

## **EDUKASI PENTINGNYA PENGETAHUAN GIZI BAGI ANAK SEKOLAH DASAR DI SD INPRES DESA WAIHATU KABUPATEN SERAM BAGIAN BARAT**

**Inamah<sup>1\*</sup>, Nilfar Ruaida<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Maluku

\*Corresponding Author : [inamah76@gmail.com](mailto:inamah76@gmail.com)

### **Abstrak**

Permasalahan gizi di masyarakat merupakan salah satu faktor krusial dan menjadi penentu keberhasilan pembangunan manusia di Indonesia. Masalah gizi kurang masih terjadi pada semua kelompok usia dan jenis kelamin di Indonesia. Di kalangan anak usia sekolah (5-12 tahun), prevalensi anak kurus mencapai 9,2% dan anak pendek 23,6%. Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak anak sekolah di Indonesia yang belum menerapkan pola makan dengan gizi seimbang, termasuk kebiasaan sarapan. Tujuan kegiatan ini meningkatkan pengetahuan anak sekolah dasar tentang pentingnya Sarapan pagi dan Gizi Anak Sekolah. Metode yang digunakan pada kegiatan ini yaitu metode ceramah dengan media PPT. Lokasi di Sekolah Dasar Inpres Desa Waihatu Kabupaten Seram Bagian Barat dan waktu kegiatan dilaksanakan selama 3 hari dari tanggal, 7 S.d 9 Februari 2024. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pretest dengan tingkat pengetahuan baik 46 orang (88,5%), cukup 3 orang (9,5%) dan kurang hanya 1 orang (1,9%) dengan skor rerata nilai 79,81, sedangkan hasil posttest menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dimana responden dengan tingkat pengetahuan baik 49 orang (94,3%) dan cukup 3 orang (5,7%) dengan skor rerata nilai 84,81. Ini menunjukkan pentingnya edukasi tentang gizi kepada anak-anak usia sekolah mengingat mereka ada aset sumber daya manusia sebagai generasi penerus bangsa. Kesimpulan terdapat peningkatan pengetahuan bagi anak sekolah dasar tentang “Pentingnya sarapan pagi” dan “Gizi anak sekolah” dengan skor rerata nilai pada pretest 79,81, dan posttest skor rerata nilai 84,81. Saran diharapkan kerja sama secara konsisten, guru, orang tua, tokoh masyarakat, dan stakeholder untuk selalu memberikan motivasi tentang sarapan sehat.

**Kata Kunci** : Pengetahuan Gizi; Anak Sekolah Dasar

## ***EDUCATION ON THE IMPORTANCE OF NUTRITION KNOWLEDGE FOR ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS AT INPRES ELEMENTARY SCHOOL OF WAIHATU VILLAGE, WEST SERAM DISTRICT***

### **Abstract**

*Nutrition problems in the community are one of the crucial factors and determine the success of human development in Indonesia. And the problem of undernutrition still occurs in all age groups and genders in Indonesia. Among school-age children (5-12 years old), the prevalence of underweight children reaches 9.2% and short children 23.6%. This shows that there are still many school children in Indonesia who have not implemented a diet with balanced nutrition, including breakfast habits. The purpose of this activity is to increase the knowledge of elementary school children about the importance of breakfast and nutrition for school children. The method used in this activity is the lecture method with PPT media. The location at the Elementary School at SD Impres, Waihatu Village, West Seram Regency and the time of the activity was carried out for 3 days from the date, 7 to 9 February 2024. The results of the activity showed that the pretest results with a good level of knowledge were 46 people (88.5%), enough 3 people (9.5%) and less than 1 person (1.9%).*

**Keywords:** *Nutrition Knowledge; Elementary School Children*

## **Pendahuluan**

Permasalahan gizi di masyarakat merupakan salah satu faktor krusial dan menjadi penentu keberhasilan pembangunan manusia di Indonesia. Penting untuk memperhatikan konsumsi makanan dengan gizi seimbang dan makanan yang aman bagi anak sekolah terutama pada usia sekolah dasar, karena hal ini dapat memengaruhi kualitas mereka saat mencapai usia produktif. Penyebab langsung masalah gizi meliputi ketidakseimbangan antara asupan makanan dengan kebutuhan tubuh, gizi yang tidak seimbang, serta adanya penyakit infeksi (Setiohadi et al., 2022).

