

Penyuluhan Tentang Promosi Kesehatan Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar Di SD Negeri 176351 Inpres Purba Dolok Tahun 2025

¹⁾ Dewi Purba *, ²⁾ Kino Siboro, ³⁾ Megasilvia Sinaga, ⁴⁾ Renta Sihombing , ⁵⁾Mery Lestari Simanjuntak

^{1,2,3)} Program studi Administrasi Rumah Sakit, ⁴⁾Program Studi Kebidanan, ⁵⁾Program studi Keperawatan,
STIKes Kesehatan Baru, Medan, Indonesia
Email Corresponding: dewi.purba@stikeskb.ac.id *

INFORMASI ARTIKEL

ABSTRAK

Kata Kunci:

Makanan Seimbang ,
Kesehatan Tubuh ,
Anak Sekolah Dasar ,

Latar Belakang : Anak-anak sekolah dasar memerlukan energi yang cukup untuk beraktivitas sepanjang hari. Makanan seimbang dapat membantu meningkatkan konsentrasi, memperbaiki kualitas kulit, dan menjaga kebugaran fisik. Makanan seimbang dapat membantu anak-anak sekolah dasar untuk tumbuh dan berkembang dengan sehat. Makanan yang seimbang harus mengandung karbohidrat, protein, lemak, dan vitamin serta mineral. Beberapa contoh makanan seimbang yang dapat dimakan oleh anak-anak sekolah dasar adalah nasi, sayuran, buah-buahan, daging dan ikan, serta kacang-kacangan. Studi terdahulu menjelaskan pentingnya makanan seimbang dalam kesehatan tubuh anak-anak sekolah dasar. Tujuan membahas jenis-jenis makanan yang seimbang untuk anak-anak sekolah dasar. Metode yang digunakan adalah penyuluhan yang dihadiri oleh 100 peserta. Kegiatan ini dilaksanakan di SD Negeri 176351 Inpres Purba Dolok pada 23 April 2025. Hasil Makanan seimbang dapat membantu meningkatkan kesehatan tubuh anak-anak sekolah dasar. Kesimpulan : Gizi seimbang pada anak sekolah dasar sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka, baik secara fisik maupun kognitif. Berdasarkan pemahaman tentang gizi seimbang, anak-anak di usia sekolah dasar membutuhkan konsumsi makanan yang mencakup semua kelompok makanan dalam proporsi yang tepat, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air.

ABSTRACT

Keywords:

Balanced Food ,
Body Health ,
Elementary School Children ,

Background: Elementary school children need enough energy to be active throughout the day. A balanced diet can help improve concentration, improve skin quality, and maintain physical fitness. A balanced diet can help elementary school children grow and develop healthily. A balanced diet should contain carbohydrates, proteins, fats, and vitamins and minerals. Some examples of balanced foods that can be eaten by elementary school children are rice, vegetables, fruits, meat and fish, and nuts. Previous studies have explained the importance of a balanced diet in the health of elementary school children. The purpose of discussing the types of balanced foods for elementary school children. The method used is counseling attended by 100 participants. This activity was carried out at SD Negeri 176351 Inpres Purba Dolok on April 23, 2025. Results Balanced diets can help improve the health of elementary school children. **Conclusion:** Balanced nutrition for elementary school children is very important to support their growth and development, both physically and cognitively. Based on the understanding of balanced nutrition, children of elementary school age need to consume food that includes all food groups in the right proportions, such as carbohydrates, proteins, fats, vitamins, minerals, and water.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license.



I. PENDAHULUAN

Anak-anak merupakan kelompok usia yang sangat penting dalam menentukan kualitas generasi masa depan. Pada masa anak sekolah dasar (6-12 tahun), terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik dari segi fisik, mental, maupun sosial. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan gizi yang seimbang pada anak

usia sekolah sangat penting untuk menunjang pertumbuhan optimal, meningkatkan daya tahan tubuh, serta menunjang kemampuan belajar mereka di sekolah.

