

PENINGKATAN PEMAHAMAN GIZI SEIMBANG MELALUI EDUKASI PARTISIPATIF PADA SISWA SEKOLAH DASAR

Wilma Florensia¹, Mesri Kartika², Petrus Yohanes Ismail Arwimbar³,
Syaharuddin Nur^{4*}

^{1,2,3,4}Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Cenderawasih, Indonesia
syahrudinnur@gmail.com

ABSTRAK

Abstrak: Rendahnya pemahaman siswa sekolah dasar mengenai prinsip gizi seimbang masih menjadi salah satu faktor yang memengaruhi pola konsumsi dan kebiasaan makan anak usia sekolah. Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi yang berdampak pada pertumbuhan, kesehatan, serta kemampuan belajar siswa. Program edukasi ini dilakukan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai Pedoman Gizi Seimbang melalui pendekatan pembelajaran interaktif pada siswa sekolah dasar di Kabupaten Biak Numfor. Kegiatan dilaksanakan dengan desain one-group pre-test dan post-test yang melibatkan 45 siswa kelas IV–VI. Proses edukasi dilakukan melalui penyuluhan interaktif, pemanfaatan media audiovisual, permainan edukatif berbasis pangan lokal, serta praktik penyusunan menu sederhana menggunakan konsep “Isi Piringku”. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang. Indikator keberhasilan kegiatan ditentukan berdasarkan peningkatan nilai pengetahuan siswa setelah mengikuti edukasi. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa nilai rata-rata pengetahuan siswa meningkat dari 58,5% pada pre-test menjadi 76,0% pada post-test atau mengalami peningkatan sebesar 17,5%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang partisipatif dan kontekstual mampu membantu siswa memahami konsep gizi seimbang secara lebih baik serta mendorong terbentuknya kesadaran awal terhadap perilaku makan sehat sejak usia dini.

Kata Kunci: Edukasi Gizi; Gizi Seimbang; Siswa; Sekolah Dasar; Perilaku Makan Sehat.

Abstract: Limited understanding of balanced nutrition principles among elementary school students remains one of the factors influencing children's dietary patterns and eating habits. This condition may increase the risk of nutritional problems that can affect students' growth, health, and learning abilities. This educational program was conducted to improve students' understanding of the Balanced Nutrition Guidelines through an interactive learning approach among elementary school students in Biak Numfor Regency. The activity employed a one-group pre-test and post-test design involving 45 students from grades IV–VI. The educational process was delivered through interactive counseling sessions, audiovisual learning media, local food-based educational games, and practical activities in arranging simple meal menus using the “My Plate” concept. Evaluation was conducted using pre-test and post-test questionnaires to measure changes in students' knowledge of balanced nutrition. The success indicator of the program was determined by the improvement in students' knowledge scores after participating in the educational activities. The results showed that the average knowledge score increased from 58.5% in the pre-test to 76.0% in the post-test, representing an improvement of 17.5%. These findings suggest that participatory and contextual educational approaches can effectively enhance students' understanding of balanced nutrition concepts while fostering early awareness of healthy eating behaviors from an early age.

Keywords: Nutrition Education; Balanced Nutrition; Elementary School Students; Healthy Eating Behavior; Participatory Education.



Article History:

Received: 20-05-2026

Revised: 04-06-2026

Accepted: 05-06-2026

Online: 01-08-2026



This is an open access article under the
CC-BY-SA license

A. LATAR BELAKANG

Permasalahan gizi pada anak sekolah dasar masih menjadi perhatian penting karena berkaitan dengan proses tumbuh kembang dan kualitas kesehatan anak dalam jangka panjang (Wakanno & Frisca, 2025). Asupan gizi yang tidak sesuai kebutuhan dapat memengaruhi berbagai aspek perkembangan anak, mulai dari pertumbuhan fisik, fungsi kognitif, daya tahan tubuh, hingga kemampuan belajar di sekolah (Rahma et al., 2025). Pada usia sekolah, kebutuhan zat gizi cenderung meningkat seiring dengan berlangsungnya proses pertumbuhan dan aktivitas anak yang cukup tinggi, sehingga diperlukan pola makan yang beragam dan bernilai gizi baik (Antong, 2026). *World Health Organization* menyebutkan bahwa masalah gizi pada anak saat ini menunjukkan pola beban ganda, ditandai dengan masih ditemukannya kasus kekurangan gizi bersamaan dengan peningkatan prevalensi gizi lebih di berbagai negara. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa persoalan gizi tidak hanya berkaitan dengan kecukupan pangan, tetapi juga dipengaruhi oleh pola konsumsi masyarakat yang belum sesuai dengan prinsip gizi seimbang (Wildani et al., 2026).

