

EDUKASI GIZI SEIMBANG KEPADA ANAK SEKOLAH DASAR DI DESA MRIYUNAN KECAMATAN SIDAYU, KABUPATEN GRESIK

Ervi Suminar¹, Diah Fauzia Zuhroh², Ernawati³, Sahlatul Abidah⁴, Shofa Maria⁵,
Qurratul Ainiyah⁶, Afinda Primadita Damayanti⁷

^{1,2,3)} Program Studi Ilmu Keperawatan, ^{4,5,6,7} Program Studi Ilmu Gizi
Universitas Muhammadiyah Gresik
Email : ervi.suminar@umg.ac.id

ABSTRAK

Metode yang digunakan adalah Edukasi. Siswa – siswi sekolah dasar merupakan kelompok usia yang paling rentan akan kekurangan gizi yang dikarenakan jadwal sekolah yang sangat padat. Upaya mengoptimalkan tumbuh kembang anak dan proses perkembangan anak. Kegiatan KKN yang dilaksanakan prodi ilmu gizi melalui metode edukasi. Edukasi merupakan proses pengubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Pola makan merupakan perilaku penting yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Edukasi atau pendidikan merupakan pemberian pengetahuan dan kemampuan seseorang yang melalui pembelajaran, sehingga seseorang atau kelompok orang yang mendapatkan pendidikan dapat melakukan sesuai yang diharapkan oleh pendidik, dari yang tidak tahu menjadi tahu dan dari yang tidak mampu mengatasi kesehatan sendiri menjadi mandiri. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan serta pemahaman terkait gizi seimbang dan pemahaman akan pentingnya menjaga pola makan bergizi seimbang saat usianya masih sekolah dasar. Hasil yang didapat dari kegiatan ini siswa – siswi dapat menerapkan tentang gizi seimbang yang berada dalam kehidupan sehari – hari.

Kata kunci : Anak Sekolah Dasar, Edukasi Gizi Seimbang.

ABSTRACT

The method used is education. Elementary school students are the age group most vulnerable to experiencing malnutrition because their school schedules are very busy. Efforts to optimize child growth and development processes. KKN activities carried out by the nutrition science study program through educational methods. Education is the process of changing the attitudes and behavior of a person or group of people in an effort to mature humans through teaching and training efforts. Diet is an important behavior that can influence a person's nutritional status. Education or care is the provision of knowledge and abilities to someone through learning, so that a person or group of people who receive education can act as expected by the educator, from not knowing to knowing and from not being able to handle their own health. to become independent. This activity aims to provide knowledge and understanding about balanced nutrition as well as understanding the importance of maintaining a balanced nutritional diet while they are still in elementary school. The results obtained from this activity are that students can apply balanced nutrition in their daily lives.

Keywords: Elementary School Children, Balanced Nutrition Education.

PENDAHULUAN

Siswa - siswi sekolah dasar merupakan kelompok umur yang paling rentan kekurangan gizi. Hal ini dikarenakan jadwal sekolah yang padat. Upaya Optimalisasi Tumbuh Kembang dan proses tumbuh kembang dipengaruhi oleh gizi yang tepat, peningkatan kecerdasan anak serta menunjang tumbuh kembang anak sekolah dasar. Masalah gizi pada anak disebabkan oleh kurangnya pengetahuan, seperti seringnya konsumsi makanan dan

minuman yang tidak sehat. Salah satu hal yang perlu diajarkan kepada siswa sekolah dasar adalah tentang materi edukasi pedoman gizi seimbang (Aditya et al., 2024).

Edukasi merupakan proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Edukasi atau pendidikan merupakan pemberian pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui pembelajaran, sehingga seseorang atau kelompok orang yang mendapat pendidikan dapat melakukan sesuai yang diharapkan oleh pendidik, dari yang tidak tahu menjadi tahu dan dari yang tidak mampu mengatasi kesehatan sendiri menjadi mandiri (Nissa et al., 2024).

Edukasi juga merupakan suatu proses usaha memberdayakan perorangan, kelompok, dan masyarakat agar memelihara, meningkatkan dan melindungi kesehatannya melalui peningkatan pengetahuan, kemauan, dan kemampuan, yang dilakukan dari, oleh, dan masyarakat sesuai dengan faktor budaya setempat. (KfIndonesia, 2012)

Edukasi gizi adalah penyampaian suatu informasi dan pengetahuan tentang pentingnya nutrisi yang seimbang dan beragam bagi kesehatan dan kesejahteraan seseorang. Tujuan dari edukasi gizi adalah untuk membantu individu atau kelompok dalam memahami konsep dasar nutrisi, mempraktikkan pola makan yang sehat, serta mengadopsi gaya hidup yang mendukung kesehatan.

