

## COMMUNITY ENGAGEMENT ARTICLE

# Pendidikan Gizi Seimbang dan Kesehatan Gigi Untuk Meningkatkan Pengetahuan Anak di SDN Wonosuko 2

Adhitya Wardhono<sup>1</sup> | Ciplis Gema Qori'ah<sup>2</sup> | M. Abd. Nasir<sup>3</sup> | Bhim Prakoso<sup>4</sup> | M Dwiki Erzaldi<sup>5</sup> | Nandya Alfina Kumalasari<sup>6</sup> | Mirsyah Rifah Aulia Innabilla<sup>7</sup> | Nyiur Rahma Dewayani<sup>8</sup> | Raihana Aulia Shafaana<sup>9</sup> | Radina Widya Ananta<sup>10</sup> | Michele Stefany Nazwa Puspitasari<sup>11</sup> | Agung Nugroho Puspito<sup>12\*</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Ekonomi Pembangunan, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Jember, Kabupaten Jember, Provinsi Jawa Timur, Indonesia.

<sup>4</sup> Program Studi Ilmu Hukum, Fakultas Hukum, Universitas Jember, Kabupaten Jember, Provinsi Jawa Timur, Indonesia.

<sup>5,6,7,8,9,10,11</sup> Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Jember, Kabupaten Jember, Provinsi Jawa Timur, Indonesia.

<sup>12\*</sup> Program Magister Bioteknologi, Program Pascasarjana, Universitas Jember, Kabupaten Jember, Provinsi Jawa Timur, Indonesia.

**Correspondence**

<sup>12\*</sup> Program Magister Bioteknologi, Program Pascasarjana, Universitas Jember, Kabupaten Jember, Provinsi Jawa Timur, Indonesia.  
Email: anpuspito@unej.ac.id.

**Funding information**

Universitas Jember.

**Abstract**

Children of primary school age play an important role in future development, therefore the health of primary school children needs to be maintained and cared for properly. Nutrition and dental health problems in children are important issues that require serious attention, especially because of their impact on the physical growth and mental development of children later. Coordinating Minister for Human Development and Culture Muhadjir Effendy said that data from the prevalence of stunting touched 21.5% in 2023, and according to the 2023 Indonesian Health Survey (SKI), 82.8% of Indonesians have dental caries. Children aged 6-12 years have a high risk of developing dental caries, reaching 78.3% ~ 84.8%. This shows the need for educational intervention in the community from an early age. The focus of this service program is to provide education related to balanced nutrition and dental health to increase the knowledge and awareness of students at SDN Wonosuko 2, Bondowoso Regency.

**Keywords**

Balanced Nutrition; Dental Health; Contents Of My Plate.

**Abstrak**

Anak-anak usia Sekolah dasar memegang peranan penting dalam tumbuh kembangnya di masa depan, oleh karena itu kesehatan anak sekolah dasar perlu dijaga dan dirawat dengan baik. Masalah gizi dan kesehatan gigi pada anak-anak merupakan isu penting yang memerlukan perhatian serius, terutama karena dampaknya terhadap pertumbuhan fisik dan perkembangan mental anak nantinya. Menteri Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan (Menko PMK) Muhadjir Effendy menyampaikan, data dari prevalensi stunting menyentuh angka 21,5% pada tahun 2023, dan Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, 82,8% masyarakat Indonesia mengalami karies gigi. Yang mana Anak-anak usia 6-12 tahun memiliki risiko tinggi untuk terkena karies gigi, yaitu mencapai 78,3%~84,8%. Hal tersebut menunjukkan perlunya intervensi edukasi pada masyarakat sejak dini. Fokus program pengabdian ini adalah memberikan edukasi terkait gizi seimbang dan kesehatan gigi untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa-siswi di SDN Wonosuko 2, Kabupaten Bondowoso.

**Kata Kunci**

Gizi Seimbang; Kesehatan Gigi; Isi Piringku.

