

**Edukasi Pedoman Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah  
dalam Upaya Pencegahan Obesitas di SDN 005 Lubuk Baja , Kota Batam**

*Education on Balanced Nutrition Guidelines for School Children  
in Efforts to Prevent Obesity at SDN 005 Lubuk Baja, Batam City*

**Siska Pratiwi<sup>1</sup>, Haqqelni Nur Rosyidah<sup>2</sup>, Aprilya Roza Werdani<sup>3</sup>, Desy<sup>4</sup>, Roza Erda<sup>5</sup>**

Institut Kesehatan Mitra Bunda, Kota Batam<sup>1,2,3,4,5</sup>

[\\*Email@siska.pratiwii27@gmail.com](mailto:*Email@siska.pratiwii27@gmail.com)

---

**Article History:**

Received: Februari 27, 2022

Revised: Maret 26, 2022

Accepted: April 30, 2022

**Keywords:** school children, obesity

**Abstract:** A balanced menu is consuming food to meet the body's need for nutrients. Nutritional deficiencies in one food by providing a balanced menu can be fulfilled by other foods. For this reason, providing a balanced menu with a variety of foods is very necessary to meet nutritional adequacy. The aim of this activity is to socialize guidelines for balanced nutrition and what's on my plate to school children as an effort to prevent obesity. The implementation method in this service is question and answer and discussion using poster media. The target group for this service is students in Classes 4, 5, and 6 of SDN 005 Lubuk Baja. The results of the community service show that the students' knowledge has increased as seen from the results of the pre-test and the post test is 60 points, with the lowest score being 6 and the highest being 47. It is hoped that after this service the students of SDN 005 will be able to eat foods in accordance with the guidelines for balanced nutrition for school children..

---

**Abstrak.** Menu seimbang adalah konsumsi makanan untuk memenuhi kebutuhan tubuh akan zat gizi. Kekurangan gizi pada salah satu makanan dengan pemberian menu seimbang dapat dicukupi oleh makanan lain. Untuk itu pemberian menu seimbang dengan makanan yang beraneka ragam sangat dibutuhkan dalam memenuhi kecukupan gizi. Tujuan kegiatan ini untuk mensosialisasikan pedoman gizi seimbang dan isi piringku kepada anak sekolah sebagai upaya pencegahan obesitas. Metode pelaksanaan dalam pengabdian ini adalah tanya jawab dan diskusi dengan menggunakan media poster kelompok sasaran pada pengabdian ini adalah siswa-iswi Kelas 4, 5, dan 6 SDN 005 Lubuk Baja. Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan pengetahuan siswa-siswi meningkat terlihat dari hasil pre-test dan post test yaitu 60 poin, dengan skor terendah 6 dan tertinggi 47. Diharapkan setelah pengabdian ini siswa-siswi SDN 005 dapat menerapkan makan-makanan sesuai dengan pedoman gizi seimbang pada anak sekolah.

**Kata Kunci:** anak sekolah , obesitas

## PENDAHULUAN

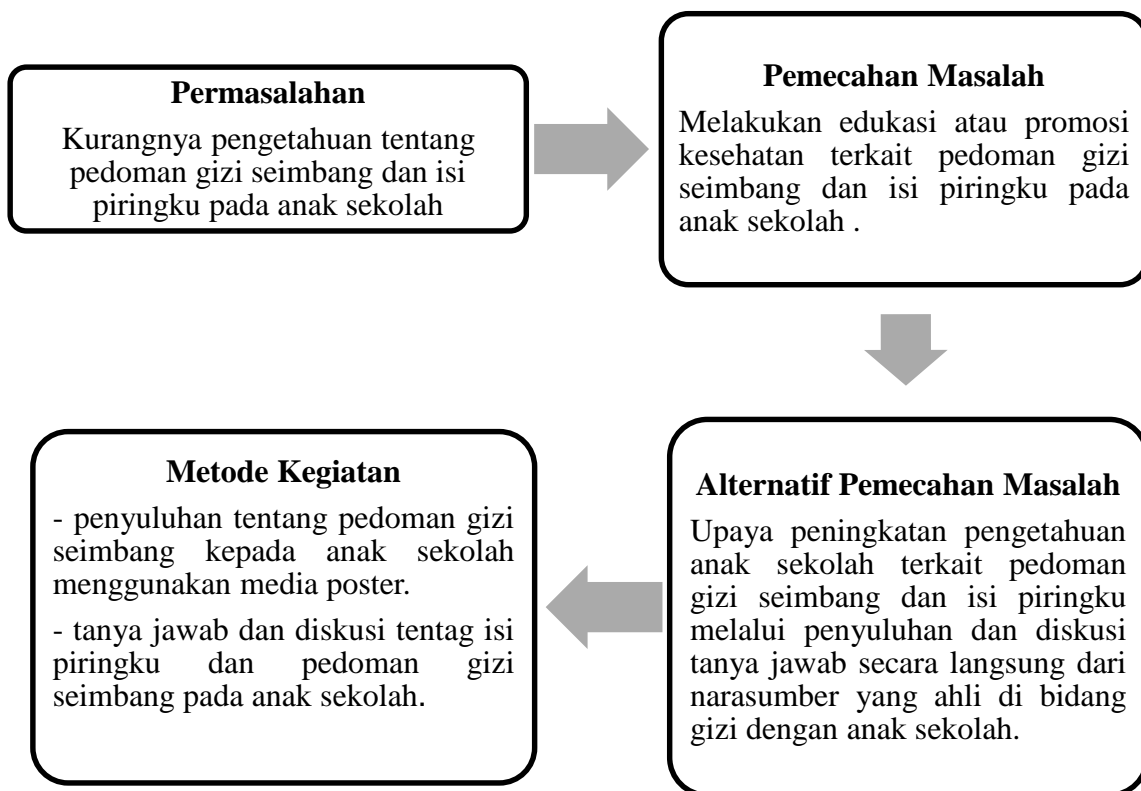
Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat. Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bayi, anak-anak, serta seluruh kelompok umur.