Pengetahuan tentang gizi yaitu memberikan informasi tentang makanan, nutrisi, dan pentingnya asupan nutrisi yang seimbang untuk tubuh. Peran nutrisi dalam kesehatan yaitu menyampaikan informasi tentang hubungan antara nutrisi dan kesehatan yang dapat mencegah penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung. Pembentukan kebiasaan sehat yang dapat mendorong pembentukan kebiasaan makan sehat dan gaya hidup aktif, serta mengajarkan keterampilan praktis seperti memasak makanan sehat. Kesadaran akan isu-isu gizi yang menginformasikan individu tentang isu-isu penting terkait gizi, seperti kecukupan gizi, keamanan pangan, dan keberlanjutan lingkungan.

Edukasi gizi dapat disampaikan melalui berbagai cara, termasuk seminar, konseling nutrisi, program-program sekolah, kampanye publik, media sosial, dan materi edukatif lainnya. Penting untuk memastikan bahwa informasi yang disampaikan akurat, mudah dimengerti, dan relevan dengan kebutuhan dan kebiasaan makan masyarakat target.

Edukasi kesehatan dapat disampaikan melalui berbagai metode yang termasuk penyuluhan langsung, seminar, konseling individual atau kelompok, kampanye publik, media sosial, dan materi edukatif lainnya. Penting untuk memastikan bahwa semua informasi yang disampaikan mudah dipahami, dan didukung oleh bukti ilmiah yang kuat.

Keterampilan hidup sehat yang dapat mengajarkan keterampilan praktis seperti cara memasak makanan sehat, membaca label makanan, mengelola waktu dengan baik, dan meningkatkan keterampilan komunikasi untuk memperkuat hubungan interpersonal yang sehat. Pendidikan kesehatan adalah proses meningkatkan kontrol dan memperbaiki kesehatan individu maupun masyarakat dengan membuat mereka peduli terhadap pola perilaku dan pola hidup yang dapat mempengaruhi kesehatan. (Han & goleman, daniel; boyatzis, Richard; Mckee, 2019)

Pola makan merupakan perilaku penting yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Oleh karena itu melalui pendidikan gizi seimbang ini diharapkan siswa sekolah dasar memahami cara makan yang sehat dan memahami bagaimana pola makan seimbang yang benar agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit. Oleh karena itu,

pelatihan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang pola makan seimbang serta memahami pentingnya menjaga pola makan seimbang pada anak usia sekolah dasar. (Citra Palupi et al., 2018)

Pola makan yang perlu dibentuk dalam konsumsi setiap hari yaitu konsumsi sayur dan buah. Konsumsi dilakukan dengan frekuensi 3x sehari agar dapat mencukupi kebutuhan vitamin dan mineral dalam tubuh untuk mengoptimalkan metabolisme karbohidrat, protein, lemak dan menghasilkan hormone serta enzim yang dibutuhkan tubuh oleh karena itu perlu mengkonsumsi sayur dan buah dalam sehari. (Lailiyah et al., 2021)

Melalui konsumsi makanan yang beraneka ragam seperti sumber karbohidrat, lauk hewani, lauk nabati, sayur, buah, dan asupan air yang cukup. Hal ini bertujuan mendapatkan zat gizi pada makanan dan dapat digunakan tubuh untuk meningkatkan imunitas umumnya dengan memberikan nutrient yang dapat meningkatkan produksi antibodi seperti, protein dengan nilai aktivitas biologis tinggi yakni telur, susu, dan ikan. Susu dan telur diketahui mengandung vitamin D3 dan substansi lainnya yang dapat meningkatkan pembentukan sel-sel yang terlibat dalam sistem imun tubuh. Telur dan ikan juga mengandung omega-3 sehingga dapat bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh. (Rahma & Supriatiningrum, 2021)

Beberapa faktor penyebab masalah gizi yang terjadi pada anak yaitu, asupan makanan yang tidak seimbang, penyakit infeksi, kurangnya kemampuan keluarga dalam mencukupi kebutuhan jumlah dan zat gizi makanan pada seluruh anggota keluarga, hal lain yaitu kurangnya kemampuan keluarga dalam meluangkan waktu, dukungan, serta perhatian pada anak. Agar anak dapat tumbuh dan berkembang dengan baik secara mental, sosial dan fisik. Masalah gizi juga dapat diakibatkan oleh perilaku mengkonsumsi makan yang kurang baik, seperti terlalu banyak mengonsumsi susu dan jajanan kecil yang beredar di masyarakat sehingga menurunkan minat anak untuk makan. (Wicaksana, Agung Ahlul Munawaroh, Anissyah Ela Salsa Azhari, Salma Widya Lestari, Anna Luthfiyasha, Fanggareza Firdaus Azizah, Ihdiana Nur Wati, Wika Noviriana Kisnawati, udrajah Warajati Faozi, 2019)

