

## Edukasi Gizi Seimbang pada Siswa di Sekolah Indonesia Kuala Lumpur *Balanced Nutrition Education for Students at Indonesian School Kuala Lumpur*

Gabriele Stefhany Teesen <sup>1\*</sup>

Anita Yuliani <sup>1</sup>

Sitti Syabariyah <sup>2</sup>

Perla Yualita <sup>2</sup>

<sup>1</sup>Department of Midwifery, Faculty of Health Sciences, 'Aisyiyah University Bandung, Indonesia

<sup>2</sup>Department of Nursing, Faculty of Health Sciences, 'Aisyiyah University Bandung, Indonesia

email: [biellestefhany@gmail.com](mailto:biellestefhany@gmail.com)

### Kata Kunci

Edukasi  
Gizi Seimbang  
Anak Sekolah Dasar

### Keywords:

Education  
Balanced nutrition  
Primary school children

Received: January 2024

Accepted: February 2024

Published: April 2024

### Abstrak

Anak sekolah usia dasar menjadi awal pemberian edukasi tentang gizi seimbang. Masalah gizi masih menjadi salah satu permasalahan utama di Indonesia, masih terdapat anak sekolah usia 5-12 tahun yang berkategori kurus dan sangat kurus. Salah satu faktor penyebabnya adalah mengkonsumsi makanan yang tidak bergizi sehingga berdampak pada status gizi anak. Gizi yang seimbang dapat mengoptimalkan tumbuh kembang anak, semakin terkontrolnya asupan gizi semakin berkurangnya risiko kejadian obesitas dan kurang gizi, sehingga perlu pemahaman pola makan sehat dan bergizi. Sekolah Indonesia Kuala Lumpur merupakan salah satu sekolah anak Indonesia yang tinggal di Malaysia, di SIKL masih terdapat anak Indonesia yang tidak memiliki berat badan ideal, kurangnya paparan edukasi gizi seimbang menjadi faktor tidak idealnya tubuh siswa sesuai dengan usianya. Tujuan dalam kegiatan ini adalah untuk meningkatkan edukasi gizi seimbang pada siswa di sekolah dasar Indonesia Kuala Lumpur. Metode yang digunakan yaitu diskusi tanya jawab serta mengisi kuesioner pre-test dan post test. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan Juli hingga Agustus 2023 dan melibatkan tokoh organisasi pimpinan cabang ranting Aisyiyah Muhammadiyah di Malaysia. Hasil kegiatan menyebutkan bahwa terdapat peningkatan pada siswa senilai 24% setelah diberikan edukasi gizi seimbang. Untuk memaksimalkan pemberian edukasi gizi seimbang pada siswa di sekolah Indonesia Kuala Lumpur disarankan untuk melakukan penelitian selanjutnya dengan memberikan program catering makanan sehat yang disediakan oleh pihak sekolah agar dapat melihat perubahan kualitas gizi yang dikonsumsi oleh siswa.

### Abstract

Primary school children are the beginning of providing education about balanced nutrition. Nutrition is still one of the main problems in Indonesia; schoolchildren aged 5-12 years are categorized as thin and very thin. Balanced nutrition can optimize children's growth and development; the more controlled the nutritional intake, the reduced the risk of obesity and malnutrition, so it is necessary to understand healthy and nutritious eating patterns. Sekolah Indonesia Kuala Lumpur is one of the schools for Indonesian children living in Malaysia; in SIKL, there are still Indonesian children who do not have the ideal weight, and the lack of exposure to balanced nutrition education is a factor in not ideal student bodies, according to their age. This activity aims to improve balanced nutrition education for students at an Indonesian elementary school in Kuala Lumpur. The methods used were question-and-answer discussions and filling out pre-test and post-test questionnaires. This community service activity was carried out from July to August 2023 and involved leaders of Malaysia's Aisyiyah Muhammadiyah branch organization. The activity results stated an increase in students worth 24% after being given balanced nutrition education. To maximize the provision of balanced nutrition education to students in Kuala Lumpur Indonesian schools, it is recommended to conduct further research by providing a healthy food catering program provided by the school to see changes in the quality of nutrition consumed by students.



