

Sosialisasi Pemenuhan Gizi Seimbang pada Siswa di Sekolah Dasar Ardirejo 4 Kepanjen Malang

Rindra Risdiantoro¹⁾, Arina Khoiril Haq²⁾

¹⁾Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang

²⁾Rumah Sakit Wava Husada Kepanjen Malang

¹⁾arynahaq@gmail.com, ²⁾rindrasutoro@gmail.com

Abstrak. Kegiatan sosialisasi pemenuhan gizi seimbang pada siswa sekolah dasar merupakan salah satu upaya preventif dalam meningkatkan derajat kesehatan anak usia sekolah. Program ini dilaksanakan di SD Ardirejo 4 Kepanjen, Malang, dengan tujuan memberikan edukasi tentang pentingnya gizi seimbang, piramida makanan, bahaya konsumsi junk food, serta manfaat sarapan sehat bagi pertumbuhan dan prestasi belajar siswa. Metode kegiatan meliputi penyuluhan interaktif, penggunaan media edukasi berupa leaflet, poster, dan video animasi, serta simulasi penyusunan menu gizi seimbang. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa tentang konsep gizi seimbang dan motivasi untuk menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Siswa mampu menjadi agen perubahan perilaku gizi yang lebih baik di lingkungan sekolah maupun keluarga. Kegiatan sosialisasi pemenuhan gizi seimbang berjalan dengan baik dan mendapat respon positif dari siswa maupun pihak sekolah. Melalui penyampaian materi tentang pentingnya gizi seimbang, siswa memperoleh pengetahuan baru yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari. Antusiasme siswa terlihat dari keterlibatan aktif dalam diskusi, permainan edukatif, dan simulasi penyusunan menu sehat. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan siswa tidak hanya memahami konsep gizi seimbang, tetapi juga mampu menerapkannya dalam pola makan harian, sehingga mendukung pertumbuhan, kesehatan, dan prestasi belajar mereka di sekolah.

Kata kunci: Pemenuhan, Gizi seimbang, Siswa

Abstract. *The socialization activity on fulfilling balanced nutrition for elementary school students is one of the preventive efforts to improve the health status of school-age children. This program was carried out at SD Ardirejo 4 Kepanjen, Malang, with the aim of providing education on the importance of balanced nutrition, the food pyramid, the dangers of junk food, and the benefits of having a healthy breakfast for students' growth and academic achievement. The methods used included interactive counseling, the use of educational media such as leaflets, posters, and animated videos, as well as simulations of designing balanced nutrition menus. The results showed an increase in students' understanding of the concept of balanced nutrition and their motivation to apply healthy eating habits in daily life. Through this socialization, it is expected that students can become agents of change toward better nutrition practices both at school and within their families. The program on fulfilling balanced nutrition ran successfully and received positive responses from both students and the school. By delivering materials on the importance of balanced nutrition, the students gained new*

knowledge that is beneficial for their daily lives. Their enthusiasm was reflected in their active participation in discussions, educational games, and simulations of creating healthy menus. With this activity, it is hoped that students will not only understand the concept of balanced nutrition but also be able to apply it in their daily diet, thereby supporting their growth, health, and academic performance at school.

Keywords: Fulfillment, Balanced nutrition, Students.

PENDAHULUAN

Kurang gizi merupakan kondisi ketika asupan zat gizi yang diterima tubuh tidak mencukupi kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan optimal. Kekurangan gizi pada anak dapat ditandai dengan berat badan rendah, tinggi badan tidak sesuai usia (stunting), maupun kekurusan (wasting). Kondisi ini dapat menurunkan daya tahan tubuh anak sehingga lebih rentan terhadap penyakit infeksi, menurunkan kemampuan kognitif, serta menghambat produktivitas di masa depan. Faktor penyebab kurang gizi antara lain pola makan yang tidak seimbang, kurangnya akses terhadap makanan bergizi, infeksi berulang, serta kondisi sosial-ekonomi keluarga yang terbatas. Pencegahan dan penanganan kurang gizi membutuhkan intervensi gizi seimbang serta perbaikan sanitasi dan lingkungan hidup.¹

