



Pengenalan dan Peningkatan Pengetahuan Konsep Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah

Syaiful Hidayat^{1*}, Syifa Nurisma Ekaputri², Rahmi Suci Humaira², Irma Najiah Mulqi²

¹Prodi Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Padjadjaran, Jalan Raya Bandung Sumedang KM 21 Jatinangor, Kecamatan Jatinangor, Kabupaten Sumedang, Jawa Barat, Indonesia

²Prodi Farmasi, FMIPA, Universitas Garut, Jalan Prof. Aam Hamdani No. 42B, Kecamatan Tarogong Kaler, Kabupaten Garut, Jawa Barat, 44151, Indonesia

Syaeful23001@gmail.unpad.ac.id, 24041122041@fmipa.uniga.ac.id,
24041122073@fmipa.uniga.ac.id, 24041122022@fmipa.uniga.ac.id

*Corresponding author: Syaiful Hidayat (Syaeful23001@gmail.unpad.ac.id)

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima: 7 Maret 2025

Disetujui: 12 April 2025

Kata Kunci: anak sekolah, gizi seimbang, konseling, dan pola makan sehat.

ABSTRAK

Kecukupan gizi seimbang yang dikonsumsi setiap hari harus mengandung berbagai zat gizi dengan jenis serta jumlahnya sesuai dengan kebutuhan. Beberapa data menunjukkan bahwa anak usia sekolah masih banyak yang mengalami krisis gizi. Meningkatnya angka stunting dan obesitas merupakan akibat dari pola makan yang tidak sehat dan kurangnya pendidikan gizi. Kegiatan penyuluhan berlokasi di SD Negeri 2 Sirnajaya Garut dengan tema "Optimalisasi Gizi Seimbang", dilaksanakan oleh tim PKM mahasiswa farmasi Universitas Padjadjaran didukung oleh mahasiswa dari farmasi UNIGA. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman anak-anak tentang pentingnya gizi seimbang dalam mendukung pertumbuhan fisik dan kognitif. Kegiatan ini melibatkan siswa kelas 5 dan 6 dimulai dengan pretest, posttest, pemberian materi edukasi yang disampaikan melalui presentasi, pembagian flyer serta dilakukan sesi tanya jawab. Berdasarkan pertanyaan mengenai definisi makanan sehat, definisi gizi seimbang, dan pedoman gizi seimbang, didapatkan hasil penyuluhan ini berhasil meningkatkan pemahaman siswa sebesar 13%, serta siswa memiliki kesadaran untuk menerapkan pola hidup sehat agar memperoleh gizi yang seimbang.

ARTICLE INFO

Article History:

Received: March 7, 2025

Accepted: April 12, 2025

ABSTRACT

Adequene balanced nutrition consumed every day must contain various nutrients in the type and amount according to needs. Some data shows that many school-aged

Keywords: *balanced nutrition, counseling, healthy eating patterns, and school children.*

children are still experiencing a nutritional crisis. The increasing rates of stunting and obesity are the result of unhealthy eating patterns and a lack of nutrition education. The extension activity was located at SD Negeri 2 Sirnajaya Garut with the theme “optimizing Balanced Nutrition”, carried out by the PKM team of Padjadjaran University Pharmacy students supported by students from UNIGA Pharmacy. This activity aims to increase children’s understanding of the importance of balanced nutrition in supporting physical and cognitive growth. This activity involved grade 5 and 6 students and included a pretest, posttest, providing educational material delivered through presentations, distributing flyers and holding a questions and answer session. Based on questions regarding the definition of healthy food, the definition of balanced nutrition, and guidelines for balanced nutrition, the results of this counseling were successful in increasing students’ understanding in level 13%, and students became aware of implementing a healthy lifestyle in order to obtain balanced nutrition.

1. PENDAHULUAN

Saat ini keseimbangan gizi pada anak menjadi masalah yang sangat krusial (Khodijah, 2024). Anak-anak sekolah dasar lebih rentan terhadap masalah gizi yang berkaitan dengan pola makan dan tumbuh kembang (Andriyani & Kurniasari, 2022). Proses pertumbuhan dan perkembangan anak dipengaruhi oleh status gizi yang baik. Salah satu manfaat dari memiliki status gizi yang baik yakni mampu meningkatkan kemampuan intelektual sehingga berdampak pada kemampuan berkonsentrasi serta meningkatkan kecerdasan anak. Oleh karena itu, selama fase usia anak sekolah, anak perlu asupan yang gizi untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan (Sulistiawati yuni et al., 2019). Salah satu metode untuk menilai kecukupan asupan gizi harian anak serta pemanfaatan zat gizi untuk kebutuhan tubuh adalah melalui pengamatan status gizinya. Ketika kebutuhan gizi anak tercukupi dan dimanfaatkan secara optimal, proses pertumbuhan dan perkembangan anak akan berlangsung dengan baik. Namun, apabila asupan gizi tidak memadai, hal tersebut dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan anak hingga dewasa (Nursyamsi et al., 2023).

