

Edukasi Kesehatan: Makanan Sehat Bergizi Bagi Anak SD Dalam Pemenuhan Kebutuhan Gizi di SD Negeri 2 Kota Sorong

Rifki Sakinah Nampo^{1*}, Fitriani Fitriani², Fatimah Fatimah³, Josepha Mariana Tamaela⁴, Natalia Glory Darista⁵, Serli Fenetiruma⁶, Victoria Enjeliana Rumfaan⁷, Yopi Yahya Duwit⁸, Yustisya Susan Aktawlor⁹, Novela Naa¹⁰, Susana Yamese¹¹, Veronika Meron¹², Yoab Ebzon Patjanan¹³, Nhurul Fachdillah Febriyanti¹⁴, Sera Kokomina Blesia¹⁵

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15} Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Papua

Corresponding Author*

Email: sakinah.rifki@gmail.com

Abstrak

Masa sekolah dasar merupakan periode penting dalam pembentukan pola hidup sehat anak, termasuk kebiasaan konsumsi makanan bergizi. Namun, masih banyak anak usia sekolah yang mengalami masalah gizi akibat rendahnya pemahaman tentang makanan sehat. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai makanan sehat dan bergizi melalui edukasi yang menyenangkan dan interaktif. Kegiatan dilaksanakan di SD Negeri 2 Kota Sorong, Papua Barat Daya, melibatkan 229 siswa, 11 mahasiswa, dan 4 dosen. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dengan media PowerPoint. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa siswa antusias dalam mengikuti kegiatan dan menunjukkan peningkatan pemahaman terhadap makanan bergizi serta kemampuan dalam memilih jenis makanan sehat. Kegiatan ini juga mendapat dukungan dari pihak sekolah dan guru, yang menjadi faktor penting dalam keberlanjutan edukasi gizi di lingkungan sekolah. Edukasi berbasis sekolah yang melibatkan pendekatan visual terbukti efektif dalam menanamkan kebiasaan konsumsi makanan sehat pada anak-anak usia dini.

Kata Kunci: Edukasi Gizi, Makanan Sehat, Anak Sekolah Dasar

Article History

Received: 20 Juli 2025

Accepted: 29 Juli 2025

PENDAHULUAN

Masa anak-anak, khususnya pada usia sekolah dasar (6–12 tahun), merupakan periode krusial dalam proses tumbuh kembang baik secara fisik, kognitif, maupun psikososial. Pada fase ini, kebutuhan gizi anak harus dipenuhi secara optimal agar tidak menghambat proses perkembangan yang sedang berlangsung. Sayangnya, hingga saat ini masih banyak anak usia sekolah yang mengalami masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Data Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa prevalensi stunting pada anak usia sekolah mencapai 26,8%, sementara kelebihan berat badan mencapai 10,8% (Kemenkes RI, 2018).

Selain itu, laporan UNICEF (2023), menegaskan bahwa berbagai bentuk malnutrisi dapat terjadi bersamaan dalam satu populasi, yang dikenal sebagai "*triple burden of malnutrition*", yakni stunting, wasting, dan obesitas. Salah satu faktor utama dari permasalahan ini adalah rendahnya pemahaman anak dan keluarga terhadap prinsip gizi seimbang serta kebiasaan konsumsi makanan olahan tinggi gula, garam, dan lemak (WHO, 2025). Anak-anak cenderung lebih menyukai makanan instan dan jajanan sekolah yang kurang sehat karena tidak dibekali edukasi gizi yang memadai sejak dini.

