



**Kelompok 44 KKN UIN Bandung dan Kelompok 18 KKN UNIGA
Berkolaborasi Bersama dalam Penyuluhan Kesehatan
di SDN 1 Kadungora - Garut**

**Muhammad Belfa^{1*}, Mahesa Prana Chandra¹, Ihsan Nursyahjiwa², Rifaldi Maizan Fadilah²,
Fadhil Muhammad Ilham², RD Aldy Rivaldi², Azril Nur Hairil², Muhammad Arham²**

¹Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, Jl. AH. Nasution No.105, Cipadung Wetan, Kec. Cibiru, Kota Bandung, Jawa Barat, 40614, Indonesia.

²Universitas Garut, Jalan Prof. Aam Hamdani No. 42B, Kecamatan Tarogong Kaler, Kabupaten Garut, Jawa Barat, 4415, Indonesia.

muhammadbelfa@gmail.com, mahesapchandra@gmail.com, ihsan.nursyahjiwa1@gmail.com,
rifaldimaizan01@gmail.com, fadhilmuhammadilham6@gmail.com, aldyrivaldi694@gmail.com,
azrilputrayudan72@gmail.com, muhammaarham123@gmail.com

***Corresponding author:** Muhammad Belfa (muhammadbelfa@gmail.com)

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima: 1 Oktober 2025

Disetujui: 25 Oktober 2025

Kata Kunci:

gizi seimbang, jajan anak sekolah, kesehatan, KKN

ABSTRAK

Kuantitas dan kualitas nutrisi yang dikonsumsi oleh anak-anak usia sekolah dapat mempengaruhi status gizi seimbang yang akan berdampak terhadap kebutuhan tumbuh kembang anak. Anak-anak di usia sekolah mengalami masa pertumbuhan, yang memerlukan perhatian khusus dari orang tua dan masyarakat, terutama terkait dengan nutrisi dan gizi seimbang, dalam hal ini pemerintah juga sudah menggalakan program Makan Bergizi Gratis (MBG) di sekolah-sekolah seluruh Indonesia khususnya Jawa Barat. Tujuan dilakukan penyuluhan ini adalah agar siswa-siswi SDN 1 Kadungora memiliki kesadaran yang lebih tinggi tentang pentingnya asupan gizi seimbang guna mendukung perkembangan fisik dan kognitif yang optimal, dan membangun generasi yang lebih sehat serta berdaya saing tinggi. Pengabdian kepada masyarakat dan penyuluhan dilakukan di SDN 1 Kadungora, kecamatan Kadungora, kabupaten Garut yang merupakan kolaborasi antara Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati dari kelompok 44 dengan kelompok 18 KKN 2025 Tematik Universitas Garut dengan jumlah siswa siswi yang menjadi partisipan sebanyak 44 orang dari kelas 6 SD. Program PKM dilakukan dengan menggunakan metode penyuluhan secara langsung dan pemberian brosur.

ARTICLE INFO

Article History:

Received: October 1, 2025

Accepted: October 25, 2025

ABSTRACT

The quantity and quality of nutrients consumed by school-age children can affect their balanced nutritional status, which in turn affects their developmental needs. Children at school age

Keywords:

*balanced nutrition, school snacks,
health, KKN*

experience a period of growth, which requires special attention from parents and the community, especially related to nutrition and balanced nutrition. The purpose of this counseling is so that students of SDN 1 Kadungora have a higher awareness of the importance of balanced nutritional intake to support optimal physical and cognitive development, and build a healthier and highly competitive generation. Community service and counseling was carried out at SDN 1 Kadungora, Kadungora sub-district, Garut district which is a collaboration between the Sunan Gunung Djati State Islamic University from group 45 with group 18 KKN 2025 Thematic University of Garut with a total of 44 students from grade 6. The PKM program is carried out using direct counseling methods and providing brochures.

1. PENDAHULUAN

Perbaikan gizi masyarakat adalah salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan. Menurut (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2009), konsumsi gizi seimbang dapat meningkatkan ketahanan tubuh, meningkatkan kecerdasan, dan mengembalikan pertumbuhan ke tingkat normal. Seseorang yang sehat pasti memiliki banyak kegiatan, hal ini penting bagi anak sekolah karena akan membantu meningkatkan konsentrasi dan kemampuan intelektual (Nirmala, 2012).