## 1 | PENDAHULUAN

Kesehatan anak merupakan salah satu aspek fundamental dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas di Indonesia. Di negara ini, masalah gizi dan kesehatan gigi masih menjadi isu penting yang memerlukan perhatian serius, terutama di kalangan anak-anak. Anak-anak termasuk dalam kelompok yang rentan terhadap masalah gizi dan kesehatan gigi, yang dapat berdampak negatif pada pertumbuhan fisik dan perkembangan mental mereka di masa depan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku anak mengenai gizi seimbang dan kesehatan gigi (Mahdhiya *et al.*, 2024). Menurut data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2023, sekitar 21,5% anak di Indonesia mengalami stunting, angka yang menunjukkan bahwa banyak anak di Indonesia masih kekurangan asupan gizi yang cukup (Ginting *et al.*, 2022). Selain itu, berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi karies gigi pada anak-anak usia 5-9 tahun sangat tinggi, yakni mencapai 84,8% (Susilawati *et al.*, 2023). Permasalahan karies gigi pada anak-anak ini dapat menimbulkan risiko yang signifikan jika tidak ditangani dengan tepat. Oleh karena itu, penanganan yang tepat diperlukan untuk menekan angka kejadian karies gigi. Tingginya risiko karies gigi pada anak-anak ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti pola makan yang tidak seimbang dan kurangnya pengetahuan mengenai kebersihan mulut (Ruyadany & Zainur, t.t.). Permasalahan gizi dan kesehatan gigi saling terkait. Ketidakseimbangan gizi dapat menimbulkan dampak jangka panjang yang memengaruhi fungsi biologis dan struktur jaringan keras dan lunak di rongga mulut, termasuk peningkatan risiko terjadinya karies gigi. Masalah karies gigi pada anak juga dapat berdampak pada terganggunya fungsi pengunyahan, yang pada gilirannya mempengaruhi asupan makanan mereka (Cloudya Panjaitan *et al.*, 2024).

Asupan gizi yang cukup sangat penting selama masa pertumbuhan dan perkembangan anak. Di SDN Wonosuko 2, banyak anak yang belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai gizi seimbang dan perawatan gigi yang benar. Oleh karena itu, edukasi mengenai hal ini perlu diprioritaskan sejak dini, mengingat anak-anak usia sekolah dasar merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah gizi dan karies gigi. Jika anak-anak dibekali pemahaman tentang gizi seimbang, mereka akan mampu memilih makanan yang sesuai, bervariasi, dan seimbang tanpa menimbulkan risiko penyakit. Selain itu, penting untuk menanamkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan gigi, seperti menyikat gigi secara teratur dan benar serta mengurangi konsumsi makanan yang dapat merusak gigi. Program penyuluhan mengenai gizi seimbang dan kesehatan gigi di SDN Wonosuko 2 diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan anak-anak tentang pola makan sehat dan kebersihan mulut. Program ini menyasar anak-anak dari kelas 1 hingga kelas 4, dengan rincian jumlah murid: kelas 1 sebanyak 6 murid, kelas 2 sebanyak 3 murid, kelas 3 sebanyak 12 murid, dan kelas 4 sebanyak 15 murid, sehingga total murid dari kelas 1 hingga kelas 4 adalah 35 murid. Usia anak-anak pada kelas 1 hingga kelas 4 berkisar antara 5 hingga 9 tahun, yang merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan berkelanjutan. Pada usia ini, anak-anak mulai membangun fondasi kesehatan fisik, kognitif, dan emosional yang akan berdampak jangka panjang, sehingga sangat penting untuk mengenalkan mereka pada gizi seimbang dan pemeliharaan gigi yang benar agar pertumbuhannya optimal. Penyuluhan ini menggunakan pendekatan interaktif dan menyenangkan, seperti permainan edukatif dan media visual yang menarik, dengan tujuan meningkatkan minat belajar anak-anak mengenai gizi dan kesehatan gigi. Melalui pendekatan ini, diharapkan perilaku kesehatan anak dapat berubah, sehingga tercipta generasi yang lebih sehat dan produktif di masa depan.

## 2 | METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan ini melibatkan siswa SD berusia 6-9 tahun di SDN Negeri 2 Wonosuko, dengan total 35 anak, yang terletak di Kecamatan Tamanan, Bondowoso. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 30 September 2024, yang diawali dengan survey tempat dan perizinan kepada pihak sekolah. Penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 26 Oktober, 1, 7, 8, dan 14 November 2024. Metode yang diterapkan adalah penyuluhan interaktif yang melibatkan partisipasi aktif dari siswa, serta pendekatan quasi-eksperimental dengan rancangan pre-test dan post-test. Pre-test dilakukan sebelum pemaparan materi, sementara post-test dilaksanakan setelah penyampaian materi menggunakan media interaktif (Sekar Sari, 2021). Pada hari pertama, 26 Oktober 2024, kami memperkenalkan diri kepada siswa dan memberikan pemahaman mengenai materi gizi seimbang, "Isi Piringku", serta pentingnya tubuh yang sehat. Untuk mengukur pemahaman siswa, digunakan media presentasi dan media praktik. Sebelum memulai pemaparan materi, siswa diajak menonton video edukasi, diikuti dengan presentasi dan poster "Isi Piringku". Pada hari kedua, 1 November 2024, kami memberikan edukasi mengenai kesehatan gigi dan cara menggosok gigi yang benar. Materi disampaikan melalui media presentasi dan praktik langsung menggunakan gigi palsu dan sikat gigi, yang memungkinkan siswa mempraktikkan cara menyikat gigi yang benar. Pada hari ketiga, 7 November 2024, kami melaksanakan permainan atau games yang bertujuan untuk mengukur pemahaman siswa terhadap materi yang telah