Masalah gizi pada anak usia sekolah tidak hanya berkaitan dengan aspek ekonomi atau akses pangan, tetapi juga dipengaruhi oleh rendahnya literasi gizi serta kurangnya pendekatan edukatif yang sesuai dengan karakteristik anak. Dalam *Health Belief Model (HBM)*, individu akan mengambil tindakan kesehatan jika mereka merasa rentan terhadap suatu kondisi, memahami manfaatnya, dan yakin dapat mengatasi hambatan (Glanz et al., 2021). Pada anak-anak, persepsi ini dapat dibentuk melalui pendidikan kesehatan sejak dini. Di sisi lain, *Social Cognitive Theory* yang dikembangkan Bandura



menekankan pentingnya observasi, modeling, dan penguatan dalam membentuk perilaku (Bandura, 2001). Strategi edukatif seperti media visual PowerPoint dapat memperkuat pembelajaran karena memberikan stimulus visual yang menarik, interaktif, dan mudah dipahami anak (Astuti et al., 2024; Destiyanti, 2024). Dengan demikian, pendekatan edukasi yang menyenangkan dan sesuai usia sangat penting dalam membentuk pola makan sehat.

Lingkungan sekolah memiliki peran strategis dalam membentuk pola konsumsi dan kebiasaan hidup sehat pada anak. Upaya edukasi gizi yang dilakukan melalui pendekatan menyenangkan dan interaktif terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku makan anak. Hasil penelitian oleh Rizona *et al.*, (2024), menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemilihan makanan bergizi pada anak sekolah dasar setelah diberikan edukasi gizi melalui permainan edukatif dan leaflet. Intervensi semacam ini tidak hanya berdampak pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga memengaruhi perubahan perilaku konsumsi makanan sehat secara positif dan berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari.

Oleh sebab itu, sekolah sebagai tempat strategis dalam proses pembentukan kebiasaan, sering kali belum memiliki program edukasi gizi yang efektif dan menyenangkan. Sehingga, diperlukan pendekatan edukatif yang interaktif, menarik, dan sesuai dengan usia anak-anak dalam menyampaikan pesan-pesan kesehatan. Pengetahuan dasar tentang makanan sehat tidak hanya penting diajarkan kepada anak, tetapi juga harus menjadi bagian dari pembiasaan harian di sekolah dan di rumah.

Beberapa kajian literatur sebelumnya telah menyoroti efektivitas edukasi gizi di tingkat sekolah dasar melalui berbagai pendekatan. Misalnya Rizona *et al.*, (2024), menggunakan permainan edukatif dan leaflet sebagai sarana penyuluhan, yang terbukti meningkatkan pemahaman siswa mengenai makanan sehat dan gizi seimbang. Salsabila *et al.*, (2019), membandingkan media video animasi dengan PowerPoint dan menemukan bahwa keduanya sama-sama efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang konsumsi sayur dan buah, meskipun perubahan perilaku konsumsi masih memerlukan dukungan dari keluarga. Sementara itu, Destiyanti (2024), menggunakan presentasi slide PowerPoint disertai praktik dan mencatat peningkatan signifikan dalam literasi gizi anak. Namun demikian, sebagian besar studi tersebut dilakukan di wilayah perkotaan atau daerah yang relatif mudah dijangkau, dan umumnya berfokus pada metode atau hasil edukasi, tanpa meninjau secara mendalam konteks lokal maupun keterlibatan lintas pihak secara aktif dalam pelaksanaan kegiatan.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan di SD Negeri 2 Kota Sorong, Provinsi Papua Barat Daya, yang merupakan salah satu sekolah dasar negeri dengan jumlah siswa cukup besar dan latar belakang sosial ekonomi yang beragam. Berdasarkan latar belakang tersebut, diperlukan pendekatan edukatif yang interaktif, menarik, dan sesuai dengan usia anak-anak dalam menyampaikan pesan-pesan kesehatan. Melalui kegiatan PKM ini, dosen dan tim mahasiswa hadir untuk memberikan kontribusi nyata dalam upaya peningkatan pengetahuan dan kesadaran anak-anak sekolah dasar mengenai pentingnya konsumsi makanan sehat dan bergizi.

Edukasi kesehatan ini akan disampaikan melalui metode power point yang menarik dan mudah dipahami. Diharapkan kegiatan ini mampu mendorong perubahan pola pikir dan perilaku anak dalam memilih makanan, serta mendukung upaya pencegahan masalah gizi sejak dini di masyarakat.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan melalui metode penyuluhan kepada siswa/i SD Negeri 2 Kota Sorong. Kegiatan berlangsung selama empat hari terhitung dari tanggal 9-11 Januari 2025 dan 22 Januari 2025. Kegiatan dilakukan kepada 229 siswa/i, 4 dosen, dan 11 mahasiswa Keperawatan Stikes Papua.