© 2024 Gabriele Stefhany Teese, Anita Yuliani, Sitti Syabariyah, Perla Yualita. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v9i4.6673>

## PENDAHULUAN

Keadaan gizi merupakan hal yang penting untuk meningkatkan kesehatan dan pertumbuhan juga perkembangan anak. Pengetahuan menjadi salah satu faktor yang bisa mempengaruhi status gizi seseorang. Anak sekolah dasar menjadi salah satu kelompok yang sangat rentan terhadap ketidakcukupan gizi, maka dari itu anak sekolah harus dipantau agar ketidakcukupan gizi dapat dihindari dan diminimalisir (Tuzzaroh,2022).

Permasalahan gizi yang terjadi pada anak usia sekolah banyak ditemukan diantaranya seperti ; kurang tinggi, sangat kurus, obesitas dan kekurangan darah (anemia). Hasil survei yang dilakukan oleh (Riskesdas,2018) menunjukkan angka kejadian anak kurang tinggi di Indonesia berusia 5-12 tahun yaitu sebesar 30,7% (12,3 % sangat pendek dan 18,4 % pendek). Dan menurut IMT/U 11,2% ( 4% sangat kurus dan kurus), anak dengan kategori gemuk 18,8% (Gemuk 10,8% dan sangat gemuk 8,8%) dan masalah kekurangan darah (anemia) sebesar 26,4%. Pada tahun 2017 hasil observasi status gizi di Indonesia menunjukkan presentase anak sekolah serta remaja umur 5-12 tahun yang dikategorikan sangat kurus dan kurus berdasarkan indeks IMT/U adalah 3,4% dan 7,5%. Berdasarkan hasil pemantauan status gizi di Indonesia pada tahun 2017 persentase anak sekolah serta remaja umur 5-12 tahun yang dikategorikan sangat pendek dan pendek sesuai indeks TB/U yaitu 8,3% dan 19,4%. (Riskesdas,2018).

Usia anak masa sekolah yaitu berusia 6-12 tahun. Standar pertumbuhan fisik serta standar kemampuan yang dikatakan normal serta wajar akan dimiliki pada anak usia masa sekolah yang sehat berdasar kriteria sehat sesuai usianya. Proses belajar pada masa depan anak usia sekolah dasar dapat dipengaruhi oleh pertumbuhan serta perkembangannya pada masa awal belajar ini. Oleh karena itu, perhatian penting mengenai gizi anak sekolah dasar merupakan salah satu pendorong kondisi otak supaya dapat berprestasi lebih baik (Kristanti & Sebtalesy, 2021)

Perbaikan gizi bisa dimulai saat masa kehamilan, bayi, balita, pra sekolah dan anak sekolah usia dasar, juga remaja dan dewasa, sampai dengan usia lanjut merupakan salah satu upaya untuk meminimalisir permasalahan (Mardiyanto et al., 2019). Penelitian lain menyebutkan agar tidak terjadi ketidakseimbangan dalam pertumbuhan dan perkembangannya, anak memerlukan zat gizi yang cukup sesuai menurut usianya. Usia seseorang yang mempunyai kegiatan yang tinggi disertai kebiasaan makan tidak teratur sehingga dapat mengakibatkan ketidakseimbangan asupan serta kecukupan gizi yang bisa berakibat pada permasalahan gizi merupakan pengertian dari usia anak sekolah dasar (SD) (Latifa, 2017). Terdapat perbedaan karakteristik pada anak usia sekolah dasar dengan anak usia lain salah satunya yaitu anak usia sekolah dalam menangkap pembelajaran atau pendidikan kesehatan diperlukan cara yang tepat serta menarik (Lestari et al., 2020). Tingkat pengetahuan dan juga pendidikan merupakan salah satu faktor yang bisa mempengaruhi status gizi seseorang. Bahwa seseorang yang mempunyai pengetahuan tinggi tentang gizi akan berpengaruh pada perilaku juga sikap dalam menentukan makanan yang dapat memenuhi gizi cukup. Kekurangan pengetahuan mengenai gizi seimbang dapat berpengaruh juga terhadap kebiasaan konsumsi serta aktivitas sehari-hari (Maharani et al., 2019).