Anak mengalami masa pertumbuhan selama usia sekolah. Perbedaan dalam pertumbuhan anak meningkat seiring bertambahnya usia mereka (Padila et al., 2019). Anak-anak sekolah adalah kelompok usia yang membutuhkan perhatian khusus dari orang tua dan masyarakat, terutama dalam hal perawatan gizi anak. Jumlah dan kualitas nutrisi yang diberikan orang tua kepada anak usia sekolah memengaruhi pertumbuhan mereka. Selain itu, keadaan gizi anak harus seimbang karena kebutuhan pertumbuhan anak bergantung pada status gizinya.

Sarapan pagi merupakan bagian penting dari status gizi seimbang karena memenuhi seperempat kebutuhan gizi harian. Oleh karena itu, jika seseorang tidak biasa sarapan pagi, kemungkinan mengalami masalah gizi lebih tinggi. Fakta menunjukkan bahwa banyak siswa di Indonesia yang tidak membiasakan diri untuk sarapan pagi, dengan angka 20–40% anak-anak di Indonesia terbiasa melewatkannya sebelum beraktivitas (Mawarni, 2021). Untuk menjaga kadar gula darah tetap normal, rutinitas makan pagi harus dilakukan setiap hari (Gede Yenny Apriani, 2022). Peningkatan konsentrasi anak-anak adalah keuntungan paling utama dari sarapan pagi. Sarapan pagi memberikan energi yang paling baik untuk otak, yang dapat membantu meningkatkan konsentrasi saat belajar di sekolah. Anak-anak yang tidak sarapan pagi biasanya membeli jajanan di sekolah yang memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang untuk mengurangi rasa lapar mereka (Mujahidah, 2021).

Kebiasaan mengonsumsi jajanan dapat menyebabkan status gizi kurus, atau wasting, karena kebanyakan jajanan yang sering dikonsumsi anak sekolah tidak mengandung nutrisi yang diperlukan (Mujahidah, 2021; Nuraisyah Wulandari Panjaitan, Syahrida Suryani Hasibuan, Faradillah & Hasibuan, Arsri Ayunita WK, Dea Riski Anggraini, 2022). Selain itu, jajanan yang dijual di sekolah dan kantin sekolah tidak seimbang dari segi nutrisi, sehingga dapat mempengaruhi status gizi anak. SDN 1 Kadungora termasuk sekolah yang di lingkungan sekolahnya terdapat pada pedagang yang menjual jajan yang diperuntukan untuk anak-anak yang belum tentu semua jajan tersebut termasuk kategori makanan yang bergizi. Walaupun sudah ada program Makan Bergizi Gratis dari pemerintah, tetap saja pengenalan nutrisi dan gizi seimbang tetap penting untuk dilakukan untuk bekal ilmu para siswa.

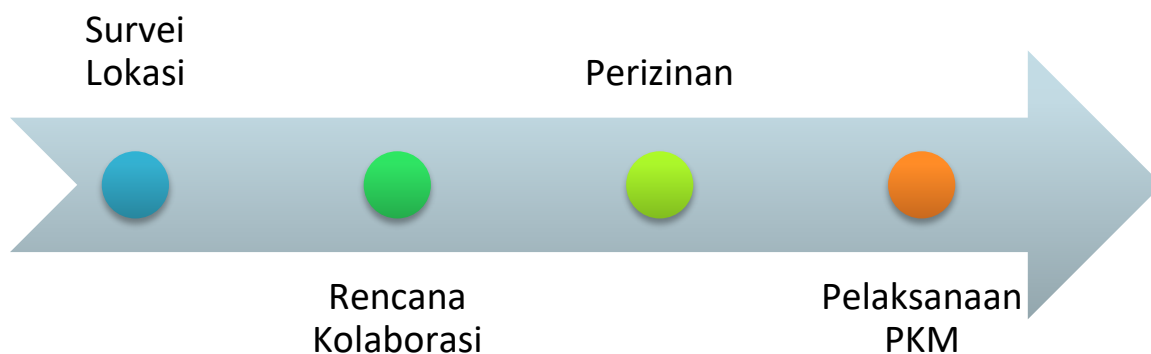
Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan sebelumnya, maka tim PKM berupaya memberikan edukasi dengan judul sosialisasi gizi seimbang terhadap tumbuh kembang anak di SDN 1 Kadungora, Kecamatan Kadungora, Kabupaten Garut, Jawa Barat yang bertepatan dengan program KKN yang sedang dilaksanakan oleh UIN Bandung dan UNIGA. Tujuan dari kegiatan KKN ini adalah untuk mengimplementasikan ilmu yang diperoleh di bangku kuliah dalam bentuk pengabdian nyata kepada masyarakat, serta memberikan kontribusi dalam peningkatan kualitas hidup masyarakat melalui edukasi, pendampingan, dan pemberdayaan di bidang kesehatan, pendidikan, maupun sosial kemasyarakatan.



