

ORIGINAL ARTICLE

EDUKASI MAKANAN SEHAT SEBAGAI UPAYA PEMBENTUKAN PERILAKU GIZI SEIMBANG PADA ANAK SEKOLAH DASAR DI SD NEGERI CEPAKA KABUPATEN TABANAN

Healthy Food Education As An Effort To Form Balanced Nutritional Behavior In Elementary School Children At Cepaka State Elementary School, Tabanan Regency

I Wayan Septa Wijaya*, Ni Putu Indah Rosita

Program Studi Sarjana Administrasi Rumah Sakit, Universitas Triatma Mulya, Badung, Bali, Indonesia

*Korespondensi: septa.wijaya@triatmamulya.ac.id

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Riwayat Artikel: Diterima: Revisi: Disetujui: Kata Kunci: Edukasi; Gizi; Makanan sehat; Perilaku.	Latar Belakang: Masalah gizi pada anak usia sekolah masih menjadi isu kesehatan masyarakat di Indonesia. Selain kekurangan gizi, prevalensi kelebihan gizi juga meningkat akibat pola konsumsi yang tidak seimbang dan rendahnya literasi gizi. Tujuan: Kegiatan pengabdian masyarakat bertajuk “Edukasi Makanan Sehat di SD Negeri Cepaka Kabupaten Tabanan” bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa sekolah dasar terhadap pentingnya konsumsi makanan sehat dan bergizi seimbang. Metode: Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan interaktif, kuis edukatif, dan demonstrasi konsep Isi Piringku menggunakan media visual dan bahan makanan sederhana. Jumlah peserta sebanyak 90 siswa. Hasil: Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman siswa tentang konsep gizi seimbang, perubahan sikap terhadap pemilihan makanan sehat, serta dukungan positif dari guru dan pihak sekolah. Kesimpulan: Metode edukasi partisipatif dengan media visual efektif meningkatkan literasi gizi anak sekolah dasar serta berpotensi menjadi model edukasi berkelanjutan di lingkungan sekolah.

ARTICLE INFO	ABSTRACT
Article history: Received: Revised: Accepted:	Background: Nutritional problems in school-aged children remain a public health issue in Indonesia. In addition to malnutrition, the prevalence of overnutrition is also increasing due to unbalanced consumption patterns and low nutritional literacy. Objective: The community service activity entitled "Healthy Food Education at Cepaka Elementary School, Tabanan Regency" aims to improve the knowledge, attitudes, and behavior of elementary school students regarding the importance of consuming healthy and balanced nutrition. Method: The implementation method includes interactive counseling, educational quizzes, and demonstrations of the Isi Piringku concept using visual media and simple food ingredients. The number of participants was 90 students. Results: The results of the activity showed an increase in students' understanding of the concept of balanced nutrition, changes in attitudes towards choosing healthy foods, and positive support from teachers and the school. Conclusion: The participatory education method with visual media is effective in improving the nutritional literacy of elementary school children and has the potential to become a model for sustainable education in the school environment.

Key Words:

Education;

Nutrition;

Healthy food;

Behavior.

LATAR BELAKANG

Penting untuk menyampaikan pedoman gizi seimbang kepada semua orang, terutama anak-anak usia sekolah, karena mereka memiliki risiko tinggi mengalami masalah gizi. Salah satu cara untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya gizi seimbang adalah dengan melakukan edukasi yang komprehensif (Muchtar, 2023). Saat ini, Indonesia menghadapi beragam masalah gizi. Selain anak-anak yang mengalami kekurangan gizi, masalah gizi lain, seperti kelebihan asupan gizi juga semakin bertambah. Menurut data dari Riskesdas (2013), prevalensi kelebihan gizi di tingkat nasional mencapai 18,8%. Berbagai faktor berkontribusi pada kondisi ini, Seperti kurangnya aktivitas fisik dan tingginya konsumsi makanan yang mengandung banyak lemak. makanan cepat saji, makanan instan dan beku yang kerap dikonsumsi anak sekolah, serta harganya yang terjangkau.

Memenuhi Kebutuhan gizi pada anak usia sekolah sangat krusial untuk mendukung tumbuh kembang mereka. Masa ini dikenal sebagai periode emas, di mana pertumbuhan dan perkembangan anak berlangsung secara aktif, sehingga membutuhkan pasokan gizi yang optimal. Pola makan dengan gizi seimbang berperan penting dalam menjaga kesehatan tubuh, meningkatkan keseimbangan, dan mendukung perkembangan kecerdasan. Sebagai generasi penerus bangsa, anak-anak perlu dijaga kualitasnya, karena gizi dan kesehatan merupakan elemen kunci dalam menciptakan sumber daya manusia yang unggul (Ruslan et al., 2024).