Jika anak sekolah memiliki kebiasaan makan yang salah maka dapat berakibat pada permasalahan gizi yang serius, contohnya seperti obesitas pada mereka yang memiliki kelebihan kalori atau kurang gizi dan stunting pada anak-anak yang kekurangan gizi. Angka kejadian anak pendek dan kurang gizi pada anak sekolah dalam lingkup internasional masih tinggi. Oleh karena itu, dibutuhkan upaya-upaya untuk bisa memberikan pemahaman terhadap anak sekolah, supaya mereka bisa memenuhi kebutuhan gizinya. Untuk bisa meningkatkan pengetahuan gizi pada siswa dan membentuk sikap positif pada makanan bergizi dalam upaya menciptakan kebiasaan makan yang baik salah satunya adalah dengan pendidikan gizi (Fatehah, 2020).

Berdasarkan permasalahan diatas, karena kurangnya pemahaman mengenai gizi seimbang dapat menyebabkan kejadian gizi kurang dan obesitas pada anak sekolah dasar. Sekolah Indonesia Kuala Lumpur (SIKL) merupakan salah satu sekolah dasar bagi anak warga migran Indonesia yang tinggal di Malaysia, mayoritas orang tua siswa SIKL bekerja sebagai buruh dari pagi hingga sore, sehingga asupan makanan siswa tidak terkontrol. Maka dari itu tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman tentang gizi seimbang pada anak usia sekolah dasar mengenai asupan gizi yang wajib dikonsumsi setiap hari.

## METODE

Kegiatan pemberian edukasi gizi seimbang di Sekolah Indonesia Kuala Lumpur dilakukann di Lorong Tun Ismail, Kuala Lumpur, Malaysia. Pada tanggal 08 Agustus 2023 pukul 10.00 WIB -12.00 WIB. Kegiatan Penyuluhan ini diikuti oleh siswa sekolah dasar kelas 2,3, dan 4 dengan rentang usia 8-12 tahun dan berjumlah 96 orang. Persiapan pemberian edukasi gizi seimbang ini diawali dengan pembuatan poster gizi seimbang dan pembuatan materi yang disajikan dalam bentuk powerpoint, dan pembuatan soal kuesioner sebanyak 15 butir. Metode yang digunakan dalam Kegiatan Penyuluhan ini berupa diskusi tanya jawab serta pengisian kuosioner. Kegiatan ini dilakukan ke setiap ruangan kelas dengan durasi 45 menit pemberian edukasi dan pengisian kuesioner. Sebelum penyampaian materi dilakukan, siswa diwajibkan mengerjakan Pre-test terlebih dahulu. Setelah proses pemberian edukasi, diberikan sesi diskusi tanya jawab untuk para siswa yang tujuannya untuk membuka wawasan dan menjawab ketidaktahuan siswa. Evaluasi Kegiatan Penyuluhan ini dilakukan dengan mengerjakan Post-test sebagai tolak ukur keberhasilan pemateri dalam menyampaikan materinya pada siswa Sekolah Indonesia Kuala Lumpur (SIKL). Media penyampaian materi menggunakan media powerpoint dan pembagian poster mengenai gizi seimbang yang sudah HKI-kan dengan nomor HKI; 000511844.