Masalah gizi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang utama di Indonesia. Sepanjang tahun 2006 prevalensi gizi kurang pada anak sekolah dasar mencapai 30,1% anak usia sekolah di Indonesia, gambaran ini ditemukan baik pada laki-laki maupun perempuan dengan rincian 10% anak SD yang baru masuk sekolah menderita Kurang Energi Protein (KEP), Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY) yang ditandai dengan adanya pembesaran kelenjar gondok masih diderita oleh 9,1% anak SD, Kurang Vitamin A (KVA) diderita oleh 3% anak SD dan Anemia gizi besi diderita oleh 8% anak SD. Kekurangan gizi belum dapat diselesaikan sudah muncul masalah yang baru yaitu gizi lebih 11,40%. (Jeklin, 2016)

Pengetahuan gizi anak sangat berpengaruh terhadap pemilihan makanan di sekolah maupun di rumah. Pengetahuan anak dapat diperoleh baik secara internal maupun eksternal. Pengetahuan secara internal yaitu pengetahuan yang berasal dari diri sendiri serta pengalaman hidup sedangkan pengetahuan eksternal yaitu pengetahuan yang berasal dari luar maupun orang lain sehingga pengetahuan anak tentang gizi bertambah. Upaya promosi kesehatan dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai metode dan media yang disesuaikan dengan sasaran. Cara efektif dalam pendekatan kelompok adalah dengan metode ceramah. (Jeklin, 2016)

Pada metode ceramah dapat terjadi proses perubahan perilaku kearah yang diharapkan yaitu perubahan pengetahuan gizi melalui peran aktif sasaran dan saling tukar pengalaman sesama sasaran. Terkait tentang gizi anak, orang tua tidak memperhatikan asupan gizi yang dibutuhkan oleh anak. Keterangan ini diperoleh dari salah satu Ibu guru yang menceritakan tentang “bekal” anak-anak yang dibawa ke sekolah. Anak-anak membawa nasi dan mie goreng kemasan, jajanan, minuman berwarna, dan lain sebagainya. (Jeklin, 2016)

Dalam gizi seimbang juga terdapat 4 pilar utama yaitu konsumsi makanan yang beraneka ragam, menerapkan pola hidup sehat, pentingnya melakukan aktivitas fisik, dan menjaga berat badan ideal. Keempat pilar diatas merupakan pedoman penting untuk membiasakan hidup sehat dan memiliki asupan gizi yang baik dalam pertumbuhan atau perkembangan tubuh seperti anak-anak usia sekolah. (Yuningsih Dian Eka, 2022)

Diperlukan peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang pada anak usia 9-10 tahun. Usia 9-10 tahun merupakan usia emas untuk memberikan pendidikan kesehatan, karena anak-anak pada usia ini memiliki rasa ingin tahu yang sangat tinggi namun memiliki durasi konsentrasi yang terbatas. Pemberian materi penyuluhan melalui berbagai metode sangat diperlukan. Penyuluhan dilakukan secara bertahap melalui beberapa metode yaitu audiovisual, permainan dan tanya jawab. (Goenawan et al., 2019)

Edukasi kesehatan perlu dilakukan agar anak-anak memiliki pengetahuan tentang gizi seimbang sehingga dapat menerapkan dalam pemilihan dan konsumsi makanan. Sehubungan hal tersebut maka dilakukan kegiatan pengabdian melalui kegiatan edukasi tentang gizi seimbang pada anak SD.

Kegiatan ini dilaksanakan di sekolah dasar yang ada di Desa Mriyunan yaitu SD Negeri 263 Mriyunan. Desa tersebut terletak disebelah utara Kecamatan Sidayu, lebih tepatnya di sebelah alun-alun Kecamatan Sidayu, Kabupaten Gresik.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan adalah edukasi. Kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan anak sekolah dasar SD Negeri 263 Mriyunan tentang gizi seimbang dan untuk mencapai tujuan tersebut, ada beberapa tahapan yang harus dilakukan :

Persiapan apa yang dilakukan yaitu berkoordinasi dengan pihak perangkat desa, koordinasi ini dilaksanakan untuk memaparkan secara umum kegiatan yang akan dilakukan oleh mahasiswa Prodi Ilmu Gizi, Selanjutnya kami langsung berkoordinasi dengan Kepala Sekolah SD Negeri 263 Mriyunan dan kami menyampaikan perihal pelaksanaan program kerja di sekolah tersebut.