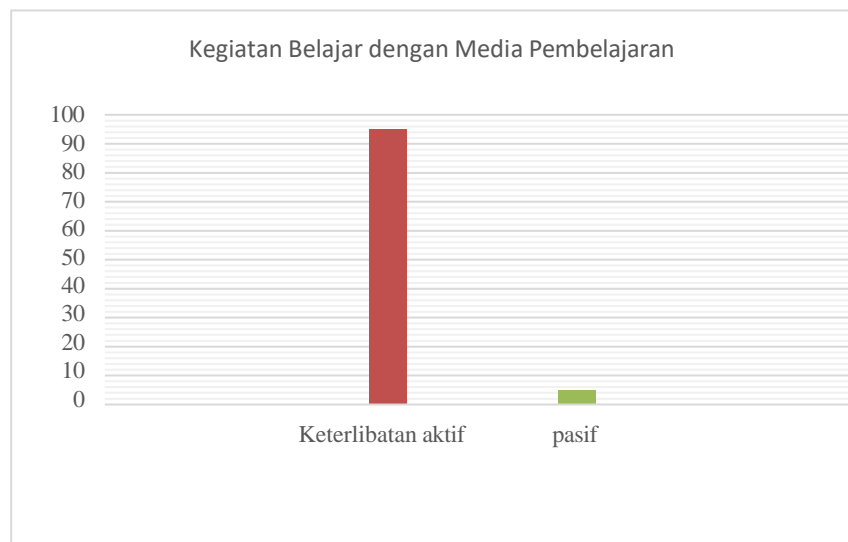
diberikan pada hari pertama dan kedua. Dalam permainan ini, siswa menjawab pertanyaan yang disajikan dalam kertas kecil untuk mendapatkan poin, serta menggambar indikator "Isi Piringku". Hari keempat, 8 November 2024, kami mengajak siswa melakukan kegiatan jalan sehat di luar sekolah. Kegiatan ini bertujuan untuk menyegarkan pikiran serta meningkatkan kebersamaan antara siswa. Setelah jalan sehat, kami memberikan hadiah kepada siswa yang memperoleh poin tertinggi dari permainan pada hari ketiga. Pada hari kelima, 14 November 2024, kegiatan ditutup dengan wawancara kepada salah satu siswa dan seorang guru untuk mengevaluasi tingkat pemahaman siswa mengenai materi yang telah disampaikan selama penyuluhan.

### 3 | HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1 Hasil

##### 3.1.1 Edukasi Mengenai Materi Gizi Seimbang dan Sumber Vitamin

Gizi seimbang merupakan konsep asupan pangan yang mencakup berbagai jenis zat gizi yang diperlukan tubuh setiap hari. Pada hari pertama penyuluhan, kami menyampaikan materi mengenai gizi seimbang dengan menggunakan media presentasi dan praktik untuk mengukur pemahaman siswa mengenai topik ini. Sebelum memulai materi, kami mengajak siswa menonton video edukasi berbentuk kartun yang membahas tentang gizi. Setelah menonton video tersebut, kami memberikan pre-test dengan pertanyaan terkait isi video untuk mengukur seberapa baik perhatian dan pemahaman siswa mengenai gizi seimbang dan sumber vitamin. Hasil pre-test menunjukkan bahwa beberapa siswa belum sepenuhnya memahami konsep gizi seimbang dan sumber-sumber vitamin yang tepat. Dalam penyampaian materi, kami menjelaskan beberapa indikator penting terkait gizi seimbang dan sumber vitamin, di antaranya pengertian vitamin, jenis-jenis vitamin, serta contoh sumber vitamin tersebut. Kami juga menyertakan indikator "Isi Piringku" melalui media presentasi dan gambar untuk memudahkan siswa dalam memahami konsep ini. Diharapkan setelah memperoleh materi ini, siswa dapat lebih mudah memahami dan mengaplikasikan pengetahuan tentang gizi seimbang. Setelah penyampaian materi, kami melakukan sesi ice breaking untuk memberikan kesempatan bagi siswa untuk beristirahat sejenak, sebelum melanjutkan dengan post-test. Hasil dari post-test menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai materi gizi seimbang dan sumber vitamin, meskipun beberapa siswa masih membutuhkan pemahaman lebih mendalam. (Hidayat *et al.*, 2023).