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Zat gizi tersebut meliputi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang dibutuhkan untuk menjaga kesehatan serta mencegah berbagai penyakit. Konsep gizi seimbang tidak hanya menekankan pada kuantitas, tetapi juga kualitas makanan serta pola makan yang bervariasi, aman, dan higienis (Litaay et al., 2021).

Penelitian dari (Widodo et al., 2022) juga menggarisbawahi pentingnya intervensi pendidikan gizi sejak usia dini, terutama melalui penyuluhan berbasis sekolah yang melibatkan guru dan orang tua. Edukasi gizi yang dilakukan secara rutin dan interaktif terbukti mampu meningkatkan pemahaman anak serta membentuk kebiasaan makan yang lebih baik.

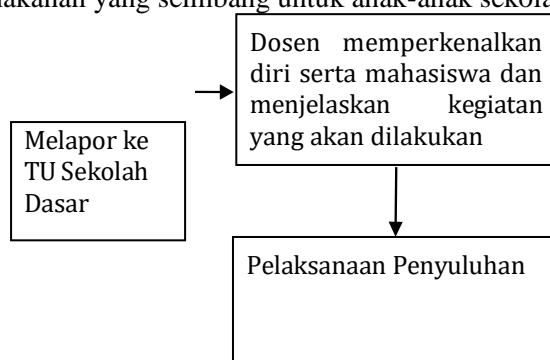
Oleh karena itu, penting dilakukan kegiatan penyuluhan tentang promosi kesehatan gizi seimbang bagi siswa sekolah dasar. Melalui edukasi langsung, anak-anak dapat memahami pentingnya pola makan sehat, mengenal jenis makanan bergizi, serta membangun kesadaran sejak dini akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh melalui konsumsi makanan yang seimbang.

Kegiatan edukasi gizi seimbang ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa tentang pentingnya gizi seimbang. Program ini menunjukkan bahwa pendekatan interaktif dan edukatif efektif dalam mengubah pengetahuan dan sikap siswa terhadap pola makan sehat. Kegiatan ini diharapkan dapat dilanjutkan dan diperluas cakupannya untuk mencapai lebih banyak siswa di berbagai sekolah (Jusriani et al., 2023).

Namun, berdasarkan data Riskesdas dan laporan WHO, masih banyak anak usia sekolah dasar di Indonesia yang mengalami masalah gizi, baik gizi kurang (malnutrisi) maupun gizi lebih (overweight/obesitas). Studi oleh (Ardyansyah, 2023) menyebutkan bahwa salah satu tantangan utama dalam implementasi gizi seimbang di sekolah adalah kurangnya edukasi gizi serta kebiasaan konsumsi makanan olahan dan tinggi gula. Temuan serupa juga didukung oleh hasil survei nasional oleh (UNICEF & Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020) yang menyatakan bahwa kebiasaan makan jajanan tidak sehat menjadi faktor risiko utama gangguan gizi di kalangan anak sekolah. Adapun tujuan PKM yaitu untuk membahas jenis-jenis makanan yang seimbang untuk anak-anak sekolah dasar.

II. METODE

Metode Pengabdian



Kegiatan pelatihan dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Melakukan Pemilihan Kelompok Promosi Kesehatan
2. Menentukan Tema Promosi Kesehatan
3. Menyusun Satuan Acara Penyuluhan (SAP)
4. Menentukan Sasaran Promosi Kesehatan
5. Mengkoordinasi dan Meminta Izin Pada Pihak Sekolah
6. Menentukan Jadwal Promosi Kesehatan
7. Merancang Media Untuk Promosi Kesehatan

Keterkaitan

Kegiatan Penyuluhan tentang Gizi Seimbang di Wilayah SD Negeri 176351 Inpres Purba Dolok dilaksanakan oleh Dosen STIKes Kesehatan Baru yang mengikuti sertakan Mahasiswa Peran Dosen STIKes Kesehatan Baru adalah sebagai pelaksana kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat tersebut dengan melakukan Penyuluhan Gizi Seimbang Pelatihan Manajemen Antrian Untuk meningkatkan Efisiensi Pelayanan di Puskesmas Saitnihuta Kecamatan Doloksanggul tahun 2025 dilaksanakan oleh Dosen STIKes Kesehatan Baru yang mengikuti sertakan mahasiswa adalah kerjasama dengan Pegawai Puskesmas Saitnihuta.

