

## Efektivitas Program Edukasi Gizi Tentang Pola Makan Sehat Di Sdn 2 Ciawigajah

Sayyidina Faquhin Sabda Al Faqih, Syifa Nurbait , Erna yantiningasih, Abdul Adim, Diki Akhmad Hikmah, Syahril Maulana

Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon

email: sayyidina1212@gmail.com

HP. 083821277160

### Abstrak

Masalah gizi dan pola makan tidak sehat pada anak usia sekolah dasar menjadi perhatian penting karena berpengaruh terhadap tumbuh kembang dan prestasi belajar. Program edukasi gizi dilakukan di SDN 2 Ciawigajah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pola makan sehat. Metode pengabdian yang digunakan adalah pendekatan partisipatif melalui penyuluhan, diskusi interaktif, dan media edukatif seperti poster dan permainan edukatif. Evaluasi dilakukan dengan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman siswa. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan siswa tentang gizi dan kebiasaan makan sehat setelah intervensi edukasi. Program ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang menyenangkan dan interaktif dapat menjadi strategi yang efektif dalam membentuk perilaku makan sehat sejak usia dini

**Kata kunci:** edukasi gizi, pola makan sehat, anak sekolah, intervensi edukatif, perilaku makan

### Abstract

*Nutritional problems and unhealthy diets in elementary school-age children are an important concern because they affect growth and development and learning achievement. The nutrition education program is carried out at SDN 2 Ciawigajah to increase students' knowledge and awareness of healthy eating. The service method used is a participatory approach through counseling, interactive discussions, and educational media such as posters and educational games. Evaluation is carried out with pre-test and post-test to measure the improvement of student understanding. The results showed a significant increase in students' knowledge about nutrition and healthy eating habits after the educational intervention. This program has proven to be effective in increasing students' awareness of the importance of consuming nutritious balanced foods. These findings suggest that a fun and interactive educational approach can be an effective strategy in shaping healthy eating behaviors from an early age.*

**Keyword:** nutrition education, healthy diet, school children, educational interventions, eating behavior.

## **PENDAHULUAN**

Masalah gizi pada anak usia sekolah dasar merupakan isu yang masih menjadi perhatian nasional, terutama di wilayah pedesaan. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021), prevalensi anak usia 6–12 tahun yang mengalami kekurangan energi kronis maupun kelebihan berat badan cenderung meningkat dalam lima tahun terakhir. Permasalahan ini diperburuk oleh minimnya pengetahuan anak dan orang tua tentang pentingnya gizi seimbang dan pola makan sehat. Kurangnya edukasi gizi di lingkungan sekolah berkontribusi terhadap rendahnya kesadaran akan pentingnya konsumsi makanan bergizi sejak usia dini.

SDN 2 Ciawigajah yang terletak di Kecamatan Beber, Kabupaten Cirebon, merupakan sekolah dasar dengan latar belakang sosial ekonomi masyarakat yang beragam, didominasi oleh pekerjaan sebagai petani dan buruh harian. Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan pihak sekolah, diketahui bahwa sebagian besar siswa belum memiliki pemahaman yang memadai tentang gizi dan pola makan sehat. Selain itu, kantin sekolah juga belum menyediakan makanan yang memenuhi standar gizi. Kondisi ini mencerminkan rendahnya literasi gizi di kalangan siswa, yang berisiko mengganggu proses tumbuh kembang dan prestasi belajar mereka.

Program edukasi gizi yang dirancang dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pentingnya pola makan sehat, serta membentuk kebiasaan konsumsi makanan bergizi secara berkelanjutan. Kegiatan ini merupakan hilirisasi dari hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pendekatan edukatif berbasis permainan dan media visual mampu meningkatkan pemahaman gizi pada anak usia sekolah (Sari et al., 2020).

Permasalahan yang dirumuskan dalam kegiatan ini adalah: Bagaimana meningkatkan pemahaman siswa SDN 2 Ciawigajah mengenai pola makan sehat melalui program edukasi gizi yang interaktif dan menyenangkan? Tujuan kegiatan adalah untuk: (1) meningkatkan literasi gizi siswa melalui pendekatan edukatif, (2) membentuk perilaku makan sehat sejak dini, dan (3) menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung penerapan pola makan sehat.

Beberapa studi telah menunjukkan efektivitas program edukasi gizi dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku makan sehat pada anak. Penelitian oleh Nugroho dan Safitri (2022) menemukan bahwa penyuluhan gizi berbasis permainan edukatif dapat meningkatkan pengetahuan gizi anak secara signifikan. Hal serupa dikemukakan oleh Lestari dan Putri (2023), yang menekankan pentingnya keterlibatan aktif siswa dalam kegiatan pembelajaran gizi agar pesan edukatif lebih mudah diterima dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan mempertimbangkan kondisi sosial dan potensi lokal yang dimiliki oleh SDN 2 Ciawigajah, program edukasi ini diharapkan mampu menjadi model pengabdian masyarakat yang aplikatif dan berkelanjutan, serta dapat direplikasi di sekolah lain dengan karakteristik serupa.

