh karena itu, intervensi yang melibatkan semua pihak sangat diperlukan untuk memastikan bahwa anak-anak mendapatkan asupan gizi yang memadai.

2. METODE

I. Perencanaan kegiatan

- a. Identifikasi kebutuhan
 - 1) Penentuan Topik
Topik utama yang akan dibahas adalah pentingnya gizi seimbang bagi pertumbuhan dan perkembangan anak
 - 2) Analisis Sasaran
Mengidentifikasi karakteristik anak sekolah dasar, termasuk usia, tingkat pengetahuan, serta kebiasaan makan sehari-hari, untuk menentukan pendekatan yang tepat dalam penyuluhan.
- b. Penyusunan Materi Edukasi
 - 1) Materi Ceramah
 - 2) Media Visual
 - 3) Aktivitas Praktis
- c. Koordinasi dengan Pihak Sekolah
 - 1) Persetujuan dan Jadwal: Berkomunikasi dengan kepala sekolah dan guru untuk mendapatkan izin serta menyusun jadwal pelaksanaan yang tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar.
 - 2) Kerja Sama dengan Guru: Melibatkan guru kelas untuk membantu dalam pelaksanaan kegiatan dan memastikan anak-anak dapat mengikuti penyuluhan dengan baik.
- d. Penyediaan Alat dan Media Pendukung
 - 1) Alat Peraga: Menyediakan alat peraga seperti poster, model makanan, dan papan tulis untuk membantu menjelaskan materi penyuluhan
 - 2) Bahan Praktik: Menyiapkan bahan makanan sehat untuk aktivitas memasak atau membuat bekal bersama, seperti roti gandum, sayuran, buah-buahan, dan kacang-kacangan.
 - 3) Peralatan Audio Visual: Jika memungkinkan, menggunakan proyektor atau laptop untuk memutar video edukasi yang memudahkan anak-anak memahami materi.

II. Pelaksanaan kegiatan

Doi : <https://doi.org/10.54209/jumas.v4i01.207>

- a. Metode Ceramah Interaktif (Anak-anak diajak untuk berdiskusi dan bertanya, sehingga penyuluhan menjadi lebih interaktif. Pemateri juga dapat menggunakan teknik bercerita untuk mengaitkan topik dengan kehidupan sehari-hari anak-anak).
- b. Penyediaan Materi Edukasi (Leaflet: Setiap anak akan diberikan leaflet yang berisi panduan sederhana tentang gizi seimbang).

III. Jadwal dan Pelaksanaan

a. Jadwal Kegiatan

- 1) Kegiatan penyuluhan akan dilakukan selama satu hari atau dibagi ke dalam beberapa sesi tergantung pada kesepakatan dengan pihak sekolah. Berikut contoh jadwal pelaksanaan kegiatan
- 2) Waktu: Menyesuaikan dengan jam sekolah, misalnya di pagi hari sebelum jam pelajaran dimulai, saat istirahat, atau di akhir sesi belajar.
- 3) Durasi: Setiap sesi penyuluhan direncanakan berlangsung selama 60-90 menit, mencakup presentasi, kegiatan interaktif, dan diskusi.
- 4) Periode Pelaksanaan: Kegiatan dapat dilakukan satu kali atau secara berkala, misalnya setiap bulan, untuk memperkuat pemahaman anak-anak tentang gizi seimbang

b. Tahapan Pelaksanaan

1) Pembukaan



2) Penyampaian Materi



3) Kegiatan Interaktif dan Praktis



4) Diskusi dan Tanya Jawab/ Penutup



IV. Keterlibatan

Kegiatan Penyuluhan kesehatan tentang gizi seimbang pada anak sekolah dasar di UPT SD Negeri 019 Lumban Purba, dilaksanakan oleh Dosen SIKes Kesehatan Baru dan mengikutsertakan mahasiswa. Peran dosen adalah sebagai pelaksana kegiatan Pengabdian

kepada Masyarakat tersebut dengan melakukan penyuluhan kesehatan guna untuk meningkatkan pengetahuan anak dan guru di lingkungan sekolah.