Pemerintah Indonesia telah mengeluarkan Peraturan Menteri Kesehatan No. 14 Tahun 2014 untuk meningkatkan status dan kualitas gizi masyarakat dengan memperkenalkan slogan “Isi Piringku”. Program ini mengambil alih gagasan makanan “empat sehat lima sempurna” yang sudah dikenal oleh masyarakat. Tujuan dari program “isi piringku” adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang gizi seimbang. Dalam hal penjelasan “Isi Piringku” yaitu makanan terdiri dari 1/6 buah-buahan, 1/6 piring terdiri dari lauk pauk protein hewani dan nabati, 1/3 piring terdiri dari makanan pokok yang mengandung karbohidrat kompleks (gula, tepung dan produk turunan tepung) dan 1/3 piring terdiri dari jenis sayur-sayuran (Wijayanti, 2024). Selain itu, program ini membahas empat pilar gizi seimbang yakni dengan mengonsumsi makanan yang bervariasi, pentingnya olahraga dan aktivitas fisik, penerapan gaya hidup sehat serta menjaga berat badan yang ideal (Husnaeni & Maulana, 2024).

Salah satu cara untuk mengurangi permasalahan gizi pada anak sekolah adalah dengan mengajarkan pola makan gizi seimbang, yang terdiri dari empat prinsip berupa keanekaragaman pangan, gaya hidup sehat, aktivitas fisik, dan pengawasan berat badan

secara teratur. "Isi Piringku" yang terdiri dari 1/3 piring makanan pokok, 1/3 piring sayur, 1/3 piring lauk pauk, dan 1/3 piring buah, menunjukkan visualisasi keanekaragaman pangan saat setiap makan (Putra et al., 2023). Penyuluhan gizi seimbang untuk anak Sekolah Dasar (SD) merupakan langkah strategis yang penting dalam membentuk generasi sehat dan cerdas di masa depan. Anak usia SD dipilih sebagai target utama karena anak sedang berada dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan yang signifikan, baik secara fisik maupun kognitif. Pada fase ini, anak-anak mulai membentuk kebiasaan makan yang akan terbawa hingga dewasa, sehingga penanaman konsep gizi seimbang sangat tepat dilakukan. Pemilihan SDN 2 disebabkan masih rendahnya frekuensi perguruan tinggi yang mengadakan PKM di sana, selain itu, target anak SD sebagai audiens didasarkan pada kemampuannya dalam menyerap informasi dengan baik dan dapat menjadi agen perubahan dengan membagikan pengetahuannya kepada keluarga di rumah (Fitri et al., 2022). Oleh sebab itu, melalui pelaksanaan penyuluhan ini diharapkan supaya anak-anak semakin meningkatkan pemahaman dan kesadaran tentang gizi seimbang karena kebanyakan makanan yang dikonsumsi anak-anak cenderung tidak sehat seperti makanan cepat saji, akibatnya anak tidak mengetahui bahaya apa yang akan terjadi, dan bagaimana jika makanan yang dikonsumsi tidak sehat itu dimakan secara terus-menerus tanpa menerapkan gizi yang baik dan seimbang.

2. METODE

Kegiatan pengabdian berupa penyuluhan secara langsung melalui presentasi yang dilakukan kepada siswa-siswi kelas 5 dan 6. Pelaksanaan Kegiatan dilakukan kerjasama antara Farmasi Universitas Padjajaran dan dibantu oleh FMIPA Uniga di SD Negeri 2 Sirnajaya beralamat di Kampung Gadog, Desa Sirnajaya, Kecamatan Tarogong Kaler, Kabupaten Garut, Jawa Barat.