Pada masa usia sekolah, fase ini sangat berbeda dari usia dewasa, di mana banyak masalah kesehatan yang muncul dan dapat mempengaruhi kualitas hidup anak di masa depan. Salah satu faktor penyebab timbulnya masalah kesehatan ini adalah asupan makanan yang tepat dan sehat yang dikonsumsi anak setiap hari. Pendidikan gizi di sekolah memiliki beberapa manfaat, antara lain anak menjadi lebih terbuka terhadap informasi baru, dan pengetahuan yang diperoleh dapat menjadi dasar untuk membentuk kebiasaan makan yang sehat (Meliyanti, 2021).

Salah satu cara untuk mengukur kesejahteraan masyarakat suatu negara adalah dengan melihat status gizi masyarakatnya (Departemen Kesehatan RI, 2009). Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) tahun 2017 menunjukkan bahwa prevalensi anak usia 5-12 tahun kategori sangat kurus berdasarkan IMT/U sebesar 3,4% dan anak usia 5-12 tahun kategori kurus sebesar 7,5% (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa ada 13,0% anak di seluruh dunia yang termasuk dalam kategori kurus (WHO, 2019 dalam (Ronitawati, Sitoayu, Nuzrina, & Melani, 2020)).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 mengungkapkan bahwa masalah gizi kurang masih terjadi di semua kelompok usia dan jenis kelamin di Indonesia. Pada anak usia sekolah (5-12 tahun), prevalensi anak yang kurus dan stunting masing-masing mencapai 9,2% dan 23,6%. Hal ini menunjukkan bahwa banyak anak sekolah di Indonesia belum menerapkan pola makan bergizi seimbang, termasuk kebiasaan sarapan. Pola konsumsi anak dapat menentukan kebiasaan konsumsi saat dewasa, termasuk kebiasaan sarapan. Sarapan merupakan kegiatan makan di pagi hari yang dilakukan sebelum melakukan aktivitas dengan komposisi makanan yang mencakup zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur (Jati Prasetyo, Nuraeni, Kusuma Wati, & Rizqiawan, 2020)

Sudargo menyatakan bahwa jumlah kasus gizi buruk yang terus meningkat dikombinasikan dengan jumlah kasus yang lebih sedikit membuat Indonesia menghadapi tantangan ganda. Tingkat kekurangan gizi rata-rata anak sekolah di Indonesia berkisar antara 35% hingga 65%, yang menyebabkan penurunan tingkat intelektual (IQ) anak antara 10% hingga 15% (Setiohadi et al., 2022). Hal ini juga dipengaruhi oleh perilaku makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Oleh karena itu, diharapkan siswa sekolah dasar akan diajarkan tentang pola makan yang sehat sehingga mereka dapat mengatur pola makan seimbang mereka sendiri untuk tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular (PTM) yang

terkait dengan gizi. Pendidikan gizi penting diberikan kepada siswa-siswa di sekolah dasar (Citra Palupi, Sa'pang, & Swasmilaksmita, 2018).

Sebuah penelitian yang dilakukan Sunaryo pada tahun 2018 menemukan bahwa pola makan siswa sekolah dasar umumnya tidak melakukan makan pagi, tidak membawa bekal makanan ke sekolah, dan sering jajan di sekolah. Menurut penilaian status gizi yang dilakukan pada siswa SD, 36,6% memiliki penilaian status gizi dengan berat badan rendah, dan 21,5% memiliki penilaian status gizi dengan berat badan tinggi. Pola makan siswa yang tidak teratur berdampak pada status gizi mereka yang memiliki body mass index (BMI) yang rendah, yang berarti mereka kurus, atau gemuk (Sunaryo, 2018 dalam (Ronitawati et al., 2020)).