Gambar 1. Logo Kelompok KKN UIN Bandung dan UNIGA

2. METODE

Pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini menggunakan metode penyuluhan untuk membangun edukasi, meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa di SDN 1 Kadungora. Penyuluhan dilakukan dengan menyampaikan materi melalui ceramah yang berisi "Sosialisasi Pentingnya Gizi Seimbang" dilanjutkan dengan diskusi secara langsung. Siswa pada penyuluhan ini terdiri dari 44 orang yang berasal dari kelas 6.



Gambar 2. Alur Kegiatan PKM Kolaborasi UIN Bandung dengan UNIGA

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan KKN dilaksanakan pada bulan Agustus 2025 dan bertepatan dengan agenda KKN yang diselenggarakan oleh 2 Universitas dengan Tema dari KKN UIN Bandung adalah "*Mengabdikan dengan Ilmu, Membangun dengan Hati*" dan Tema KKN Tematik UNIGA adalah "*Mewujudkan Desa Aman, Sehat, dan Produktif di Tengah Ancaman Bencana, Kemiskinan, Stunting dan Kekerasan*".

Kegiatan sosialisasi ini dimulai dengan sambutan yang diberikan oleh kepala sekolah SDN 1 Kadungora. Dilanjutkan dengan memberikan penyuluhan secara bergantian antara kelompok 44 UIN Bandung dan kelompok KKN 18 UNIGA. Hasil yang didapat akan dijabarkan sebagai berikut. PKM ini menggunakan metode penyuluhan, yaitu ceramah sebagai sumber pembelajaran dan instruksi. Penyuluhan adalah proses pendidikan non-formal yang memanfaatkan informasi untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat. Penyuluhan biasanya diberikan melalui diskusi

kelompok, kunjungan lapangan, dan ceramah (Koraag et al., 2024). Kelebihan metode penyuluhan termasuk kemampuan penyuluh untuk mempersiapkan materi yang akan disampaikan dan kemampuan untuk menjangkau lebih banyak orang. Menurut (Sektoral, 2002), sasaran dapat memanfaatkan penyuluh untuk mengajukan pertanyaan dan menyuarakan pendapat mereka.



Gambar 3. Brosur Penyuluhan

Pertumbuhan dan perkembangan anak sangat dipengaruhi oleh kondisi gizi yang tercukupi. Dengan memiliki status gizi yang baik, anak dapat mengembangkan kemampuan intelektualnya, yang kemudian berpengaruh pada daya konsentrasi dan peningkatan kecerdasan (Nurhabibah et al., 2025). Namun, status gizi kurus atau wasting pada anak dapat muncul akibat kebiasaan mengonsumsi jajanan, karena sebagian besar jajanan yang sering dipilih anak sekolah tidak menyediakan zat gizi yang dibutuhkan tubuh (Fadhilillah et al., 2025). Selain itu, pola makan juga memegang peran penting dalam masa pertumbuhan anak. Camilan menjadi makanan yang digemari anak-anak untuk dikonsumsi setiap hari, dengan kandungan rata-rata 36% energi, 29% protein, dan 45% zat gizi lainnya (Soni et al., 2025).

Gizi seimbang adalah tingkat asupan gizi sehari-hari yang jenis dan jumlah zat gizinya sesuai dengan kebutuhan tubuh. Untuk mencegah masalah gizi, keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan mempertahankan berat badan normal adalah semua elemen penting dalam pemenuhan asupan gizi ini (Nuraisyah Wulandari Panjaitan, Syahrida Suryani Hasibuan, Faradillah & Hasibuan, Arsri Ayunita WK, Dea Riski Anggraini, 2022). Untuk menjaga tubuh tetap sehat, asupan gizi yang seimbang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi, anak, remaja, dewasa, dan orang tua. Asupan gizi tubuh sebanding dengan zat gizi yang digunakan, sehingga tubuh tidak mudah terkena infeksi, produktivitas kerja meningkat, dan terlindung dari kematian dini dan penyakit kronis.