Gambar 1. Lokasi PKM



Gambar 2. Tim Narasumber



Gambar 3. Isi Materi Penyuluhan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan yang mengusung tema “Pelayanan Peningkatan Mutu Pengetahuan Dalam Optimalisasi Gizi Seimbang”, tema ini dipilih dengan pertimbangan bahwa, 1) kurangnya kesadaran anak Sekolah Dasar tentang pentingnya gizi seimbang mengingat masih tingginya malnutrisi dan kebiasaan jajan sembarangan di kalangan anak sekolah, 2) kurangnya pemahaman/edukasi mengenai konsep gizi seimbang (Jusriani & Zulfitrwati, 2023). Kegiatan edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak terkait bagaimana cara memilah dan memilih makanan yang baik, sehat dan bernutrisi bagi asupan tubuh anak yang masih dalam usia tumbuh dan berkembang. Dengan meningkatnya pengetahuan diharapkan ada perubahan perilaku anak dalam sehari-hari untuk menerapkan pola hidup sehat, salah satunya dengan cara memakan makanan yang bernutrisi kaya karbohidrat, protein, mineral, vitamin serta serat.



Gambar 4. Tim Narasumber

Dari seluruh peserta penyuluhan, 43% merupakan laki-laki dan 57% merupakan Perempuan.

Tabel 1. Peningkatan Pengetahuan Mahasiswa

No	Pertanyaan	Sebelum Penyuluhan	Setelah Penyuluhan
1	Definisi Makanan Sehat	96%	100%
2	Definisi Gizi Seimbang	70%	88%
3	Pedoman Gizi Seimbang	11%	28%
Rata-Rata		59%	72%

Penyuluhan gizi seimbang adalah proses komunikasi yang bertujuan untuk memperluas wawasan anak-anak tentang pentingnya gizi seimbang (Guswika, 2017). Melalui penyuluhan, diharapkan anak-anak dapat menyadari pentingnya menerapkan pola makan seimbang dalam aktivitas sehari-hari. Berdasarkan hasil yang didapat dari pretest dan posttest, secara keseluruhan terjadi peningkatan pengetahuan siswa yang pengetahuan awalnya sebesar 59% menjadi 72% setelah dilakukannya penyuluhan. Makanan sehat merupakan makanan yang memenuhi standar kesehatan serta ketika dikonsumsi tidak menyebabkan penyakit ataupun keracunan. Makanan sehat juga didefinisikan sebagai makanan yang bervariasi, bergizi, seimbang, dan aman ketika dikonsumsi (Novianti & Seprianus, 2022).

Empat pilar gizi seimbang mencakup: 1) Mengonsumsi berbagai jenis makanan, yaitu mengatur sajian makanan yang seimbang dan bervariasi, karena semakin banyak variasi makanan yang dikonsumsi, semakin baik kebutuhan gizi yang akan tercukupi. 2) Menerapkan pola hidup bersih dan sehat, karena kebiasaan hidup bersih sangat penting untuk melindungi tubuh dari berbagai penyakit, termasuk infeksi akibat kuman, bakteri atau virus. Jika sistem kekebalan tubuh lemah, tubuh akan lebih rentan terhadap serangan penyakit. 3) Melakukan aktivitas fisik, karena konsumsi gizi yang berlebihan perlu diimbangi dengan olahraga agar tidak meningkatkan risiko obesitas, penyakit jantung dan masalah kesehatan serius lainnya. 4) Menjaga berat badan ideal, karena penting untuk memantau berat badan agar terhindar dari kekurangan berat badan (*underweight*) atau obesitas, yang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan (Harianti et al., 2024).

Berdasarkan data yang diperoleh, anak-anak yang menjawab benar mengenai pemahaman definisi makanan sehat sebelum dilakukannya penyuluhan adalah sebesar 96% dan setelah dilakukannya penyuluhan terdapat peningkatan pemahaman menjadi 100%. Makanan sehat termasuk salah satu komponen penting dalam Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Anak-anak yang mendapatkan asupan makanan bergizi cenderung memiliki sistem imun yang lebih baik, konsentrasi yang lebih tinggi, dan performa akademik yang lebih baik. Sebaliknya, kekurangan gizi dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti anemia, stunting dan penurunan fungsi kognitif. Di Indonesia, masih

banyak anak sekolah dasar yang belum mendapatkan asupan gizi yang cukup. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kurangnya pengetahuan orang tua tentang gizi, keterbatasan ekonomi, dan kebiasaan makan yang buruk (Laura B. S. Huwae et al., 2024).

Sebelum penyuluhan, sebanyak 70% anak-anak paham mengenai definisi gizi seimbang dan setelah dilakukannya penyuluhan terjadi peningkatan menjadi 88%. Gizi seimbang adalah pola konsumsi makanan harian yang mencakup berbagai zat gizi dalam komposisi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh individual (Fitri et al., 2022). Konsep ini menekankan pentingnya asupan nutrisi yang proporsional dalam rutinitas makan sehari-hari. Penerapannya didasarkan pada empat pilar utama yang meliputi konsumsi makanan beragam, pelaksanaan aktivitas fisik teratur, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, serta pemantauan berat badan secara rutin (Nasution, 2022).