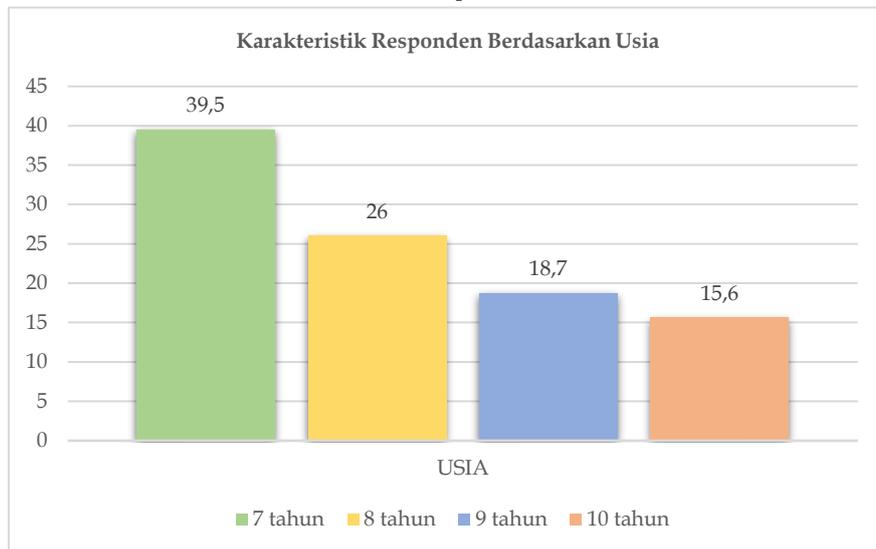


Gambar 1. Media Poster Gizi Seimbang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

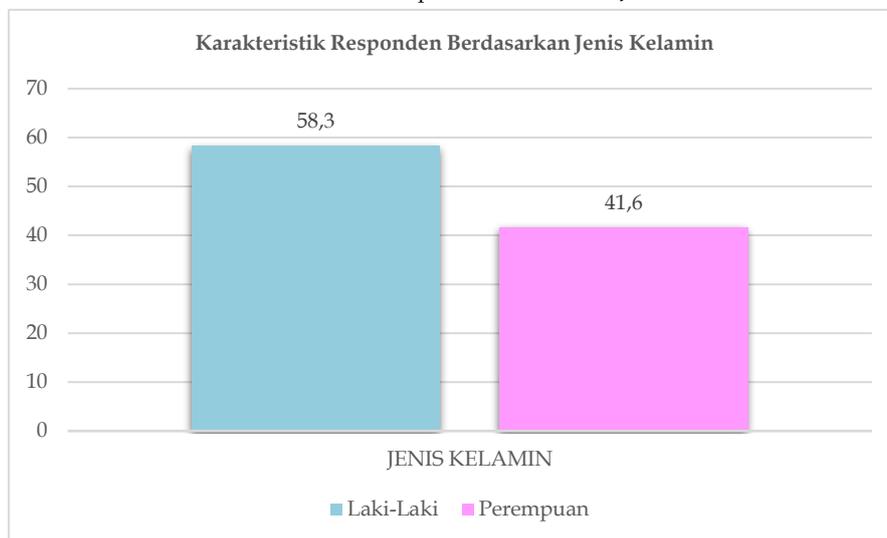
Kegiatan pemberian edukasi gizi seimbang diawali dengan persiapan materi dan media edukasi menggunakan powerpoint dan penyebaran poster edukasi gizi seimbang, kegiatan pengabdian masyarakat ini mengukur beberapa karakteristik siswa berdasarkan usia dan jenis kelamin.