PKM ini juga dilakukan untuk mengenalkan komponen-komponen penting gizi menurut (Nuraisyah Wulandari Panjaitan, Syahrida Suryani Hasibuan, Faradillah & Hasibuan, Arsri Ayunita WK, Dea Riski Anggraini, 2022) yang berupa 4 pilar utama dalam gizi seimbang, yaitu:



Gambar 4. Empat Pilar Utama Gizi Seimbang

Sebagaimana dinyatakan dalam Panduan Umum Gizi Seimbang (PUGS), semua makanan yang digunakan dalam piring saya terdiri dari nasi, lauk, sayur-sayuran, dan buah-buahan yang sangat bermanfaat secara alamiah. Makanan pokok memberikan energi, lauk memberikan protein dan lemak, dan sayuran dan buah memberikan mineral dan vitamin (Sada & Matto, 2022). Slogan Isi piringku merujuk pada Pedoman Umum Gizi Seimbang, atau PUGS. Ini terdiri dari makanan pokok: 2/3 dari setengah piring, lauk pauk: 1/3 dari setengah piring, sayur-sayuran: 2/3 dari setengah piring, buah: 1/3 dari setengah piring, air putih: delapan gelas sehari, aktivitas fisik, dan cuci tangan dengan sabun (Rahmy et al., 2020).



Gambar 5. Kolaborasi PKM bersama UIN Bandung dan UNIGA

Berdasarkan **Gambar 5**, para siswa juga dibekali pengetahuan mengenai berbagai hal salah satunya penyampaian makanan yang sehat adalah makanan yang mengandung nutrisi yang baik dan tidak mengandung zat berbahaya (Fatrikawati Penulis & Hamidah, 2016). Menurut (Nuraini, 2007), makanan dianggap sehat jika memiliki semua nutrisi yang dibutuhkan tubuh dan tidak mengandung racun atau bibit penyakit. Tubuh membutuhkan berbagai jenis makanan seperti karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, mineral, dan serat. Adapun bahan berbahaya yang tidak boleh ada dalam makanan sehat yaitu pengawet berlebih, pewarna buatan, atau bahan kimia lain yang dapat merusak tubuh (Lubis et al., 2022).

Tim kolaborasi PKM edisi KKN memberikan pemahaman pengetahuan kepada para siswa agar lebih bijaksana dalam membeli makanan atau jajanan yang sehat, terutama di lingkungan sekolah

mereka. Makanan yang aman tidak hanya harus higienis dan sehat, tetapi juga tidak boleh mengandung bahan kimia berbahaya. Selama proses pengolahan makanan, bahan kimia seperti pewarna dan pemanis biasanya ditambahkan ke dalamnya. Bahan kimia ini disebut sebagai zat tambahan atau zat aditif pada makanan. Dalam kebanyakan kasus, bahan kimia yang tidak dapat diterima oleh tubuh digunakan sebagai bahan tambahan makanan. Bahan pengawet, pengental, dan penambah rasa termasuk dalam kategori ini (Yulistina Nur DS et al., 2019).

Diakhir penyuluhan, tim KKN juga menghimbau para siswa untuk lebih bijak dalam mengonsumsi makanan yang telah dipersiapkan oleh pemerintah melalui program MBG. Tidak boleh menjadi siswa yang terlalu memilih makanan sesuai dengan selera, tetapi lebih fokus ke kandungan nutrisinya. Para siswa juga diingatkan untuk menghabiskan porsi makanan yang telah disajikan akan tidak mubazir. Hal terpenting lainnya adalah, lakukan pengecekan terlebih dahulu apakah menu yang disajikan melalui program "Makan Bergizi Gratis", tidak terdapat penyimpangan dari seri organoleptik, seperti tidak ada penyimpangan rasa, bau yang normal, tekstur yang masih bagus, dan warna yang tidak mengalami perubahan secara signifikan. Dengan lebih berhati-hati, maka kejadian untuk terjadinya keracunan makanan dapat dihindari.