Di Indonesia, persoalan gizi pada anak masih menjadi bagian penting dalam agenda pembangunan kesehatan karena berkaitan dengan kualitas generasi di masa mendatang. Data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2024 menunjukkan bahwa prevalensi stunting nasional berada pada angka 19,8%, mengalami penurunan dibandingkan tahun 2023 yang mencapai 21,5% (Hermawati et al., 2025). Walaupun terjadi perbaikan angka prevalensi, kondisi tersebut memperlihatkan bahwa masalah gizi pada anak belum sepenuhnya dapat diatasi dan masih membutuhkan perhatian secara berkelanjutan. Selain stunting, Indonesia juga menghadapi persoalan beban ganda gizi yang ditandai dengan munculnya kasus gizi kurang dan gizi lebih pada kelompok anak dalam waktu yang bersamaan (Aprilia, 2025; Fitriyani, 2025). Situasi ini menggambarkan bahwa upaya perbaikan gizi tidak cukup hanya berfokus pada pemenuhan kebutuhan makan, tetapi juga perlu memperhatikan kualitas pola konsumsi serta kebiasaan makan dalam kehidupan sehari-hari (Putra et al., 2024; Suwarni et al., 2022).

Sebagai salah satu upaya perbaikan pola konsumsi masyarakat, pemerintah memperkenalkan Pedoman Gizi Seimbang untuk membantu masyarakat memenuhi kebutuhan gizi secara lebih tepat. Pedoman ini menekankan pentingnya konsumsi makanan yang beragam, aktivitas fisik yang cukup, penerapan perilaku hidup bersih, serta pemantauan status gizi secara berkala (Saylen et al., 2021). Meskipun telah lama diperkenalkan, penerapan prinsip gizi seimbang pada anak sekolah dasar masih menghadapi berbagai kendala. Sejumlah penelitian melaporkan bahwa sebagian siswa belum memahami komposisi makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh maupun pentingnya pola makan seimbang dalam kehidupan sehari-hari (Elfira et al., 2021; Namira, 2023; Tatontos et al.,

2023). Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa pengetahuan mengenai gizi belum sepenuhnya diterapkan dalam perilaku konsumsi siswa sehari-hari.

Permasalahan penerapan gizi seimbang juga masih ditemukan pada anak sekolah dasar di Kabupaten Biak Numfor yang memiliki kondisi sosial dan lingkungan berbeda dibandingkan wilayah perkotaan pada umumnya. Faktor seperti akses informasi kesehatan yang belum merata, kebiasaan konsumsi pangan tertentu, serta rendahnya pemahaman keluarga mengenai pola makan sehat turut memengaruhi perilaku makan anak. Beberapa penelitian di wilayah Papua menunjukkan bahwa pola konsumsi siswa sekolah masih cenderung didominasi oleh makanan sumber energi, sementara asupan protein, sayur, dan buah belum terpenuhi secara optimal (Nur et al., 2025; Telaumbanua et al., 2026). Temuan tersebut sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa keberagaman konsumsi pangan pada anak sekolah dasar masih rendah, terutama pada konsumsi sayur, buah, dan sumber protein yang berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak (Hidayanti et al., 2025; Kurniasih et al., 2025). Rendahnya konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah juga dikaitkan dengan keterbatasan pengetahuan gizi serta kebiasaan makan yang belum sesuai dengan prinsip gizi seimbang (Natasha et al., 2025). Apabila kondisi tersebut berlangsung secara terus-menerus tanpa disertai edukasi yang memadai, maka risiko terjadinya masalah gizi pada anak dapat semakin meningkat.

Pendekatan edukasi yang bersifat interaktif dan melibatkan partisipasi aktif siswa dinilai lebih efektif dalam membantu anak memahami konsep gizi dibandingkan metode pembelajaran satu arah. Khairunnisa et al. (2025) menyatakan bahwa penggunaan media audiovisual dalam pembelajaran diketahui mampu meningkatkan perhatian dan pemahaman siswa terhadap materi yang diberikan. Damari (2025) juga menyebutkan bahwa metode belajar sambil bermain juga dapat mendorong keterlibatan siswa selama proses pembelajaran sehingga materi lebih mudah dipahami dan diingat dalam waktu yang lebih lama. Selain itu, melalui penyampaian materi, pembelajaran berbasis praktik seperti penyusunan menu sederhana sesuai prinsip gizi seimbang juga membantu siswa menerapkan pengetahuan yang diperoleh ke dalam kebiasaan sehari-hari (Sofianita et al., 2024).

