Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais (JPMD) **e-ISSN. 2963-3559**
Vol. 4 No. 2 Desember 2025 (P 121-124)

PENINGKATAN PENGETAHUAN GIZI ANAK SDN 100605 MELALUI EDUKASI EMPAT SEHAT LIMA SEMPURNA DI DESA SITAMPASIMATORAS

Ahmad Safii Hasibuan[1], Aisyah Noana[2]*, Amelia Safitri Nasution[3], Safitri Fauziah[4], Nur Asiah Siregar[5]
[1,2,3,4,5]Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan
aisyahnoana@gmail.com

ABSTRAK

Makanan sehat merupakan makanan yang mengandung gizi yang seimbang, mengandung serat dan zat-zatyang diperlukan tubuh untuk proses tumbuh kembang anak. Gizi yang seimbang dapat berguna sebagai zat tenaga, zat pengatur, dan zat pembangun. Makanan juga sangat berpengaruh pada pencernaan anak, sehingga para orang tua harus dapat memberikan makanan sehat yang dapat menjaga pencernaan anak. Sehingga tidak mengganggu pertumbuhan anak. Makanan sehat untuk pencernaan harusnya kaya akan unsur zat gizi seperti karbohidrat, protein, mineral, vitamin, dan sedikit lemak tak jenuh, atau lebih tepatnya disingkat dengan nama menu 4 sehat 5 sempurna. Melalui program ini dengan menyampaikan mengenai mengkonsumsi Makanan Bernilai Gizi dan Nutrisi yang Baik dan Sehat. Sehingga masyarakat akan terhindar dari keselahan dalam memilih makanan serta dampak buruk yang mungkin ditimbulkan. Metode penelitian yang digunakan yaitu adalah penelitian diskusi dan ceramah . Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SDN 100605 di desa Sitampasimatoras dengan jumlah responden 16 orang sebanyak 65% mengetahui tentang memilih makanan bernilai gizi dan bernutrisi dan sebanyak 35% kurang mengetahui tentang makanan bernilai gizi dan bernutrisi , maka tingkat pengetahuan anak SD sitampasimatoras cukup mengenal apa itu makanan yang bernilai gizi dan bernutrisi.

Kata kunci : gizi seimbang, empat sehat lima sempurna, anak usia sekolah

ABSTRACT

Healthy food is food that contains balanced nutrition, contains fiber and substances needed by the body for the child's growth and development process. Balanced nutrition can be useful as an energy substance, a regulator, and a building substance. Food also greatly affects children's digestion, so parents must be able to provide healthy food that can maintain children's digestion. So as not to interfere with children's growth. Healthy food for digestion should be rich in nutritional elements such as carbohydrates, proteins, minerals, vitamins, and a little unsaturated fat, or more precisely abbreviated as the 4 healthy 5 perfect menu. Through this program by conveying about consuming Good and Healthy Nutritional Value Foods and Nutrition. So that people will avoid mistakes in choosing food and the bad impacts that may arise. The research method used is discussion and lecture research. Based on the results of research conducted at SDN 100605 in Sitampasimatoras village with 16 respondents, 65% knew about choosing nutritious and nutritious food and 35% knew less about nutritious and nutritious food, so the level of knowledge of Sitampasimatoras elementary school children is sufficient to know what nutritious and nutritious food is.

Keywords : balanced nutrition, four healthy five perfect, school -age children

PENDAHULUAN

Makanan sehat menurut Nurchayati dan Pusari (2015) merupakan makanan yang memenuhi syarat gizi seimbang dan tidak mengandung zat yang berbahaya bagi kesehatan anak. Asupan makanan sehat harus disesuaikan dengan kebutuhan tubuh sehingga tercapainya pemenuhan gizi yang baik (Harahap, 2025). Syarat makanan sehat untuk anak yaitu porsi makan tidak terlalu besar, tidak pedas, asam dan berbumbu tajam serta bersih. Kesadaran untuk mengonsumsi makanan yang bergizi serta sehat harus diperkenalkan dari sedini mungkin. Banyak manfaat yang akan didapatkan jika mengenalkan makanan 4 sehat 5 sempurna kepada anak. Makanan 4 sehat 5 sempurna sendiri merupakan makanan yang memiliki banyak kandungan gizi yang lengkap mulai dari karbohidrat, protein, vitamin, lemak, dan mineral.

Makanan dengan gizi seimbang sudah menjadi gaya hidup sebagian orang untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan juga terhindar dari berbagai penyakit. Dengan mengonsumsi makanan yang sehat, bergizi dan juga terbebas dari bahan pengawet akan meningkatkan imun tubuh terkhusus pada anak usia sekolah yang memerlukan makanan yang mengandung gizi seimbang untuk proses pertumbuhan dan perkembangan (Harahap & Harahap, 2024; Harahap, 2020). Pada tahun 2018 berdasarkan data Profil Kesehatan Indonesia tahun 2019, Sumatra Utara berada di urutan 16 dari 34 provinsi dengan prevalensi gizi kurang terbanyak sebesar 14,30%. Dan dari data terbaru tentang jumlah kasus stunting di Sumatera Utara juga terjadi penurunan jumlah anak usia sekolah dan balita stunting di Medan, dari sebanyak 491 pada 2020 menjadi 393 pada tahun ini. Untuk Kota Medan sebagai ibukota Provinsi Sumatera Utara yang terdiri dari 21 kecamatan dengan 39 Puskesmas Induk dan 41 Puskesmas Pembantu. Berdasarkan data yang diperoleh dari profil kesehatan Sumatera Utara tahun 2019 terdapat 104 anak dengan gizi buruk di Kota Medan.

Berdasarkan data BPS Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2019 diketahui bahwa kasus gizi kurang di Kabupaten Tapanuli Selatan tahun 2018 adalah 145 orang dan gizi buruk 5 orang dari 27.939 anak yang terdata. Jelaskan secara rinci, jelas, dan panjang alasan kenapa anak usia sekolah banyak yang mengalami gizi buruk karna kurangnya pengetahuan Gizi buruk pada anak usia sekolah adalah masalah serius yang dapat berdampak jangka panjang pada kesehatan fisik dan mental mereka. Salah satu faktor utama yang berkontribusi pada kondisi ini adalah kurangnya pengetahuan mengenai gizi seimbang, baik pada orang tua maupun anak itu sendiri.

Maka penyuluhan Mengenai gizi

seimbang dengan judul “ Superfood Untuk Super Kids Gizi Seimbang Untuk Pahlawan Kecil” FOdi SDN 100605 desa Sitampasimatoras menjadi upaya yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kesadaran mengenai gizi seimbang

METODE PELAKSANAAN

Persiapan pengabdian masyarakat tentang gizi seimbang dilakukan pada bulan mei 2025 yaitu perijinan lokasi kegiatan, pengembangan media edukasi serta sosialisasi kegiatan pengabdian masyarakat. Pada tahap ini dilakukan edukasi gizi seimbang. Materi terdiri dari "superfood untuk super kids: Gizi seimbang untuk pahlawan kecil”. Alur kegiatannya terbagi menjadi dua yaitu: 1) seluruh peserta diberikan pertanyaan terbuka sebagai pre-test, 2) dilakukan edukasi gizi yang berisi pentingnya gizi semasa usia sekolah dasar, "superfood untuk super kids : Gizi seimbang untuk pahlawan kecil". Lokasi penelitian dilakukan di dua Sekolah Dasar yaitu SDN 100605 Desa sitampasimatoras. Sementara itu pada bulan yang sama dilakukan penulisan laporan. Alat yang dibutuhkan yaitu banner "Piramida Gizi”.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemberian edukasi gizi metode ceramah terbukt efektif meningkatkan tingkat pengetahuan, sikap dan perilaku anak usia sekolah. Edukasi gizi melalui tanya jawab menunjukkan bahwa anak usia sekolah mengalami peningkatan pengetahuan akan gizi seimbang. Anak usia sekolah mengetahui apa saja makanan yang masuk dalam kelompok makanan pokok, lauk, sayur dan buah- buahan.Anak usia sekolah mengetahui apa saja makanan yang masuk dalam kelompok karbohidrat, protein dan lemak. Setelah tanya jawab selesai, maka masuk tahap pembagian makanan sehat yang mengandung protein seperti susu. Penyuluh menyiapkan beberapa pertanyaan dan anak usia sekolah dipersilahkan untuk menjawab.

Pada tahap ini anak usia sekolah juga sangat antusias. Sementara itu, 10 Pesan Gizi Seimbang terdiri dari syukuri dan nikmati aneka ragam makanan, banyak makan sayur dan buah, biasakan konsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi, biasakan mengkonsumsi aneka ragam makanan pokok, batasi konsumsi manis, asin dan berlemak, biasakan sarapan, biasakan minum air putih yang cukup dana aman, biasakan membaca label pada kemasan pangan, cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir, lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Edukasi gizi seimbang pada anak usia sekolah di Desa Sitampasimatoras terbukti efektif dalam meningkatkan

pengetahuan dan kesadaran anak usia sekolah tentang pentingnya pola makan sehat. Kegiatan ini juga berhasil mendorong perubahan sikap dan perilaku anak dalam memilih makanan sehat. Untuk mencapai hasil yang berkelanjutan, edukasi gizi seimbang perlu dilaksanakan berkesinambungan dan melibatkan berbagai pihak, termasuk orang tua dan komunitas sekolah

REFERENSI

Andriani, M. dan Wirjatmadi, B. (2012) Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan. 1 ed. Jakarta: Kencana Media Group BPS Kab. Tapsel 2019

Data Statistik Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2019. TapSel: BPS Kabupaten Tapanuli Selatan

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, Lena Juliana. (2025). Edukasi Dan Pendampingan Orangtua Dalam Pembuatan Variasi Bekal Sehat Bagi Anak Usia Dini. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, *7*(2), 1–8.

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

Kemenkes RI, (2020). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019:Jakarta. Kemenkes RI

Sartika, R. A. D. (2012). Penerapan komunikasi, informasi, dan edukasi gizi terhadap perilaku sarapan siswa Sekolah Dasar. Kesmas: National Public Health Journal, 7(2), 76-82.

DOKUMENTASI KEGIATAN