V. Monitoring dan Evaluasi

- a. Pre-test dan Post-test: Tes singkat diberikan sebelum dan sesudah penyuluhan untuk mengevaluasi pemahaman anak-anak tentang gizi seimbang dengan metode wawancara lisan dan singkat.
- b. Observasi Langsung: Mengamati partisipasi anak selama kegiatan untuk melihat seberapa antusias dan terlibat mereka dalam penyuluhan.
- c. Umpan Balik dari Anak dan Guru: Mengumpulkan pendapat dan saran dari anak-anak dan guru mengenai kegiatan penyuluhan untuk perbaikan di masa mendatang

Penyuluhan tentang gizi seimbang pada anak sekolah dasar telah dilaksanakan dengan beberapa hasil yang signifikan, yang diukur dengan observasi langsung dan wawancara lisan dengan singkat pada sasaran. Semua materi promosi kesehatan dapat disampaikan oleh tim pengabdian dengan waktu yang tepat. Penyuluhan dimulai dengan presentasi singkat menggunakan gambar dan ilustrasi menarik. Pemateri menyampaikan informasi dasar tentang gizi seimbang, manfaatnya, dan cara menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Proses penyuluhan diikuti dengan baik oleh sasaran. Setelah pemberian penyuluhan melalui ceramah, anak-anak diajak untuk berdiskusi dan bertanya, sehingga penyuluhan menjadi lebih interaktif.

Adapun hasil-hasil yang diperoleh antara lain:

1. Peningkatan Pengetahuan

Terdapat peningkatan pengetahuan anak sekolah dasar yang dilihat dari hasil observasi langsung. Hasil observasi didukung dengan hasil wawancara singkat tentang gizi seimbang yang sudah dijelaskan pada saat promosi. Setelah penyuluhan berapa sasaran paham manfaat sarapan, dan dampak negatif dari pola makan yang tidak seimbang.

2. Keterlibatan Guru

Penyuluhan ini juga berhasil meningkatkan keterlibatan guru disekolah dalam mendukung siswa/i menjaga gizi seimbang. Salah satunya dengan mengajak anak untuk tidak jajan sembarangan di lingkungan sekolah, dan menyarankan untuk membawa makanan dari rumah ke sekolah baik itu sebagai ganti sarapan pagi maupun untuk makan siang siswa/i.

3. KESIMPULAN

Penerapan gizi seimbang sangat penting untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, dan daya tahan tubuh anak-anak sekolah dasar di daerah tersebut. Gizi seimbang mencakup konsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral yang cukup, dengan memperhatikan kebutuhan usia serta aktivitas mereka. Untuk anak-anak di Lumban Purba, Saitnihuta, penting untuk memanfaatkan potensi lokal, seperti hasil pertanian, peternakan, dan perikanan, sebagai sumber makanan bergizi. Hal ini dapat mencakup beras, ubi, sayuran hijau, ikan, dan buah-buahan lokal yang tersedia. Dengan penerapan gizi seimbang, anak-anak di Lumban Purba, Saitnihuta, akan tumbuh sehat, kuat, dan siap menghadapi tantangan di masa depan. Dengan mengonsumsi makanan yang bervariasi, mengatur porsi sesuai kebutuhan, dan

Doi : <https://doi.org/10.54209/jumas.v4i01.207>

menjaga hidrasi yang cukup, seseorang dapat menjalani hidup yang sehat, aktif, dan bebas dari risiko penyakit.

DAFTAR PUSTAKA

1. Almatsier, S. (2009). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
2. Badan Pusat Statistik (BPS). (2023). Statistik Kesehatan Anak Indonesia. Diakses dari <https://www.bps.go.id>.
3. Briawan, D. 2017. Gizi pada Anak Usia Sekolah. Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi. Jakarta: EGC
4. Desfita, S., Anggraini, F. H., Yolanda, H., Putri, M. N., & Zulriyanti, N. (2023). PENYULUHAN GIZI SEIMBANG UNTUK ANAK SEKOLAH DASAR DI SDN 67 TANGKERANG SELATAN PEKANBARU: Penyuluhan Gizi Seimbang Untuk Anak Sekolah Dasar Di SDN 67 Tangkerang Selatan Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health Service)*, 3(1), 1-7.
5. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Isi Piringku: Panduan Gizi Seimbang. Diakses dari <https://www.kemkes.go.id>.
6. Palupi, K. C., Sa'pang, M., & Swasmilaksmita, P. D. (2018). Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Cilincing Jakarta Utara. *Jurnal Abdimas*, 5(1), 49-53.
7. Supariasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2002). Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC. Website/Internet
8. UNICEF. 2019. The State of the World's Children 2019. Children, Food and Nutrition: Growing well in a changing world. UNICEF, New York.
9. WHO. 2023. Nutrition Landscape Information System. Stunting, Wasting, Overweight, and Underweight.