Penyampaian apa maksud dan tujuan kegiatan KKN yang berbentuk kegiatan edukasi gizi seimbang bagi anak SD Negeri 263 Mriyunan. Mekanisme kegiatan edukasi gizi seimbang diberikan melalui metode pemaparan materi, pembagian media leaflet dan dilanjut makan bersama dengan membawa bekal menu gizi seimbang (4 sehat 5 sempurna) dan dilanjutkan dengann tanya jawab pada siswa-siswi SD Negeri 263 Mriyunan.

Perncaanaan kegiatan penyuluhan dilakukan sebelum kegiatan edukasi dilakukan. Pelaksanaan program kerja dapat berjalan dengan maksimal bila di imbangi dengan perencanaan yang tepat. Perencanaan yang telah disusun yaitu :mempersiapkan materi edukasi yang akan dipaparkan, mempersiapkan media berupa leaflet, mempersiapkan perlengkapan yang akan digunakan saat kegiatan berlangsung seperti laptop, layar proyektor, dll.

Pelaksanaan Kegiatan

- a. Mahasiswa menyiapkan sarana prasarana dan peralatan yang akan digunakan dalam kegiatan “Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak sekolah Dasar”.
- b. Mahasiswa Ilmu Gizi akan melakukan edukasi terkait Gizi Seimbang kepada SD Negeri 263 Mriyunan.
- c. Mahasiswa Ilmu Gizi melakukan tanya jawab dengan siswa – siswi .
- d. Mengevaluasi hasil kegiatan “Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar”.

Teknik Pelaksanaan

- a. Pembukaan acara yang dilakukan oleh Mahasiswa Gizi
- b. Memaparkan materi tentang “Gizi Seimbang” pada siswa – siswi di SDN MRIYUNAN
- c. Siswa-siswi SDN MRIYUNAN memperhatikan dan mendengarkan materi yang disampaikan oleh Mahasiswa Gizi
- d. Siswa-siswi mulai makan bekal yang telah di bawah dari rumah yang berisikan 4 sehat 5 sempurna bersama teman – temannya
- e. Pembagian leaflet gizi seimbang pada siswa – siswi
- f. Foto bersama siswa – siswi dan ibu guru SDN MRIYUNAN

Dengan adanya monitoring evaluasi diharapkan program kerja kedepannya dapat berjalan dengan baik. Hasil yang dicapai yaitu siswa – siswi SD Negeri 263 Mriyunan sangat antusias untuk mengikuti kegiatan edukasi tentang Gizi Seimbang, lalu mereka mendengarkan penjelasan kami dengan seksama dan kami disambut dengan baik dari semua Bapak/Ibu Guru dan siswa – siswi SD Negeri 263 Mriyunan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program kerja Prodi Ilmu Gizi ini diikuti oleh 4 Mahasiswa, yang dengan tema “Edukasi Gizi Seimbang pada Anak Sekolah Dasar” acara dilaksanakan pada tanggal 26 Januari 2024 di SD Negeri 263 Mriyunan, bertempat di Desa Mriyunan, Kecamatan Sidayu, Kabupaten Gresik. Sebelum pelaksanaan program kerja edukasi gizi seimbang dari Prodi Ilmu Gizi, kami berkoordinasi dengan beberapa pihak seperti Kepala Desa Mriyunan dan Kepala Sekolah SD Negeri 263 Mriyunan. Kegiatan Edukasi Gizi Seimbang ini berlangsung ±1 jam. Kelas yang mengikuti kegiatan Edukasi ini adalah Kelas 1 (11 siswa), kelas 3 (16 siswa), kelas 4 (13 siswa). Acara Edukasi tentang gizi seimbang dilaksanakan pada jam 8 pagi sampai selesai. Kegiatan ini ditinjau kepada anak sekolah dasar bertujuan untuk tubuh menjadi lebih sehat. fisik menjadi lebih aktif dan kuat. Semangat dalam beraktivitas.