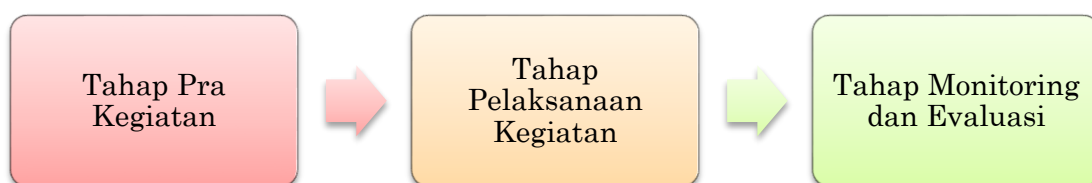
Program edukasi gizi di lingkungan sekolah sebenarnya telah banyak dilakukan dan menunjukkan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan siswa. Namun, penerapan pembelajaran gizi yang memadukan pendekatan interaktif, media audiovisual, permainan edukatif berbasis pangan lokal, serta praktik langsung masih belum banyak diterapkan secara terpadu, terutama pada sekolah dasar di wilayah Papua. Padahal, model pembelajaran yang kontekstual dan melibatkan siswa secara aktif cenderung lebih mudah dipahami serta lebih efektif dalam membentuk kebiasaan makan sehat pada anak usia sekolah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kebutuhan edukasi gizi yang praktis dan berkelanjutan di sekolah masih

belum sepenuhnya terpenuhi. Berdasarkan hal tersebut, program edukasi mengenai Pedoman Gizi Seimbang dilaksanakan pada siswa sekolah dasar di Kabupaten Biak Numfor melalui pendekatan partisipatif dan interaktif untuk membantu meningkatkan pemahaman serta praktik konsumsi sehat sejak usia dini.

Sebagai bentuk upaya peningkatan pemahaman gizi pada anak sekolah dasar, tim dari Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih melaksanakan program edukasi mengenai Pedoman Gizi Seimbang di SD Kabupaten Biak Numfor. Program ini difokuskan pada penguatan pengetahuan siswa mengenai prinsip gizi seimbang sekaligus membantu siswa memahami cara memilih dan menyusun pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Proses edukasi dilakukan melalui pendekatan partisipatif dengan memadukan penyuluhan interaktif, media audiovisual, permainan edukatif berbasis pangan lokal, serta praktik langsung menggunakan konsep “Isi Piringku”. Melalui pendekatan tersebut, siswa diharapkan lebih mudah memahami materi yang diberikan serta mulai membangun kebiasaan konsumsi yang lebih sehat sejak usia sekolah.

B. METODE PELAKSANAAN

Program edukasi gizi ini dilaksanakan pada siswa sekolah dasar di SD Kabupaten Biak Numfor dengan melibatkan 45 siswa kelas IV–VI sebagai peserta. Pemilihan peserta dilakukan secara purposive berdasarkan rekomendasi pihak sekolah dengan mempertimbangkan keterwakilan setiap kelas serta kesiapan siswa mengikuti seluruh rangkaian edukasi. Kegiatan dirancang menggunakan pendekatan partisipatif dengan desain one-group pre-test–post-test untuk melihat perubahan tingkat pemahaman siswa sebelum dan sesudah pemberian materi edukasi. Proses pembelajaran difokuskan pada pengenalan konsep Pedoman Gizi Seimbang, pemahaman jenis makanan sehat, serta pembiasaan memilih makanan sesuai kebutuhan gizi anak usia sekolah. Penyampaian materi dilakukan melalui kombinasi penyuluhan interaktif, pemanfaatan video animasi edukasi gizi, permainan edukatif berbasis pangan lokal, dan praktik penyusunan menu sederhana menggunakan konsep “Isi Piringku”. Seluruh rangkaian program dilaksanakan melalui tiga tahapan utama yang meliputi persiapan, pelaksanaan kegiatan, serta monitoring dan evaluasi. Alur pelaksanaan kegiatan disajikan dalam bentuk diagram pada Gambar 1.



Gambar 1. Diagram Alir Kegiatan

1. Tahap Pra Kegiatan

Kegiatan awal dilakukan melalui komunikasi dan koordinasi antara tim pengabdian Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih dengan pihak SD Kabupaten Biak Numfor. Proses tersebut bertujuan untuk memahami kondisi sekolah serta karakteristik siswa kelas IV–VI yang akan mengikuti program edukasi gizi. Selain itu, tim juga menggali informasi terkait kebiasaan makan siswa dan penerapan prinsip gizi seimbang di lingkungan sekolah sebagai bahan dalam penyusunan materi edukasi.

