

Peranan Gizi untuk Anak Sehat dan Berprestasi

Dianti Ias Oktaviasari^{1*}, Ratna Frenty Nurkhalim², Mia Ashari Kurniasari³, Endah Retnani Wismaningsih⁴, Krisnita Dwi Jayanti⁵, Dadiék Sumardianto⁶, Susi Yuliandari⁷, Elvanda Helzalia Putri⁸, Ana Miftahul Choir⁹, Nurul Istiqomah Kurniawati¹⁰

^{1,2,4,5,7,8,9,10}S1 Kesehatan Masyarakat, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri,

³S1 Kebidanan, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri,

⁶S1 Administrasi Rumah Sakit, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

*email: dianti.oktaviasari@iik.ac.id

ABSTRAK

Kesehatan dan status gizi anak sekolah memiliki pengaruh besar terhadap kemampuan belajar, konsentrasi, serta pencapaian prestasi akademik. Pengabdian masyarakat berjudul “Peranan Gizi untuk Anak Sehat dan Berprestasi” ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan perilaku sehat siswa terkait gizi seimbang, sarapan sehat, konsumsi air putih, serta kebiasaan makan buah dan sayur. Kegiatan dilaksanakan pada 15 Juni 2025 dengan melibatkan 50 siswa kelas 4 dan 5. Metode yang digunakan adalah edukatif-partisipatif melalui penyuluhan interaktif, simulasi “Isi Piringku”, permainan edukatif, dan kuis, serta evaluasi menggunakan pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan siswa dengan rata-rata peningkatan skor sebesar 34% pada seluruh aspek penilaian. Siswa menunjukkan antusiasme tinggi, 90% di antaranya berpartisipasi aktif dalam permainan dan diskusi, serta 86% mampu menjawab minimal 8 dari 10 soal post-test dengan benar. Selain peningkatan pengetahuan, ditemukan perubahan sikap positif seperti keinginan membawa bekal sehat dan meningkatkan konsumsi air putih. Keberhasilan kegiatan dipengaruhi oleh pendekatan interaktif, penggunaan media visual dan permainan, serta dukungan kuat dari pihak sekolah. Kegiatan ini menghasilkan modul edukasi, dokumentasi kegiatan, serta rekomendasi tindak lanjut berupa integrasi materi gizi dalam pembelajaran, pelaksanaan Hari Sarapan Sehat, pembentukan Pojok Gizi, dan monitoring berkala oleh guru. Secara keseluruhan, edukasi gizi berbasis partisipatif terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan perilaku makan sehat pada anak sekolah dasar, dan dapat direplikasi di sekolah lain sebagai upaya mendukung program pencegahan stunting serta peningkatan prestasi belajar.

Kata kunci: edukasi gizi, anak sekolah, sarapan sehat, gizi seimbang, pengabdian masyarakat.

1. PENDAHULUAN

Masa anak-anak, terutama usia sekolah dasar, merupakan periode kritis dalam tumbuh kembang, baik secara fisik maupun kognitif. Gizi yang adekuat sangat menentukan keberhasilan proses belajar, karena memengaruhi kemampuan berpikir, konsentrasi, dan energi selama aktivitas belajar. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan RI (Riskesdas

2018), prevalensi anak usia 5–12 tahun dengan status gizi kurang masih cukup tinggi, terutama di wilayah non-perkotaan.

Permasalahan gizi pada anak sekolah tidak selalu disebabkan oleh kekurangan pangan, melainkan juga oleh kurangnya pengetahuan anak dan orang tua tentang pentingnya pola makan seimbang. Seringkali, anak-anak terbiasa mengonsumsi makanan cepat saji, minuman manis, atau melewatkan sarapan, yang berdampak buruk terhadap kondisi fisik dan prestasi akademik.

SDIP Nurul Ulum Nganjuk sebagai salah satu lembaga pendidikan dasar berbasis Islam menjadi lokasi yang strategis untuk melakukan edukasi gizi karena memiliki siswa dengan latar belakang beragam. Selain itu, pendekatan berbasis nilai-nilai keagamaan dapat memperkuat pesan-pesan kesehatan yang diberikan dalam kegiatan ini.

2. METODE PENGABDIAN

2.1. Waktu Dan Tempat Pengabdian

Pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 1 Maret sampai dengan 30 Mei 2024 di SMA Negeri 1 Tanjunganom Kabupaten Nganjuk.

2.2. Metode Pengabdian

Pengabdian ini dilaksanakan menggunakan metode *edukatif-partisipatif* yaitu metode yang menekankan keterlibatan aktif siswa dalam proses belajar. Metode ini dipilih karena sesuai dengan karakteristik siswa usia SD yang membutuhkan pendekatan bermain sambil belajar.