Peran Dosen STIKes Kesehatan Baru adalah sebagai pelaksana kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat tersebut dengan melakukan Penyuluhan Kesehatan guna :

1. Meningkatkan pemahaman tenaga kesehatan dan petugas administrasi mengenai pentingnya manajemen antrian.
2. Melatih petugas puskesmas dalam penerapan strategi dan teknologi yang dapat mengoptimalkan sistem antrian.
3. Meningkatkan kepuasan pasien melalui pengelolaan antrian yang lebih baik.

Evaluasi Struktur

Seluruh siswa dan siswi beserta Guru hadir di SD Negeri 176351 Inpres Purba Dolok. Jumlah audiens yang hadir sesuai dengan jumlah audiens yang telah disepakati. Selama kegiatan berlangsung tidak ada audiens yang meninggalkan tempat sebelum penyuluhan selesai dilakukan. Peralatan yang dibutuhkan untuk penyuluhan tersedia baik seperti, leaflet, dan Flip Cart.

Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan sesuai dengan waktu yang direncanakan yaitu dari jam 08.30-10.00 WIB. Peran dan fungsi masing- masing anggota penyuluhan juga berjalan sesuai dengan perencanaan. Seluruh peserta dapat mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir dan tidak ada peserta yang meninggalkan lokasi sebelum penyuluhan selesai. Peserta terlihat memperhatikan penyampaian materi dan berperan aktif dalam penyuluhan. Hal ini terlihat dari pertanyaan yang diajukan dan ikut aktif dalam memberikan jawaban pada saat evaluasi.

Evaluasi Hasil

Pada hari Rabu tanggal 23 April 2025 , Dosen serta Mahasiswa STIKes Kesehatan Baru melakukan penyuluhan di SD Negeri 176351 Impres, Purbadolok, yang diikuti oleh 100 siswa/siswi, beserta kepala sekolah dan bapak/ibu guru, penyuluhan dilakukan di lapangan sekolah dengan durasi waktu 30 menit yang dimana kami menggunakan alat bantu yaitu media cetak.

Selanjutnya kami menyampaikan teori penyuluhan kami, dimana kami menjelaskan tentang pengertian gizi seimbang, makanan sehat, dampaknya jika gizi pada anak tidak tercukupi, dapat tindakan yang dapat kita lakukan agar gizi pada anak tetap tercukupi.

Setelah kami menyampaikan teori penyuluhan kami disini kami mendapatkan hasil yaitu,

1. Siswa/siswi dapat menjelaskan kembali apa itu stunting/ gizi buruk
2. Siswa/siswi dapat mengerti apa itu makanan sehat
3. Siswa/siswi dapat mengetahui contoh dari makanan yang mengandung vitamin, protein, karbohidrat ,dan lemak baik
4. Siswa/siswi dapat mengetahui kebutuhan air dalam satu hari, yaitu 8 gelas sehari
5. Siswa/siswi dapat mengetahui berapa kali gosok gigi dalam satu hari

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam pelaksanaan kegiatan PkM ini hal- hal yang dievaluasi adalah sebagai berikut : Jumlah siswa yang hadir sebanyak 100 orang. Jumlah audiens yang hadir sesuai dari perkiraan jumlah audiens yang telah disepakati dengan Kepala Sekolah SD Negeri 176351 Inpres Purba Dolok tersebut, yaitu sebanyak 100 orang. Selama kegiatan berlangsung tidak ada audiens yang meninggalkan tempat sebelum kegiatan selesai dilakukan. Peralatan yang dibutuhkan untuk kegiatan ini tersedia baik seperti power point, dan leaflet.