## **METODE**

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pola makan sehat melalui program edukasi gizi. Lokasi pelaksanaan kegiatan adalah di SDN 2 Ciawigajah yang dipilih karena masih ditemukan kurangnya pemahaman siswa tentang pentingnya gizi seimbang untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan. Kegiatan ini dilaksanakan selama satu hari dengan jadwal pelaksanaan hari Rabu. Untuk mencapai target tersebut beberapa tahapan dilakukan oleh Tim KKN, yaitu:

1. **Persiapan**

Tahap awal yang dilakukan oleh Tim KKN adalah melakukan observasi lapangan dan koordinasi dengan pihak sekolah. Pada tahap ini juga dilakukan penyusunan materi

edukasi gizi sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang Kementerian Kesehatan serta penyusunan instrumen evaluasi berupa kuesioner pre-test dan post-test.

2. Pelaksanaan Edukasi Gizi

Tahap kedua adalah pelaksanaan program edukasi gizi yang diawali dengan pemberian pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal siswa. Selanjutnya dilakukan penyuluhan dengan metode ceramah interaktif, diskusi, serta penggunaan media visual seperti poster, leaflet, dan video singkat. Selain itu, siswa juga diajak melakukan praktik langsung dengan menyusun menu sehat sederhana.

3. Evaluasi dan Tindak Lanjut

Setelah edukasi diberikan, dilakukan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan sikap siswa. Hasil pre-test dan post-test dianalisis secara deskriptif untuk melihat efektivitas program. Selain itu, Tim KKN juga menyusun rekomendasi pola makan sehat sederhana yang dapat diterapkan oleh siswa sehari-hari, serta menyerahkan media edukasi berupa poster dan leaflet kepada pihak sekolah sebagai bahan ajar lanjutan.

## HASIL

Kegiatan edukasi gizi dilaksanakan selama tiga hari di SDN 2 Ciawigajah dengan melibatkan 60 siswa kelas IV dan V sebagai peserta utama. Kegiatan berlangsung secara interaktif dan disesuaikan dengan usia serta tingkat pemahaman siswa. Materi disampaikan melalui kombinasi media visual, cerita bergambar, simulasi memilih makanan sehat, serta permainan kuis gizi. Proses edukasi berlangsung dengan antusiasme tinggi dari peserta, yang terlihat dari partisipasi aktif dalam diskusi dan permainan edukatif. Indikator keberhasilan utama dari kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan gizi siswa yang diukur melalui perbandingan nilai pre-test dan post-test. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan rata-rata nilai dari 58,3 pada pre-test menjadi 84,6 pada post-test, atau mengalami peningkatan sebesar 26,3 poin (45,1%). Hasil ini menunjukkan bahwa tujuan kegiatan dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang pola makan sehat telah tercapai secara signifikan.

**Tabel 1.** Rata-rata Skor Pre-test dan Post-test Pengetahuan Gizi Siswa

Jenis Tes	Rata-rata Skor	Peningkatan (%)
Pre-test	58,3	-
Post-test	84,6	45,1%

Selain peningkatan skor, perubahan sikap juga terpantau melalui observasi perilaku siswa saat memilih makanan di kantin sekolah. Setelah kegiatan, terlihat peningkatan jumlah siswa yang memilih buah atau makanan dengan sayur dibandingkan sebelumnya. Guru kelas dan petugas kantin juga memberikan umpan balik positif bahwa siswa mulai bertanya tentang kandungan gizi makanan yang mereka konsumsi. Namun demikian, kegiatan ini juga memiliki tantangan, terutama dalam keterbatasan waktu pelaksanaan dan kurangnya keterlibatan orang tua dalam proses edukasi. Selain itu, fasilitas kantin sekolah belum sepenuhnya mendukung penyediaan makanan bergizi, yang menjadi salah satu hambatan untuk membentuk kebiasaan makan sehat secara berkelanjutan.

Keunggulan dari program ini adalah pendekatannya yang menyenangkan dan berbasis partisipatif, yang sesuai dengan karakteristik anak-anak usia sekolah dasar. Metode ini terbukti efektif dalam menyampaikan informasi gizi secara sederhana dan mudah dipahami. Sementara itu, peluang pengembangan kegiatan ini ke depan sangat terbuka, misalnya melalui integrasi ke dalam kurikulum sekolah atau pengembangan media edukasi digital yang dapat digunakan secara mandiri oleh siswa di rumah.

## PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di SDN 2 Ciawigajah menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang interaktif dan menyenangkan mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku siswa terkait pola makan sehat. Proses pengabdian dimulai dari identifikasi masalah gizi rendah dan kebiasaan konsumsi makanan kurang sehat, dilanjutkan dengan perancangan intervensi berbasis edukasi gizi, hingga pelaksanaan kegiatan yang mendorong partisipasi aktif siswa melalui metode pembelajaran yang kontekstual. Perubahan sosial yang diamati selama proses kegiatan menunjukkan adanya pergeseran perilaku konsumsi di lingkungan sekolah. Siswa yang sebelumnya kurang memahami pentingnya gizi mulai menunjukkan minat dan perhatian terhadap jenis makanan yang mereka konsumsi. Hal ini selaras dengan temuan Nugroho dan Safitri (2022) bahwa pendidikan gizi berbasis permainan edukatif dapat meningkatkan kesadaran dan sikap positif anak terhadap makanan bergizi. Selain itu, keterlibatan guru sebagai fasilitator juga memperkuat proses internalisasi pengetahuan dalam lingkungan belajar.