Jukes MCH (2008) menyatakan bahwa program pendidikan kesehatan dan gizi di sekolah telah menjadi salah satu cara yang mudah dan efektif untuk menerapkan intervensi kesehatan di seluruh dunia. Sangat penting untuk memberikan pendidikan gizi agar orang dapat memilih makanan yang sehat dalam kehidupan sehari-hari. Ada kemungkinan bahwa sikap dan praktik siswa dipengaruhi oleh pendidikan gizi di sekolah. Ini dapat berdampak positif pada anggota keluarga lainnya dengan mengubah kebiasaan makan mereka sehingga mengonsumsi makanan menjadi lebih baik (Khomsan, 2003). Individu, keluarga, dan masyarakat sangat dipengaruhi oleh perilaku gizi mereka. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengajar anak sekolah adalah melalui praktik secara langsung, yang didasarkan pada pengetahuan yang akan lebih bertahan lama. Ini penting bagi anak untuk memperoleh pengetahuan dari berbagai sumber, seperti sekolah, media cetak, dan media elektronik (Ronitawati et al., 2020).

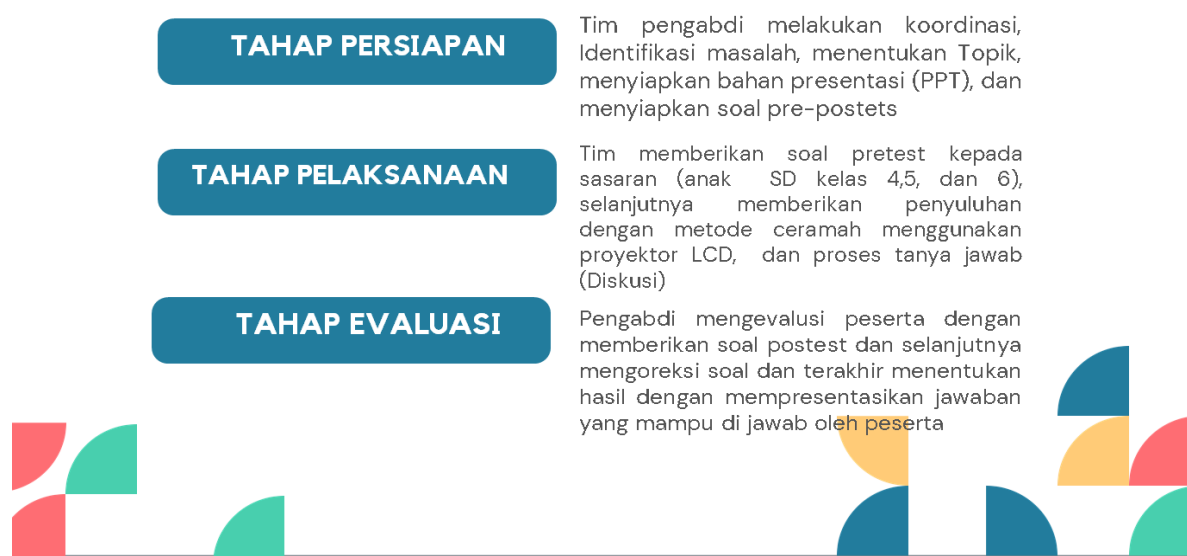
Tim Pengabdian memberikan berbagai solusi untuk masalah yang berhasil diidentifikasi. Salah satu solusi pengabdian menggunakan Power Point untuk melakukan edukasi tentang “Pentingnya Sarapan Pagi” dan “Gizi Anak Sekolah” untuk meningkatkan pemahaman anak sekolah tentang pentingnya sarapan untuk mereka, mencegah masalah kesehatan karena tidak sarapan di pagi hari, dan memberikan penyuluhan mereka tentang pola hidup sehat untuk mencegah masalah kesehatan. Setelah penyampaian materi, dilakukan test tambahan dilakukan untuk mengukur bagaimana pengetahuan anak tentang sarapan pagi telah berkembang. Hasil dari tes ini digunakan untuk mengevaluasi efektivitas pendekatan pembelajaran dengan menggunakan presentasi Power Point.