Upaya peningkatan pengetahuan gizi melalui edukasi sejak dini sangat penting dilakukan untuk membentuk kebiasaan makan sehat. Sekolah dasar merupakan lingkungan strategis untuk pelaksanaan intervensi pendidikan gizi, karena siswa berada pada tahap pembelajaran aktif dan mudah diarahkan pada perilaku positif. Berdasarkan kondisi tersebut, tim pengabdian masyarakat Universitas Triatma Mulya melaksanakan kegiatan edukasi gizi dengan tema *“Edukasi Makanan Sehat di SD Negeri Cepaka Kabupaten Tabanan”*

TUJUAN

Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kesadaran siswa dalam memilih makanan bergizi seimbang melalui pendekatan Isi Piringku.

METODE

Kegiatan dilaksanakan dengan metode penyuluhan dan demonstrasi. Kegiatan dilaksanakan pada hari Senin, 16 September 2024 pukul 08.00 WITA di SD Negeri

Cepaka, Kabupaten Tabanan, Bali. Sasaran kegiatan adalah siswa kelas IV, V, dan VI sebanyak 90 orang. Media pembelajaran meliputi presentasi bergambar, kartu kuis, alat tulis, contoh bahan makanan (buah, sayur, lauk), serta hadiah kecil sebagai penguat motivasi.

Metode kegiatan dilaksanakan menggunakan metode edukatif-partisipatif, yang mencakup:

1. Penyuluhan interaktif menggunakan media PowerPoint dan video pendek mengenai konsep gizi seimbang dan Isi Piringku.
2. Kuis edukatif berisi pertanyaan sederhana tentang makanan sehat dan tidak sehat untuk meningkatkan partisipasi aktif siswa.
3. Demonstrasi menu “Isi Piringku” dengan menampilkan contoh makanan seimbang yang mudah dijumpai di rumah tangga.
4. Diskusi dan tanya jawab antara siswa, guru, dan tim pelaksana untuk memperdalam pemahaman.
5. Metode ini disesuaikan dengan karakteristik siswa sekolah dasar yang cenderung aktif, visual, dan senang belajar melalui permainan.



Gambar 1. Kegiatan Pendidikan Kesehatan Penyuluhan

HASIL

1. Peningkatan Pengetahuan Siswa

Kegiatan edukasi berhasil meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya makanan sehat, konsep gizi seimbang melalui Isi Piringku, serta dampak negatif

dari konsumsi makanan dan minuman yang tidak sehat. Siswa mampu menyebutkan jenis makanan sehat dan tidak sehat serta dapat memahami porsi seimbang dalam satu kali makan.

2. Perubahan Sikap Positif

Melalui metode interaktif (kuis, tanya jawab, dan demonstrasi), siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi. Mereka lebih sadar akan pentingnya membawa bekal sehat dari rumah, serta menumbuhkan sikap memilih makanan yang baik untuk pertumbuhan dan kesehatan.

3. Dukungan Guru dan Sekolah

Guru dan kepala sekolah menyambut baik kegiatan ini dan menyatakan kesediaan untuk mengintegrasikan pengetahuan tentang gizi dan makanan sehat ke dalam pembelajaran tematik dan kegiatan UKS (Usaha Kesehatan Sekolah). Hal ini merupakan modal penting untuk menjaga keberlanjutan program.

4. Efektivitas Metode dan Media

Kombinasi ceramah interaktif, kuis, praktik, serta penggunaan media visual terbukti efektif untuk menyampaikan pesan kesehatan kepada anak usia sekolah dasar.

5. Keterbatasan Kegiatan

Durasi kegiatan yang relatif singkat dan keterbatasan sumber daya (anggaran, media, dan tindak lanjut jangka panjang) menjadi kendala dalam memastikan perubahan perilaku yang konsisten. Namun demikian, kegiatan ini merupakan langkah awal penting dalam pembentukan pola makan sehat sejak dini.

PEMBAHASAN

Edukasi gizi melalui pendekatan partisipatif terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap anak sekolah. Hal ini sejalan dengan temuan Rahmawati et al. (2022) yang menyatakan bahwa penyuluhan dengan media visual interaktif meningkatkan pengetahuan gizi siswa sebesar 35–40% dibandingkan metode ceramah konvensional. Menurut teori *Social Learning* Bandura (1986), perilaku anak terbentuk melalui observasi dan peniruan terhadap model yang dianggap berpengaruh. Dalam konteks ini, guru dan fasilitator berperan penting sebagai model perilaku makan sehat. Oleh karena itu, kehadiran guru dalam setiap tahap edukasi memperkuat internalisasi nilai gizi melalui penguatan sosial dan afektif.