Gambar 1. Data yang menunjukkan minat belajar dengan menggunakan media

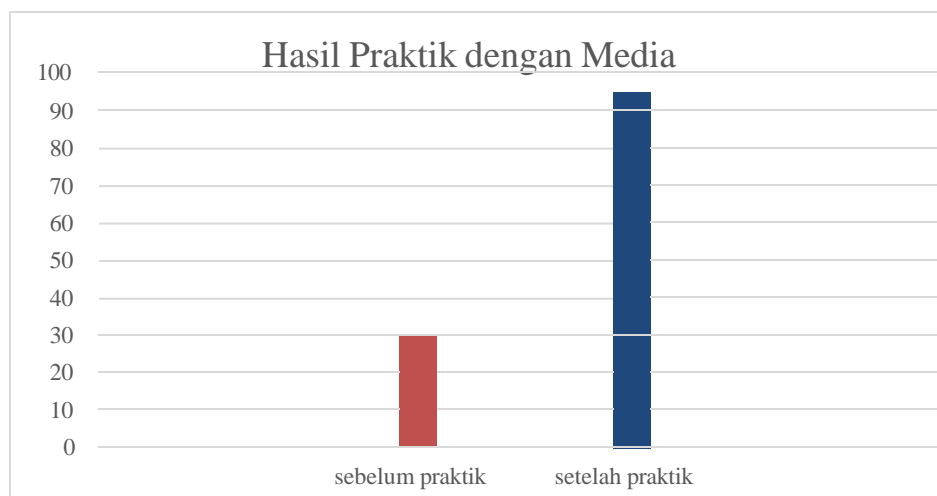
Pada gambar 1 menunjukkan hasil data keaktifan para murid belajar menggunakan media pembelajaran. Media pembelajaran yang kami berikan itu kami jadikan post test, yaitu media berupa poster isi piringku yang indikatornya nanti akan ditempelkan oleh para siswa itu sendiri agar kami bisa mengukur seberapa paham materi yang kami berikan. Melalui pemanfaatan media peraga tersebut diharapkan murid dapat lebih mudah menguasai materi yang telah disimpulkan.



Gambar 2. Penyampaian Materi Gizi Seimbang dan Sumber Vitamin

### 3.1.2 Edukasi Mengenai Materi Menjaga Kesehatan Gigi dan Cara Merawat Gigi

Menjaga dan merawat kesehatan gigi adalah hal yang sangat penting, terutama bagi anak-anak yang mungkin belum memahami cara memilih makanan yang bernutrisi untuk gigi mereka. Ketidapahaman ini dapat menyebabkan gigi mereka menjadi lebih rentan terhadap kerusakan. Oleh karena itu, pada hari kedua penyuluhan, kami menyampaikan materi mengenai pentingnya menjaga kesehatan gigi dengan menggunakan media praktik berupa gigi palsu, yang bertujuan untuk mengukur sejauh mana siswa memahami cara merawat gigi mereka. Sebelum memulai sesi praktik, kami terlebih dahulu memberikan pengenalan mengenai gigi yang sehat dan cara merawatnya dengan baik. Kami menjelaskan pentingnya kebiasaan menyikat gigi secara teratur dan benar, serta makanan apa saja yang dapat mendukung kesehatan gigi. Setelah pengenalan, siswa diberi kesempatan untuk langsung mempraktikkan cara menyikat gigi yang benar menggunakan media praktek, seperti gigi palsu. Dari praktik ini, kami menemukan bahwa masih banyak siswa yang belum sepenuhnya memahami teknik menyikat gigi yang benar. Setelah sesi praktik selesai, kami mengadakan post-test melalui permainan yang berkaitan dengan materi yang telah disampaikan, dengan harapan dapat membantu siswa lebih memahami dan mengingat cara merawat kesehatan gigi mereka. Evaluasi melalui permainan ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk menguji pemahaman mereka secara lebih interaktif dan menyenangkan.