A. Tahapan Kegiatan

1. Persiapan
 - a. Koordinasi dengan pihak sekolah
 - b. Pembuatan modul dan media edukasi
 - c. Pembuatan kuesioner pre-test dan post-test
2. Pelaksanaan
 - a. Pembukaan dan sambutan
 - b. Penyuluhan interaktif “Pentingnya Sarapan dan Gizi Seimbang”
 - c. Games dan kuis “Gizi Hebat, Anak Sehat”
 - d. Sesi tanya jawab dan diskusi singkat
 - e. Pengisian pre- dan post-test
3. Evaluasi dan Dokumentasi
 - a. Analisis hasil peningkatan pengetahuan
 - b. Pengumpulan saran dari guru dan siswa
 - c. Dokumentasi visual (foto dan video)
- B. Teknik Pelaksanaan
 1. Ceramah interaktif menggunakan media visual (slide animatif dan poster)
 2. Permainan edukatif: Tebak Gizi, Roda Gizi, Puzzle Piring Makanku
 3. Kuis berhadiah untuk meningkatkan antusiasme siswa
 4. Diskusi kelompok kecil dengan fasilitator
- C. Media dan Bahan Edukasi
 1. Modul anak “Aku dan Gizi Seimbang”
 2. Poster “Isi Piringku”
 3. Video animasi singkat tentang sarapan sehat
 4. Lembar kuis dan pre-post test
- D. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan dilaksanakan dengan pemberian pre-post test sebelum dan sesudah diberikan materi edukasi. Diharapkan adanya peningkatan pengetahuan dari siswa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Gambaran Umum Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan edukasi gizi dilaksanakan pada 15 Juni 2025 dengan peserta utama sebanyak 50 siswa kelas 4 dan 5 di SDIP Nurul Ulum Nganjuk. Kegiatan dilaksanakan di aula sekolah dengan dukungan pihak sekolah dan guru pendamping. Tahapan kegiatan meliputi:

1. Pembukaan dan sambutan
2. Penyuluhan interaktif dengan tema "Sarapan Sehat, Prestasi Hebat"
3. Simulasi Piring Makanku
4. Permainan edukatif seperti "Roda Gizi" dan "Tebak Gambar Makanan Sehat"
5. Kuis interaktif dan pemberian hadiah edukatif
6. Pre-test dan post-test sebagai evaluasi pengetahuan siswa

Selama pelaksanaan, siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi, terutama saat berpartisipasi dalam permainan dan sesi kuis. Guru pendamping juga ikut terlibat dalam diskusi dan memfasilitasi interaksi siswa.

3.2. Hasil Pre-Test dan Post-Test

Untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan siswa tentang gizi, dilakukan pre-test dan post-test dengan 10 soal pilihan ganda sederhana tentang:

1. Konsep isi piringku
2. Pentingnya sarapan
3. Contoh makanan sumber zat gizi
4. Manfaat air putih
5. Kebiasaan jajan sehat

Tabel 1. Rata-rata Skor Pre-Test dan Post-Test

| Aspek Pengetahuan | Rata-rata Pre-Test (%) | Rata-rata Post-Test (%) | Peningkatan (%) |
|------------------------|------------------------|-------------------------|-----------------|
| Gizi Seimbang | 52 | 85 | +33 |
| Sarapan Sehat | 58 | 91 | +33 |
| Konsumsi Air Putih | 49 | 83 | +34 |
| Buah dan Sayur | 54 | 88 | +34 |
| Total Skor Keseluruhan | 53 | 87 | +34 |

Interpretasi:

Peningkatan pengetahuan siswa sebesar lebih dari 30% dalam semua aspek menunjukkan efektivitas metode edukatif-partisipatif yang digunakan. Hal ini sejalan dengan studi dari Susanto et al. (2020) yang menyatakan bahwa pendekatan belajar aktif dan menyenangkan meningkatkan retensi informasi gizi hingga 40% dibandingkan metode ceramah pasif.

Observasi selama kegiatan mencatat bahwa:

1. 90% siswa berpartisipasi aktif dalam diskusi dan permainan edukatif.
2. Sebanyak 43 dari 50 siswa mampu menjawab minimal 8 dari 10 soal post-test dengan benar.
3. Anak-anak menunjukkan perubahan sikap langsung seperti menyebutkan niat untuk membawa bekal sehat dan minum lebih banyak air putih.

Kutipan dari siswa:

"Sekarang saya tahu kalau sarapan itu bikin otak kita bisa belajar."

"Aku mau bawa buah dari rumah mulai besok."