Pendekatan Isi Piringku secara konseptual mendorong anak untuk memahami keseimbangan zat gizi makro dan mikro dalam satu kali makan. Dengan proporsi $\frac{1}{2}$ piring sayur dan buah, $\frac{1}{4}$ karbohidrat, dan $\frac{1}{4}$ lauk pauk, konsep ini memadukan edukasi

gizi dengan praktik konkret. Hal ini relevan dengan prinsip *behavioral change communication* (BCC), yang menekankan bahwa perubahan perilaku lebih mudah dicapai melalui kegiatan yang melibatkan pengalaman langsung, bukan sekadar pengetahuan kognitif (UNICEF, 2020).

Kegiatan ini juga menunjukkan bahwa lingkungan sosial sekolah memiliki peran krusial dalam mendukung keberlanjutan perilaku sehat. Dukungan kepala sekolah untuk mengintegrasikan edukasi gizi ke dalam kegiatan UKS menandakan adanya potensi kelembagaan dalam menjaga keberlanjutan program. Strategi ini sesuai dengan rekomendasi WHO (2018) dalam *School Health and Nutrition Strategy* yang menekankan pentingnya intervensi berbasis sekolah untuk membentuk perilaku gizi jangka panjang. Dari sisi pengabdian masyarakat, kegiatan ini memberikan nilai tambah bagi mahasiswa sebagai calon tenaga kesehatan. Mereka belajar mengaplikasikan komunikasi kesehatan, manajemen kegiatan lapangan, serta pendekatan edukatif pada kelompok usia anak. Menurut Wijaya et al. (2023), pengalaman langsung mahasiswa dalam kegiatan service learning memperkuat empati sosial dan kemampuan profesional dalam promosi kesehatan masyarakat.

Namun demikian, kegiatan ini memiliki keterbatasan. Evaluasi hasil belum dilakukan secara kuantitatif (*pre-test dan post-test*), sehingga peningkatan pengetahuan belum dapat diukur secara statistik. Selain itu, perubahan perilaku gizi memerlukan waktu dan penguatan berulang melalui peran guru dan orang tua di rumah. Dengan demikian, kegiatan lanjutan berbasis *school-community partnership* perlu dikembangkan untuk memastikan keberlanjutan dampak.

KESIMPULAN

Kegiatan Edukasi Makanan Sehat di SD Negeri Cepaka Kabupaten Tabanan berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa terhadap pentingnya gizi seimbang. Metode edukatif terbukti efektif dalam menyampaikan pesan kesehatan kepada anak usia sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice Hall.
- Becker, M. H. (1974). The Health Belief Model and Personal Health Behavior. *Health Education Monographs*, 2(4), 324–473.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman Umum Gizi Seimbang dan Konsep Isi Piringku*. Direktorat Gizi Masyarakat, Jakarta.

- Muchtar, F. (2023). Edukasi Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Masalah Gizi Pada Remaja Putri Di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe
Balanced Nutrition Education To Prevent Nutrition-Related Problems Among Female Adolescents in Mekar Village Soropia District, K. Jurnal PEDAMAS (Pengabdian Kepada Masyarakat), 1(2), 266–274.
- Rahmawati, S., et al. (2022). Efektivitas Edukasi Gizi dengan Media Visual terhadap Pengetahuan Gizi Anak Sekolah Dasar. Jurnal Promosi Kesehatan, 10(1), 12–20.
- Riskesdas. (2013). Riset Kesehatan Dasar Nasional. Badan Litbang Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- Ruslan, I., et al. (2024). Pentingnya Pola Makan Seimbang untuk Meningkatkan Kualitas Sumber Daya Manusia. Jurnal Ilmu Kesehatan, 12(1), 23–31.
- UNICEF. (2020). Behavior Change Communication Strategy for Child Nutrition Improvement. UNICEF Regional Office for Asia.
- WHO. (2018). School Health and Nutrition Strategy 2018–2030. World Health Organization.
- Wijaya, I. W. S., & Rosita, N. P. I. (2023). Service Learning dalam Promosi Kesehatan Masyarakat: Pengalaman Mahasiswa Keperawatan. Jurnal Abdimas Triatma, 5(1), 21–33.