Pengetahuan gizi pada anak memiliki dampak signifikan terhadap pemilihan makanan, baik di sekolah maupun di rumah. Pengetahuan tersebut bisa diperoleh dari sumber internal maupun eksternal. Pengetahuan internal berasal dari diri sendiri dan pengalaman hidup, sementara pengetahuan eksternal diperoleh dari lingkungan atau orang lain yang membantu memperkaya pemahaman anak tentang gizi. Promosi kesehatan dapat dilakukan melalui berbagai metode dan media yang disesuaikan dengan target audiens. Dari permasalahan di atas tim pengabdian berpikir bahwa pentingnya memberikan pendidikan bagi anak sekolah dasar, untuk tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh

tim di Sekolah Dasar di SD Inpres Desa Waihatu Kab Seram Bagian Barat yaitu untuk meningkatkan pengetahuan anak sekolah dasar tentang “Pentingnya Sarapan Pagi” dan “Gizi Anak Sekolah”.

### Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung selama tiga hari dari tanggal, 7 s.d 9 Februari 2024, dengan sasaran adalah siswa-siswi yang berada di kelas 4, 5 dan 6 berjumlah 52 orang. Dimulai dengan pemberitahuan kepada Kepala Sekolah SD Inpres, Desa Waimital, Kecamatan Kairatu Barat, Kabupaten Seram Bagian Barat. Metode kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim pengabdian berbentuk Edukasi Gizi dengan metode ceramah dan sebagai alat bantu menggunakan media Power Point. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan diawali dengan pengabdian mengukur tingkat pengetahuan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) Pada tahap ini pengabdian memberikan 10 butir pertanyaan yang berhubungan dengan topik yang akan disampaikan adapun materi tersebut terdiri dari “Pentingnya Sarapan Pagi” dan “Gizi Anak Sekolah”.



Gambar 1 Bagan Alir kegiatan PKM

### Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim Pengabdian dengan metode ceramah dalam bentuk penyuluhan materi berjudul “Pentingnya Sarapan Pagi” dan “Gizi Anak Sekolah”. Kegiatan ini diawali dengan pengenalan, pretest, pemaparan materi dan diskusi yang kemudian diakhiri dengan posttest. Adapun hasil dari kegiatan dapat dilihat dalam penyajian tabel berikut :

Tabel. 1  
Distribusi Siswa-siswi Anak Sekolah Dasar berdasarkan Kelas  
Di Desa Waihatu, Kecamatan Kairatu Barat, Kabupaten Maluku Tengah

No	Kelas	n	%
1	4	3	5.8
2	5	23	44.2
3	6	26	50.0
Total		52	100.0

Adapun peserta yang mengikuti pada kegiatan tersebut sebagaimana tabel 1 sebagian besar pada kelas 6 berjumlah 26 orang (50%) dan hanya sebagian kecil pada kelas 4 yaitu 3 orang (5,8%). Hal ini memudahkan informasi yang pengabdian sampaikan untuk mereka karena sebagian besar responden kelas 4 dan 5.