Sebelum melakukan edukasi gizi, pemateri menanyakan pertanyaan tentang gizi seimbang. Tetapi banyak peserta yang masih belum mampu menjelaskan secara memadai pengertian gizi seimbang dan komponen-komponennya. Selama proses edukasi, siswa - siswi menyimak dengan penuh perhatian. Edukasi Gizi Seimbang Tumpeng membantu seluruh siswa sekolah dasar memilih jenis dan jumlah makanan yang tepat. Kebutuhan asupan makanan divisualisasikan dalam bentuk tumpeng yang terdiri dari potongan-potongan tumpen. Ukuran potongan menunjukkan jumlah yang harus Anda konsumsi dalam sehari. Pola makan seimbang sendiri merupakan komposisi makanan sehari-hari yang memperhatikan prinsip variasi dan ragam pangan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan (BB) ideal serta mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Ketika seseorang mengalami kekurangan gizi akibat asupan makanan yang lebih rendah dari yang dibutuhkan, ia menjadi lebih rentan terhadap penyakit dan menjadi kurang produktif. Sebaliknya, jika Anda makan berlebihan dengan mengonsumsi lebih dari yang diperlukan atau makanan berenergi tinggi (tinggi kalori), Anda berisiko terkena berbagai

penyakit seperti diabetes dan tekanan darah, tinggi badan, penyakit jantung, dll. Oleh karena itu, pedoman gizi seimbang dikembangkan berdasarkan perbedaan kebutuhan, status kesehatan, dan aktivitas fisik masing-masing kelompok. Inti dari Tumpeng gizi seimbang adalah prinsip diet seimbang lainnya, antara lain: Ini termasuk gaya hidup bersih, aktivitas fisik, olahraga teratur, dan pemeliharaan serta pemantauan berat badan Anda secara konstan.(Citra Palupi et al., 2018)

Didalam tumpeng gizi seimbang berisi anjuran konsumsi air 8 gelas per hari, sumber karbohidrat 3-8 porsi per hari, sayuran 3-5 porsi per hari, buah-buahan 2-3 porsi per hari, protein nabati 2-3 porsi per hari, protein hewani 2-3 porsi per hari dan konsumsi minyak, gula dan garam secukupnya Pola makan Gizi seimbang merupakan pola makan sehari-hari yang mengandung jenis dan jumlah zat gizi yang tepat untuk kebutuhan tubuh, dengan menitik beratkan pada nilai gizi dari variasi yang dicerna, bukan pada kuantitasnya, dan dengan berpegang pada prinsip-prinsip yang ditetapkan sebagai komposisi makanan. tidak mengandung bahan pengawet, pewarna, atau pemanis buatan dan juga memperhatikan aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal. Kandungan nutrisi pada makanan seimbang menjamin kebutuhan dan aktivitas tubuh terpenuhi. Anak usia sekolah mengalami pertumbuhan yang sangat pesat secara fisik, intelektual, mental, dan emosional. Makanan mengandung 4sehat 5sempurna. Zat gizi yang penting untuk proses pertumbuhan dan perkembangan. Namun juga, ketika anak yang menderita gizi buruk tidak mampu tumbuh dan berkembang secara optimal, maka, kecerdasannya pun bisa terpengaruhi. Pengetahuan merupakan hasil persepsi, atau pengetahuan tentang suatu benda melalui indera manusia (mata, hidung, telinga, dan lain-lain). Pengetahuan seseorang sebagian besar diperoleh melalui pendengaran (telinga) dan penglihatan (mata). Kekuatan Tingkat pengetahuan masyarakat pun berbeda-beda. Secara garis besar dibagi menjadi enam bidang: pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis, dan evaluasi. Pengetahuan seseorang tergantung pada beberapa faktor seperti pelatihan dan bimbingan yang diberikan, pekerjaan yang dapat memberikan pengalaman, usia menentukan tingkat berpikir, minat mengarahkan seseorang untuk menekuni sesuatu, pengalaman mengarah pada kesan, budaya, dan lain-lain. Oleh faktor. Lingkungan dan informasi yang diterima. Alasan mengapa pendidikan gizi belum mempengaruhi sikap mungkin karena perasaan dan keyakinan siswa mengenai sikap mereka terhadap pola makan seimbang masih berubah. Hal ini antara lain disebabkan oleh kurangnya informasi mengenai gizi yang terus membingungkan anak-anak. Paparan informasi dari media dan orang lain yang lebih berkuasa dan terpercaya juga dapat mempengaruhi sikap anak. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pembentukan sikap antara lain pengalaman pribadi, budaya, orang lain yang dihargai, media massa, lembaga dan organisasi pendidikan, kelompok agama, dan faktor emosional pribadi.(Priawantiputri et al., 2019)

Pemberian pendidikan gizi dengan menggunakan media leaflet edukasi gizi ini ternyata belum efektif untuk meningkatkan sikap dan perilaku makanan jajanan pada Anak Sekolah Hal ini mungkin berkaitan dengan edukasi gizi yang diberikan merupakan faktor yang berasal dari luar individu, berupa stimulus untuk mengubah dan membentuk sikap anak dalam memilih makanan jajanan yang sehat Oleh karena itu masih banyak faktor dari luar maupun dalam lainnya yang dapat mempengaruhi sikap seseorang. Sikap sendiri belum merupakan suatu tindakan atau aktivitas namun merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku. Sehingga diharapkan dengan peningkatan sikap anak pada pemilihan jajanan yang

baik dapat mengubah perilaku konsumsi jajanan anak. Pemberian edukasi dengan menggunakan media kartu edukasi gizi ini diharapkan dapat menjadi faktor penguat, yaitu faktor yang mendorong atau memperkuat terjadinya perilaku. Perilaku adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia, baik dapat diamati langsung maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar. Perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar). Namun dalam memberikan respon sangat tergantung pada karakteristik atau faktor-faktor lain dari orang yang bersangkutan. Faktor-faktor yang membedakan respon terhadap stimulus yang berbeda disebut determinan perilaku. Pada penelitian ini pemberian pendidikan gizi dengan menggunakan kartu edukasi diharapkan dapat memberikan stimulus yang efektif pada Anak dalam memilih makanan jananan yang sehat. Namun, hasil penelitian menunjukkan tidak adanya perbedaan skor peningkatan sikap dan perilaku pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi gizi yang diberikan baru mencapai ranah pengetahuan belum mencapai ranah Tindakan. Perilaku anak dalam memilih makanan jajanan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya merupakan meniru perilaku teman sebayanya bahwa salah satu faktor yang memiliki pengaruh besar terhadap terjadinya perilaku seseorang yaitu faktor sosio psikologis. Faktor lain sosio psikologis yang terdiri dari sikap, emosi, kepercayaan, kebiasaan, dan kemauan. bahwa pengetahuan yang baik belum tentu sejalan dengan perilaku anak dalam kehidupan sehari-hari. (Sulistiawati yuni et al., 2019)

Kegiatan Edukasi dilakukan dengan media power point dan membagikan leaflet, Edukasi gizi seimbang ini dilakukan kepada siswa-siswi sekolah dasar karena untuk mengetahui asupan gizi anak dan mengenalkan manfaat gizi penting bagi anak-anak agar mereka mengetahui kandungan yang terdapat di dalam makanan karena kandungan makanan dengan gizi seimbang menjamin akan terpenuhinya kebutuhan tubuh anak dalam berkarya dan berkreaitivitas. (Priawantiputri et al., 2019) Edukasi Gizi ini juga untuk menghasilkan perilaku individu atau masyarakat yang perlu dalam meningkatkan perbaikan pangan dan status gizi. kegiatan edukasi ini berjalan dengan baik dan lancar. Siswa – siswi SD Negeri 263 Mriyunan sangat antusias dan bersemangat dalam mengikuti kegiatan tersebut. Sebelum kami mengedukasi tentang Gizi Seimbang mereka belum mengetahui tentang Gizi Seimbang, Tetapi setelah mendengarkan penjelasan dari kami mereka sadar tentang pentingnya gizi seimbang untuk diterapkan dalam kehidupan sehari – hari. Setelah selesai melaksanakan kegiatan edukasi kami berkumpul di kantor sekolah untuk mengucapkan terima kasih dan memberikan kenang-kenangan kepada Kepala Sekolah, Bapak / Ibu guru yang bersangkutan karena telah mengizinkan kami untuk melakukan edukasi disekolah tersebut serta berterima kasih kepada siswa – siswi yang telah mengikuti kegiatan edukasi kami.



KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan pada pelaksanaan kegiatan sosialisasi “Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah dasar” kepada siswa-siswi di SD Negeri 263 Mriyunan, yang bertempat di Desa Mriyunan, Kecamatan Sidayu, Kabupaten Gresik dapat disimpulkan bahwa kegiatan edukasi tersebut siswa-siswinya sangat antusias, dan sangat bersemangat dalam mendengarkan materi yang telah di sampaikan oleh mahasiswa Ilmu Gizi dan memberikan pengetahuan serta wawasan yang baru bagi siswa - siswi SD Negeri 263 Mriyunan. Siswa - siswi sekolah dasar merupakan kelompok umur yang paling rentan kekurangan gizi. Hal ini dikarenakan jadwal sekolah yang padat. Upaya Optimalisasi Tumbuh Kembang dan proses tumbuh kembang dipengaruhi oleh gizi yang tepat, peningkatan kecerdasan anak serta menunjang tumbuh kembang anak sekolah dasar. Masalah gizi pada anak disebabkan oleh kurangnya pengetahuan, seperti seringnya konsumsi makanan dan minuman yang tidak sehat. Salah satu hal yang perlu diajarkan kepada siswa sekolah dasar adalah tentang materi edukasi pedoman gizi seimbang.

Edukasi merupakan proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Edukasi atau pendidikan merupakan pemberian pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui pembelajaran, sehingga seseorang atau kelompok orang yang mendapat pendidikan dapat melakukan sesuai yang diharapkan oleh pendidik, dari yang tidak tahu menjadi tahu dan dari yang tidak mampu mengatasi kesehatan sendiri menjadi mandiri. Edukasi juga merupakan suatu proses usaha memberdayakan perorangan, kelompok, dan masyarakat agar memelihara, meningkatkan dan melindungi kesehatannya melalui peningkatan pengetahuan, kemauan, dan kemampuan, yang dilakukan dari, oleh, dan masyarakat sesuai dengan faktor budaya setempat.

Edukasi kesehatan dapat disampaikan melalui berbagai metode yang termasuk penyuluhan langsung, seminar, konseling individual atau kelompok, kampanye publik, media sosial, dan materi edukatif lainnya. Penting untuk memastikan bahwa semua informasi yang disampaikan mudah dipahami, dan didukung oleh bukti ilmiah yang kuat.

Keterampilan hidup sehat yang dapat mengajarkan keterampilan praktis seperti cara memasak makanan sehat, membaca label makanan, mengelola waktu dengan baik, dan meningkatkan keterampilan komunikasi untuk memperkuat hubungan interpersonal yang sehat. Pendidikan kesehatan adalah proses meningkatkan kontrol dan memperbaiki kesehatan individu maupun masyarakat dengan membuat mereka peduli terhadap pola perilaku dan pola hidup yang dapat mempengaruhi kesehatan.

Pola makan merupakan perilaku penting yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Oleh karena itu melalui pendidikan gizi seimbang ini diharapkan siswa sekolah dasar memahami cara makan yang sehat dan memahami bagaimana pola makan seimbang yang benar agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit. Oleh karena itu, pelatihan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang pola makan seimbang serta memahami pentingnya menjaga pola makan seimbang pada anak usia sekolah dasar.

Beberapa faktor penyebab masalah gizi yang terjadi pada anak yaitu, asupan makanan yang tidak seimbang, penyakit infeksi, kurangnya kemampuan keluarga dalam mencukupi kebutuhan jumlah dan zat gizi makanan pada seluruh anggota keluarga, hal lain yaitu kurangnya kemampuan keluarga dalam meluangkan waktu, dukungan, serta perhatian pada anak. Upaya promosi kesehatan dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai metode dan media yang disesuaikan dengan sasaran. Cara efektif dalam pendekatan kelompok adalah dengan metode ceramah. Pada metode ceramah dapat terjadi proses perubahan perilaku kearah yang diharapkan yaitu perubahan pengetahuan gizi melalui peran aktif sasaran dan saling tukar pengalaman sesama sasaran. Terkait tentang gizi anak, orang tua tidak memperhatikan asupan gizi yang dibutuhkan oleh anak. Keterangan ini diperoleh dari salah satu Ibu guru yang menceritakan tentang bekal anak-anak yang dibawa ke sekolah. Anak-anak membawa nasi dan mie goreng kemasan, jajanan, minuman berwarna, dan lain sebagainya.

Dalam gizi seimbang juga terdapat 4 pilar utama yaitu konsumsi makanan yang beraneka ragam, menerapkan pola hidup sehat, pentingnya melakukan aktivitas fisik, dan menjaga berat badan ideal. Keempat pilar diatas merupakan pedoman penting untuk membiasakan hidup sehat dan memiliki asupan gizi yang baik dalam pertumbuhan atau perkembangan tubuh seperti anak-anak usia sekolah.

Saran

Pada pelaksanaan edukasi berjalan dengan baik dan lancar tidak ada sedikitpun kendala dan siswa - siswi SD Negeri 263 Mriyunan yang memiliki antusias yang tinggi dalam mengikuti kegiatan edukasi sehingga pelaksanaan edukasi bisa berjalan dengan lancar. Diharapkan setelah mengikuti edukasi Gizi Seimbang siswa - siswi SD Negeri 263 Mriyunan dapat menerapkan ilmu yang sudah kami berikan dan bisa diterapkan dalam kehidupannya sehari – hari. Berdasarkan pada pelaksanaan kegiatan sosialisasi «Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah dasar» kepada siswa-siswi di SD Negeri 263 Mriyunan, yang bertempat di Desa Mriyunan, Kecamatan Sidayu, Kabupaten Gresik dapat disimpulkan bahwa kegiatan edukasi tersebut siswa-siswinya sangat antusias, dan sangat bersemangat dalam mendengarkan materi yang telah di sampaikan oleh mahasiswa Ilmu Gizi dan memberikan pengetahuan serta wawasan yang baru bagi siswa - siswi SD Negeri 263 Mriyunan. Siswa - siswi sekolah dasar merupakan kelompok umur yang paling rentan kekurangan gizi. Hal ini dikarenakan jadwal sekolah yang padat. Upaya Optimalisasi Tumbuh Kembang dan proses tumbuh kembang dipengaruhi oleh gizi yang tepat, peningkatan kecerdasan anak serta menunjang tumbuh kembang anak sekolah dasar. Edukasi juga merupakan suatu proses usaha memberdayakan perorangan, kelompok, dan masyarakat agar memelihara, meningkatkan dan melindungi kesehatannya melalui peningkatan pengetahuan, kemauan, dan kemampuan, yang dilakukan dari, oleh, dan masyarakat sesuai dengan faktor budaya setempat.

Edukasi kesehatan dapat disampaikan melalui berbagai metode yang termasuk penyuluhan langsung, seminar, konseling individual atau kelompok, kampanye publik, media

sosial, dan materi edukatif lainnya. Penting untuk memastikan bahwa semua informasi yang disampaikan mudah dipahami, dan didukung oleh bukti ilmiah yang kuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, S., Agachi, R., Aqilah, D., Nugroho, R. D., Mulyani, E., Widiharti, A. R. R., & Sukaris. (2024). Pembuatan Minuman Teh Herbal ” Jelang Tea ” Sebagai Inspirasi Produk Usaha Mikro Kecil Dan Menengah (Ukm) Kampung Siba Klasik Dan Sebagai Peningkat Immunitas Tubuh. *DedikasiMU (Journal of Community Service)*, 6(1), 87–95.
- 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.
- Goenawan, H., Veronica, F., Sylviana, N., & Nurhayati, T. (2019). Peningkatan Pengetahuan Mengenai Gizi Seimbang pada Siswa SD di Jatinangor. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Han, E. S., & goleman, daniel; boyatzis, Richard; Mckee, A. (2019). Edukasi Kesehatan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Jeklin, A. (2016). *Perubahan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Sesudah Diberi Penyuluhan Dengan Metode Ceramah Melalui Media Leaflet Pada Anak Sd Di Sd N 1 Klego. July*, 1–23.
- KFIndonesia. (2012). Apa itu gizi seimbang? *KFIndonesia*, 2022–2025.
- Lailiyah, N., Ariestiningih, E. S., & Supriatiningrum, D. N. (2021). Hubungan Pengetahuan Ibu Dan Pola Pemberian Makan Dengan Kejadian Stunting Pada Balita (2-5 Tahun). *Ghidza Media Jurnal*, 3(1), 226. <https://doi.org/10.30587/ghidzamediajurnal.v3i1.3086>
- Nissa, I., Nengseh, S. W., Cahyaningrum, K., C.P, V. P., Utami, D. R., Rahi, A. R., Widiharti, & Sukaris. (2024). Peduli Sehat Sukodono Dengan Medical Check Up Dan Konseling (Tekanan Darah, Gula Darah Dan Asam Urat). *DedikasiMU (Journal of Community Service)*, 6(1), 96–104.
- Priawantiputri, W., Rahmat, M., & Purnawan, A. I. (2019). Efektivitas Pendidikan Gizi dengan Media Kartu Edukasi Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Makanan Jajanan Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 374. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i3.1469>
- Rahma, A., & Supriatiningrum, D. N. (2021). Penguatan Pengetahuan Menjaga Tubuh Tetap Sehat Dengan Gizi Seimbang Menyambut Masa New Normal. *J-Dinamika : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 6–11. <https://doi.org/10.25047/j-dinamika.v6i1.2330>
- Sulistiawati yuni, Pratiwi rica amali, & Fitriana. (2019). 37-Article Text-116-3-10-20200122. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu*, 1(1), 2716–0912.
- Wicaksana, Agung Ahlul Munawaroh, Anissyah Ela Salsa Azhari, Salma Widya Lestari, Anna Luthfiyasha, Fanggareza Firdaus Azizah, Ihdiana Nur Wati, Wika Noviriana Kisnawati, udrajah Warajati Faozi, E. (2019). Peningkatan Pengetahuan Ibu Balita Terhadap Status Gizi Melalui Sosialisasi Dan Demonstrasi Pmba Dengan Pemanfaatan Pangan Lokal Tempe Di Desa Bakipandeyan. <https://Medium.Com/>, 107–113.
- Yuningsih Dian Eka. (2022). Pilar Utama Dalam Prinsip Gizi Seimbang. *Kementerian Kesehatan*, Beranda Direktorat Jendral Pelayanan Kesehatan.