Pada tahap ini, tim bersama pihak sekolah menyepakati jadwal pelaksanaan kegiatan, jumlah peserta, serta kebutuhan sarana pendukung seperti ruang belajar, media presentasi, dan perangkat audiovisual. Guru sekolah turut dilibatkan dalam memberikan gambaran awal mengenai tingkat pemahaman siswa terhadap konsep gizi seimbang. Informasi tersebut kemudian digunakan untuk menyesuaikan bentuk pembelajaran dengan usia dan kemampuan siswa sekolah dasar.

Materi yang dipersiapkan meliputi penyuluhan interaktif, video animasi edukasi gizi, permainan berbasis pangan lokal, serta panduan praktik penyusunan menu sederhana menggunakan konsep “Isi Piringku”. Selain menyiapkan media pembelajaran, tim juga menyusun instrumen evaluasi berupa soal pilihan ganda untuk kegiatan pre-test dan post-test guna melihat perubahan tingkat pengetahuan siswa sebelum dan setelah program edukasi dilaksanakan.

2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan program edukasi dilaksanakan di SD Kabupaten Biak Numfor dengan melibatkan siswa kelas IV–VI sesuai jadwal yang telah ditetapkan bersama pihak sekolah. Sebelum materi diberikan, siswa terlebih dahulu mengerjakan pre-test untuk mengetahui tingkat pemahaman awal terkait Pedoman Gizi Seimbang. Penilaian awal tersebut mencakup pengetahuan siswa mengenai kelompok makanan, pola konsumsi seimbang, serta pentingnya penerapan makan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Setelah pre-test selesai dilakukan, siswa memperoleh edukasi mengenai Pedoman Gizi Seimbang melalui pembelajaran interaktif yang melibatkan diskusi dan tanya jawab selama proses penyampaian materi. Pendekatan tersebut digunakan untuk meningkatkan keterlibatan siswa sekaligus membantu mereka memahami materi dengan lebih mudah. Materi edukasi menekankan pentingnya konsumsi makanan yang beragam, pengenalan prinsip gizi seimbang, serta pemahaman mengenai jenis makanan sehat yang sering dijumpai dalam kehidupan sehari-hari.

Proses edukasi kemudian dipadukan dengan pemutaran video animasi gizi yang disesuaikan dengan karakteristik anak usia sekolah dasar. Penggunaan media audiovisual membantu siswa mengenali konsep gizi seimbang melalui tampilan yang lebih menarik dan mudah dipahami. Untuk meningkatkan keterlibatan siswa selama pembelajaran, tim juga

menggunakan permainan edukatif berbasis pangan lokal yang mengenalkan berbagai jenis makanan sehat di lingkungan sekitar beserta manfaatnya bagi tubuh.

Siswa kemudian mengikuti praktik penyusunan menu sederhana menggunakan konsep “Isi Piringku” untuk membantu mereka memahami komposisi makanan seimbang secara langsung. Melalui aktivitas tersebut, siswa belajar mengenali kombinasi makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi anak usia sekolah serta menerapkannya dalam pilihan makan sehari-hari. Setelah seluruh proses edukasi selesai dilaksanakan, siswa mengerjakan post-test sebagai evaluasi akhir untuk melihat perubahan tingkat pemahaman setelah mengikuti rangkaian pembelajaran.

3. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test dalam bentuk soal pilihan ganda. Pertanyaan yang diberikan mencakup pemahaman siswa mengenai prinsip gizi seimbang, pengenalan kelompok makanan, serta kemampuan memilih makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Proses evaluasi dilakukan dengan mengamati partisipasi siswa selama kegiatan berlangsung serta membandingkan hasil pre-test dan post-test untuk melihat perubahan tingkat pemahaman siswa setelah menerima edukasi. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif melalui perbandingan nilai rata-rata dan persentase peningkatan pengetahuan siswa sesudah intervensi diberikan. Analisis tersebut digunakan untuk menggambarkan efektivitas program edukasi dalam membantu siswa memahami prinsip Pedoman Gizi Seimbang sekaligus menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan edukasi gizi di lingkungan sekolah dasar.

Sistem evaluasi program dilakukan menggunakan metode pre-test dan post-test yang diberikan kepada seluruh peserta sebelum dan sesudah kegiatan edukasi. Instrumen evaluasi berupa kuesioner pilihan ganda yang memuat pertanyaan mengenai prinsip gizi seimbang, kelompok makanan, dan pemilihan makanan sehat sesuai kebutuhan anak usia sekolah. Hasil pre-test digunakan untuk menggambarkan tingkat pengetahuan awal siswa, sedangkan hasil post-test digunakan untuk mengukur peningkatan pengetahuan setelah pemberian edukasi. Keberhasilan kegiatan ditentukan berdasarkan peningkatan nilai rata-rata pengetahuan siswa antara pre-test dan post-test setelah mengikuti seluruh rangkaian program edukasi.