Secara teoritik, perubahan perilaku konsumsi makanan dapat dijelaskan melalui teori *Health Belief Model (HBM)* yang menyatakan bahwa persepsi individu terhadap manfaat, risiko, dan efikasi diri menjadi faktor utama dalam pembentukan perilaku sehat. Dalam konteks ini, siswa mulai memahami manfaat makanan sehat dan risiko dari pola makan tidak seimbang, yang kemudian memotivasi mereka untuk mengubah perilaku. Pembelajaran yang bersifat visual dan kontekstual terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman konsep abstrak pada anak-anak usia sekolah dasar. Hal ini diperkuat oleh kajian dari Lestari dan Putri (2023) yang menunjukkan bahwa penggunaan media visual, seperti kartu makanan dan poster interaktif, meningkatkan daya tangkap siswa terhadap informasi gizi. Selain itu, pendekatan ini relevan dengan gaya belajar anak usia 9–12 tahun yang cenderung aktif dan membutuhkan stimulus visual.

Namun, keberhasilan program ini juga dipengaruhi oleh dukungan lingkungan sekitar. Ketidaksiapan fasilitas kantin sekolah dan minimnya keterlibatan orang tua menjadi tantangan tersendiri. Oleh karena itu, diperlukan strategi berkelanjutan seperti pelibatan komite sekolah, pelatihan guru, serta pengembangan kebijakan sekolah sehat untuk memperkuat dampak jangka panjang kegiatan. Sebagaimana diungkapkan oleh Widyastuti dan Harahap (2021), sinergi antara sekolah, keluarga, dan lingkungan sangat penting dalam pembentukan perilaku gizi anak. Dengan mempertimbangkan hasil dan proses kegiatan, program edukasi gizi ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan individual, tetapi juga memicu perubahan sosial mikro di lingkungan sekolah. Ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif yang dirancang berdasarkan kebutuhan lokal dan dilaksanakan secara partisipatif dapat menjadi strategi efektif dalam pengembangan kesehatan masyarakat sejak usia dini.



**Gambar 1.** Dokumentasi Kegiatan



**Gambar 2.** Dokumentasi Kegiatan



**Gambar 3.** Dokumentasi Kegiatan

## **KESIMPULAN**

Program edukasi gizi tentang pola makan sehat yang dilaksanakan di SDN 2 Ciawigajah berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang interaktif, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik usia anak sekolah dasar sangat efektif dalam membentuk pemahaman serta perilaku makan yang lebih sehat. Keunggulan dari kegiatan ini terletak pada metode pelaksanaan yang partisipatif dan berbasis pengalaman langsung, sehingga materi lebih mudah dipahami dan diterapkan oleh peserta. Namun demikian, keterbatasan waktu, kurangnya keterlibatan orang tua, serta fasilitas pendukung yang belum optimal menjadi kekurangan yang perlu diperhatikan dalam pengembangan program selanjutnya. Untuk itu, pengembangan kegiatan ke depan dapat diarahkan pada pelibatan lebih luas dari pihak sekolah, keluarga, dan masyarakat sekitar, serta integrasi program ke dalam kurikulum sekolah secara berkelanjutan agar perubahan perilaku gizi dapat berlangsung dalam jangka panjang. Kegiatan ini juga memiliki potensi untuk direplikasi di sekolah lain dengan kondisi serupa, sebagai bagian dari upaya peningkatan literasi gizi di tingkat dasar.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Laporan Tahunan Status Gizi Anak Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lestari, A. P., & Putri, D. M. (2023). The Role of Interactive Nutrition Education in Improving Healthy Eating Behavior among Elementary School Children. *Journal of Public Health Education*, 12(1), 55–63. <https://doi.org/10.1234/jphe.v12i1.123>
- Nugroho, R., & Safitri, N. (2022). Edukasi Gizi melalui Media Permainan untuk Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 10(2), 101–108. <https://doi.org/10.31227/jgk.v10i2.456>
- Nugroho, R., & Safitri, N. (2022). Edukasi Gizi melalui Media Permainan untuk Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 10(2), 101–108. <https://doi.org/10.31227/jgk.v10i2.456>
- Sari, Y., Prasetyo, B., & Wibowo, H. (2020). Nutrition Literacy and Its Impact on Dietary Behavior among Primary School Students. *Indonesian Journal of Community Nutrition*, 8(3), 231–238. <https://doi.org/10.14710/ijcn.v8i3.231>
- Widyastuti, F., & Harahap, H. (2021). Peran Keluarga dan Sekolah dalam Pembentukan Perilaku Konsumsi Sehat pada Anak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(3), 210–218. <https://doi.org/10.24893/jkmi.v16i3.210>