4. KESIMPULAN

Pada penyuluhan ini sebanyak 44 anak siswa-siswi SDN 1 Kadungora dengan rentang usia 12-13 tahun, terdiri dari 24 anak perempuan dan 16 anak laki-laki. Proses pengumpulan data dilakukan melalui metode penyuluhan dan media brosur. Kegiatan ini memberikan pemahaman kepada siswa mengenai pentingnya gizi seimbang, pola makan sehat, serta pemilihan jajanan yang aman dan bergizi di lingkungan sekolah. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan pengetahuan siswa dapat meningkat, sikap mereka terhadap makanan sehat menjadi lebih positif, dan kebiasaan konsumsi jajanan yang kurang bergizi dapat berkurang sehingga mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka secara optimal.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2009). *Profil Kesehatan Indonesia 2008*. Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Fadhilillah, F. M., Lubis, N., Hidayat, F. R., Putri, N. A., Fitriyani, A., Sya'bani, D. R., & Ramadhan, P. A. (2025). Penyuluhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Siswa di SDN 2 Parakan Kecamatan Samarang Kabupaten Garut. *To Mega : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(2), 301–311. <https://doi.org/DOI: 10.35914/tomaega.v8i2.3103>
- Fatrikawati Penulis, H., & Hamidah, S. (2016). Pengaruh Pengetahuan Makanan Sehat terhadap Kebiasaan Makan Kelas X Boga SMKN 4 Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Teknik Boga UNY*, 6(2), 1–9. www.depkes.go.id
- Gede Yenny Apriani, D. (2022). Hubungan Sarapan Pagi dengan Tingkat Konsentrasi Belajar pada Anak Kelas 4-6 Sekolah Dasar Negeri 1 Tiyinggading. *Jurnal Medika Usada*, 5(1), 16–21. <https://doi.org/10.54107/medikausada.v5i1.115>
- Koraag, C. R., Punusingon, A., Pusung, D. M., Sumeleh, I., Lintjewas, F., Senduk, M., Tontuli, S., & Kakalang. (2024). Metode Penyuluhan Baru: Inovasi untuk Meningkatkan Efektivitas dan Partisipasi. *Merenda: Jurnal Penyuluh Agama*, 1(1), 19–22. <https://jurnal.peneliti.net/index.php/MJPA/article/view/9414>
- Lubis, N., Prasetiawati, R., Junaedi, E. C., & Soni, D. (2022). *Jenis dan Kajian Bahan Tambahan Pangan* (1st ed.). Pena Persada.
- Mawarni, E. (2021). Hubungan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Siswa. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(4), 159–167. <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i4.2900>
- Mujahidah, F. F. (2021). Penyuluhan terhadap Pentingnya Sarapan Pagi bagi Anak-Anak. *Jurnal Abmas Negeri (JAGRI)*, 2(1), 36–40. <https://doi.org/10.36590/jagri.v2i1.149>
- Nirmala, D. (2012). *Gizi Anak Sekolah*. Kompas.

- Nuraini, H. (2007). *Memilih & Membuat Jajanan Anak yang Sehat & Halal* (Cet.1). QultumMedia.
- Nuraisyah Wulandari Panjaitan, Syahrida Suryani Hasibuan, Faradillah, Y. N. P., & Hasibuan, Arsri Ayunita WK, Dea Riski Anggraini, A. A. zahra S. (2022). Pilar Utama dalam Prinsip Gizi Seimbang. *Jurnal Dunia Kesehatan*, 1(1).
- Nurhabibah, N., Rosmini, Amal, I. A. N., Sari, Y. T., Arlina, D., Asgarita, D., Nurajijah, S., Hidayat, S., & Lubis, N. (2025). Health Education and Optimizing Balanced Nutrition for Student's SDN 2 Sirnajaya Garut. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 8(1), 347–356. <https://doi.org/https://doi.org/10.35568/abdimas.v8i1.5674>
- Padila, P., Andari, F. N., & Andri, J. (2019). Hasil Skrining Perkembangan Anak Usia Toddler antara DDST dengan SDIDTK. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(1), 244–256. <https://doi.org/10.31539/jks.v3i1.809>
- Rahmy, H. A., Prativa, N., Andrianus, R., & Shalma, M. P. (2020). Edukasi Gizi Pedoman Gizi Seimbang dan Isi Piringku pada Anak Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 3(2), 162–172. <https://doi.org/10.25077/bina.v3i2.208>
- Sada, M., & Matto, M. A. (2022). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat tentang Peran Gizi Seimbang dengan Komposisi Isi Piringku pada Masa Pandemi Covid-19. *Panrita Abdi-Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 6(2), 420–427.
- Sektoral, T. L. (2002). *Panduan Pelatihan Kader Posyandu (Tim lintas sektoral, Ed.)* (Tim Lintas). Tim Lintas Sektoral.
- Soni, D., Rahmania, S., Yuliani, S., Aprilia, L. A., Annafilah, A., Azizah, N., & Lubis, N. (2025). Edukasi Bahaya Jajanan Tinggi Gula dan Pentingnya Menjaga Kesehatan Mulut pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 9(1), 740–749. <https://doi.org/https://doi.org/10.31764/jmm.v9i1.28380>
- Yulistina Nur DS, Ayu Fitri, & Sinta Maria Dewi. (2019). Penyuluhan Makanan dan Jajanan Sehat dalam Meningkatkan Pengetahuan Tentang Gizi di SDN Karangjaya III Kecamatan Pedes Karawang. *Jurnal Buana Pengabdian*, 1(1), 26–36. <https://doi.org/10.36805/jurnalbuanapengabdian.v1i1.577>