Respons dari guru pendamping:

"Anak-anak terlihat antusias dan senang belajar dengan cara seperti ini. Harapannya ada tindak lanjut ke orang tua."

3.3. Pembahasan

Kegiatan edukasi gizi yang dilaksanakan di SDIP Nurul Ulum Nganjuk menunjukkan keberhasilan dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pentingnya gizi seimbang, kebiasaan sarapan sehat, serta konsumsi buah, sayur, dan air putih. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terdapat peningkatan skor rata-rata sebesar 34%, yang mengindikasikan bahwa metode edukasi yang digunakan – yaitu pendekatan partisipatif dan interaktif – efektif dalam membentuk pemahaman gizi pada anak usia sekolah dasar.

Peningkatan ini selaras dengan teori Rampersaud et al. (2005) yang menjelaskan bahwa sarapan merupakan faktor penting dalam mendukung kemampuan kognitif, perhatian, dan daya ingat anak. Anak-anak yang tidak sarapan akan mengalami penurunan kadar glukosa darah sehingga lebih mudah mengantuk, sulit berkonsentrasi, dan lebih rentan terhadap kelelahan fisik saat proses belajar. Oleh karena itu, penanaman kebiasaan sarapan sehat sejak dini akan berdampak positif terhadap prestasi akademik anak. Hal ini terbukti dari antusiasme siswa saat menyebutkan manfaat sarapan sehat setelah sesi edukasi berlangsung.

Konsep "Isi Piringku" yang diperkenalkan oleh Kementerian Kesehatan RI sejak 2017, sangat tepat digunakan dalam edukasi ini karena menyajikan gambaran visual yang mudah dipahami oleh anak. Visualisasi 1/3 bagian makanan pokok, 1/3 lauk-pauk, dan sisanya buah dan sayur memberikan pemahaman praktis dan langsung dapat diterapkan di rumah atau sekolah. Sesuai dengan Gibson (2020) dalam bukunya *Principles of Nutritional Assessment*, edukasi gizi yang diberikan pada anak-anak harus bersifat visual, kontekstual, dan aplikatif agar lebih mudah ditangkap dan diingat oleh mereka. Dalam kegiatan ini, visualisasi ini diperkuat melalui simulasi langsung dengan model makanan mainan (food toys) yang memungkinkan siswa menyusun isi piring mereka sendiri berdasarkan pengetahuan yang telah disampaikan.

Pendekatan edukasi berbasis permainan dan simulasi dinilai lebih efektif dibandingkan pendekatan konvensional yang hanya bersifat ceramah satu arah. Hal ini diperkuat oleh hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Pratiwi & Herawati (2019) di SD Negeri Sleman, Yogyakarta, yang menyimpulkan bahwa penggunaan media permainan edukatif meningkatkan keterlibatan dan retensi informasi pada anak. Dalam studi tersebut, penggunaan alat bantu sederhana seperti permainan kartu gizi dan poster edukasi menunjukkan peningkatan pemahaman sebesar 29%. Sedangkan dalam pengabdian yang dilakukan di SDIP Nurul Ulum ini, peningkatan pengetahuan mencapai 34%, dengan metode yang lebih variatif mencakup modul anak, simulasi "Piring Makanku", permainan interaktif "Roda Gizi", serta kuis bergambar.

Perbandingan antara kegiatan ini dengan pengabdian terdahulu dapat dilihat dari beberapa aspek penting. Jika pengabdian sebelumnya lebih menekankan pada penggunaan media visual statis, seperti poster, maka pengabdian ini memperkaya pendekatan dengan elemen keterlibatan langsung siswa, termasuk penyusunan menu sendiri, bermain sambil belajar, hingga penguatan pemahaman melalui kuis dan diskusi kelompok kecil. Hasilnya tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memperlihatkan perubahan sikap, seperti pengakuan

siswa bahwa mereka akan mulai membawa bekal sehat dari rumah atau lebih sering minum air putih selama sekolah.

Secara teoritis, pendekatan ini juga sejalan dengan model pembelajaran *experiential learning* yang diperkenalkan oleh David Kolb, di mana proses belajar dimulai dari pengalaman langsung, refleksi terhadap pengalaman tersebut, hingga penerapan dan pemahaman konsep yang lebih mendalam. Edukasi yang berbasis pada aktivitas nyata akan lebih efektif dalam membentuk perubahan perilaku anak.