Pada pemahaman mengenai pedoman gizi seimbang, sebelum penyuluhan tingkat pemahamannya sebesar 11% dan setelah dilakukannya penyuluhan terjadi peningkatan menjadi 28%. "Isi Piringku" merupakan panduan gizi terbaru yang diperkenalkan Kementerian Kesehatan, menggantikan konsep "4 Sehat 5 Sempurna". Pedoman ini membagi piring menjadi dua bagian utama: setengah porsi untuk buah dan sayuran, setengah lainnya untuk karbohidrat dan protein. Visualisasi yang lebih detail menunjukkan pembagian sepertiga piring untuk masing-masing komponen yakni makanan pokok, sayuran, lauk pauk serta buah. Pendekatan ini bertujuan mengurangi konsumsi karbohidrat berlebih sambil meningkatkan asupan serat dan vitamin, sehingga dapat menurunkan risiko penyakit seperti diabetes dan obesitas (Nugraheni et al., 2018). Pedoman "Isi Piringku" menggambarkan proporsi ideal makanan dalam satu piring, yang terbagi menjadi tiga bagian sama besar: sepertiga bagian untuk makanan pokok, sepertiga untuk sayuran, dan sepertiga sisanya untuk kombinasi lauk pauk dan buah (Putra et al., 2023). Contoh isi piring seimbang yang bisa menjadi panduan untuk menjaga pola makan sehat yaitu isi separuh piring dengan berbagai jenis sayuran segar atau rebus. Pilih sayuran yang berwarna-warni seperti wortel, brokoli, kacang polong, atau paprika untuk mendapatkan beragam nutrisi. Sisa piring bisa diisi dengan karbohidrat kompleks, seperti nasi merah, roti gandum, kentang panggang, atau quinoa. Karbohidrat kompleks memberikan energi bertahap dan serat yang baik untuk pencernaan. Bagian terkecil dari piring bisa diisi dengan protein, seperti ikan, ayam tanpa kulit, tofu, atau kacang-kacangan. Protein penting untuk pertumbuhan, pemeliharaan jaringan tubuh, dan memperkuat sistem kekebalan tubuh. Tambahkan sedikit lemak sehat ke piring, seperti minyak zaitun pada salad atau alpukat sebagai tambahan. Lemak sehat membantu penyerapan vitamin dan mineral tertentu serta menjaga kesehatan jantung. Sajikan buah segar sebagai penutup atau cemilan sehat, tambahkan satu porsi buah segar seperti apel, pir, anggur, atau potongan buah beri. Buah-buahan mengandung serat, vitamin, dan antioksidan penting untuk kesehatan tubuh secara keseluruhan (Susanty et al., 2024).

Secara umum, tidak ada kendala yang berarti selama pelaksanaan PKM. Hanya saja, melalui kegiatan PKM tersebut, siswa disarankan untuk peduli akan kesehatan tubuh mulai dari usia dini. Salah satu yang dapat dilakukan adalah menerapkan gaya hidup sehat, mengatur pola makan yang baik, sehingga terhindar dari risiko berbagai penyakit ketika usia dewasa contohnya diabetes, kolesterol, dan asam urat (Prasetiawati et al., 2022).



