



COMMUNITY ENGAGEMENT ARTICLE

# Edukasi dan Aksi Gizi untuk Meningkatkan Kualitas Kesehatan Peserta Didik di SD Negeri Mengok 2

Adhitya Wardhono<sup>1</sup> | Ciplis Gema Qori'ah<sup>2</sup> | M. Abd. Nasir<sup>3</sup> | Bhim Prakoso<sup>4</sup> | Oktavia Rahma Ramadhani<sup>5</sup> | Rafi Dzulfiqar Faiz Saindra<sup>6</sup> | Amanda Julia Wardani<sup>7</sup> | Anneja Maghfirotul Laili<sup>8</sup> | Fatimah Syahzanan<sup>9</sup> | Ulfatun Nisah<sup>10</sup> | Maria Natalia Nawu<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 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

Education is a learning that aims to enable each individual to develop their potential. For the ideal age, nutrition education should be provided to children when they reach the age of 6 to 14 years. This research is motivated by the lack of student knowledge about nutrition. Teachers only provide the material that is taught but the application is limited. The solution to this problem is to provide additional material for students at SD Negeri Mengok 2 and how to implement it properly and correctly. The purpose of this study is to find out the development that has been undergone by students when we provide nutrition education. This research uses conventional methods by involving lectures, practice, and technical assistance to students. The instruments used are in the form of student activity observation sheets and using tests. The data analysis technique used is quantitative. The results of the study showed an increase in students' response and understanding of the education we provided.

## Keywords

Nutrition Education; Student Understanding.

## Abstrak

Edukasi Merupakan suatu pembelajaran yang bertujuan agar setiap individu dapat mengembangkan potensi dalam dirinya. Untuk usia idealnya pemberian edukasi gizi pada anak saat usia mereka mencapai 6 sampai 14 tahun. Penelitian ini dilatarbelakangi karena minimnya pengetahuan siswa mengenai gizi. Guru hanya memberikan materi yang diajarkan tetapi penerapannya terbatas. Solusi dari permasalahan ini dengan memberikan materi tambahan untuk siswa di SD Negeri Mengok 2 dan bagaimana cara penerapannya yang baik dan benar. Tujuan dari adanya penelitian ini untuk mengetahui perkembangan yang telah dilalui oleh siswa saat kita memberikan edukasi gizi. Penelitian ini menggunakan metode konvensional dengan melibatkan ceramah, praktik, serta pendampingan teknis pada siswa. Instrumen yang digunakan berupa lembar observasi aktivitas siswa dan menggunakan tes. Teknik analisis data yang digunakan adalah kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan terhadap respon dan pemahaman siswa terhadap edukasi yang kami berikan.

## Kata Kunci

Edukasi Gizi; Pemahaman Siswa.

## 1 | PENDAHULUAN

Kesehatan didefinisikan sebagai suatu keadaan tidak adanya penyakit atau kecacatan, terdapat keseimbangan antara fungsi fisik, mental dan sosial. Karena pentingnya kesehatan, pemerintah menjadikan sebagai salah satu fokus Pembangunan nasional. Bentuk pelayanan kesehatan yang diatur dalam sasaran strategis nasional yang tertuang dalam PERMENKES RI yaitu mendorong terwujudnya peningkatan upaya promotif (peningkatan kesehatan), preventif (pencegahan penyakit), kuratif dan rehabilitatif. Anak sekolah adalah salah satu kelompok yang paling rentan terkait nutrisi. Baik kurang maupun kelebihan nutrisi pada anak dapat berdampak buruk pada kemungkinan pertumbuhan ekonomi negara. Anak yang tidak memperoleh nutrisi yang memadai akan mengalami keterlambatan dalam perkembangan fisik, mental, dan intelektual mereka. Minimnya asupan makanan dan tingginya angka penyakit infeksi adalah dua penyebab utama masalah gizi buruk yang dipengaruhi oleh banyak faktor dan cukup kompleks. Anak sekolah memiliki masa pertumbuhan dan perkembangan yang cepat. Aktivitas fisik, seperti bermain, berolahraga, atau membantu orang tua di tempat kerja, terus meningkat pada usia ini. Agar pertumbuhan dan perkembangan anak dapat maksimal, diperlukan asupan gizi yang baik dari segi jumlah maupun kualitas. (Henny Kasmawati *et al.*, 2023). Pola makan yang seimbang sesuai kebutuhan, disertai dengan pemilihan bahan makanan yang tepat, akan menghasilkan status gizi yang baik. Konsumsi makanan yang melebihi kebutuhan tubuh dapat menyebabkan kelebihan berat badan dan berbagai penyakit lain akibat terlalu banyak zat gizi. Di sisi lain, asupan makanan yang kurang dari yang diperlukan akan membuat tubuh menjadi kurus dan lebih rentan terhadap penyakit. Pendidikan gizi sebaiknya diberikan sedini mungkin karena anak-anak umumnya mempunyai keinginan tinggi untuk mengetahui dan mempelajari sesuatu lebih jauh. Usia anak yang sesuai untuk diberikan pendidikan gizi adalah anak yang berada pada usia 6 sampai 14 tahun. Usia tersebut ideal dilakukan edukasi karena pada usia ini anak mulai matang untuk belajar. Anak balita pada umumnya belum memiliki sikap kritis dan hati-hati dalam memilih makanan. Oleh karena itu, perlu adanya peningkatan pendidikan gizi melalui kegiatan penyuluhan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) untuk anak usia sekolah dasar. Anak-anak yang sedang dalam tahap sekolah dasar adalah target yang ideal untuk meningkatkan asupan gizi. Ini disebabkan karena fungsi otak di masa anak-anak mulai berkembang, sehingga mereka mengalami kemajuan yang pesat. Untuk mencegah terjadinya masalah dalam pertumbuhan dan perkembangan anak, terutama pada anak sekolah, sangat penting untuk memastikan kecukupan gizi. (Amalia & Putri, 2022).