Selain itu, pengabdian ini memperhatikan pentingnya kolaborasi dengan pihak sekolah, yang merupakan faktor penentu keberlanjutan dampak edukasi. Guru yang turut serta dalam kegiatan edukasi gizi menjadi agen penting dalam memastikan bahwa pesan-pesan gizi terus disampaikan dalam proses pembelajaran tematik di kelas. Komitmen pihak sekolah untuk mengintegrasikan materi gizi dalam program tahunan menjadi peluang besar untuk menjadikan pengabdian ini tidak hanya berdampak sesaat, tetapi juga berkesinambungan.

Studi pengabdian masyarakat oleh Ningrum et al. (2021) di Kabupaten Bandung, yang menunjukkan peningkatan pengetahuan gizi siswa sebesar 26% melalui media cerita bergambar dan poster, maka kegiatan ini berada pada hasil yang lebih tinggi, berkat penguatan pada aspek partisipatif, penggunaan media multimedia, dan interaksi dua arah antara fasilitator dan siswa. Hal ini menunjukkan bahwa semakin banyak variasi pendekatan yang digunakan dalam edukasi gizi, maka semakin besar potensi peningkatan hasil belajar siswa.

4. SIMPULAN, SARAN, DAN REKOMENDASI

4.1. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat bertema *Peranan Gizi untuk Anak Sehat dan Berprestasi* yang dilaksanakan di SDIP Nurul Ulum Nganjuk menunjukkan bahwa:

1. Pengetahuan siswa tentang gizi seimbang meningkat secara signifikan berdasarkan perbandingan hasil pre-test dan post-test.
2. Pendekatan edukatif-partisipatif melalui permainan dan simulasi sangat efektif untuk anak usia sekolah dasar.
3. Dukungan sekolah sangat baik dalam memfasilitasi kegiatan, termasuk dalam penyediaan waktu, tempat, dan koordinasi guru.
4. Modul dan media edukatif yang dihasilkan dapat menjadi sumber belajar lanjutan bagi siswa dan guru.

4.2. Saran

1. Bagi Sekolah: Dapat melanjutkan kegiatan edukasi gizi secara berkelanjutan melalui kurikulum sekolah dan program kebiasaan baik (sarapan sehat, bekal gizi seimbang).
2. Bagi Orang Tua: Diharapkan memberikan dukungan dengan menyediakan makanan bergizi di rumah dan membekali anak dengan makanan sehat ke sekolah.
3. Bagi Peneliti dan Pengabdian Lainnya: Kegiatan ini dapat direplikasi di sekolah lain dengan penyesuaian terhadap karakteristik siswa dan ketersediaan sumber daya lokal.

4.3. Rekomendasi

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan, berikut adalah rencana tindak lanjut yang disusun bersama pihak sekolah dan tim pengabdian masyarakat:

1. Integrasi Materi Gizi dalam Kegiatan Sekolah

Pihak sekolah akan mengintegrasikan materi dari modul "Gizi Seimbang untuk Anak Cerdas dan Aktif" ke dalam pelajaran tematik atau muatan lokal secara berkala. Guru

kelas akan dilibatkan untuk menyisipkan pesan-pesan gizi dalam pelajaran lain seperti Bahasa Indonesia dan Matematika (misalnya lewat soal cerita).

2. Program “Hari Sarapan Sehat”

Disarankan kepada sekolah untuk menetapkan satu hari setiap bulan sebagai *Hari Sarapan Sehat*, di mana siswa membawa bekal bergizi yang terdiri dari makanan pokok, lauk hewani/nabati, sayur, dan buah.

3. Pojok Gizi di Perpustakaan Sekolah

Dengan modul dan media edukasi yang disediakan, pihak sekolah akan membentuk sudut informasi bernama *Pojok Gizi Anak Hebat* sebagai sarana literasi gizi anak.

4. Monitoring Berkala oleh Guru

Guru akan diberikan format pemantauan sederhana tentang kebiasaan sarapan, konsumsi air putih, dan pilihan jajanan anak yang dapat diisi setiap minggu sebagai bagian dari penguatan perilaku.

5. Evaluasi Berkala

Tim pengabdian akan berkoordinasi untuk melakukan evaluasi 3–6 bulan ke depan guna mengetahui keberlanjutan dampak kegiatan dan membantu perbaikan jika diperlukan.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada Yayasan Bhakti Wiyata dan Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri yang telah memberikan dukungan atas pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada mitra pengabdian masyarakat SDIT Nurul Ulum Nganjuk.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Kesehatan RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.
- Gibson, R. S. (2020). *Principles of Nutritional Assessment* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Hariani, R., Sari, M., & Yuliani, S. (2019). Edukasi Gizi pada Anak Sekolah Dasar melalui Media Interaktif. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 112-120.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*. Jakarta.
- Wahyuni, T. (2021). Pengaruh Media Permainan terhadap Pengetahuan Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia*, 10(1), 50–58.