Tabel 1. Susunan kegiatan pengabdian masyarakat

No	Hari/Tanggal	Kegiatan	Rincian Kegiatan
1	Kamis, 9 Januari 2025	Tahap Persiapan	Koordinasi dengan Sekolah, melakukan survey, dan wawancara singkat terkait masalah kesehatan yang sering terjadi pada siswa/i.
2	Jumat & Sabtu, 10-11 Januari 2025	Tahap Pengambilan Data	Melakukan pemeriksaan kesehatan pada siswa/i.
3	Rabu, 22 Januari 2025	Tahap Pelaksanaan	Melakukan edukasi kesehatan tentang makanan sehat bergizi bagi anak.
4	Sabtu, 25 Januari 2025	Penyusunan Laporan	
5	Senin, 27 Januari 2025	Evaluasi	

Kriteria Evaluasi

Pada evaluasi proses penilaian difokuskan pada: (1) Antusiasme siswa/i untuk mengikuti kegiatan pemeriksaan dan edukasi kesehatan. (2) Antusiasme siswa/i dalam bertanya jenis-jenis makanan bergizi dan sehat, camilan sehat, bekal sehat, dan makanan yang harus di hindari. (3) Pengetahuan siswa/i tentang pentingnya memilih jajanan yang sehat atau membuat sendiri di rumah.

Evaluasi Hasil

Pada evaluasi hasil penilaian difokuskan pada: (1) Siswa/i mengetahui makanan sehat dan bergizi. (2) Siswa/i memahami pentingnya memilih makanan yang sehat dan bergizi bagi tubuh. (3) Siswa/i mampu memilah jenis makanan yang sehat dan yang harus dihindari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi kesehatan tetang makanan sehat bergizi ini memiliki sejumlah perbedaan mendasar dibandingkan kajian-kajian sebelumnya. Pertama, lokasi kegiatan dilakukan di SD Negeri 2 Kota Sorong, Provinsi Papua Barat Daya, yang merupakan wilayah timur Indonesia dan termasuk dalam kategori daerah 3T (tertinggal, terdepan, dan terluar), suatu konteks yang masih jarang disorot dalam program edukasi gizi sekolah. Kedua, kegiatan ini menekankan kolaborasi aktif antara dosen, mahasiswa keperawatan, serta guru dan pihak sekolah dalam keseluruhan tahapan kegiatan, mulai dari survei, pemeriksaan kesehatan, hingga penyuluhan gizi. Ketiga, penggunaan PowerPoint sebagai media utama edukasi menjadi alternatif efektif, sederhana, dan mudah direplikasi, sesuai dengan karakteristik kognitif anak usia sekolah dasar, sebagaimana juga ditekankan dalam studi (Astuti et al., 2024; Destiyanti, 2024). Keempat, kegiatan ini juga mengintegrasikan edukasi dengan pemeriksaan kesehatan awal, yang tidak banyak ditemukan dalam studi-studi terdahulu yang cenderung memisahkan pendekatan promotif dan preventif. Dengan pendekatan yang kontekstual, kolaboratif, dan praktis, kegiatan ini memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan model edukasi gizi berbasis sekolah di daerah dengan keterbatasan sumber daya.

Tahap Persiapan dan Pengambilan Data

Pada tahap ini, tim yang terdiri dari dosen dan mahasiswa keperawatan melakukan survei, wawancara singkat, pemeriksaan kesehatan siswa/i di SD Negeri 2 Sorong. Hal ini dilakukan agar kegiatan PKM yang nantinya akan dilaksanakan berfokus pada masalah yang ditemukan di lokasi kegiatan. Mahasiswa keperawatan melakukan pemeriksaan kesehatan, pihak sekolah membantu mengumpulkan siswa/i di setiap



kelas didampingi oleh para wali kelas, dan dosen mendampingi dalam survei dan wawancara.

