Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais (JPMD) **e-ISSN. 2963-3559**
Vol. 4 No. 1 Juni 2025 (P 38-42)

PENYULUHAN GIZI SEIMBANG DI SDN 100618 SORIMADINGIN

Dina Aminar[1], Alina Lestari[2], Marliani Tanjung[3], Sori Andara Bintang Harahap[4],Eva Apriani[5],Annisa Riski Rambe[6],Isnan Halim Rambe[7],Firmansyah Ritonga[8],Ulfah Hidayah Almadany[9]
[1,2,3,4] S1 Kebidanan Universitas Aufa Royhan,
[5,6] S1 Vokasi Desain Fashion Universitas Aufa Royhan,
[7,8] S1 Keperawatan Universitas Aufa Royhan

aminardina140@gmail.com

ABSTRAK

Anak-anak usia sekolah di Indonesia memiliki masalah gizi yang cukup kompleks, yaitu sangat kurus, kurus, gemuk, dan dan obesitas tanpa terkecuali. Penyebab masalah gizi tersebut antara lain konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah masih rendah, konsumsi protein sehari-hari masih rendah karena berasal dari protein nabati, konsumsi makanan dan minuman berkadar gula, garam, dan lemak yang tinggi, konsumsi cairan yang masih rendah, serta cakupan pemberian Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif masih rendah. Pencegahan kekurangan dan kelebihan gizi, diperlukan pemahaman dan praktik pola hidup sehat antara lain dengan pola makan berprinsip gizi seimbang. Penyuluhan dalam rangka peningkatan pengetahuan mengenai gizi seimbang dalam pemenuhan gizi dilakukan untuk mengatasi permasalahan mengenai masalah gizi di SDN 100618. Penyuluhan dilakukan di SDN 100618 Desa Sorimadingin Kecamatan Batang Angkola Kabupaten Tapanuli selatan pada tanggal 27 mei 2025. Pemilihan metode ini dipilih karena sebagian siswa belum bisa membaca dengan lancar, sehingga metode ini cukup efektif digunakan dalam kegiatan peningkatan pengetahuan mengenai gizi seimbang. Saran yang didapatkan adalah pelaksanaan penyuluhan dilakukan menyeluruh di SDN 100618 Sorimadingin, jangan hanya tertuju kepada satu kelas yaitu kelas tiga.

Kata kunci : Penyuluhan, Gizi Seimbang, Pola Makan

ABSTRACT

School-age children in Indonesia face complex nutritional problems, including being severely underweight, underweight, overweight, and obese. The causes of these nutritional issues include low consumption of fruits and vegetables among school-age children, low daily protein intake that mainly comes from plant-based sources, high consumption of foods and beverages containing high levels of sugar, salt, and fat, low fluid intake, as well as a low rate of exclusive breastfeeding.To prevent both undernutrition and overnutrition, it is important to develop understanding and practices related to a healthy lifestyle, particularly through balanced nutrition. Educational outreach efforts aimed at increasing knowledge about balanced nutrition are essential to address nutritional issues, such as those found at SDN 100618.The outreach was conducted at SDN 100618 in Sorimadingin Village, Batang Angkola Subdistrict, South Tapanuli Regency on May 27, 2025. This method was chosen because some students are not yet fluent in reading, making this approach more effective for increasing knowledge about balanced nutrition.A recommendation from this activity is that the outreach should be carried out comprehensively throughout SDN 100618 Sorimadingin, rather than focusing only on one class, specifically grade three.

Keywords : Counselin, balanced nutrition, eating pattern atau dietary pattern

PENDAHULUAN

Anak-anak usia sekolah di Indonesia memiliki masalah gizi yang cukup kompleks, yaitu sangat kurus, kurus, gemuk, dan obesitas tanpa terkecuali. Penyebab masalah gizi tersebut antara lain konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah masih rendah, konsumsi protein sehari-hari masih rendah karena berasal dari protein nabati, konsumsi makanan dan minuman berkadar gula, garam, dan lemak yang tinggi, konsumsi cairan yang masih rendah, serta cakupan pemberian Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif masih rendah. 2 Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi pangan masih belum sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang.(Hayda Irnani,2017)