Studi tentang status gizi anak usia sekolah (5-12 tahun) menunjukkan bahwa prevalensi stunting dan thinness masih di kisaran 11,4% dan 9,2% masing-masing, dan kekurangan mikronutrien (misalnya zat besi dan seng) ditemukan prevalensinya cukup tinggi, yang berdampak terhadap energi, konsentrasi, dan kemampuan belajar siswa.² Beberapa masalah gizi yang dihadapi anak usia sekolah menurut hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013 secara nasional, prevalensi pendek pada anak umur 5-12 tahun adalah 30,7% (12,3% sangat pendek dan 18,4% pendek). Sedangkan prevalensi kurus menurut 2 IMT/U pada anak umur 5-12 tahun adalah 11,2%, terdiri dari 4,0% sangat kurus dan 7,2% kurus, serta masalah kegemukan pada anak umur 5-12 tahun masih tinggi yaitu 18,8%.³

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi status gizi secara langsung antara lain pengetahuan pola konsumsi makanan sehari-hari, aktivitas fisik dan keadaan kesehatan.

¹ Kementerian Kesehatan RI, *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Gizi Buruk*, Jakarta: Kemenkes RI, 2018.

² Fitrah ernawati, dkk, Micronutrients and Nutrition Status of School-Aged Children in Indonesia, *Hindawi:Journal of Nutrition and Metabolism*, Volume 2023, isu 1, 2023, 1-9.

³ Balitbangkes Kesehatan Kemenkes RI, *Riset Kesehatan Dasar*, Jakarta, 2013.

Pengetahuan pola konsumsi pangan umumnya dipengaruhi oleh faktor sosial budaya, demografi, dan faktor gaya hidup, serta berkaitan dengan risiko beberapa penyakit degeneratif. Pengetahuan yang didasari dengan pemahaman yang tepat menumbuhkan perilaku yang tepat. Jika pengetahuan kurang tentang gizi, maka upaya yang dilakukan untuk menjaga keseimbangan makanan yang dikonsumsi yang dibutuhkan akan berkurang dan menyebabkan masalah gizi kurang atau gizi lebih.⁴

Gizi seimbang adalah pola konsumsi makanan yang mencakup berbagai jenis zat gizi dalam jumlah yang tepat karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan serat sehingga mendukung pertumbuhan, pemeliharaan organ dan fungsi biologis tubuh, aktivitas fisik, serta daya tahan terhadap penyakit. Gizi seimbang membantu mencegah masalah seperti malnutrisi termasuk stunting, serta kelebihan gizi yang memicu obesitas dan penyakit tidak menular seperti diabetes dan penyakit jantung. Edukasi tentang gizi seimbang terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan praktik konsumsi di berbagai kelompok umur misalnya siswa sekolah dasar.⁵

Anak-anak usia sekolah dasar merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami masalah gizi.⁶ Masa usia sekolah terdapat masalah Kesehatan hingga mempengaruhi perkembangan anak dimasa depan. Garis besar masalah pada gizi anak sekolah adalah dampak dari adanya ketidakseimbangan asupan dengan keluaran zat gizi atau nutritional imbalance hingga akibat dari hal tersebut adalah masalah gizi pada anak suatu saat nanti seperti mengalami kekurangan zat gizi (gizi kurang) atau sebaliknya kelebihan zat gizi (gizi lebih).⁷

Salah satu faktor penyebab terjadinya permasalahan gizi dan perilaku tentang gizi pada rentan anak usia sekolah dasar yaitu pengetahuan gizi yang kurang. Dari Hasil penelitian yang dilakukan menyatakan bahwa sebagian besar (54,1%) pengetahuan gizi

⁴ Notoatmodjo, S. dalam Diah Ratnasari dan Lupi Purniasih, Status Gizi Dan Pola Konsumsi Makanan Anak Usia Sekolah (7-12 Tahun) Di Desa Karangsembung, *Jurnal Ilmiah Gizidan Kesehatan (JIGK)*, Vol.1, No.1, Agustus 2019, pp. 34-41.

⁵ Juwartini, D., Pengaruh Penyuluhan Pola Makan Gizi Seimbang Dengan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Tindakan Ibu Balita Stunting Di Posyandu Desa Sembung Kecamatan Wedi Kabupaten Klaten, *Jurnal Keperawatan*, 15(01), 2023, 37-42.