Gambar 5. Penyuluhan Presentasi Langsung



Gambar 6. Tim PKM dengan Siswa

4. KESIMPULAN

Kegiatan PKM yang telah dilaksanakan di SD Negeri 2 Sirnajaya Garut merupakan gabungan antara mahasiswa Farmasi Universitas Garut dengan mahasiswa Farmasi Universitas Padjadjaran. Penyuluhan bertema “Optimalisasi Gizi Seimbang” untuk anak-anak usia Sekolah Dasar adalah sebuah upaya untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa tentang pola makan sehat. Media penyuluhan yang digunakan melibatkan berbagai metode seperti presentasi langsung, pemutaran video edukasi, pembagian flyer, sesi tanya jawab, pengerjaan pretest dan posttest, serta games untuk menarik perhatian dan mempermudah pemahaman anak. Hasil data yang diperoleh setelah dilaksanakannya PKM menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang sebesar 13%. Dengan peningkatan pengetahuan ini, anak-anak diharapkan dapat merubah pola hidup sehat dalam sehari-hari seperti memilih makanan yang sehat dan menghindari makanan yang berisiko menimbulkan masalah kesehatan jangka panjang.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, S., & Kurniasari, R. (2022). Pengaruh edukasi melalui media audiovisual (animasi) terhadap pengetahuan gizi seimbang pada anak sekolah dasar. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 1686–1690. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i2.4414>
- Fitri, M., Tasya, Yuliani, S., Leni, Randong, M. F., Aryasari, P., & Ramdani, A. P. (2022). Penyuluhan gizi seimbang anak usia sekolah pada siswa-siswi SD Negeri 27 Kartiasa Kabupaten Sambas. *Hippocampus: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 11–15. <https://doi.org/10.47767/hippocampus.v1i1.352>
- Guswika, H. (2017). Study of potential extension for improving knowledge society in ngadas village about medicinal plants. *Jurnal Pengabdian Masyarakat MIPA Dan Pendidikan MIPA*, 1(2), 85–93. <https://doi.org/10.21831/jpmmp.v1i2.13153>
- Harianti, R., Putri, A. M., Ramadhani, N., & Nur, W. (2024). The effect of nutrition education on increasing adolescents knowledge about diverse food consumption in an effort to implement the 4 pillars of balanced nutrition. *JUrnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman*, 6(1), 2017–2020.
- Husnaeni, W. S., & Maulana, R. A. (2024). Pengaruh program isi piringku terhadap status gizi anak di Desa Mangkalaya Kecamatan Gunungguruh Kabupaten Sukabumi. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research Volume*, 4(4), 13582–13591.
- Jusriani, R., & Zulfirawati. (2023). Edukasi gizi seimbang pada anak sekolah dasar. *Locus Penelitian Dan Abdimas*, 1(1), 1–4.
- Khodijah, U. P. (2024). Pengaruh gadget terhadap perkembangan anak usia dini. In *PT Nuansa Fajar Cemerlang* (Vol. 1, pp. 1–14). <https://doi.org/10.31000/rf.v15i1.1374>
- Laura B. S. Huwae, Johan B. Bension, Revi A. Rumbawa, Fira A. Rehalat, Kuntum N. Lisaholet, Laury M. Ch. Huwae, & Ronald D. Hukubun. (2024). Perilaku hidup bersih dan sehat serta pemberian makanan sehat pada anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Bidang Kesehatan*, 2(2), 49–54. <https://doi.org/10.57214/jpbidkes.v2i2.69>
- Nasution, K. (2022). Penyuluhan tentang gizi seimbang pada siswi di SMPN 2 Huragi tahun 2022. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais*, 1(2), 5–9. <https://ejournal.stikesdarmaispadangsidimpunan.ac.id/index.php/jpmd>
- Novianti, G. A., & Seprianus, P. (2022). Diet makanan sehat sesuai golongan darah dengan pemanfaatan teknologi berbasis mobile. *Jurnal Teknologi Informasi*, 10(1), 1–9.
- Nugraheni, S. A., Aruben, R., Prihatin, I. J., Sari, S., & Sulistyowati, E. (2018). Peningkatan praktik mandiri ibu dalam pemantauan status gizi balita melalui pendampingan aktivitas dasa wisma. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(4). <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i4.5233>
- Nursyamsi, Nurlinda, A., & Ikhtiar, M. (2023). Karakteristik balita stunting di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pakkae Kabupaten Barru. *Journal Of Muslim Community Health (JMCH)*, 4(3), 169–175.
- Prasetiawati, R., Lubis, N., Ramadhanty, T., & ... (2022). Penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan saat kondisi pandemi Covid-19 di Kelurahan Sukagalih. *Martabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5, 918–925.
- Putra, F. H., Sawitri, N., Wedhatami, P., & Seimbang, G. (2023). Sosialisasi pedoman gizi seimbang di sekolah. *Prosiding Seminar Nasional LPPM UMJ*, 3(1), 1–5.
- Sulistiaawati yuni, Pratiwi rica amali, & Fitriana. (2019). Edukasi gizi seimbang pada anak usia sekolah di SDN 2 Wonosari Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu tahun 2019. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu*, 1(1), 60–64.
- Susanty, S. D., Suwito, A., Winas, L. N., & Novela, V. (2024). Penyuluhan kesehatan tentang isi piringku di SDN 09 Manggis Gantiang tahun 2024. *Empowering Society Journal*, 5(1).
- Wijayanti. (2024). Studi kolerasi pengetahuan gizi dan praktek gizi seimbang dengan status

gizi remaja putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2(1), 256–265.
<https://doi.org/10.61132/vitamin.v2i1.217>