Pada era globalisai saat ini, orang terbiasa melakukan apapun serba praktis begitu pula makanan yang dikonsumsi (Lia Junita Harahap & Harahap, 2024). Mereka lebih menyukai makanan yang cepat saji seperti kentang goreng, pizza, burger, dan lain Anak-anak usia sekolah di Indonesia memiliki masalah gizi yang cukup kompleks, yaitu sangat kurus, kurus, gemuk, dan dan obesitas tanpa terkecuali.sebagainya. Makanan cepat saji ini mengandung kalori yang tinggi dan hanya memiliki sedikit kandungan gizi yang diperlukan tubuh(Lia Junita Harahap & Harahap, 2024). Makanan yang bergizi seimbang sebenarnya tidaklah selalu mahal, kita bisa menggunakan atau mengganti bahan pangan yang lebih murah dan mudah didapat seperti daging bisa digantikan dengan ikan sebagai sumber protein, Bila terlalu sering mengkonsumsi makanan cepat saji, maka akan berisiko mengalami penyakit seperti obesitas, diabetes tipe 2, gangguan pencernaan dan pernapasan, kerusakan gigi, dan lainnya. (Rifatul Masrikhiyah,2020; Lena Juliana Harahap, 2020).

Pencegahan kekurangan dan kelebihan gizi, diperlukan pemahaman dan praktik pola hidup sehat antara lain dengan pola makan berprinsip gizi seimbang. Gizi Seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip 1) keanekaragaman atau variasi makanan, 2) kebersihan, 3) aktivitas fisik dan 4) berat badan normal. (Tessanika Juniar Pratami,2016)

Pola makan yang baik belum tentu makanannya terkandung asupan gizi yang benar. Banyak balita yang memiliki pola makan baik tapi tidak memenuhi jumlah dan komposisi zat gizi yang memenuhi syarat gizi seimbang. Asupan gizi seimbang dari makanan memegang peranan penting dalam proses pertumbuhan anak. Penerapan pola makan dengan gizi seimbang menekankan pola konsumsi pangan dalam jenis, jumlah dan prinsip keanekaragaman pangan untuk mencegah masalah gizi.(Rotua Suriany Simamora,2021)

Usia sekolah (antara usia 5-14 tahun) merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang cepat. Aktivitas fisik, seperti bermain, berolahraga, atau membantu orang tua di tempat kerja, terus meningkat pada usia ini. Agar tumbuh kembang anak dapat optimal, diperlukan asupan gizi yang baik dari segi kuantitas maupun kualitas.

Karena banyak pengaruh kontekstual memiliki dampak yang signifikan pada perilaku makanan pada usia ini, nutrisi biasanya tidak sempurna.(Jihan Oktaviani Amalia,2022)

Maka dari itu edukasi gizi harus diberikan sedari kecil. Anakanak identik dengan rasa ingin tahu yang tinggi. Usia yang tepat untuk anak diberikan edukasi terakit gizi adalah 6-14 tahun, hal ini dikarenakan rentang usia tersebut adalah periode intelektual dimana anak mulai mengerti dan cukup umur dalam menerima informasi. Dalam memberikan pendidikan gizi.(Resta Yuningsih,2022)

Gizi Seimbang adalah makanan yang dikonsumsi oleh seseorang sehari-hari yang beraneka ragam dan memenuhi 5 kelompok zat gizi dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan tidak kekurangan. Masyarakat harus membiasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok. Batasi konsumsi makanan yang manis, asin, dan berlemak. Perbanyak aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan ideal. Lakukan kebiasaan mengkonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi. Perbanyak makan buah dan sayuran karena sayuran dan buah-buahan kaya akan vitamin dan zat gizi yang baik untuk tubuh.(Dara Maulidini Akbar,2020)

Kebiasaan makan merupakan pandangan seorang individu terdahap makanan, meliputi kepercayaan, sikap serta pemilihan dalam mengonsumsi makanan yang diperoleh secara terus menerus. Kebiasaan makan mulai terbentuk pada dua tahun awal usia anak, dan berpengaruh pada tahun-tahun selanjutnya.