**Grafik I.** Karakteristik Responden Berdasarkan Usia



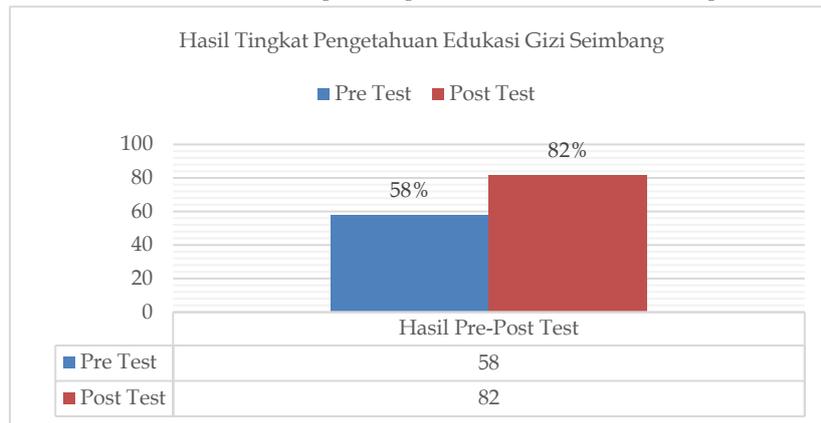
Berdasarkan Grafik.I kriteria responden berdasarkan jenis usia dengan total 96 responden, usia yang mendominasi terdapat pada responden usia 7 tahun 38 orang (39,5%) dan usia paling sedikit pada responden usia 10 tahun 15 orang (15,6%).

**Grafik II.** Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin



Berdasarkan Grafik.II kriteria responden berdasarkan jenis kelamin dengan total responden 96 orang, responden berjenis kelamin Laki- laki sebanyak 56 orang (58,3%) dan responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 40 orang (41,6%).

**Grafik III.** Hasil Tingkat Pengetahuan Edukasi Gizi Seimbang



Berdasarkan Grafik.III bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada siswa sekolah dasar di SIKL dari hasil pre- test 58% termasuk kedalam kategori cukup ((Arikunto, 2016) dan hasil post-test 82% setelah diberikan edukasi gizi seimbang termasuk kategori baik (Arikunto, 2016). Maka terdapat peningkatan sebanyak 24% setelah diberikan edukasi kesehatan gizi seimbang pada siswa sekolah Indonesia Kuala Lumpur.



**Gambar 2.** Pemberian Edukasi Gizi Seimbang menggunakan powerpoint dan diskusi tanya jawab.

Pengabdian masyarakat yang dilakukan pada siswa sekolah dasar Indonesia Kuala Lumpur, dengan kriteria responden berdasarkan usia dan jenis kelamin. Bahwa mayoritas usia responden 7 tahun (37.5%), dan paling sedikit usia 10 tahun ( 2 ,1%). Dan didapatkan hasil kategori jenis kelamin paling banyak pada laki-laki 54 orang (56,3%) dan perempuan 42 orang (43.8%). Proses penyuluhan ini di mendatangi setiap ruang kelas kelas 2,3, dan 4 sekolah dasar Indonesia Kuala Lumpur dengan durasi 45 menit setiap pemberian materinya. Sebelum berlangsungnya pemberian penyuluhan mengenai edukasi gizi seimbang, diberikan pertanyaan terbuka kepada seluruh siswa serta mewajibkan siswa untuk mengisi pre-test terlebih dahulu. Namun, pada

saat dilakukan pertanyaan terbuka banyak siswa yang kurang paham mengenai gizi seimbang. Selama pemberian materi edukasi gizi seimbang seluruh siswa sangat antusias menerima materi tersebut, dan selama proses pemberian materi berlangsung siswa melontarkan beberapa pertanyaannya secara langsung atas dasar rasa ingin tahu yang tinggi. Pengetahuan gizi sangat berpengaruh terhadap pemilihan bahan pangan dan penentuan jumlah makan yang dikonsumsi sehari-hari. Hasil dalam penelitian ini disebutkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 24% setelah diberikan edukasi gizi seimbang. Hal ini sejalan dengan penelitian lain bahwa pengetahuan gizi seseorang dapat mempengaruhi terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang akhirnya bisa mempengaruhi keadaan gizi individu. Karena semakin tinggi tingkat pengetahuan mengenai gizi menjadi salah satu faktor keadaan gizi seseorang seimbang (Soraya *et al.*, 2017). Begitupun dengan penelitian lain menyebutkan bahwa pengetahuan gizi seseorang mempengaruhi sikap dan perilakunya dalam memilih makanan, yang selanjutnya mempengaruhi status gizinya. Semakin tinggi pengetahuan gizi seseorang maka diharapkan status gizinya akan semakin baik. Namun, meskipun seseorang memahami asupan gizi yang dibutuhkan oleh tubuhnya, pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang belum tentu dapat mengubah kebiasaan makannya jika tidak menerapkan pengetahuan gizi tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Hadisuyitno *et al.*, 2021).