Gambar 3. Data Yang Menunjukkan Kepahaman Murid Terkait Materi

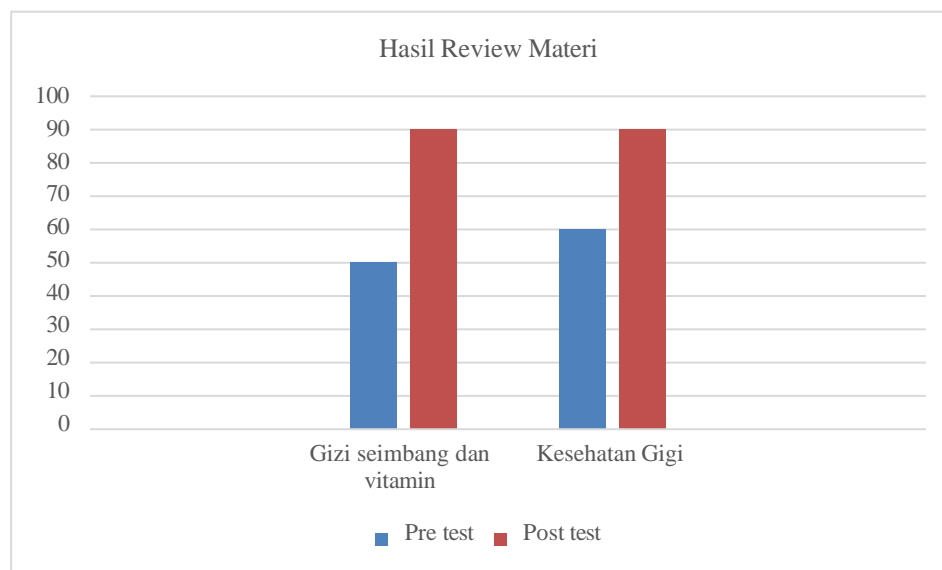
Pada gambar 3 menunjukkan bahwa para murid sebelum praktik gosok gigi masih sedikit yang mengetahui bagaimana cara gosok gigi yang benar, setelah kami memberikan materi dan juga mempraktikkan dengan media gigi palsu bahwa menggosok gigi yang benar dengan cara bulat bulat bukan digeser kesamping para murid menjadi paham dan mencoba untuk mempraktikannya. Selain dari media gigi palsu, kami juga membuat media berupa 2 tempat kotak yang dimana 1 kotak untuk indikator makanan agar gigi tetap sehat, dan kotak yang ke 2 untuk indikator makanan yang membuat gigi menjadi rusak, dengan menggunakan media tersebut diharapkan para murid menjadi tau mana makanan yang tidak menyebabkan gigi menjadi rusak dan makanan mana yang menyebabkan gigi menjadi rusak.



Gambar 4. Penyampaian Materi Pemeliharaan Gigi

### 3.1.3 Review Materi dengan Games

Untuk mengevaluasi keberhasilan siswa dalam kegiatan pembelajaran, kami melakukan evaluasi guna mengetahui tingkat pemahaman siswa di SD Wonosuko 2. Evaluasi ini berupa post-test materi yang telah diberikan pada hari pertama dan kedua melalui metode pembelajaran berbasis *fun games*. Penelitian menunjukkan bahwa metode ini memberikan berbagai manfaat signifikan bagi siswa sekolah dasar. Selain meningkatkan motivasi belajar, *fun games* juga memperkuat pemahaman konsep, keterampilan sosial, dan kemampuan kognitif siswa. Pada sesi *fun games*, kami membagikan lipatan kertas yang berisi soal-soal yang kami sebar di dalam kelas. Siswa diperbolehkan untuk mencari dan mengambil satu lipatan kertas, kemudian mereka menghampiri salah satu dari kami untuk menjawab soal tersebut. Kami memastikan kebenaran jawaban yang diberikan, dan setiap jawaban yang benar mendapatkan poin pada kartu nama masing-masing siswa. Setelah itu, siswa dapat mencari lipatan kertas lainnya untuk dijawab. Permainan ini berlangsung hingga seluruh lipatan kertas yang disebar habis. Siswa yang berhasil mengumpulkan poin terbanyak, maupun yang memiliki sedikit poin, akan mendapatkan hadiah pada hari keempat. Selanjutnya, siswa dibagi menjadi beberapa kelompok, masing-masing terdiri dari 3-4 anak. Setiap kelompok diberikan selembar kertas yang berisi diagram lingkaran terbagi menjadi empat bagian, sesuai dengan pembagian porsi makanan pada pedoman *Isi Piringku*. Tugas siswa adalah menggambar bahan makanan yang sesuai dengan kategori masing-masing, yaitu makanan pokok, lauk pauk, sayuran, dan buah-buahan. Kegiatan ini bertujuan untuk mengajarkan siswa tentang komposisi gizi yang seimbang sesuai dengan pedoman *Isi Piringku* (Siregar et al., 2023).



Gambar 5. Hasil Review Materi Day 1 dan Day 3

Pada gambar 5 menunjukkan hasil pelaksanaan post test berupa review materi, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemahaman para siswa mengenai materi Gizi Seimbang, Sumber Vitamin, dan Kesehatan Gigi sudah cukup baik dengan menggunakan media kertas yang berisi soal dan juga gambar lingkaran isi piringku, yang indikator nya Digambar oleh murid sendiri. Sehingga dapat meningkatkan para pemahaman para murid dengan menggunakan media tersebut. Pada hari ketiga ini semua murid yang berhasil menjawab soal yang ada di kertas akan kami kasih untuk mengapresiasi atas keaktifannya.



Gambar 6. Review Materi Dengan Games

### 3.1.4 Jalan Sehat

Pada hari keempat, kami mengadakan kegiatan jalan sehat di SD Wonosuko 2, sekaligus membagikan hadiah kepada siswa yang telah mengumpulkan poin terbanyak dari permainan pada hari ketiga saat review materi. Jalan sehat dilakukan di area sekitar sekolah, dan sebelum memulai kegiatan, kami mengingatkan siswa untuk membawa air mineral serta sarapan agar mereka memiliki energi yang cukup untuk mengikuti kegiatan tersebut. Selama perjalanan, kami berhenti sejenak di sebuah lapangan di Desa Wonosuko untuk beristirahat dan bermain permainan tradisional, yaitu engklek. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada siswa untuk berolahraga ringan sambil menikmati waktu bersama teman-teman mereka. Jalan sehat dipilih sebagai aktivitas fisik yang mudah diikuti oleh semua kelompok usia, serta memberikan contoh langsung mengenai pentingnya menjaga kesehatan tubuh melalui olahraga ringan. Melalui kegiatan ini, kami berharap siswa dapat memahami manfaat dari olahraga untuk kesehatan tubuh dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 7. Pelaksanaan Jalan Sehat

### 3.1.5 Wawancara Bersama Murid dan Guru

Proyek sosial ini ditutup dengan wawancara singkat bersama dua siswa kelas 4 dan seorang guru pengajar di SDN Wonosuko 2. Wawancara ini dilakukan menggunakan metode kualitatif untuk mendapatkan gambaran lebih dalam tentang kepuasan siswa terhadap sosialisasi yang telah dilakukan selama empat pertemuan. Berdasarkan hasil wawancara, siswa merasa puas dengan sistem penyuluhan dan pemaparan materi yang telah diberikan. Sistem pemberian reward dinilai sangat efektif dalam memotivasi keaktifan dan minat siswa terhadap materi yang disampaikan. Selain itu, siswa juga menikmati sesi ice breaking, yang tidak hanya menyegarkan suasana tetapi juga dapat mengasah motorik mereka. Wawancara kedua dilakukan dengan salah seorang guru di SDN Wonosuko 2, yang memberikan informasi umum tentang kondisi sekolah dan latar belakang pembangunan gedung sekolah yang baru saja dilaksanakan pada Oktober 2024. Dalam wawancara tersebut, kami mendapat informasi bahwa jumlah total siswa di SDN Wonosuko 2 adalah 61 orang, dengan rincian jumlah siswa di masing-masing kelas: kelas 1 sebanyak 7 siswa, kelas 2 sebanyak 3 siswa, kelas 3 sebanyak 14 siswa, kelas 4 sebanyak 15 siswa, kelas 5 sebanyak 15 siswa, dan kelas 6 sebanyak 1 siswa. Dalam kurun waktu 2-3 tahun terakhir, terjadi penurunan jumlah pendaftar, yang disebabkan oleh faktor keterbatasan akses, kurangnya penduduk, dan adanya pesaing baru. Namun, renovasi dan penambahan gedung yang baru diharapkan dapat meningkatkan minat penduduk setempat untuk mendaftar ke sekolah ini dan juga membuka lapangan kerja baru bagi masyarakat sekitar.

## 3.2 Pembahasan

Program penyuluhan mengenai gizi seimbang dan kesehatan gigi di SDN Wonosuko 2 menunjukkan hasil yang signifikan dalam meningkatkan pemahaman siswa terhadap pola makan sehat dan perawatan gigi yang benar. Hasil pre-test dan post-test yang dilakukan menunjukkan adanya peningkatan yang jelas pada pemahaman siswa tentang pentingnya gizi seimbang dan cara merawat gigi. Penyuluhan ini sejalan dengan temuan yang dilaporkan oleh Wardhono *et al.* (2024), yang menyatakan bahwa edukasi yang tepat mengenai gizi dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran



siswa mengenai pola hidup sehat. Sebagai contoh, pada materi gizi seimbang, siswa yang sebelumnya belum memahami tentang komposisi makanan yang sehat dan manfaat vitamin, setelah diberikan pemahaman menggunakan media edukasi visual, dapat lebih memahami bagaimana memilih makanan yang sesuai dengan pedoman "Isi Piringku". Penelitian oleh Hidayat *et al.* (2023) juga menunjukkan bahwa penyuluhan yang menggunakan media edukasi berbasis visual dapat meningkatkan pemahaman dan perubahan sikap pada siswa. Selain itu, dalam topik kesehatan gigi, banyak siswa yang sebelumnya tidak mengetahui cara merawat gigi dengan baik. Setelah diberikan pendidikan tentang cara menyikat gigi yang benar menggunakan media gigi palsu, mereka mampu mempraktikkan teknik tersebut dengan baik. Penelitian oleh Susilawati *et al.* (2023) mengungkapkan bahwa pemahaman tentang perawatan gigi yang benar dapat mengurangi risiko karies gigi pada anak-anak, yang juga sesuai dengan tujuan dari program penyuluhan ini. Program penyuluhan ini menunjukkan keberhasilan dalam meningkatkan kesadaran anak-anak tentang pentingnya menjaga kesehatan mulut, yang selaras dengan hasil penelitian oleh Ruyadany dan Zainur (t.t.) yang menunjukkan hubungan erat antara status gizi dan prevalensi karies gigi pada siswa sekolah dasar. Penyuluhan ini menggunakan pendekatan yang menyenangkan dan interaktif, seperti permainan edukatif dan kegiatan fisik, yang terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa. Menurut Siregar *et al.* (2023), penggunaan metode berbasis permainan dapat meningkatkan keterlibatan siswa, memperkuat pemahaman konsep, dan mengembangkan keterampilan sosial mereka. Di sisi lain, tantangan yang dihadapi dalam program ini adalah adanya variasi tingkat pemahaman di antara siswa, yang menunjukkan perlunya pendekatan lebih individual dalam beberapa kasus. Hal ini juga diungkapkan oleh Ginting *et al.* (2022) yang menyatakan bahwa keberagaman pengetahuan dan sikap di kalangan peserta didik memerlukan metode yang fleksibel dan disesuaikan dengan kebutuhan mereka. Secara keseluruhan, program penyuluhan ini berhasil meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pentingnya gizi seimbang dan kesehatan gigi. Namun, tantangan dalam penerapan dan penguatan materi oleh siswa menunjukkan perlunya evaluasi berkelanjutan dan pendekatan yang lebih adaptif dalam setiap sesi edukasi. Seperti yang dijelaskan oleh Mahdhiya *et al.* (2024), pendekatan yang lebih menyeluruh dan berkelanjutan sangat diperlukan untuk memastikan perubahan perilaku yang konsisten pada siswa, terutama dalam penerapan pola makan sehat dan kebiasaan merawat gigi dengan benar.

## 4 | KESIMPULAN

Proyek penyuluhan mengenai gizi seimbang dan kesehatan gigi di SDN Wonosuko 2 telah berhasil meningkatkan pemahaman siswa-siswi tentang pentingnya pola makan sehat, termasuk pemilihan makanan yang sesuai dengan panduan Isi Piringku, serta aturan dan cara menjaga kesehatan gigi dan mulut. Metode interaktif, seperti pemutaran video edukasi, praktik langsung, permainan edukatif, dan kegiatan jalan sehat, memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan bagi siswa. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan, meskipun terdapat beberapa aspek yang masih dapat ditingkatkan dalam pelaksanaan kegiatan berikutnya agar lebih baik lagi. Proyek ini mencerminkan pentingnya kolaborasi antara institusi pendidikan dan masyarakat dalam membentuk generasi yang sehat dan cerdas di masa depan. Dengan adanya program ini, diharapkan siswa-siswi dapat menerapkan pola hidup sehat, baik dalam pola makan maupun perawatan kesehatan gigi, sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari mereka.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyampaikan penghargaan dan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak dan Ibu Guru serta seluruh tenaga pendidik di SDN Wonosuko 2, khususnya kepada Bapak Sony selaku Kepala Sekolah SDN Wonosuko 2, atas kesediaan beliau untuk memberikan kesempatan dan menyediakan fasilitas bagi terlaksananya program ini. Dukungan dan kerja sama yang telah diberikan sangat berarti dalam membantu meningkatkan pengetahuan serta kesadaran siswa-siswi mengenai pentingnya gizi seimbang dan kesehatan gigi. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Agung Nugroho Puspito selaku dosen pengampu mata kuliah Pancasila atas bimbingan dan arahannya selama program ini berlangsung, dan tidak lupa juga kami haturkan rasa terima kasih kepada masyarakat sekitar atas dukungan dan partisipasi yang turut serta menyukseskan program ini. Semoga hasil dari program sosial ini dapat memberikan dampak positif yang berkelanjutan, khususnya dalam membangun kesadaran tentang pentingnya pola makan sehat dan kesehatan gigi, yang dapat diterapkan oleh siswa-siswi dalam kehidupan sehari-hari. Sekali lagi, kami mengucapkan rasa terima kasih yang tulus kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam kesuksesan program sosial ini.

## REFERENSI

- Ginting, S., Simamora, A. C., & Siregar, N. (2022). Pengaruh penyuluhan kesehatan dengan media audio visual terhadap perubahan pengetahuan, sikap dan praktik ibu dalam pencegahan stunting di Kecamatan Doloksanggul Kabupaten Humbang Hasundutan Tahun 2021. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, 8(1), 390-399. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v8i1.1996>.
- Hidayat, C. T., Nurrahman, F., Nafilatulbalqis, N., Lestari, D. P., Ningsih, R., Alfioni, D. R., ... & Damayanti, I. Y. (2023). Penyuluhan PHBS Pada Anak Sekolah Dasar di SDN 1 Dukuhmencek Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Pengabdian Teknologi Informasi dan Kesehatan (DIANKES)*, 1(1), 25-31. <https://doi.org/10.47134/diankes.v1i1.6>.
- Mahdhiya, N. Z., Yani, D. I., Nurhakim, F., & Rahayuwati, L. (2024). Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Pengetahuan Mengenai Stunting Dengan Praktik Pemberian Makan. *Jurnal Surya Muda*, 6(1), 77-89. <https://doi.org/10.38102/jsm.v6i1.230>.
- Panjaitan, C. C., Lestari, S., Suwandi, T., Fibryanto, E., & Livia, F. (2024). Pendidikan dan Pelatihan tentang Pengaruh Gizi Seimbang Terhadap Kesehatan Umum dan Rongga Mulut Tim Penggerak PKK Cideng Jakarta Pusat. *JURNAL ABDIMAS KESEHATAN TERPADU*, 3(1), 49-57. <https://doi.org/10.25105/jakt.v3i1.20128>.
- 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).
- Ruyadany, R., & Zainur, R. A. (2020). Hubungan Status Gizi Dengan Karies Gigi Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Gigi dan Mulut (JKGM)*, 2(1), 6-10.
- Sari, W. A. S. (2021). Peningkatan Keterampilan Sosial dan Motorik Halus Anak Melalui Pembelajaran Berbasis Proyek: Studi Quasi-Experimental Terhadap Anak Usia 4-5 Tahun di RA Kecamatan Plemahan Kabupaten Kediri. *Edusia: Jurnal Ilmiah Pendidikan Asia*, 1(1), 14-33. <https://doi.org/10.53754/edusia.v1i1.34>.
- Siregar, N. A., Harahap, N. R., & Harahap, H. S. (2023). Hubungan antara pretest dan posttest dengan hasil belajar siswa kelas VII B di MTs Alwashliyah Pantai Cermin. *Jurnal Ilmiah Edunomika*, 7(1). <https://doi.org/10.53754/edusia.v1i1.34>.
- Susilawati, E., Praptiwi, Y. H., Chaerudin, D. R., & Mulyanti, S. (2023). Hubungan Kejadian Karies Gigi Dengan Kualitas Hidup Anak. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 15(2), 476-485. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v15i2.2408>.
- Wardhono, A., Qori'ah, C. G., Puspito, A. N., Ubaidillah, M., Avivi, S., Anggira, D., Imelda, L. V., Devfi, H. I., Hartita, M. P., Aurelya, L., Cahyani, A. P. R., & Nasir, M. A. (2024). Sosialisasi gizi guna meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa sekolah dasar Wonosuko 2 mengenai pola hidup bersih dan sehat. *AJAD: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(1), 39-45. <https://doi.org/10.59431/ajad.v4i1.270>.

How to cite this article: Wardhono, A., Qori'ah, C. G., Nasir, M. A., Prakoso, B., Erzaldi, M. D., Kumalasari, N. A., Innabilla, M. R. A., Dewayani, N. R., Shafaana, R. A., Ananta, R. W., Puspitasari, M. S. N., & Puspito, A. N. (2025). Pendidikan Gizi Seimbang dan Kesehatan Gigi Untuk Meningkatkan Pengetahuan Anak di SDN Wonosuko 2. *AJAD: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 170-177. <https://doi.org/10.59431/ajad.v5i1.487>.