Gambar 1. Pemeriksaan Kesehatan Siwa/i SD Negeri 2 Kota Sorong

Tahap Persiapan

Kegiatan pada tahap ini melibatkan tim yang terdiri dari dosen, mahasiswa, siswa/i, dan perwakilan sekolah. Mahasiswa menyiapkan media berupa spanduk dan menata ruang kelas yang akan digunakan, wali kelas mengumpulkan para siswa/i, dan dosen mempersiapkan materi edukasi.

Tahap Pelaksanaan

Edukasi menggunakan media *power point* dan alat proyektor/LCD. Kegiatan ini, ini dilakukan pada tanggal 22 Januari 2025 pada pagi hari. Setiap mahasiswa telah dibagikan perannya sebagai penyaji, dan fasilitator, serta tim dosen sebagai *observer* dan pendamping yang memantau kelancaran kegiatan.



Gambar 2 Edukasi Makanan Sehat Bergizi

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SD Negeri 2 Kota Sorong menunjukkan urgensi akan pentingnya edukasi gizi bagi anak usia sekolah dasar. Hasil observasi awal dan interaksi dengan siswa/i menunjukkan bahwa sebagian besar anak belum memiliki pemahaman yang baik tentang makanan bergizi seimbang. Banyak dari mereka yang lebih memilih jajanan instan dan makanan cepat saji yang tersedia di sekitar sekolah, daripada makanan buatan rumah yang sehat dan bergizi. Didukung dari hasil pemeriksaan kesehatan yang dilakukan pada 229 siswa/i didapatkan bahwa pola makanan sehat dilakukan oleh siswa/i sebanyak 49,34%, sedangkan pola makan tidak sehat sebanyak 50,66%. Hal ini menunjukkan perlunya edukasi tentang makanan sehat dilakukan.

Salah satu poin penting dalam kegiatan ini adalah pengenalan prinsip "Isi Piringku" yang menekankan pentingnya konsumsi makanan pokok, lauk pauk, sayur, buah, serta minum air putih yang cukup. Konsep ini disampaikan secara visual dalam bentuk penyusunan piring makan seimbang dengan bahan makanan lokal yang mudah diperoleh. Pendekatan ini efektif dalam menjembatani pemahaman anak terhadap konsep gizi seimbang, sebagaimana disarankan oleh Kementerian Kesehatan RI (2024), dalam upaya edukasi gizi di tingkat sekolah.

Penerimaan siswa terhadap materi edukasi cukup baik, bahkan sebagian besar dari mereka mampu mengulang kembali prinsip dasar makanan sehat di akhir kegiatan. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis praktik dan visual sangat cocok diterapkan di tingkat sekolah dasar. Hasil kegiatan ini juga mengonfirmasi pentingnya kolaborasi antara sekolah dan masyarakat dalam membangun kebiasaan makan sehat sejak dini. Menurut WHO (2021), promosi kesehatan di sekolah terbukti efektif dalam mencegah obesitas, kekurangan gizi, dan penyakit tidak menular pada usia dewasa.

Edukasi gizi yang menggunakan PowerPoint terbukti efektif meningkatkan pemahaman anak-anak mengenai gizi seimbang. Menurut Destiyanti (2024), intervensi edukasi berupa presentasi slide di SD dengan metode ceramah, diskusi, dan praktik "Isi Piringku" berhasil meningkatkan literasi gizi anak secara signifikan. Sementara itu, Salsabila *et al.*, (2019), menyatakan bahwa media PowerPoint setara efektifnya dengan video animasi dalam meningkatkan pengetahuan gizi ($p < 0,05$), meski perubahan asupan konsumsi sayur dan buah membutuhkan dukungan lebih lanjut dari lingkungan keluarga dan sekolah. Studi dari Astuti

et al., (2024), menyatakan bahwa PowerPoint dan video sama-sama berhasil meningkatkan sikap dan pengetahuan siswa mengenai sayur dan buah, menegaskan fleksibilitas kedua media dalam konteks edukasi gizi di SD.