Edukasi gizi seimbang diberikan pada anak usia sekolah dasar untuk dapat mengoptimalkan asupan gizi yang dikonsumsinya, sehingga dapat meminimalisir terjadinya masalah kesehatan yang berkaitan dengan gizi. Seperti penyuluhan yang telah diberikan dalam pengabdian masyarakat di sekolah Indonesia Kuala Lumpur melalui media powerpoint dan poster dengan memvisualisasikan kebutuhan gizi dalam bentuk gambar dan animasi sehingga siswa tertarik untuk memahami materi tersebut dan dapat diterapkan pada kehidupan sehari-hari. Seperti yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya menyebutkan bahwa edukasi gizi seimbang pada anak usia sekolah dasar dapat memberikan gambaran dan wawasan mengenai jenis-jenis makanan sehat serta jumlah takaran yang tepat untuk dikonsumsi (Sulistiawati, 2019). Gizi seimbang merupakan susunan makanan rutin setiap hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh, serta memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal (Citra Palupi, 2018).

Pemberian edukasi gizi seimbang dengan metode diskusi sangat efektif dilakukan, hal ini sejalan dengan penelitian Citra Palupi, (2018) bahwa pemberian edukasi gizi menggunakan metode diskusi tanya jawab sudah terbukti dapat meningkatkan tingkat pengetahuan, sikap dan perilaku anak sekolah dasar. Guna menghindari risiko masalah gizi maka edukasi gizi seimbang penting diberikan pada anak usia sekolah dasar agar dapat memilah makanan yang dikonsumsinya dan memprioritaskan kesehatannya. Penelitian lain yang sejalan juga menyebutkan Metode diskusi tanya jawab dapat memperluas pengetahuan siswa secara signifikan dan Interaksi yang dilakukan pada saat penyuluhan dapat merangsang minat sasaran untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan penyuluhan. (Goni *et al.*, 2019). Hasil evaluasi dari pemberian edukasi gizi seimbang pada siswa sekolah dasar Indonesia Kuala Lumpur dapat dilihat dari hasil post-test siswa yang menunjukkan adanya peningkatan pemahaman mengenai gizi seimbang pada siswa sekolah dasar Indonesia Kuala Lumpur, selain itu siswa menjadi tertarik untuk membawa bekal makanan yang sesuai dengan menu gizi seimbang yang wajib dikonsumsi setiap hari.

## KESIMPULAN

Edukasi pengetahuan gizi seimbang yang dilakukan siswa sekolah dasar SIKL, efektif meningkatkan tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang, berdasarkan hasil 24% pengetahuan siswa SIKL meningkat setelah diberikan edukasi gizi seimbang. Dengan menggunakan media yang dapat memvisualisasikan menu makan gizi seimbang hal tersebut dapat menarik perhatian dan antusiasme siswa dalam menerima materi tersebut. Namun hal ini tentu perlu dukungan penuh