Pelaksanaan penyuluhan kegiatan dilaksanakan sesuai dengan waktu yang direncanakan yaitu dari jam 08.30- 10.00 WIB. Peran dan fungsi masing- masing anggota penyuluhan juga berjalan sesuai dengan perencanaan. Seluruh peserta dapat mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir dan tidak ada peserta yang meninggalkan lokasi sebelum penyuluhan selesai. Peserta terlihat memperhatikan penyampaian materi dan berperan aktif dalam penyuluhan. Hal ini terlihat dari pertanyaan yang diajukan dan ikut aktif dalam memberikan jawaban pada saat evaluasi.

Pada pukul 08:30 WIB seluruh siwa/siswi baris dilapangan untuk kami melakukan penyuluhan tentang “Gizi Seimbang” dengan metode diskusi.

1. Kata sambutan dibuka oleh Dosen pembimbing
2. Dilanjutkan dengan perkenalan diri mahasiswa dan Dosen
3. Menjelaskan tujuan datangnya mahasiswa STIKES KB Doloksanggul ke SD Negeri 176351 Inpres, Purba Dolok
4. Menjelaskan tentang pengertian gizi seimbang
5. Menjelaskan tentang pengertian makanan sehat
6. Menjelaskan apa itu karbohidrat, protein, vitamin, mineral, serta lemak baik beserta fungsinya bagi tubuh.
7. Menjelaskan apa dampaknya jika kebutuhan gizi tidak terpenuhi

Penyuluhan yang dilakukan di SD Negeri 176351 Inpres Purba Dolok berjalan dengan lancar dan memperoleh respons yang sangat baik dari para siswa. Kegiatan ini diikuti oleh siswa kelas 3 hingga kelas 6 yang berjumlah 100 orang. Materi penyuluhan disampaikan secara interaktif menggunakan media visual seperti poster bergambar makanan sehat, animasi pendek tentang pentingnya sarapan, serta permainan edukatif yang menarik. Dari kegiatan ini terlihat bahwa siswa sangat antusias dan aktif dalam mengikuti seluruh rangkaian acara.

Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sudah memiliki pemahaman dasar mengenai makanan seperti sayur, buah, dan nasi, tetapi belum memahami konsep “gizi seimbang” secara menyeluruh. Setelah penyuluhan, lebih dari 80% siswa mampu menyebutkan empat kelompok makanan dalam prinsip isi piringku (karbohidrat, protein, sayur, dan buah). Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman setelah penyuluhan dilakukan. Selain itu, siswa juga mulai menyadari pentingnya membatasi konsumsi makanan cepat saji dan minuman manis berlebihan.

Dalam sesi simulasi menyusun menu makanan sehat, anak-anak menunjukkan kemampuan yang cukup baik dalam memilih makanan bergizi. Mereka dapat membedakan makanan sehat dan tidak sehat berdasarkan penjelasan yang diberikan sebelumnya. Beberapa anak bahkan menyampaikan bahwa mereka akan meminta orang tuanya untuk menyiapkan bekal yang lebih sehat, seperti buah potong dan air putih dibandingkan jajanan kemasan. Ini menandakan adanya perubahan perilaku positif meskipun masih dalam tahap awal.

Pembahasan juga menyoroti peran penting guru dan orang tua dalam mendukung keberlanjutan edukasi gizi di sekolah. Penyuluhan tidak cukup dilakukan satu kali, tetapi perlu ditindaklanjuti dengan program rutin seperti pemeriksaan gizi sederhana, pojok gizi di kelas, dan pembiasaan sarapan sehat. Jika sekolah dan orang tua dapat bersinergi, maka promosi kesehatan gizi ini akan memberikan dampak jangka panjang terhadap pola makan dan gaya hidup anak.

Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai gizi seimbang. Antusiasme peserta menjadi indikator keberhasilan pendekatan yang digunakan. Dengan kegiatan ini, diharapkan terjadi perubahan perilaku konsumsi makanan yang lebih sehat dan siswa dapat menjadi agen perubahan kecil di lingkungan sekitarnya, khususnya dalam keluarga dan teman sebaya.

IV. KESIMPULAN

Gizi seimbang pada anak sekolah dasar sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka, baik secara fisik maupun kognitif. Berdasarkan pemahaman tentang gizi seimbang, anak-anak di usia sekolah dasar membutuhkan konsumsi makanan yang mencakup semua kelompok makanan dalam proporsi yang tepat, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air.

1. Pentingnya Gizi Seimbang: Gizi yang seimbang mendukung tumbuh kembang yang optimal, membantu meningkatkan daya tahan tubuh, memperbaiki konsentrasi dan kinerja belajar, serta mencegah berbagai masalah kesehatan seperti obesitas, anemia, dan kekurangan gizi.
2. Pengetahuan Anak-anak: Meskipun banyak anak yang sudah memiliki pengetahuan dasar tentang makanan sehat, pemahaman mereka mengenai gizi seimbang sering kali masih terbatas. Hal ini menunjukkan pentingnya program penyuluhan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mereka tentang makanan sehat dan cara memilih makanan yang bergizi.
3. Kebiasaan Makan Anak Sekolah: Anak-anak di sekolah dasar sering kali terpapar pada makanan cepat saji, cemilan manis, dan minuman kemasan yang kurang bergizi. Oleh karena itu, penting untuk membentuk kebiasaan makan yang sehat sejak dulu, baik di sekolah maupun di rumah.
4. Peran Sekolah dan Orang Tua: Sekolah memiliki peran penting dalam menyampaikan edukasi tentang gizi kepada anak-anak, sementara orang tua harus mendukung dengan menyediakan makanan sehat di rumah. Sinergi antara kedua pihak akan meningkatkan efektivitas penerapan pola makan sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah mendukung dan berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini, terutama kepada Kepala Sekolah, dewan guru, dan seluruh siswa SD Negeri 176351 Inpres Purba Dolok yang telah memberikan kesempatan serta partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung.

Terima kasih juga kami sampaikan kepada STIKes Kesehatan Baru Medan yang telah memfasilitasi kegiatan ini sebagai bagian dari program Pengabdian kepada Masyarakat. Ucapan terima kasih secara khusus ditujukan kepada para dosen pembimbing dan mahasiswa dari Program Studi Administrasi Rumah Sakit, Kebidanan, dan Keperawatan atas kerja sama, dedikasi, serta semangat dalam menyukseskan kegiatan ini.

Kami berharap, kegiatan ini memberikan manfaat nyata bagi peningkatan pengetahuan dan kesadaran anak-anak sekolah dasar mengenai pentingnya gizi seimbang, serta menjadi langkah awal menuju pola hidup sehat yang berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardyansyah, D. (2023). *Gizi Seimbang*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Jusriani, R., Zulfitrawati, & Irintiana. (2023). Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar. *Locus Abdimas*, 1(2), 1–4. <https://journal.tritunas.ac.id/index.php/LoA/article/view/277/196>
- Kodyat, B. A. (2014). Pedoman Gizi Seimbang 2014. PermenkesRi,(41).
- Litaay, C., Paotiana, M., Elisanti, E., Fitriyani, D., Agus, P. P., Permadhi, I., Indira, A., Puspasari, G., Hidayat, M., & Priyanti, E. (2021). *Kebutuhan Gizi Seimbang*. Sleman : Zahir Publishing.
- MoesijantiSoekarti, S. (2013). Gizi seimbang dalam daur kehidupan. Gramedia Pustaka Utama.
- UNICEF & Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Survei Status Gizi Anak Sekolah Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Widodo, A., Rachmawati, Y., & Sari, D. (2022). Peningkatan Pengetahuan Gizi Anak melalui Media Edukasi di Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan Anak*, 4(2), 75–83.