Selain itu, dukungan dari guru dan pihak sekolah turut memperkuat implementasi program ini. Adanya keterlibatan aktif dari guru selama kegiatan berlangsung menunjukkan bahwa intervensi edukatif tidak hanya diterima oleh siswa, tetapi juga dianggap penting oleh tenaga pendidik sebagai bagian dari proses pembelajaran holistik. Ini sejalan dengan temuan UNICEF (2023), yang menekankan bahwa pendidikan gizi yang melibatkan sekolah dan keluarga akan lebih berdampak dalam jangka panjang terhadap perubahan perilaku konsumsi anak.

Tahap Evaluasi

Pada tahap ini dilakukan evaluasi kegiatan yang telah dilaksanakan. Sekolah mengapresiasi keterlibatan siswa/i dan institusi kesehatan dalam penyelenggaraan kegiatan pengabdian masyarakat. Siswa/i tampak antusias mendengarkan informasi yang disampaikan dan memberikan pertanyaan-pertanyaan terkait makanan sehat dan bergizi.



Gambar 3. Siswa/i Bertanya Terkait Edukasi yang Diberikan

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di SD Negeri 2 Kota Sorong menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mengenai makanan sehat dan bergizi sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran gizi anak usia sekolah dasar. Berdasarkan hasil pemeriksaan kesehatan dan observasi, diketahui bahwa masih banyak siswa yang memiliki kebiasaan konsumsi makanan tidak sehat. Intervensi edukatif yang dilakukan melalui media PowerPoint dengan pendekatan visual dan interaktif terbukti mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai konsep gizi seimbang. Sehingga, edukasi gizi di sekolah perlu diterapkan secara berkelanjutan dengan melibatkan guru, keluarga, dan lingkungan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terima kasih kepada kepala Sekolah SD Negeri 2 Kota Sorong yang telah memberikan izin kepada kami untuk melaksanakan kegiatan edukasi terkait makanan sehat bergizi, kepada mahasiswa/i yang telah ikut berpartisipasi dari awal sampai akhir kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, N. W. W., Ambartana, W., & Suiroaka, P. (2024). Perbedaan Penyuluhan Dengan Media Video dan Media Power Point Presentation Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Sayur dan Buah Pada Siswa di SD Negeri 12 Kesiman dan SD Negeri 7 Kesiman. *Journal of Nutrition Science*, 13(1), 46–54.
- Bandura, A. (2001). Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1–26. <https://doi.org/10.1146/ANNUREV.PSYCH.52.1.1/CITE/REFWORKS>

- Destiyanti, I. C. (2024). ICD Edukasi gizi isi piringku dengan media powerpoint di SDN Banjaransari Cikijing. *BEMAS: Jurnal Bermasyarakat*, 4(2), 314–320. <https://doi.org/10.37373/bemas.v4i2.809>
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2021). *Health Believe: Theory, Research, and Practice*. Jossey-bass. <https://www.wiley.com/en-au/Health+Behavior%3A+Theory%2C+Research%2C+and+Practice%2C+6th+Edition-p-9781394211319>
- Kemenkes RI. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.
- Kementerian Kesehatan R. (2024, June 28). *Isi Piringku, Panduan Kebutuhan Gizi Seimbang Harian*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/isi-piringku-kebutuhan-gizi-harian-seimbang>
- Rizona, F., Appulembang, Y. A., Rahmawati, F., Aprilia, Z., & Padiana, R. A. D. (2024). *Penyuluhan Kesehatan Melalui Permainan Edukasi Dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan Anak Tentang Makanan Sehat dan Gizi Seimbang*. 4(2), 53–58.
- Salsabila, S. T., Mamat, R., Suprihartono, S., Agung, F., Mulus, G., Safaatun, N. E., & Wardatul, J. E. (2019). Edukasi dengan Media Video Animasi dan Powepoint Sayur dan Buah. *Jurnal Riset Kesehatan*, 11(1), 183–190.
- UNICEF. (2023, April). *The State of the World's Children 2023*. <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2023>
- WHO. (2025, May 7). *Obesity and overweight*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- World Health Organization. (2021). *Implementing School Food and Nutrition Policies*.