dari pihak pendidik dan dinas kesehatan, untuk melakukan penyuluhan secara berlanjut dan rutin mensosialisasikan gizi seimbang pada anak usia sekolah dasar, hal ini sebagai upaya mencerdaskan generasi bangsa yang unggul agar dapat tumbuh dan berkembang secara optimal baik fisik maupun psikis. Penelitian dan pengabdian masyarakat lanjutan terkait dengan penerapan konsumsi gizi seimbang ini diperlukan terutama dalam aspek lain seperti penurunan angka status gizi kurang dan obesitas dengan pemberian hal yang aplikatif seperti pengadaan catering makanan sehat yang disediakan oleh pihak sekolah agar dapat terkontrol asupan gizi yang dikonsumsi siswa.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian Kepada Masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas 'Aisyiyah Bandung yang telah memberikan arahan dan pendanaan pada program pengabdian ini. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada mitra pengabdian kami yaitu seluruh civitas dan para siswa sekolah Indonesia Kuala Lumpur. Selanjutnya kami turut mengucapkan terimakasih dan apresiasi yang sebesar-besarnya kepada organisasi pimpinan cabang ranting 'Aisyiyah Muhammadiyah Malaysia yang telah menerima dan mempermudah kami dalam melakukan proses pengabdian masyarakat, serta teman-teman team kepong yang membantu saya dalam menyelesaikan pengabdian ini. Dan terakhir ucapan terimakasih juga turut kami sampaikan kepada seluruh dosen yang telah memberikan bimbingan serta bantuan teknis pada kegiatan ini.

## REFERENSI

- Arikunto, S. (2016). prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. PT. Rineka Cipta.
- Citra Palupi, K. (2018). Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Cilincing Jakarta Utara. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Abdimas*, 5(1). <https://doi.org/10.47007/abd.v5i1.2457>
- Gizi, D., Direktorat, M., Kesehatan, J., Kementerian, M., & 2018, K. (n.d.). HASIL PEMANTAUAN STATUS GIZI (PSG) TAHUN 2017.
- Goni, G., Rattu, J. A. M., Malonda, N. S. H., Kesehatan, F., Universitas, M., Ratulangi, S., & Abstrak, M. (2019). Pengaruh Penyuluhan Dengan Teknik Ceramah Terhadap Pengetahuan Pelajar Tentang Gizi Seimbang di Sekolah Dasar Kecamatan Tompaso. *Jurnal KESMAS*, 8(7).
- Hadisuyitno, J., Cerdasari, C., Riyadi, B. D. (2021). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Pola Konsumsi Makan Mahasiswa. *Jurnal Gizi KH* (1).
- Kristanti, L. A., & Sebtalesy, C. Y. (2021). Pendidikan Kesehatan Gizi Usia Sekolah sebagai Upaya Peningkatan Prestasi Belajar SDN Purworejo 03 Geger Madiun. *JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)*, 2(1), 57–65. <https://doi.org/10.36596/jpkmi.v2i1.123>
- Latifa, U. (2017). Aspek Perkembangan pada Anak Sekolah Dasar: Masalah dan Perkembangannya. 1(2).
- Lestari, N. E., Purnama, A., Safitri, A., & Koto, Y. (2020). Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Pemilahan Sampah Pada Anak Usia Sekolah Melalui Metode Simulasi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Maju*, 1(2), 45–49. <https://doi.org/10.33221/jpmim.v1i02.668>
- Maharani, M., Wahyuni, S., & Fitrianti, D. (2019). Tingkat pengetahuan dan sikap ibu terkait makanan tambahan dengan status gizi balita di Kecamatan Woyla Barat. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 4(2), 81. <https://doi.org/10.30867/action.v4i2.78>
- Mardiyanto, R. T., A, N. L., & Putri, A. A. (2019). Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang sebagai Pedoman Hidup Sehat pada Masyarakat di Sekitar Kelurahan Pondok Jagung Kecamatan Serpong Utara Kota Tangerang Selatan.

Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ, 1-5.  
<http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat>

Soraya, D., Sukandar, D., & Sinaga, T. (2017). Hubungan pengetahuan gizi, tingkat kecukupan zat gizi, dan aktivitas fisik dengan status gizi pada guru SMP. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)* 6(1).  
<https://doi.org/10.14710/jgi.6.1.29-36>

Sulistiawati, Y., Pratiwi, A., Fitriana. (2019). Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak Usia Sekolah di SDN 02 Wonosari Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu.