

Edukasi Kesehatan sebagai Upaya Peningkatan Sikap Anak tentang Konsumsi Makanan dengan Gizi Seimbang

Health Education as an Effort to Improve Children's Attitudes about Consuming Food with Balanced Nutrition

Firnaliza Rizona ^{1*}

Yeni Anna Appulembang ²

Fuji Rahmawati ¹

Zesi Aprilia ¹

Viona Fracellia Citra ¹

Rijal Akbar Difa Padiana ¹

¹Department of Nursing, University of Sriwijaya, Palembang, South Sumatera, Indonesia

²Department of Psychology, University of Sriwijaya, Palembang, South Sumatera, Indonesia

email:

firnaliza.rizona@fk.unsri.ac.id

Kata Kunci

Anak usia sekolah

Gizi

Sikap

Keywords:

School aged children

Nutrition

Attitude

Received: November 2025

Accepted: April 2025

Published: June 2025

Abstrak

Dewasa ini banyak anak sekolah yang menderita masalah gizi seperti obesitas, stunting dan wasting. Salah satu penyebabnya adalah kurangnya pemahaman dan sikap anak dalam menentukan konsumsi makanan dengan gizi seimbang. Selain orang tua yang menjaga gizi anaknya, anak sendiri juga perlu mempunyai sikap yang benar mengenai makanan apa yang baik untuk dirinya. Sasaran dari kegiatan ini adalah anak sekolah dasar sebanyak 30 siswa dengan tujuan untuk meningkatkan sikap anak tentang makanan dengan gizi seimbang melalui edukasi kesehatan yang dilakukan melalui ceramah menggunakan leaflet dan permainan edukasi monopoli. Hasil kegiatan ini yaitu adanya peningkatan sikap siswa sekolah dasar tentang makanan dengan gizi seimbang yaitu dengan sikap pada kategori baik sebelum edukasi sebesar 40% meningkat menjadi 83.33% dengan sikap kategori baik. Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan anak lebih tepat dalam memilih makanan dengan gizi seimbang sehingga diharapkan permasalahan gizi pada anak dapat berkurang.

Abstract

Nowadays, many schoolchildren suffer from nutritional problems such as obesity, stunting, and wasting. One of the causes is the lack of understanding and attitude of children in determining food consumption with balanced nutrition. In addition to parents taking care of their children's nutrition, children themselves also need to have the right attitude about what food is good for them. The target of this activity is elementary school children as many as 30 students to improve children's attitudes about food with balanced nutrition through health education conducted through lectures using leaflets and monopoly educational games. The results of this activity are an increase in the attitude of elementary school students about food with balanced nutrition, namely with an attitude in the good category before education by 40% increasing to 83.33% with a good category attitude. Based on this community service activity, it is hoped that children will be more appropriate in choosing foods with balanced nutrition so that it is hoped that nutritional problems in children can be reduced.



© 2025 Firnaliza Rizona, Yeni Anna Appulembang, Fuji Rahmawati, Zesi Aprilia, Viona Fracellia Citra, Rijal Akbar Difa Padiana. Published by [Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya](https://www.institutrisetkomunitas.unsri.ac.id/). This is Open Access article under the [CC-BY-SA License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v10i6>.

PENDAHULUAN

Pemenuhan kebutuhan gizi pada anak sekolah harus dilakukan dengan baik dari sisi kualitas maupun kuantitas, asupan zat gizi yang seimbang berperan penting dalam menunjang proses pertumbuhan serta perkembangan anak (Novianti & Utami, 2021). Anak sekolah mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat dalam aspek fisik, kecerdasan, mental, dan emosional. Makanan yang mengandung unsur gizi lengkap sangat diperlukan untuk mendukung proses tumbuh kembang anak dengan mengonsumsi makanan bergizi secara teratur, anak akan tumbuh sehat dan memiliki

How to cite: Rizona, F., Appulembang, Y, A., Rahmawati, F., Aprilia, Z., Citra, V, F., Padiana, R, A, D. (2025). Edukasi Kesehatan sebagai Upaya Peningkatan Sikap Anak tentang Konsumsi Makanan dengan Gizi Seimbang. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 10(6), 1430-1436. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v10i6>.