Pengetahuan gizi merupakan salah satu penyebab tidak langsung kekurangan gizi. Peningkatan pengetahuan melalui pendidikan gizi dapat mencegah kekurangan gizi serta

memperbaiki perilaku seseorang untuk mengkonsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizinya termasuk pada usia anak sekolah. Pengetahuan yang baik merupakan salah satu factor yang mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang. Salah satu kegiatan promosi Kesehatan yang bertujuan meningkatkan pengetahuan agar dapat mengubah perilaku seseorang tentang gizi salah satunya yaitu melalui edukasi gizi.

## **METODE**

1. Penyuluhan tentang pedoman gizi seimbang kepada anak sekolah menggunakan media poster.



## **HASIL**

Setelah dilakukan penyuluhan gizi seimbang pada anak sekolah dalam upaya pencegahan obesitas terdapat 50 peserta (83,3%) memiliki tingkat pengetahuan yang baik dan 10 peserta (16,4%) memiliki tingkat pengetahuan cukup, hal ini dianggap terjadinya peningkatan pengetahuan dari sebelum dan setelah dilakukan penyampaian materi.

**Tabel. 1 Hasil Pre-test**

Kategori	Jumlah	Persentase
Baik	22	36,7%
Cukup	28	46,7%
Kurang	10	16,6%
Total	60	100%

Didapatkan hasil pre test sebagian besar dengan kategori cukup yaitu 46,7%

**Tabel. 2 Hasil Post-test**

Kategori	Jumlah	Persentase
Baik	47	78,3%
Cukup	7	11,7%
Kurang	6	10%
Total	60	100%

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa sudah banyak anak sekolah yang memiliki pengetahuan untuk upaya pencegahan obesitas

## **DISKUSI**

Institut Kesehatan Mitra Bunda melaksanakan pengenalan gizi seimbang di SDN 005 Lubuk Baja pada hari Kamis, 24 Maret 2022 yang merupakan salah satu bentuk tridharma Perguruan Tinggi yang bertujuan untuk Meningkatkan pengetahuan anak sekolah dan guru terkait Pedoman Gizi Seimbang, meningkatkan pengetahuan anak sekolah dan guru terhadap isi piringku, meningkatkan kesadaran masyarakat dalam upaya pencegahan obesitas, dan sebagai sarana latihan bagi mahasiswa gizi dalam melakukan pendidikan gizi dan kesehatan kepada masyarakat.

Kegiatan diawali dengan memberikan *ice breaking* dan pengenalan Tumpeng Gizi seimbang dan diakhiri dengan tanya jawab tentang pedoman gizi seimbang diharapkan melalui adanya kegiatan ini bisa meningkatkan pengetahuan anak sekolah dan guru tentang pedoman gizi seimbang.

## **KESIMPULAN**

Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan pengetahuan siswa-siswi meningkat terlihat dari hasil pre-test dan post test yaitu 60 poin, dengan skor terendah 6 dan tertinggi 47. Diharapkan setelah pengabdian ini siswa-siswi SDN 005 dapat menerapkan makan-makanan sesuai dengan pedoman gizi seimbang pada anak sekolah.

**DAFTAR REFERENSI**

- Hardinsyah dan I Dewa Nyoman Supariasa. 2016. Ilmu Gizi Teori & Aplikasi. Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta.
- Kementerian Kesehatan. 2013. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Badan Penelitian Pengembangan Kesehatan (Balitbangkes) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. Penilaian Status Gizi 2017. Badan Pemberdayaan dan Pengembangan SDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Kemendikbud RI. 2016. Gizi Dan Kesehatan Anak Sekolah Dasar: Buku Pegangan Dan Kumpulan Rencana Ajar Untuk Guru Sekolah Dasar. Seameo Recfon, Jakarta.
- Suhardjo. 2003. Berbagai Cara Pendidikan Gizi. Bumi Aksara, Jakarta.
- Khomsan A. 2000. Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi. Diktat Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor, Bogor.
- Kementerian Kesehatan RI. 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Kementerian Kesehatan, Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar. Bagian Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan, Jakarta.
- Notoatmodjo, S. 2003. Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta, Jakarta.
- 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.
- Gambir J dan Nopriantin. 2018. Penerapan model edukasi gizi terhadap perilaku sarapan pada anak Sekolah Dasar. Jurnal Vokasi Kesehatan
- Palupi K.C, Mertien S, Prita D.S. 2018. Edukasi gizi seimbang pada Anak Sekolah Dasar di Kecamatan Cilincing Jakarta Utara. Jurnal Abdimas. 5(1): September 2018
- Syafrawati. 2019. Upaya menurunkan dampak negatif gadget melalui media promosi kesehatan pada siswa SDN 01 Sawahan Kota Padang. Jurnal Hilirisasi IPTEKS. 2 (2): Juni 2019