Tabel. 2  
Distribusi Tingkat Pengetahuan Siswa-siswi Anak Sekolah Dasar  
Di Desa Waihatu, Kecamatan Kairatu Barat, Kabupaten Maluku Tengah

No	Kategori	Pretest		Mean	Posttest		Mean
		n	%		n	%	
1	Baik (76 – 100)	46	88,5	79,81	49	94,3	84,81
2	Cukup (56 – 75)	5	9,6		3	5,7	
3	Kurang (< 56)	1	1,9		0	0	
Jumlah		52	100		52	100	

Sesuai hasil analisis tingkat pengetahuan gizi responden dengan judul “Pentingnya Sarapan Pagi” dan “Gizi Anak Sekolah” pada tabel 2 menunjukkan bahwa hasil pretest dengan tingkat pengetahuan baik 46 orang (88,5%), cukup 3 orang (9,5%) dan kurang hanya 1 orang (1,9%) dengan skor rerata nilai 79,81, sedangkan hasil posttest menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dimana responden dengan tingkat pengetahuan baik 49 orang (94,3%) dan cukup 3 orang (5,7%) dengan skor rerata nilai 84,81 dengan demikian pentingnya edukasi tentang gizi kepada anak-anak usia sekolah mengingat mereka adalah asset sumber daya manusia sebagai generasi penerus bangsa. Peningkatan ini harapannya dapat memberikan kontribusi ilmu yang bermanfaat dalam peningkatan pengetahuan gizi bagi siswa-siswi. Untuk menghasilkan perubahan perilaku yang positif dan mencegah penurunan perilaku pada sasaran, program edukasi gizi harus dilakukan secara bertahap, berkelanjutan, dan terus menerus. Agar program ini dapat diterapkan secara berkelanjutan pada kehidupan sehari-hari anak sekolah dasar, pihak lain perlu berpartisipasi dan mendukungnya dalam hal ini pihak sekolah (Guru dan pimpinan) dan juga keluarga.

Pendidikan adalah pemberian pengetahuan dan kemampuan kepada seseorang atau kelompok orang melalui pembelajaran sehingga mereka dapat melakukan apa yang diharapkan oleh pendidik, dari yang tidak tahu menjadi tahu, dan dari yang tidak mampu menjaga kesehatannya sendiri menjadi

mandiri. Beberapa cara pendidikan gizi dapat disampaikan melalui konseling gizi, seminar, program sekolah, kampanye publik, media sosial, dan penyuluhan. Kegiatan ini sangat penting untuk memastikan bahwa informasi yang disampaikan akurat, mudah dipahami, dan sesuai dengan kebutuhan siswa-siswi (Suminar et al., n.d.).

Kegiatan lain yang dilakukan oleh (Suminar et al., n.d.) pada siswa-siswi sekolah dasar dengan memberikan pendidikan tentang gizi seimbang dengan menggunakan media Power Point dan leaflet. Dengan Tujuan dari pendidikan untuk meningkatkan pengetahuan mereka tentang apa yang harus mereka makan dan mengapa penting bagi mereka dan juga mengajarkan kepada mereka zat gizi apa saja yang ada di dalam makanan. Hal ini merupakan materi gizi seimbang yang mengajarkan kepada mereka bahwa makanan sehat dapat memenuhi kebutuhan tubuh anak untuk belajar dan beraktivitas (Priawantiputri et al., 2019).

Kegiatan yang sama yang dilakukan oleh (Jati Prasetyo et al., 2020) dengan melakukan intervensi subjek sebelum memiliki rata-rata skor sebesar 63,1 dan setelah memperoleh intervensi skor pengetahuannya menjadi 70,9. Dan terdapat perbedaan hasil setelah intervensi edukasi sarapan sehat meningkatkan skor sebesar 7,8. Ditunjukkan oleh uji statistik Wilcoxon, terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan ( $p < 0,000$ ) antara subjek sebelum dan setelah intervensi edukasi sarapan sehat dilakukan. Pengetahuan adalah hasil mencari tahu atau mengindera sesuatu dengan indera yang dimiliki seseorang.