kemampuan untuk mencapai prestasi belajar yang optimal (Rahmy et al., 2020). Status gizi yang baik pada anak sangat penting karena menjadi faktor yang mempengaruhi status kesehatan, tingkat kecerdasan, produktivitas, daya tahan tubuh, serta berperan dalam mencegah risiko penyakit kronis (Mughtar et al., 2022). Masalah gizi seimbang masih menjadi isu serius di Indonesia, salah satu tantangan yang dihadapi adalah ketidakseimbangan dalam asupan makanan secara bersamaan dapat memicu terjadinya triple burden of malnutrition merujuk pada kondisi ketika terdapat tiga bentuk masalah gizi, yaitu gizi kurang, gizi lebih, serta kekurangan mikronutrien (Syafitri & Pratiwi, 2023). Kekurangan maupun kelebihan gizi dapat berdampak negatif pada pertumbuhan dan perkembangan anak, meningkatkan risiko berbagai penyakit, serta menyebabkan peningkatan pengeluaran untuk biaya kesehatan (Novianti & Utami, 2021).

Gangguan keseimbangan gizi merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh anak usia sekolah. Kondisi ini dapat menyebabkan anak mengalami stunting, kekurangan berat badan maupun kelebihan berat badan, dan anemia. Selain itu, anak-anak juga cenderung mengalami kelemahan otot sehingga kesulitan menjalani aktivitas sehari-hari secara normal (Siagian & Manurung, 2024). Masalah gizi pada anak usia sekolah muncul akibat kekurangan zat gizi yang signifikan. Penyebab utamanya adalah asupan energi yang rendah dalam makanan sehari-hari, meningkatnya konsumsi makanan olahan yang kaya gula dan lemak, seringkali diperburuk dengan adanya infeksi sehingga tidak tercapainya Angka Kecukupan Gizi (AKG) (Almira et al., 2022). Ketidakseimbangan asupan zat gizi dapat mempengaruhi proses metabolisme tubuh dan mempengaruhi tingkat risiko berbagai penyakit secara berbeda tergantung pada status gizi (Hamzah et al., 2020). Anak yang kekurangan gizi dapat mengalami penurunan prestasi belajar dan kemampuan kognitif, daya tahan tubuh lemah, mudah sakit, serta berisiko tinggi terhadap penyakit degeneratif dan rendahnya produktivitas kerja (Juherman, 2022). Sedangkan gizi lebih dan obesitas pada anak merupakan masalah serius karena dapat berlanjut hingga dewasa dan meningkatkan risiko berbagai penyakit tidak menular, seperti diabetes mellitus, hipertensi, dan penyakit metabolik lainnya (Kurniasari & Rahmatunnisa, 2020).

Sikap anak terhadap asupan gizi berperan besar dalam memperburuk masalah gizi. Faktor-faktor seperti ketidakpedulian terhadap pilihan makanan sehat, preferensi terhadap makanan cepat saji, makanan instan, serta kebiasaan konsumsi makanan tinggi gula dan karbohidrat dapat memperburuk kondisi gizi pada anak (Munir et al., 2023). Anak usia sekolah cenderung memilih makanan favorit mereka tanpa memperhatikan jenisnya. Mereka lebih tertarik pada makanan tinggi gula dan berwarna mencolok, sehingga kebutuhan gizi tubuh sering kali tidak terpenuhi. Anak usia sekolah adalah periode penting untuk membentuk pola makan, jika kebutuhan gizi terpenuhi dengan baik maka anak akan memiliki status gizi yang optimal dan terhindar dari masalah gizi di masa mendatang (Almira et al., 2022).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Palembang beberapa tahun terakhir data menunjukkan bahwa anak usia sekolah terus mengalami peningkatan pada kasus masalah gizi terutama obesitas (Dinas Kesehatan Kota Palembang, 2023). Hasil studi lapangan yang dilakukan sebelum pengabdian ini didapatkan informasi bahwa anak suka jajanan di seberang sekolah seperti minuman es manis, gorengan, empuk-empuk dan jajanan lainnya. Hanya beberapa siswa yang membawa bekal dari rumah. Siswa juga tidak memahami dampak akibat memakan jajanan tidak sehat atau yang tidak tepat gizinya .

Terdapat beberapa metode edukasi yang dapat digunakan untuk meningkatkan sikap anak tentang makanan dengan gizi seimbang. Metode caramah dan permainan edukasi dapat meningkatkan pemahaman dan sikap anak. Metode edukasi kesehatan berupa permainan yang dapat diberikan kepada anak usia sekolah yaitu permainan monopoli. Edukasi melalui permainan diharapkan mampu membuat anak lebih termotivasi dalam mengikuti proses kegiatan pembelajaran sehingga lebih mudah untuk memahami informasi gizi yang disampaikan. Target sasaran dalam pengabdian kepada Masyarakat ini adalah siswa di salah satu sekolah dasar di Kelurahan Bukit Baru Kecamatan Ilit Barat 1 Kota Palembang. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan sikap siswa sekolah dasar tentang asupan gizi seimbang dan jajanan sehat.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi kesehatan ini dilakukan di sekolah dasar di Kelurahan Bukit Baru Palembang pada bulan September- Oktober 2024. Kegiatan utama dalam pengabdian Masyarakat ini adalah pemberian

edukasi melalui ceramah dan permainan edukasi yang dimodifikasi dari permainan monopoli yang berisi informasi mengenai gizi seimbang pada anak meliputi definisi gizi seimbang, jenis-jenis makanan dalam pemenuhan gizi seimbang, dampak dari tidak terpenuhinya gizi seimbang, dan contoh komposisi makanan dengan gizi seimbang. Sasaran pada kegiatan ini adalah siswa sekolah dasar sebanyak 30 siswa. Data diperoleh dengan mengisi kuesioner tentang sikap tentang makanan dengan gizi seimbang yang berisi 10 pernyataan. Sikap siswa dikategorikan menjadi 2 yaitu baik ($\geq 75\%$) dan kurang baik ($< 75\%$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data sikap siswa tentang makanan dengan gizi seimbang diolah dengan menggunakan program komputer. Adapun hasil analisis data pada kegiatan ini merupakan analisis deskriptif. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan pada total 30 siswa ini menunjukkan hasil sebaran sikap yang ditunjukkan pada gambar berikut.



Gambar 1. Hasil Perubahan Sikap Siswa tentang Pemenuhan Gizi Seimbang Sebelum dan Setelah Kegiatan Edukasi.

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner tentang sikap siswa tentang jajanan sehat dan gizi seimbang sebelum dan setelah kegiatan didapatkan bahwa sebaran data sebelum dilakukan kegiatan edukasi melalui metode ceramah dan permainan edukasi menggunakan permainan modifikasi imonopoli oleh para siswa mengalami peningkatan pada kategori baik yaitu dari 40% (12 siswa) menjadi 83.33% (25 siswa). Berdasarkan hasil dari kuesioner pre test bahwa sebagian kecil siswa yang setuju dalam menjawab bahwa jajanan seperti gorengan, es manis dengan warna-warna yang mencolok jika dikonsumsi dalam waktu yang panjang akan menyebabkan kegemukan serta dapat menimbulkan masalah kesehatan dikemudian hari.

Saat dilakukan sesi kegiatan edukasi anak tampak bersemangat dan antusias dalam mengikuti permainan seperti yang ditunjukkan pada gambar 1 dan 2. Hasilnya setelah dilakukan kegiatan, data melalui kuesioner yang diberikan menunjukkan bahwa lebih dari setengah siswa memiliki kategori sikap yang baik menjadi 83.33%. Anak setuju bahwa memakan makanan yang sehat dapat menjaga status gizi yang normal. Mayoritas siswa juga setuju jika konsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang harus dikonsumsi setiap hari.

Salah satu upaya untuk meningkatkan kesehatan anak adalah dengan memberikan edukasi kesehatan kepada anak tentang pentingnya mengkonsumsi makanan gizi seimbang. Edukasi gizi seimbang dapat memperluas wawasan anak mengenai pengetahuan gizi dan membentuk sikap mereka yang berpengaruh pada kebiasaan dalam memilih makanan dan camilan sehat (Nuryanti et al., 2023). Anak yang memperoleh edukasi kesehatan mengalami proses belajar di mana yang sebelumnya tidak tahu menjadi tahu, dan yang tidak mengerti menjadi mengerti. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa belajar adalah usaha untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, kecakapan, dan nilai baru melalui aktivitas mental. Peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada anak melalui edukasi kesehatan dapat mempengaruhi sikap dan kebiasaan mereka dalam memilih makanan bergizi seimbang (Budiono et al., 2022).



Gambar 2. Pengisian kuesioner oleh siswa.



Gambar 4. Ceramah menggunakan media leaflet.



Gambar 4. Pelaksanaan permainan monopoli edukasi.

Pemberian ceramah dan permainan edukasi diberikan melalui permainan monopoli yang berisi informasi tentang gizi seimbang meliputi definisi gizi seimbang, jenis-jenis makanan dalam pemenuhan gizi seimbang, dampak dari tidak terpenuhinya gizi seimbang, dan contoh komposisi makanan dengan gizi seimbang. Pelaksanaan pengabdian dengan menggunakan media permainan ini diikuti siswa dengan antusias. Siswa mengikuti prosedur permainan dengan baik

seperti menjawab pertanyaan yang diberikan berdasarkan kotak monopoli serta mendengarkan penjelasan dari tim pengabdian saat berada di kotak penjelasan.

Edukasi kesehatan yang diberikan pada anak usia sekolah disampaikan melalui media yang menarik agar penyampaian materi lebih mudah diterima. Pemilihan media disesuaikan dengan karakter anak yang cenderung aktif, sehingga mereka dapat terlibat sepenuhnya dalam proses belajar (Kurniasari & Rahmatunnisa, 2020). Stimulus yang dapat diterapkan dalam proses edukasi kesehatan pada anak sekolah adalah media permainan simulasi. Hal ini disebabkan karena anak usia sekolah cenderung tertarik pada permainan yang mudah dimainkan dengan warna cerah dan gambar yang menarik (Safitri et al., 2021).

Sikap seseorang sangat dipengaruhi oleh kepercayaan dan pengetahuan yang dimilikinya. Kurangnya pengetahuan anak sekolah mengenai konsumsi gizi seimbang dapat menyebabkan sikap negatif terhadap pola makan sehat. Sebaliknya, ketika anak memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang pentingnya gizi seimbang, mereka cenderung menunjukkan sikap positif terhadap konsumsi makanan sehat (Putri et al., 2021). Makanan sehat merupakan elemen penting dalam mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan anak, sekaligus menjadi pondasi utama dalam menjaga kesehatan anak secara keseluruhan (Martony et al., 2020).

Memberikan edukasi gizi pada anak sekolah dengan menggunakan media permainan sangat berpengaruh pada pengetahuan dan sikap anak terhadap gizi seimbang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan peningkatan pengetahuan dan sikap anak tentang gizi seimbang melalui edukasi kesehatan dengan menggunakan media permainan monopoli dengan p value = 0,000 (Fitriyanti et al., 2021). Penelitian lain yang membahas penggunaan media permainan Nutrition Bingo terhadap pengetahuan dan sikap gizi seimbang serta keanekaragaman pangan pada anak usia 10-12 menunjukkan adanya pengaruh pemberian media permainan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap dengan p value = 0,001 (Almira et al., 2022)



Gambar 5. Media Monopoli.

Kegiatan pendidikan kesehatan yang menggunakan metode ceramah dan permainan edukatif merupakan beberapa metode pendidikan kesehatan yang dapat meningkatkan sikap anak terhadap informasi kesehatan, salah satunya adalah makanan sehat dan pola makan seimbang. Melalui kegiatan ini, siswa diharapkan dapat secara mandiri memilih makanan sehat khususnya di sekolah, atau ikut menentukan makanan sehari-hari yang mengandung gizi seimbang bersama orang tuanya.

KESIMPULAN

Sikap siswa tentang pemenuhan gizi seimbang dan jajanan sehat terdapat peningkatan dari sebelum dan setelah kegiatan pengabdian kepada Masyarakat berupa edukasi kesehatan melalui ceramah dan permainan edukasi monopoli. Peningkatan sikap anak ini diharapkan mampu mengawali perilaku yang baik dalam pemenuhan asupan gizi seimbang sehingga dapat diupayakan pencegahan masalah nutrisi pada anak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada semua pihak yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini terutama kepada LPPM Universitas Sriwijaya.

REFERENSI

- Almira, R., Melani, V., Angkasa, D., & Dewanti, L. P. (2022). Pengaruh Media Nutrition Bingo Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Gizi Seimbang Serta Keanekaragaman Pangan Pada Anak Usia 10-12 Tahun Di Jakarta Timur. *Journal of Nutrition College*, *11*(4), 310–321. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i4.32915>
- Budiono, I., Putriningtyas, N. D., Indrawati, F., Kasman, K., & Kurniawan, F. (2022). Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Melalui Edukasi dengan Media Permainan Ular Tangga pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat: Pengmaskesmas*, *2*(2), 87–95. <http://dx.doi.org/10.31604/jpm.v7i8.3207-3214>
- Dinas Kesehatan Kota Palembang. (2023). Profil Kesehatan Kota Palembang. Palembang : Dinkes Kota Palembang
- Fitriyanti, R., Sripurahastuti, B., & Cich, L. H. M. (2021). Intervensi Permainan Monopoli dan Diskusi Gizi Seimbang untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Bogor. *Journal of Nutrition College*, *10*(3), 197–206. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i3.30772>
- Hamzah, Hasrul, & Hafid, A. (2020). Pengaruh Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, *5*(2), 70–75. <https://doi.org/10.33096/fmj.v1i1.9>
- Juherman, Y. N. (2022). Edukasi Gizi Seimbang Sejak Dini Pada Anak Prasekolah Sebagai Upaya Pencegahan Masalah Gizi Di Wilayah Puskesmas Baradatu Way Kanan. *Jompa Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *1*(2), 153–158. <https://doi.org/10.55784/jompaabdi.v1i2.143>
- Kurniasari, R., & Rahmatunnisa, R. (2020). Pendidikan Gizi Menggunakan Media Nutriedutainment Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi dan Kuliner*, *1*(2), 33–40. <https://doi.org/10.35706/giziku.v1i2.4755>
- Martony, O., Alfira, A., & Eliska, E. (2020). Pengetahuan dan Sikap Anak tentang Makanan Jajanan Sehat Melalui Permainan Ular Tangga. *Jurnal Keperawatan Silampari*, *4*(1), 11–19. <https://doi.org/10.31539/jks.v4i1.1449>
- Muchtar, F., Rejeki, S., & Hastian, H. (2022). Pengukuran dan Penilaian Status Gizi Anak Usia Sekolah Menggunakan Indeks Massa Tubuh Menurut Umur. *Abdi Masyarakat*, *4*(2), 1–5. <https://doi.org/10.58258/abdi.v4i2.4098>
- Munir, R., Sunarti, Khairan Nisa, A., Raksi, D., Halipah, H., Oktari, P., Ayuni, P., & Sulistiani, S. (2023). Edukasi Mengenai Gizi Seimbang Anak Usia Dini. *KREASI: Jurnal Inovasi dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, *3*(1), 85–95. <https://doi.org/10.58218/kreasi.v3i1.507>
- Novianti, A., & Utami, T. P. (2021). Penilaian Status Gizi dan Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Sebagai Bentuk Aktivasi Kegiatan UKS. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *4*(1), 399–404. <https://doi.org/10.35568/abdimas.v4i1.908>
- Nuryanti, A., Setyaningsih, R., Suyanto, S., & Nugroho, R. K. (2023). Pendidikan Kesehatan: Memilih Menu Makanan Gizi Seimbang pada Anak Sekolah Dasar dengan Permainan Tebak Gambar. *Jurnal PEDAMAS (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, *1*(1), 129–136.
- Putri, V. H., Sitoayu, L., & Ronitawati, P. (2021). Pengaruh media AR Book terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada anak usia sekolah. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, *6*(2), 118. <https://doi.org/10.30867/action.v6i2.380>

- Rahmy, H. A., Prativa, N., Andrianus, R., & Shalma, M. P. (2020). Edukasi Gizi Pedoman Gizi Seimbang dan Isi Piringku pada Anak Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, *3*(2), 162-172.
- Safitri, Y. L., Sulistyowati, E., & Ambarwati, R. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Puzzle Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Sayur Dan Buah Pada Anak Sekolah Dasar. *Journal of Nutrition College*, *10*(2), 100-104. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i2.29139>
- Siagian, E., & Manurung, S. (2024). Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak di Sekolah. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (AJPKM)*, *8*(1), 100-108.
- Syafitri, I., & Pratiwi, B. A. (2023). Status Gizi Anak Sekolah di Madrasah Ibtidaiyah Darussalam Kota Bengkulu. *JMK: Jurnal Media Kesehatan*, *16*(1), 1-8. <https://doi.org/10.33088/jmk.v16i1.913>