Di SD Negeri Mengok 2, tingkat ketidaktahuan anak-anak di sana masih cukup rendah, terutama tentang PGS. Hal ini mungkin disebabkan oleh lingkungan mereka, teman-teman sebaya, serta cara mendidik yang diterapkan oleh orang tua. Seperti yang kita ketahui, keberhasilan dalam pembangunan kesehatan sangat berpengaruh pada terciptanya sumber daya manusia yang berkualitas. Untuk mempercepat keberhasilan pembangunan tersebut, perlu dimulai dengan program kesehatan yang fokus pada hal-hal dasar terkait pengetahuan anak-anak SD, khususnya di SD Negeri Mengok 2. Adapun PGS yang kami terapkan ke Anak-anak SD yaitu mengenai bagaimana cara mencuci tangan yang baik, jajanan sehat dan tidak sehat, serta pola makanan sehat (isi piringku). Di SD Negeri Mengok 2 memiliki total 35 murid, bisa dikatakan cukup terpencil dan karena kurangnya pengetahuan orang tua dan anak-anak sekolah tersebut membuat mereka tidak menerapkan mengenai gizi seimbang itu sendiri, sehingga berdampak pada kesehatan mereka. Oleh karena itu kami berinisiatif memberikan penyuluhan mengenai PGS dan meningkatkan pengetahuan mereka terutama di SD Negeri Mengok 2 yang dimana masih kurang akan pengetahuan mereka.

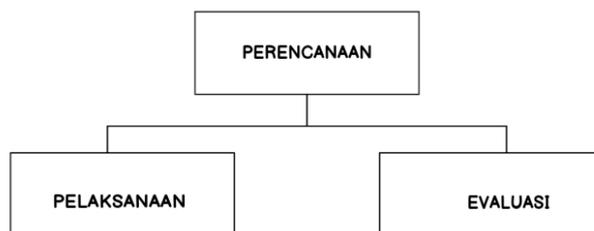
## 2 | METODE

Dalam menjalankan Kegiatan Pengabdian masyarakat ini, kami menggunakan metode konvensional yang melibatkan ceramah, praktik, serta pendampingan teknis untuk meningkatkan pengetahuan dan Kesadaran siswa-siswi sekolah dasar tepatnya di SD Negeri Mengok 2. Dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat ini kami melakukan empat kali pertemuan dengan judul materi tiap pertemuan yaitu:

- 1) Perilaku hidup bersih dan sehat dengan menerapkan praktik cuci tangan;
- 2) Jajanan sehat;
- 3) Isi piringku;
- 4) Olahraga, sarapan bersama dengan mengimplementasikan "Isi Piringku", *game* dan pembagian hadiah.

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 1 hingga 16 November 2024, dengan melakukan empat kali pertemuan yang bertempat di SD Negeri Mengok 2. Sasaran dalam kegiatan ini yaitu Seluruh siswa-siswi SD Negeri Mengok 2 yang berjumlah 35 orang. Data yang diperoleh dari kegiatan ini yaitu melalui Dokumentasi, *pre-test* (sebelum) dan *post-test* (sesudah). Hasil diukur dengan membandingkan tingkat pengetahuan dan perilaku siswa sebelum dan sesudah kegiatan Edukasi dan aksi gizi. Proses pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan tema Edukasi

dan Aksi Gizi untuk Meningkatkan Kualitas Kesehatan Peserta Didik di SD Negeri Mengok 2 ini dibagi menjadi beberapa tahapan antara lain: Perencanaan, Pelaksanaan kegiatan dan Evaluasi.



Gambar 1. Tahap-Tahapan Kegiatan

## 3 | HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1 Hasil

Kesehatan gizi adalah salah satu elemen penting yang berpengaruh terhadap perkembangan fisik, mental, dan kemampuan akademik peserta didik. Sebagai generasi penerus, peserta didik memerlukan asupan gizi yang optimal untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan mereka secara keseluruhan. Namun demikian, tantangan terkait malnutrisi, baik berupa kekurangan maupun kelebihan gizi, masih menjadi persoalan utama di berbagai wilayah, termasuk dalam lingkungan sekolah. (Agung Yogeswara *et al.*, 2024). Mengingat pentingnya hal tersebut, tema "Edukasi dan Aksi Gizi untuk Meningkatkan Kualitas Kesehatan" dipilih untuk proyek edukasi ini, karena anak-anak adalah generasi penerus bangsa yang perlu dipersiapkan dengan fondasi gizi yang baik. Program ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada anak-anak mengenai pentingnya konsumsi makanan sehat dan bergizi seimbang agar mereka dapat tumbuh menjadi individu yang sehat, cerdas, dan produktif. Kegiatan ini dilaksanakan di SD Negeri Mengok 2, dengan melibatkan 32 siswa dari berbagai kelas. Selama empat pertemuan yang dimulai pada tanggal 1 November 2024, siswa diberikan materi dan kegiatan yang dirancang untuk mengenalkan mereka pada konsep gizi seimbang dan cara mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Hasil yang diperoleh dalam kegiatan Edukasi dan Aksi Gizi untuk Meningkatkan Kualitas Kesehatan Peserta Didik di SD Negeri Mengok 2 sebagai berikut:

#### 3.1.1 Mencuci Tangan dengan Sabun Melalui 9 langkah

Mencuci tangan dengan sabun adalah salah satu cara paling efektif untuk mencegah penyebaran kuman dan menjaga kebersihan tangan. Mencuci tangan dengan sabun sangatlah penting dalam menjaga kebersihan diri karena mencuci tangan dengan sabun dapat menghilangkan kotoran dan debu secara mekanis dari permukaan kulit dan secara bermakna mengurangi jumlah mikroorganisme penyebab penyakit seperti virus, bakteri dan parasit lainnya pada kedua tangan. Pada kesempatan kali ini pemateri menjelaskan betapa pentingnya cuci tangan sebelum makan dan setelah main dengan mengambil 9 langkah cuci tangan, yaitu sebagai berikut :

- a) Basahi kedua tangan kemudian gunakan sedikit sabun dan letakkan di salah satu telapak tangan;
- b) Kemudian gosok sabun ke kedua telapak tangan secara perlahan;
- c) Dilanjutkan ke punggung tangan dan sela sela jari, gosok secara merata dan perlahan di kedua tangan;
- d) Kemudian bentuk tangan seperti mengunci dan lakukan ke tangan kanan dan kiri secara berurutan;
- e) Dilanjutkan setelah mengunci ibu jari kan di langkah sebelumnya tidak ikut, jadi putar ibu jari secara bergantian dan berurutan;
- f) Jangan lupa untuk menggosok kukunya;
- g) Dan kemudian putar setiap pergelangan tangan secara bergantian;
- h) Setelah semua 7 tahap sudah selesai dilaksanakan kemudian bilas di air mengalir hingga bersih;
- i) Dan tahap terakhir yaitu gunakan handuk untuk meng lap hingga kering

Para pemateri menggunakan media berupa peraga dari salah satu pemateri yaitu saudari Anneja Maghfirotul Laili dengan menggunakan lagu cuci tangan, berikut kami lampirkan lirik lagunya :

*"Telapak tangan, Punggung tangan, Sela sela jari, Jangan lupa kuncinya, Juga ibu jarinya, Jangan lupa kukunya, Juga pergelangan tangan nya, Di air mengalir di bilas hingga bersih, Kemudian gunakan handuk di lap hingga kering".*



Gambar 2. Penyampaian Materi Cuci Tangan dengan Sabun dan 9 Langkah

### 3.1.2 Jajanan Sehat dan Tidak Sehat di Lingkup Sekolah Dasar

Jajanan sehat adalah makanan atau camilan yang mengandung nutrisi penting seperti vitamin, mineral, serat, dan protein, serta memiliki sedikit kandungan gula, garam, dan lemak jenuh. Sedangkan definisi dari jajanan tidak sehat adalah jajanan yang mengandung bahaya fisik, kimia, dan biologi. Jajanan di sekolah memegang peranan penting dalam memberikan asupan energi dan zat gizi bagi anak usia sekolah. Namun, faktor keamanan pangan jajanan perlu menjadi perhatian. Pada kesempatan kali ini para pemateri menjelaskan apa perbedaan antara jajanan sehat dan tidak sehat. Para pemateri menggunakan media berupa sebuah power point dan memperlihatkan secara khusus mana jajan yang sehat dan tidak sehat. Contoh salah satunya yaitu pemateri membawa jajan sehat berupa malkist dan jajan yang tidak sehat berupa mikako. Pemateri menjelaskan apa yang menyebabkan mikako bisa dikatakan sebagai jajan yang tidak sehat karena warnanya yang begitu mencolok, kemudian banyaknya penggunaan micin di makanan tersebut dan juga kandungan minyak serta bahan kimia berbahaya lainnya di makanan tersebut. Pemateri melanjutkan bahwa jika kita terlalu banyak mengkonsumsi mikako akan menyebabkan penyakit radang, sakit perut atau diare, hipertensi dan lain sebagainya.



Gambar 3. Penyampaian Materi Jajanan Sehat dan Tidak Sehat

### 3.1.3 Isi Piringku

Menjelaskan pengertian makanan sehat dan Isi piringku secara umum. Untuk mengetahui pemahaman siswa-siswi SDN Mengok 2, kami memberikan pertanyaan terlebih dahulu seberapa jauh siswa-siswi SDN Mengok mengetahui mengenai Isi piringku berupa pertanyaan singkat dengan diikuti hadiah apabila berani menjawab. Berikut adalah beberapa materi yang kami sampaikan kepada siswa saat hari ketiga.

- 1) Makanan pokok (mengandung karbohidrat) seperti nasi, jagung, kentang dan singkong yang berfungsi sebagai sumber energi bagi tubuh.
- 2) Lauk Pauk (mengandung protein) seperti tempe, tahu, telur, dan ikan yang berfungsi untuk membangun dan memelihara jaringan tubuh
- 3) Sayur (mengandung vitamin dan mineral) seperti wortel yang mengandung vitamin A yang berfungsi untuk menjaga kesehatan mata serta tomat yang mengandung vitamin C dan berfungsi untuk menjaga *system* imun tubuh.
- 4) Buah (mengandung vitamin dan mineral) seperti jeruk yang mengandung vitamin C dan apel yang mengandung vitamin A yang berfungsi untuk memelihara kesehatan tubuh.



Gambar 4. Penyampaian Materi Isi Piringku

### 3.1.4 Fun Games

Pada hari keempat atau hari terakhir para pemateri tidak memberikan materi apa apa melainkan melakukan senam sehat bersama dan juga fun games bersama seluruh anak anak SDN Mengok 2. Para pemateri juga melakukan makan bersama dengan menyuruh seluruh murid SDN Mengok 2 untuk membawa bekal masing masing pada saat hari terakhir. Bekal yang dibawa yaitu berdasarkan materi yang sudah kita jelaskan di hari ketiga "Isi Piringku". Pemateri meminta anak anak SDN Mengok 2 untuk membawa bekal berdasarkan ketentuan yang sudah kita jelaskan pada hari ketiga. Sebagian anak sudah memenuhi persyaratan bekal sehat tersebut tetapi sebagiannya masih kurang untuk membawa sayur dikarenakan mereka belum terlalu suka memakan itu. Dari para pemateri juga membawakan buah dan susu untuk anak anak SDN Mengok 2 agar gizi mereka tercukupi.



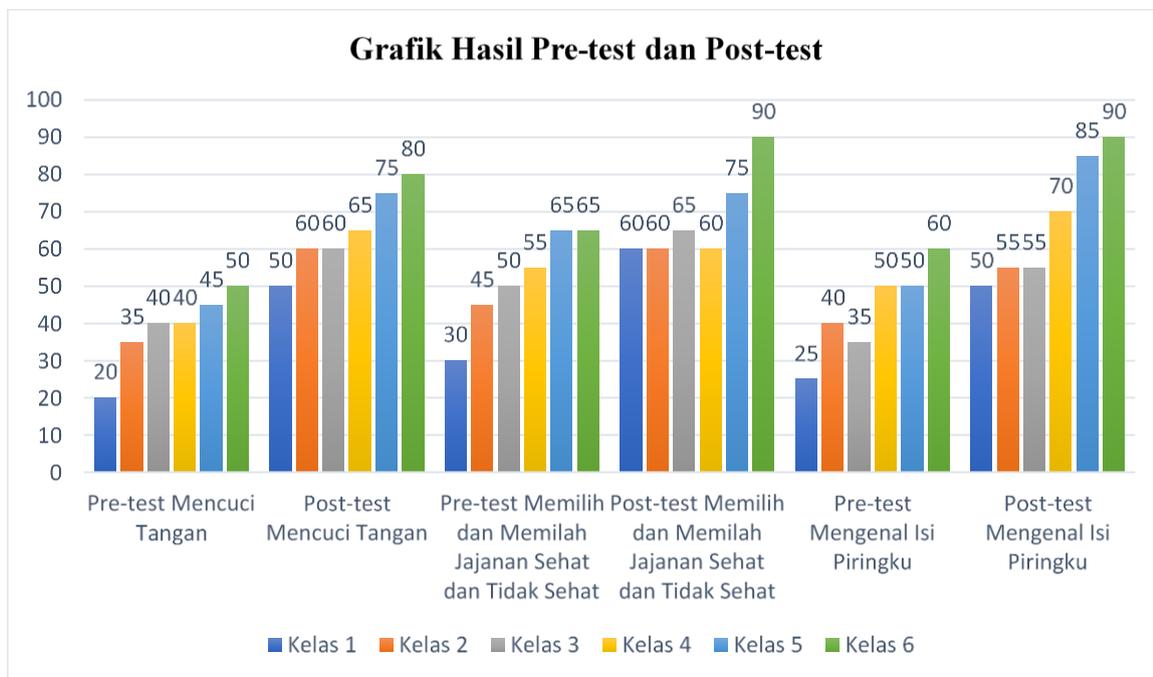
Gambar 5. Pelaksanaan Senam Sehat Bersama dan Fun Games

Pada saat *fun games* para pemateri tidak lupa untuk memberikan hadiah kepada setiap kelompok yang memenangkan perlombaan yang para pemateri adakan. Tidak lupa pula pada saat semua acara telah usai para pemateri menyiapkan hadiah berupa kenang kenangan kepada pihak sekolah dan guru guru agar kedatangan kami memiliki kenang kenangan yang dapat diingat selalu.



Gambar 6. Penyerahan Kenang Kenangan dan Dokumentasi Hari Ke-4

Pre-test dan post-test merupakan instrumen penting dalam mengukur efektivitas suatu program pembelajaran. Melalui kedua instrumen ini, kita dapat mengetahui sejauh mana siswa telah memahami materi yang diajarkan. Berikut adalah hasil analisis data pre-test dan post-test yang telah dilakukan pada siswa kelas 1 hingga 6 mengenai kebiasaan hidup sehat. Analisis ini akan memberikan gambaran mengenai peningkatan pemahaman siswa setelah mengikuti program pembelajaran yang telah dilaksanakan.



Gambar 7. Grafik Hasil Pre test

Berdasarkan grafik hasil pre-test dan post-test yang disajikan, terlihat adanya peningkatan nilai secara umum pada semua kelas setelah diberikan pembelajaran. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran yang telah dilakukan cukup efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai materi yang diajarkan, baik itu tentang mencuci tangan, memilih jajanan sehat, maupun mengenal isi piringku. Peningkatan yang paling signifikan umumnya terjadi pada materi "Memilih jajanan sehat dan tidak sehat". Ini mengindikasikan bahwa siswa lebih termotivasi atau mungkin materi ini disajikan dengan cara yang lebih menarik sehingga mudah dipahami. Jika kita perhatikan perbandingan antara grafik nilai pre-test dan post-test kelas rendah (kelas 1, kelas 2, dan kelas 3) dan kelas tinggi (kelas 4, kelas 5 dan kelas 6), terlihat bahwa kelas tinggi (kelas 4, kelas 5 dan kelas 6) cenderung memiliki nilai yang lebih tinggi pada semua materi dibandingkan dengan kelas rendah. Namun, setelah diberikan pembelajaran, kedua tingkatan kelas menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa, terlepas dari tingkat kelas mereka. Perlu diperhatikan bahwa meskipun ada peningkatan, masih terdapat beberapa siswa yang belum mencapai nilai maksimal pada beberapa materi. Hal ini bisa menjadi bahan evaluasi lebih lanjut untuk mengetahui kendala yang dihadapi siswa dan mencari solusi yang tepat. Terutama pada kelas rendah, perlu dilakukan upaya tambahan untuk meningkatkan pemahaman siswa, misalnya dengan menggunakan media pembelajaran yang lebih menarik dan interaktif atau memberikan contoh-contoh yang lebih relevan dengan kehidupan sehari-hari.

Secara keseluruhan, grafik ini memberikan gambaran positif tentang keberhasilan pembelajaran. Namun, perlu dilakukan analisis lebih mendalam untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi hasil belajar siswa dan bagaimana cara meningkatkannya. Perbedaan hasil antara kelas rendah (kelas 1, kelas 2, dan kelas 3) dan kelas tinggi (kelas 4, kelas 5 dan kelas 6) dapat menjadi bahan kajian lebih lanjut untuk mengetahui apakah ada faktor lain selain tingkat kelas yang mempengaruhi hasil belajar siswa. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perbedaan hasil belajar antara kelas rendah (kelas 1, kelas 2, dan kelas 3) dan kelas tinggi (kelas 4, kelas 5 dan kelas 6) adalah adanya perbedaan perkembangan kognitif, pengalaman belajar, lingkungan sosial, dan metode pembelajaran yang diterapkan dapat menjadi penyebab utama perbedaan hasil belajar antara kedua kelas tersebut. Selain itu, faktor individu seperti gaya belajar, minat, motivasi, serta kondisi lingkungan belajar seperti fasilitas, suasana kelas, dan dukungan orang tua juga turut berperan. Perbedaan latar belakang sosial ekonomi siswa dan frekuensi mereka melakukan kebiasaan sehat seperti mencuci tangan juga dapat menjadi faktor yang sangat mempengaruhi pemahaman mereka.

### 3.2 Pembahasan

Edukasi mengenai praktik mencuci tangan yang benar memiliki peranan penting dalam meningkatkan kesehatan siswa di SD Negeri Mengok 2. Mencuci tangan dengan sabun adalah salah satu tindakan yang efektif untuk mencegah penyebaran penyakit, seperti yang dijelaskan oleh Putra (2024), yang menekankan pentingnya kebersihan diri sebagai bagian dari upaya pencegahan penyakit (Putra, 2024). Dalam kegiatan ini, siswa diperkenalkan dengan langkah-langkah mencuci tangan yang benar, yang melibatkan penggunaan sabun dan air mengalir. Hasil observasi menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam frekuensi siswa mencuci tangan sebelum makan dan setelah beraktivitas, yang mencerminkan pemahaman mereka tentang pentingnya kebersihan. Namun, tantangan masih ada, terutama dalam penerapan kebiasaan ini di luar sekolah, di mana beberapa siswa masih mengabaikan praktik tersebut di rumah atau dalam lingkungan sosial mereka. Oleh karena itu, keterlibatan orang tua dan masyarakat sangat diperlukan untuk memastikan kebiasaan ini diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari, sesuai dengan pandangan Kasmawati dan Asida (2023) yang menggarisbawahi pentingnya kolaborasi antara sekolah dan keluarga dalam mengajarkan kebiasaan hidup sehat (Kasmawati & Asida, 2023). Selain itu, pendidikan mengenai pemilihan jajanan sehat juga menjadi aspek penting dalam program edukasi gizi ini. Seperti yang dijelaskan dalam penelitian Lestari *et al.* (2022), siswa di usia sekolah dasar cenderung mengonsumsi jajanan yang mudah dijangkau di sekitar sekolah, yang sering kali tidak sehat (Lestari *et al.*, 2022). Oleh karena itu, melalui permainan interaktif dan diskusi kelompok, siswa diajarkan untuk membedakan jajanan sehat dan tidak sehat. Evaluasi menunjukkan bahwa pengetahuan siswa mengenai jajanan sehat, seperti buah-buahan dan sayuran, meningkat signifikan. Namun, tantangan muncul ketika siswa terpapar pada iklan makanan tidak sehat di media sosial dan lingkungan sekitar. Walaupun pengetahuan mereka bertambah, banyak siswa yang tetap tergoda oleh faktor rasa atau harga yang lebih terjangkau dari jajanan tidak sehat. Sejalan dengan temuan Amalia dan Putri (2022), yang menekankan pentingnya keterlibatan orang tua dan komunitas dalam mendukung pilihan makanan sehat bagi anak-anak, kampanye kesadaran gizi yang melibatkan keluarga menjadi hal yang sangat penting agar siswa dapat menerapkan pengetahuan yang telah mereka peroleh dalam kehidupan sehari-hari (Amalia & Putri, 2022).

Penerapan konsep "Isi Piringku" juga memainkan peran sentral dalam mengajarkan siswa tentang porsi makanan yang seimbang. Konsep ini mengajarkan siswa untuk memahami pentingnya pembagian makanan antara sayur, buah, karbohidrat, dan protein. Seperti yang diungkapkan oleh Yogeswara *et al.* (2024), penerapan konsep "Isi Piringku" telah terbukti membantu siswa memahami cara menyusun makanan secara seimbang, yang sesuai dengan pedoman gizi yang sehat (Yogeswara *et al.*, 2024). Dalam kegiatan ini, siswa diajarkan untuk menyusun piring dengan komposisi yang tepat, yaitu 50% sayur dan buah serta 50% karbohidrat dan protein. Walaupun pemahaman siswa mengenai "Isi Piringku" telah meningkat, tantangan tetap ada ketika mereka berhadapan dengan pilihan makanan di rumah atau saat berkunjung ke tempat lain. Oleh karena itu, keterlibatan orang tua dalam memastikan bahwa anak-anak mendapatkan makanan bergizi sesuai dengan yang diajarkan di sekolah sangat penting. Melibatkan keluarga dalam merencanakan menu sehat di rumah dapat membantu mengatasi hambatan ini dan memastikan bahwa prinsip pola makan seimbang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari siswa. Selain itu, kegiatan yang mengajarkan perilaku hidup bersih dan sehat melalui olahraga dan konsumsi makanan sehat juga memiliki peran yang signifikan. Seperti yang dijelaskan oleh Rusdi *et al.* (2024), kegiatan fisik yang melibatkan siswa, seperti senam pagi dan permainan luar ruangan, tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga mempererat hubungan sosial antar siswa (Rusdi *et al.*, 2024). Kegiatan ini mengajarkan siswa untuk menerapkan pola hidup sehat yang telah mereka pelajari, serta untuk mengonsumsi makanan sehat sesuai dengan pedoman "Isi Piringku". Namun, tantangan muncul ketika tidak semua siswa memiliki akses yang sama terhadap makanan sehat di rumah. Beberapa siswa masih membawa jajanan tidak sehat dari luar sekolah, yang dapat mengurangi dampak positif dari edukasi yang diberikan. Oleh karena itu, penting untuk melibatkan orang tua dalam mendukung pilihan makanan sehat bagi anak-anak agar kebiasaan baik ini dapat terjaga di rumah dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Tantangan utama dalam mengubah pemahaman anak-anak tentang pola hidup sehat menjadi kebiasaan sehari-hari adalah pengaruh lingkungan sosial, terutama teman sebaya, serta kebiasaan keluarga yang kurang mendukung. Meskipun pengetahuan mereka tentang gizi seimbang dan perilaku hidup bersih meningkat, banyak siswa yang kesulitan menerapkan apa yang telah dipelajari di luar sekolah. Menanggapi tantangan ini, solusi yang diusulkan melibatkan penguatan peran guru dalam memberikan bimbingan berkelanjutan, serta melibatkan orang tua melalui workshop atau seminar tentang pentingnya gizi seimbang. Dengan adanya dukungan dari keluarga, diharapkan siswa dapat mengubah pengetahuan yang telah mereka pelajari menjadi kebiasaan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, metode pembelajaran yang lebih interaktif dan menyenangkan, seperti permainan edukatif dan kompetisi antar kelas, dapat meningkatkan motivasi siswa untuk menerapkan pengetahuan tentang kesehatan dalam kehidupan mereka (Yuningsih & Kurniasari, 2022).

## 4 | KESIMPULAN

Program edukasi dan aksi gizi yang telah dilakukan di SD Negeri Mengok 2 bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan kesadaran siswa mengenai pentingnya gizi seimbang, pola makan sehat, serta perilaku hidup bersih dan sehat. Melalui metode konvensional seperti ceramah, praktik, dan pendampingan teknis. Kegiatan ini memberikan materi yang berfokus pada mencuci tangan dengan benar, membedakan jajanan sehat dan tidak sehat, serta memahami konsep Isi Piringku. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan terkait pemahaman dan kesadaran siswa dalam merespon materi yang diberikan, yang bisa dilihat melalui perbandingan hasil pretest sebelum kegiatan dan posttest setelah kegiatan dilakukan. Selain itu, siswa juga mampu memahami pentingnya mencuci tangan sebelum makan dan setelah beraktivitas agar terhindar dari penyakit, mengetahui perbedaan antara jajanan sehat dan tidak sehat, serta pemahaman tentang isi piringku. Program ini juga berhasil mendorong siswa untuk membiasakan pola makan sehat dengan mengonsumsi makanan yang mengandung nutrisi yang sesuai dengan kebutuhan yang diperlukan bagi tubuh. Dengan edukasi ini, siswa diharapkan memiliki kesadaran yang lebih baik mengenai pentingnya gizi seimbang dan praktik hidup bersih untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, serta kualitas belajar mereka di masa mendatang. Melalui kegiatan ini, terbukti bahwa pendidikan gizi yang diberikan sejak dini dapat membantu mencegah berbagai masalah kesehatan di masa depan dan menciptakan kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Selesainya pengabdian ini tidaklah lepas dari doa, bantuan, dan dukungan dari tenaga pendidik SD Mengok 2. Terima kasih kami ucapkan kepada seluruh tenaga pendidik khususnya kepada bapak Sofan Hadi Waluyo, S.Pd selaku kepala sekolah SD Mengok 2 yang telah memberikan kami kesempatan untuk melakukan pengabdian di sekolah serta jajaran dewan guru SD Mengok 2 yang tidak bisa kami sebutkan satu persatu, yang telah membimbing dan memberi arahan selama berlangsungnya pengabdian di SD Mengok 2. Keberhasilan pengabdian ini tidak terlepas dari partisipasi dan dukungan semua pihak. Semoga dari pengabdian yang telah kami lakukan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pedoman gizi seimbang dan dapat diterapkan dengan baik. Kembali kami sampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada semua yang telah terlibat dalam pengabdian ini.

## REFERENSI

- Amalia, J. O., & Putri, T. A. (2022). Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak-Anak Di Desa Bawuran, Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul. *Jurnal Pasopati*, 4(1). <https://doi.org/10.14710/jekk.v%vi%i.13358>.
- Angga, P. D., Makki, M., Putra, G. P., & Indraswati, D. (2023). Pregi (Program Edukasi Gizi dan Aktivitas Fisik): Peningkatan Pemahaman Perilaku Hidup Sehat Melalui Gizi Seimbang dan Aktivitas Fisik Bagi Anak Sekolah Dasar di Kota Mataram. *Jurnal Interaktif: Warta Pengabdian Pendidikan*, 3(2), 111-125. <https://doi.org/10.29303/interaktif.v3i2.103>.
- Fibrila, F., Lestari, G. I., & Puspitaningrum, E. M. (2023). Aksi Edukasi Upaya Meningkatkan Pemahaman Remaja Pentingnya Status Gizi Dan Personal Hygiene Dalam Kesehatan Reproduksi. *J-MAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 777-784.
- Kasmawati, H., & Asida, N. (2023). PENINGKATAN KUALITAS KESEHATAN SISWA SDN 100 KENDARI MELALUI EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT: PENINGKATAN KUALITAS KESEHATAN SISWA SDN 100 KENDARI MELALUI EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT. *Mosiraha: Jurnal Pengabdian Farmasi*, 1(2), 1-7. <https://doi.org/10.33772/mosiraha.v1i2.28>.
- Lestari, L., Aprisa, E., Shelli, U., Saputra, A., Safrina, R., Mufida, I., ... & Hikmah, N. (2022). Penyuluhan Tentang Pentingnya Memilih Jajanan Sehat Terhadap Pengetahuan Anak di Sekolah Dasar Negeri 04 Tengguli. *Hippocampus*, 1(1), 26-30. <https://doi.org/10.47767/hippocampus.v1i1.349>.
- Oktavia, N., Diputra, A. A., & Nurhayatina, R. (2023). Edukasi Kebersihan Diri dan Gizi Seimbang pada Anak Sekolah Dasar Negeri 03 Cisantana Kabupaten Kuningan. *INSAN MANDIRI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 31-38. <https://doi.org/10.58639/im.v2i2.141>.

- Putra, D. D. Y. (2024). Efektivitas dalam Mencuci Tangan Menggunakan Sabun Sebagai Salah Satu Cara dalam Menjaga Kebersihan Diri (Personal Hygiene): Literature Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 3387-3396. <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i2.27790>.
- Rusdi, N. M., Aulia, I. A., Wahyu, D. T. T., Harun, A. F. A., Nabila, N., Hasanah, N., ... & Arniyanti, M. (2024). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Mengenai Pentingnya Kesehatan Dalam Pemenuhan Gizi Keluarga di Desa Jetis, Bondowoso. *AJAD: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(1), 1-9. <https://doi.org/10.59431/ajad.v4i1.246>.
- Salmun, J., Purimahua, S., Marni, M., & Limbu, R. (2024). Edukasi Aksi Bergizi Makan Sehat Siswa Sekolah Dasar sebagai Upaya Pencegahan Stunting pada Siswa Di SDN Oebali Desa Bone Kabupaten Kupang. *GOTAVA Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 99-104. <https://doi.org/10.59891/jpmgotava.v2i2.24>.
- Yogeswara, I. B. A., Kusumawati, I. G. A. W., Kusumaningsih, P., Puspaningrum, D. H. D., Sulistyadewi, N. P. E., Nursini, N. W., ... & Sumadewi, N. L. U. (2024). Edukasi Pangan dan Gizi Pada Anak Usia Sekolah di SD Negeri Besan Klungkung. *Paradharma (Jurnal Aplikasi IPTEK)*, 8(1), 29-32.
- Yuningsih, R., & Kurniasari, R. (2022). Pengaruh edukasi gizi melalui media bergambar dan permainan terhadap pengetahuan gizi seimbang pada anak sekolah dasar (suatu pendekatan studi literature review). *Hearty*, 10(1), 1-7.

How to cite this article: Wardhono, A., Qori'ah, C. G., Nasir, M. A., Prakoso, B., Ramadhani, O. R., Saindra, R. D. F., Wardani, A. J., Laili, A. M., Syahzanan, F., Nisah, U., Nawu, M. N., & Puspito, A. N. (2025). Edukasi dan Aksi Gizi untuk Meningkatkan Kualitas Kesehatan Peserta Didik di SD Negeri Mengok 2. *AJAD : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 151-159. <https://doi.org/10.59431/ajad.v5i1.488>.