Salah satu faktor yang memengaruhi kebiasaan sarapan bagi adalah pengetahuan. Pengetahuan adalah hasil dari penginderaan terhadap sesuatu. Pancaindera manusia hasil atas penginderaan. Telinga dan mata adalah sumber utama pengetahuan manusia. Tindakan berlebihan seseorang (overt behavior) dipengaruhi secara signifikan oleh bidang pengetahuan atau kognitif. Hal ini didasarkan pada temuan dari berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa perilaku yang didasari pengetahuan bertahan lebih lama daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Syam, Indriasari, & Ibnu, 2018). Dan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik karena siswa-siswi dapat mengikutinya dari awal hingga akhir. Mereka juga dapat menjawab pertanyaan setelah penyampaian materi oleh tim pengabdian.



Gambar 1. Penyampaian materi tentang Pentingnya Sarapan Pagi



Gambar 2. Foto bersama setelah penyampaian materi penyuluhan



Gambar 3. Foto Bersama Kepala Sekolah SD Inpres Waihatu



Gambar 4. Penyampaian materi tentang Gizi anak sekolah

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat diperoleh kesimpulan melalui kegiatan edukasi dapat menambah pengetahuan bagi anak sekolah dasar tentang “Pentingnya sarapan pagi” dan “Gizi anak sekolah”. Dengan skor rerata nilai pada pretest 79,81, sedangkan hasil posttest menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dengan skor rerata nilai 84,81. Demikian hasil kegiatan pengabdian yang Tim Pengabdian lakukan. Diharapkan secara konsisten, guru, orang tua, tokoh masyarakat, dan stakeholder terkait tetap memberikan pengetahuan tentang pentingnya sarapan sehat. Ini dilakukan untuk membiasakan anak-anak untuk mengonsumsi sarapan mereka sebagai cara untuk memenuhi kebutuhan nutrisi mereka.

## Daftar Pustaka

- Citra Palupi, K., Sa'pang, M., & Swasmilaksmita, P. D. (2018). Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Cilincing Jakarta Utara. *Jurnal Abdimas*, 5(1), 49–53.
- Jati Prasetyo, T., Nuraeni, I., Kusuma Wati, E., & Rizqiawan, A. (2020). Pengaruh Edukasi Sarapan Sehat Terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak Sekolah Dasar di Purwokerto. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi*, 1(1), 18–25.
- Meliyanti, M. (2021). Pengaruh Edukasi Video Terhadap Tingkat Pengetahuan Sdn Gatotsubroto Kota Bandung. *Jurnal Sehat Masada*, XV, 156–161.
- Ronitawati, P., Sitoayu, L., Nuzrina, R., & Melani, V. (2020). Edukasi Bekal Sehat Berdasarkan Prinsip Gizi Seimbang Dengan Media " Isi Bekalku " Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 4(3), 407–414.
- Setiohadi, D., Nurikhwan, P. W., Budiarti, L. Y., Ahdadia, H., Azhari, N. P., & Fachriyad, M. (2022). Edukasi Tumpeng Gizi Seimbang Sebagai Pedoman Pola Hidup Sehat Pada Masyarakat Pesisir. *In Lambung Mangkurat Medical Seminar*, 3(1), 33–40.
- Suminar, E., Zuhroh, D. F., Abidah, S., Maria, S., Ainiyah, Q., Damayanti, A. P., ... Gresik, U. M. (n.d.). *Edukasi Gizi Seimbang Kepada Anak Sekolah Dasar*. 242–251.
- Syam, A., Indriasari, R., & Ibnu, I. (2018). Gambaran Pengetahuan dan Sikap Siswa terhadap Makanan Jajanan Sebelum dan Setelah Pemberian Edukasi Kartu Kwartet Pada Anak Usia Sekolah Dasar di Kota Makassar. *Jurnal Tepat : Applied Technology Journal for Community Engagement and Services*, 1(2), 127–136. [https://doi.org/10.25042/jurnal\\_tepat.v1i2.36](https://doi.org/10.25042/jurnal_tepat.v1i2.36)