Pengetahuan ibu berpengaruh terhadap macam bahan makanan yang dikonsumsi anggota keluarga setiap harinya, terutama pada anak. Ada pula faktor ekonomi seperti terbatasnya Menurut penelitian yang dilakukan sebelumnya [2], kebiasaan makan anak dapat dipengaruhi oleh multifactor, salah satu faktornya adalah peranan pengetahuan ibu kemampuan suatu keluarga dalam pengadaan kebutuhan konsumsi makanan anggota keluarga. Faktor-faktor tersebut akan dapat mempengaruhi seseorang dalam memilih makanan dan kebiasaan makan tersebut mempengaruhi kecukupan gizi seimbang.(Muhammad Habib Aziz Syahroni,2021)

METODE PELAKSANAAN

Penyuluhan dalam rangka peningkatan pengetahuan mengenai gizi seimbang dalam pemenuhan gizi dilakukan untuk mengatasi permasalahan mengenai masalah gizi di SDN 100618. Penyuluhan dilakukan di SDN 100618 Desa Sorimadingin Kecamatan Batang Angkola Kabupaten Tapanuli selatan pada tanggal 27 mei 2025.

Target atau sasaran Penyuluhan ini yaitu Siswa siswi kelas tiga SDN 100618 Sorimadingin. Pelaksanaan kegiatan ini menggunakan metode penyuluhan dengan bantuan alat peraga berupa gambar tujuannya untuk mempermudah pemahaman mengenai gizi seimbang, penggunaan alat bantu berupa brosur dapat meningkatkan kemampuan anak

SDN 100618 Agar lebih mudah dalam memahami materi tentang gizi seimbang.

Siswa siswi kelas tiga sangat antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan ini,dilihat dari banyaknya pertanyaan dari siswa mengenai gizi seimbang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Penyuluhan ini dilaksanakan menggunakan metode ceramah dengan bantuan gambar dalam brosur. Pemilihan metode ini dipilih karena sebagian siswa belum bisa membaca dengan lancar, sehingga metode ini cukup efektif digunakan dalam kegiatan peningkatan pengetahuan mengenai gizi seimbang. Hal tersebut terlihat dalam proses kegiatan dimana siswa siswi dalam mengikuti kegiatan tersebut sangat antusias, dapat dilihat dari adanya tanya jawab antara pemateri dengan audiens yang mengikuti kegiatan Penyuluhan.

KESIMPULAN

Terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan mengenai gizi seimbang setelah diadakan kegiatan Penyuluhan mengenai gizi seimbang di SDN 100618 Sorimadingin dilihat dari banyak nya pertanyaan dari siswa kelas tiga kepada pemateri.Saran yang didapatkan adalah pelaksanaan penyuluhan dilakukan menyeluruh di SDN 100618 Sorimadingin,jangan hanya tertuju kepada satu kelas yaitu kelas tiga.

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). Yogyakarta.

Akbar, D. M., & Aidha, Z. (2020). Perilaku penerapan gizi seimbang masyarakat Kota Binjai pada masa pandemi COVID-19 tahun 2020. *Jurnal Menara Medika*.

Irnani, H., & Sinaga, T. (2017). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan, praktik gizi seimbang dan status gizi pada anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*.

Harahap, Lena Juliana. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan PemilihanMakanan Cepat Saji Di Uptd Puskesmas Sadabuan. *Jurnal Education and Development Institut Tapanuli Selatan*, *8*(4), 271–274.

Harahap, Lia Junita, & Harahap, L. J. (2024). Development of an Instrument for Measuring Intention to ACT and Healthy Eating Behavior of Students. *Jurnal of Health Science*, *17*(1), 45–54. https://doi.org/https://doi.org/10.33086/jhs.v17.i01.4547 45

Masrikhiyah, R. (2020). Peningkatan pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang dalam pemenuhan gizi keluarga. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*.

Pratami, T. J., Widajanti, L., & Aruben, R. (2016). Hubungan penerapan prinsip pedoman gizi seimbang dengan status gizi mahasiswa S1 Departemen Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Semarang.

Simamora, R. S., & Kresnawati, P. (2021). [Judul artikel tidak disebutkan]. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*.

Syahroni, M. H. A., Astuti, N., Indrawati, V., & Ismawati, R. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan anak usia prasekolah (4–6 tahun) ditinjau dari capaian gizi seimbang. *Jurnal Tata Boga*.

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). *Jurnal Hearty*, Jawa Barat.

DOKUMENTASI