⁶ Juwartini, D., Pengaruh Penyuluhan Pola Makan Gizi Seimbang Dengan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Tindakan Ibu Balita Stunting Di Posyandu Desa Sembung Kecamatan Wedi Kabupaten Klaten, *Jurnal Keperawatan*, 15(01), 2023, 37-42.

⁷ AdibaTR;Supriyadi; and Katmawanti S., Efektivitas Permainan Ular Tangga Sebagai Media Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Siswa Di Sdn Landungsari 1 Kabupaten Malang, *Preventia: Indonesian Journal Of Public Health*; 5(1), 2020, 1-7.

siswa sekolah dasar termasuk kedalam kategori kurang. Oleh karena itu, diperlukan upaya dalam mengatasi masalah tersebut demi meningkatkan pengetahuan gizi anak serta memenuhi kebutuhan gizi tetap agar tidak menimbulkan masalah gizi.⁸

Pemenuhan gizi seimbang pada siswa sekolah dasar sangat penting karena di masa ini anak mengalami pertumbuhan fisik yang cepat dan perkembangan kognitif yang pesat. Kebutuhan zat gizi makro (seperti karbohidrat, protein, dan lemak) serta mikro (vitamin dan mineral) harus terpenuhi agar anak tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga mampu belajar dan konsentrasi dengan baik di sekolah. Intervensi edukasi gizi di sekolah melalui media promosi gizi, penyuluhan, permainan edukatif, dan pengaturan kantin sehat terbukti meningkatkan pengetahuan dan pola makan siswa SD, misalnya meningkatkan konsumsi sayur dan buah serta mengurangi asupan makanan cepat saji. Implementasi program pemenuhan gizi seimbang secara terus-menerus dan melibatkan guru, orang tua, dan pihak sekolah penting agar kebiasaan makan sehat menjadi bagian budaya sekolah dan rumah.⁹

Peningkatan pengetahuan demi mencapai perubahan dari pengetahuan sadar gizi dan dapat mengurangi permasalahan gizi yang ada perlu dilakukan intervensi gizi seperti pemberian edukasi mengenai gizi seimbang untuk anak sekolah dasar. Salah satu upaya edukasi dilakukan dalam bentuk sosialisasi pemenuhan gizi seimbang. Salah satu sekolah dasar yang mendapatkan sosialisasi pemenuhan gizi seimbang yaitu sekolah dasar Ardirejo 4 Kepanjen Malang.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Rancangan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan melalui:

1. Sosialisasi dan Penyuluhan dari Tim Gizi

Kegiatan ini dilakukan dengan materi edukasi gizi seimbang pada siswa sekolah dasar mencakup empat pokok utama.

- a. Konsep gizi seimbang yang menekankan pentingnya asupan zat gizi makro dan mikro sesuai kebutuhan tubuh untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan otak, dan daya tahan tubuh.

⁸ Irnani H and Sinaga T., Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Dan Praktik Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar, *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*; 6(1), 2-17, 58-64.

⁹ Hilal, A., Nursiah, A., Zaenal, Z., & Wibowo, M., The Effect of Health Promotion Programs on Balanced Nutrition on Changes in Elementary School Children's Eating Patterns, *International Journal of Health Sciences*, 3(3), 2025, 537-543.

- b. Piramida makanan, yang menggambarkan porsi ideal konsumsi harian, dimulai dari makanan pokok di bagian dasar hingga gula, garam, dan minyak yang harus dibatasi di bagian puncak.
- c. Penjelasan tentang bahaya junk food, seperti makanan cepat saji dan minuman manis berlebihan yang dapat menyebabkan obesitas, gangguan metabolisme, hingga menurunkan konsentrasi belajar.
- d. Penekanan pentingnya sarapan sebagai sumber energi utama bagi anak sebelum beraktivitas di sekolah, karena penelitian menunjukkan bahwa anak yang rutin sarapan memiliki konsentrasi dan prestasi belajar yang lebih baik dibandingkan mereka yang melewatkannya.

Penggunaan media edukasi seperti leaflet, poster, dan video animasi menjadi strategi penting dalam penyampaian informasi gizi seimbang kepada siswa sekolah dasar. Leaflet berfungsi sebagai bahan bacaan sederhana yang dapat dibawa pulang sehingga pesan gizi tetap diingat dan dipelajari bersama keluarga. Poster dipasang di lingkungan sekolah untuk memberikan pengingat visual yang menarik perhatian siswa setiap hari, misalnya tentang piramida makanan, bahaya junk food, dan anjuran sarapan sehat. Sementara itu, video animasi dipilih karena mampu menyajikan materi secara interaktif, menyenangkan, dan mudah dipahami oleh anak-anak, sehingga pesan gizi seimbang lebih cepat terserap dan diingat. Kombinasi ketiga media ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan perilaku siswa terhadap pola makan sehat.

2. Praktik Edukatif

Permainan edukasi dan kuis interaktif menjadi salah satu metode pembelajaran yang efektif dalam menyampaikan materi gizi seimbang kepada siswa sekolah dasar. Melalui permainan edukasi, siswa diajak belajar dengan cara yang menyenangkan, misalnya menyusun puzzle piramida makanan, tebak gambar jenis makanan sehat, atau lomba membuat menu seimbang. Sementara itu, kuis interaktif digunakan untuk menguji pemahaman siswa secara langsung melalui pertanyaan singkat yang disampaikan dengan media visual maupun digital. Metode ini tidak hanya meningkatkan antusiasme siswa, tetapi juga membantu mereka lebih mudah

mengingat informasi yang telah diberikan. Dengan adanya permainan dan kuis interaktif, proses pembelajaran menjadi lebih hidup, mendorong partisipasi aktif siswa, sekaligus memperkuat pesan pentingnya penerapan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Simulasi menyusun menu gizi seimbang harian merupakan kegiatan praktik yang dirancang untuk melatih siswa dalam mengaplikasikan pengetahuan tentang pola makan sehat ke dalam kehidupan sehari-hari. Dalam kegiatan ini, siswa diajak memilih jenis makanan dari berbagai kelompok pangan seperti karbohidrat, protein, sayur, buah, serta susu sesuai dengan prinsip piramida makanan. Setiap kelompok siswa diberikan lembar kerja atau gambar bahan makanan, kemudian diminta menyusun menu sarapan, makan siang, dan makan malam yang memenuhi unsur gizi seimbang. Melalui simulasi ini, siswa tidak hanya memahami teori, tetapi juga belajar mempraktikkan cara membuat pilihan makanan yang tepat, variatif, dan bergizi. Aktivitas ini juga menumbuhkan kesadaran bahwa pola makan yang sehat dan seimbang sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan, kesehatan, serta prestasi belajar siswa.

Responden dalam kegiatan ini dipilih secara purposive, yaitu siswa sekolah dasar Ardirejo 4 Kepanjen kelas IV-VI yang dianggap mampu menerima materi edukasi gizi seimbang dan berpotensi menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Khalayak sasaran ditentukan berdasarkan pertimbangan kebutuhan, yaitu kelompok usia sekolah dasar yang berada pada masa pertumbuhan pesat dan memerlukan pemahaman tentang pentingnya gizi seimbang. Pemilihan responden dilakukan dengan berkoordinasi bersama pihak sekolah, sehingga peserta yang dipilih adalah siswa yang aktif mengikuti kegiatan belajar dan mendapat izin dari orang tuabahan dan alat yang digunakan.

HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat melalui sosialisasi pemenuhan gizi seimbang pada siswa di sekolah dasar Ardirejo 4 Kepanjen Malang dilakukan melalui kegiatan sebagai berikut:

1. Tim Promosi Kesehatan melakukan koordinasi dengan pihak sekolah

Tim kesehatan melakukan koordinasi dengan pihak SD Ardirejo 4 Kepanjen sebagai langkah awal pelaksanaan program pengabdian masyarakat terkait edukasi

gizi seimbang bagi siswa sekolah dasar. Koordinasi ini meliputi penyampaian tujuan kegiatan, jadwal pelaksanaan, serta bentuk materi yang akan diberikan, seperti penyuluhan, media edukasi, dan praktik menyusun menu sehat. Selain itu, pihak sekolah juga dilibatkan dalam penentuan sasaran peserta, penyediaan sarana prasarana, serta pendampingan siswa selama kegiatan berlangsung. Melalui koordinasi yang baik antara tim humas rumah sakit dan sekolah, diharapkan program dapat berjalan lancar serta memberikan manfaat nyata dalam meningkatkan kesadaran gizi seimbang pada siswa.

2. Tim pemateri berkoordinasi untuk menyiapkan bahan materi presentasi kepada siswa dan permainan edukatif

Tim pemateri melakukan koordinasi secara intensif untuk menyiapkan bahan materi gizi seimbang yang akan disampaikan kepada siswa sekolah dasar. Koordinasi ini mencakup penyusunan topik utama seperti konsep gizi seimbang, piramida makanan, bahaya konsumsi junk food, serta pentingnya sarapan sehat. Selain itu, tim juga menyesuaikan penyajian materi dengan karakteristik anak usia sekolah dasar, sehingga bahasa, ilustrasi, dan contoh yang digunakan lebih sederhana, menarik, dan mudah dipahami. Untuk mendukung efektivitas penyampaian, pemateri menyiapkan media edukasi berupa leaflet, poster, serta video animasi yang interaktif agar siswa tidak hanya memahami materi secara teoritis, tetapi juga termotivasi untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Untuk mendukung efektivitas penyampaian materi gizi seimbang, pemateri menyiapkan berbagai media edukasi yang dirancang menarik, sederhana, dan mudah dipahami oleh siswa sekolah dasar. Media edukasi ini berfungsi untuk memperjelas informasi, memudahkan siswa mengingat pesan yang disampaikan, serta menumbuhkan minat belajar melalui visualisasi yang menyenangkan. Penggunaan media yang bervariasi terbukti mampu meningkatkan pengetahuan gizi pada anak, karena siswa lebih aktif dan antusias saat menerima materi dengan bantuan media interaktif. Penelitian menunjukkan bahwa pemanfaatan media edukasi seperti leaflet dan poster dapat meningkatkan pemahaman siswa mengenai gizi seimbang,

sedangkan video animasi mendorong partisipasi aktif dan memperkuat ingatan siswa terhadap pesan kesehatan.¹⁰

3. Tim pemateri memberi materi kepada siswa

Pemateri gizi memberikan materi kepada siswa sekolah dasar dengan pendekatan yang sederhana, interaktif, dan menyenangkan. Materi yang disampaikan meliputi pengenalan konsep gizi seimbang, piramida makanan, bahaya mengonsumsi junk food, serta pentingnya sarapan sebagai sumber energi utama sebelum beraktivitas. Penyampaian dilakukan melalui cerita bergambar, diskusi ringan, serta tanya jawab agar siswa lebih mudah memahami dan berani mengemukakan pendapat. Selain itu, tim gizi juga mengajak siswa untuk menyusun contoh menu sehat sehari-hari yang sesuai dengan kebutuhan anak seusia mereka. Dengan metode ini, diharapkan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang meningkat dan mendorong perubahan perilaku makan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Penyampaian materi kepada siswa sekolah dasar perlu menggunakan pendekatan yang sederhana, interaktif, dan menyenangkan agar pesan dapat diterima dengan baik sesuai dengan tahap perkembangan kognitif mereka. Materi tentang gizi seimbang, misalnya, disampaikan dengan bahasa yang mudah dipahami, contoh konkret dari makanan sehari-hari, serta media visual seperti gambar, poster, dan video animasi. Pendekatan interaktif dilakukan melalui tanya jawab, permainan edukatif, dan simulasi penyusunan menu sehat, sehingga siswa tidak hanya mendengar tetapi juga aktif berpartisipasi. Dengan cara ini, suasana belajar menjadi lebih menarik, siswa lebih termotivasi, serta pengetahuan yang diperoleh lebih mudah diingat dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.¹¹

¹⁰ Wulansari, N. D., & Trisnawati, L., Pengaruh Penggunaan Media Leaflet terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang pada Anak Sekolah Dasar, *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 15(2), 2023, 45–52; Rahmawati, A., & Rachmawati, T., Efektivitas Media Poster dan Leaflet dalam Edukasi Gizi pada Siswa Sekolah Dasar, *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 10(1), 2022, 12–20; Utami, N. P., & Rahayu, S., Penggunaan Media Video Animasi terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi pada Anak Usia Sekolah, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 2021, 210–218.

¹¹ Puspitasari, D., dan Nuryanto, N., Efektivitas Metode Interaktif dalam Edukasi Gizi Seimbang pada Anak Sekolah Dasar, *Jurnal Gizi Indonesia*, 11(2), 2022, 123–132.



Gambar 1
Proses Penjelasan Materi

Penyampaian materi dengan metode interaktif terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa sekolah dasar mengenai pentingnya gizi seimbang. Melalui diskusi, permainan edukatif, simulasi penyusunan menu sehat, dan kuis interaktif, siswa tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga terlibat langsung dalam proses pembelajaran. Keterlibatan aktif ini membuat siswa lebih mudah memahami konsep gizi seimbang, sekaligus menumbuhkan motivasi untuk menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Dengan pendekatan interaktif, perubahan perilaku makan siswa dapat terdorong secara bertahap, mulai dari membiasakan sarapan sehat, memilih jajanan bergizi, hingga mengurangi konsumsi makanan cepat saji. Hal ini mendukung terpenuhinya kebutuhan gizi seimbang yang berperan penting bagi pertumbuhan, kesehatan, dan prestasi belajar anak.¹²

¹² Nurhayati, S., dan Rachman, A., Penggunaan Media Edukasi Interaktif untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Perubahan Perilaku Gizi Anak Usia Sekolah, *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 9(1), 2021, 45–53; Widayastuti, E., & Rahmawati, F., Pendekatan Pembelajaran Menyenangkan untuk Mendorong Perilaku Hidup Sehat pada Siswa Sekolah Dasar, *Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*, 8(2), 2023, 77–85.



Gambar2
Proses Penjelasan Materi

4. Tim Pemateri memberi hadiah kepada siswa

Sebagai bentuk apresiasi atas partisipasi aktif siswa dalam kegiatan edukasi gizi seimbang, tim rumah sakit memberikan hadiah sederhana kepada para peserta. Hadiah ini diberikan kepada siswa yang mampu menjawab pertanyaan dengan benar, berani tampil dalam simulasi penyusunan menu sehat, serta menunjukkan antusiasme selama kegiatan berlangsung. Pemberian hadiah tidak hanya bertujuan untuk memotivasi siswa agar lebih bersemangat belajar tentang pentingnya gizi seimbang, tetapi juga untuk menanamkan pengalaman positif sehingga pesan yang disampaikan dapat lebih mudah diingat dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 3
Pemberian Hadiah kepada Siswa

Pemberian hadiah atau reward kepada siswa yang aktif dalam kegiatan edukasi gizi seimbang terbukti mampu meningkatkan motivasi dan keterlibatan mereka dalam proses pembelajaran. Siswa yang berani menjawab pertanyaan, mengikuti permainan edukasi, serta menunjukkan antusiasme dalam diskusi diberikan apresiasi berupa hadiah sederhana. Strategi ini tidak hanya menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, tetapi juga memperkuat perilaku positif siswa untuk lebih memahami dan menerapkan pola makan sehat. Menurut penelitian, penggunaan reward dapat menjadi penguat eksternal yang efektif untuk mendorong partisipasi aktif anak sekaligus menanamkan kebiasaan baik yang berkelanjutan, termasuk dalam aspek pemenuhan gizi seimbang.¹³

SIMPULAN

Kegiatan sosialisasi pemenuhan gizi seimbang berjalan dengan baik dan mendapat respon positif dari siswa maupun pihak sekolah. Melalui penyampaian materi tentang pentingnya gizi seimbang, piramida makanan, bahaya konsumsi junk food, dan manfaat sarapan sehat, siswa memperoleh pengetahuan baru yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari. Antusiasme siswa terlihat dari keterlibatan aktif dalam diskusi, permainan edukatif, dan simulasi penyusunan menu sehat. Siswa tidak hanya memahami konsep gizi seimbang, tetapi juga mampu menerapkannya dalam pola makan harian, sehingga mendukung pertumbuhan, kesehatan, dan prestasi belajar mereka di sekolah.

SARAN

Untuk mendukung pemenuhan gizi seimbang pada siswa sekolah dasar, diperlukan peran aktif dari berbagai pihak. Orang tua diharapkan membiasakan anak membawa bekal sehat dari rumah serta menyediakan menu yang bervariasi sesuai kebutuhan gizi. Pihak sekolah sebaiknya menerapkan program kantin sehat dengan membatasi penjualan makanan tinggi gula, garam, dan lemak, serta memperbanyak pilihan buah, sayur, dan makanan bergizi lainnya. Guru dapat terus memberikan penguatan melalui pembelajaran tematik maupun kegiatan ekstrakurikuler yang menekankan pentingnya pola makan sehat. Selain itu, kerja sama dengan tenaga kesehatan atau tim gizi dari puskesmas maupun rumah sakit perlu

¹³ Hidayah, N., & Suryani, T., Pengaruh Pemberian Reward terhadap Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 12(2), 2021, 101–110; Putri, A. N., & Rachmawati, L., Reward dan Punishment sebagai Strategi Meningkatkan Partisipasi Belajar Anak Usia Sekolah. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(1), 2022, 45–53.

dilakukan secara berkala untuk memberikan edukasi, monitoring, dan evaluasi status gizi siswa. Dengan sinergi tersebut, diharapkan tercipta lingkungan yang mendukung tumbuh kembang optimal dan prestasi belajar yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiba, T.R., Supriyadi dan Katmawanti S. Efektivitas Permainan Ular Tangga Sebagai Media Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Siswa Di Sdn Landungsari 1 Kabupaten Malang. *Preventia: Indonesian Journal Of Public Health*; 5(1), 1-7, 2020.
- Balitbangkes Kesehatan Kemenkes RI. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta, 2013.
- Fitrah ernawati, dkk. Micronutrients and Nutrition Status of School-Aged Children in Indonesia. *Hindawi:Journal of Nutrition and Metabolism*, Volume 2023, isu 1, 1-9, 2023.
- Hidayah, N., & Suryani, T. Pengaruh Pemberian Reward terhadap Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 12(2), 101–110, 2021.
- Hilal, A., Nursiah, A., Zaenal, Z., & Wibowo, M. The Effect of Health Promotion Programs on Balanced Nutrition on Changes in Elementary School Children's Eating Patterns, *International Journal of Health Sciences*, 3(3), 537–543, 2025.
- Irnani H and Sinaga T. Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Dan Praktik Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*; 6(1), 2-17, 2017.
- Juwartini, D. Pengaruh Penyuluhan Pola Makan Gizi Seimbang Dengan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Tindakan Ibu Balita Stunting Di Posyandu Desa Sembung Kecamatan Wedi Kabupaten Klaten. *Jurnal Keperawatan*, 15(01), 37-42, 2023.
- Kementerian Kesehatan RI. *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Gizi Buruk*. Jakarta: Kemenkes RI, 2018.
- Nurhayati, S., dan Rachman, A., Penggunaan Media Edukasi Interaktif untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Perubahan Perilaku Gizi Anak Usia Sekolah, *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 9(1), 2021, 45–53.
- Puspitasari, D., dan Nuryanto, N. Efektivitas Metode Interaktif dalam Edukasi Gizi Seimbang pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia*, 11(2), 123–132, 2022.
- Putri, A. N., & Rachmawati, L. Reward dan Punishment sebagai Strategi Meningkatkan Partisipasi Belajar Anak Usia Sekolah. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(1), 45–53, 2022.
- Rahmawati, A., & Rachmawati, T. Efektivitas Media Poster dan Leaflet dalam Edukasi Gizi pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 10(1), 12–20, 2022.
- Ratnasari, D. dan Purniasih, L. Status Gizi Dan Pola Konsumsi Makanan Anak Usia Sekolah (7-12 Tahun) Di Desa Karangsembung. *Jurnal Ilmiah Gizidan Kesehatan (JIGK)*, Vol.1, No.1, 34-41, 2019.
- Utami, N. P., & Rahayu, S. Penggunaan Media Video Animasi terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 210–218, 2021.

Widyastuti, E., & Rahmawati, F. Pendekatan Pembelajaran Menyenangkan untuk Mendorong Perilaku Hidup Sehat pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*, 8(2), 77-85, 2023.

Wulansari, N. D., & Trisnawati, L. Pengaruh Penggunaan Media Leaflet terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 15(2), 45-52, 2023.