Evaluasi program dilakukan selama proses edukasi berlangsung hingga seluruh rangkaian kegiatan selesai dilaksanakan. Tim mengamati partisipasi siswa pada setiap sesi pembelajaran, mulai dari penyuluhan interaktif, pemutaran video animasi gizi, permainan berbasis pangan lokal, hingga praktik penyusunan menu menggunakan konsep “Isi Piringku”. Pengamatan tersebut dilakukan untuk melihat keterlibatan siswa serta respons mereka terhadap materi yang diberikan. Selain melakukan

observasi selama kegiatan, tim juga berdiskusi bersama guru dan pihak sekolah untuk memperoleh tanggapan terkait pelaksanaan program edukasi. Diskusi tersebut mencakup respons siswa terhadap metode pembelajaran yang digunakan serta beberapa hambatan yang ditemukan selama proses kegiatan berlangsung.

Penilaian akhir program dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test untuk melihat perubahan tingkat pengetahuan siswa setelah mengikuti edukasi gizi. Data dianalisis secara deskriptif menggunakan perbandingan nilai rata-rata dan persentase peningkatan pengetahuan siswa sesudah intervensi diberikan. Selain menilai perubahan pengetahuan siswa, evaluasi juga mempertimbangkan respons pihak sekolah terhadap pelaksanaan program serta kesesuaian kegiatan dengan tujuan yang telah direncanakan. Temuan dari proses evaluasi tersebut digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam mendukung keberlanjutan edukasi gizi di lingkungan sekolah dasar.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program edukasi gizi dilaksanakan di SD Kabupaten Biak Numfor pada 17 April 2026 dengan melibatkan 45 siswa kelas IV–VI sebagai peserta. Kegiatan dilakukan secara tatap muka melalui pembelajaran interaktif yang dirancang untuk membantu siswa memahami prinsip Pedoman Gizi Seimbang dengan cara yang lebih menarik dan mudah dipahami. Proses edukasi memadukan beberapa metode pembelajaran, seperti penyuluhan interaktif, pemutaran video animasi gizi, permainan berbasis pangan lokal, serta praktik penyusunan menu sederhana menggunakan konsep “Isi Piringku”. Untuk melihat perubahan tingkat pengetahuan siswa, tim menggunakan kuesioner pre-test dan post-test sebagai bagian dari evaluasi program. Seluruh aktivitas pembelajaran dilaksanakan dalam satu kali pertemuan.

1. Tahap Pra Kegiatan

Sebelum program edukasi dilaksanakan, tim melakukan komunikasi awal dengan pihak SD Kabupaten Biak Numfor untuk menyepakati waktu pelaksanaan dan teknis kegiatan. Pada tahap ini, tim juga menyiapkan berbagai kebutuhan pembelajaran, termasuk materi mengenai Pedoman Gizi Seimbang, media penyuluhan interaktif, video animasi edukasi gizi, serta perangkat evaluasi berupa soal pre-test dan post-test. Selain persiapan materi dan media pembelajaran, dokumentasi awal kegiatan turut dilakukan sebagai bagian dari pelaporan program edukasi yang dilaksanakan di sekolah. Sebelum proses edukasi dimulai, siswa mengerjakan pre-test untuk mengetahui tingkat pemahaman awal mengenai prinsip gizi seimbang, kelompok makanan, dan pentingnya pola makan sehat bagi anak usia sekolah. Penilaian awal ini digunakan untuk menggambarkan kondisi pengetahuan siswa sebelum menerima materi edukasi.

2. Tahap Pelaksanaan Edukasi Gizi

Proses edukasi dimulai dengan penyampaian materi mengenai Pedoman Gizi Seimbang kepada siswa kelas IV–VI. Pembelajaran menekankan pentingnya konsumsi makanan yang beragam, keseimbangan zat gizi, serta pola makan sehat dalam mendukung pertumbuhan dan kesehatan anak usia sekolah. Untuk memudahkan siswa memahami materi, tim menggunakan bahasa yang sederhana dan menyesuaikan contoh makanan dengan kebiasaan konsumsi sehari-hari yang dekat dengan lingkungan siswa.

Setelah penyampaian materi, siswa menyaksikan video animasi edukasi gizi yang berisi penjelasan mengenai komposisi makanan seimbang, kelompok makanan, serta pentingnya konsumsi makanan yang beragam sesuai kebutuhan tubuh. Media audiovisual digunakan untuk membantu siswa memahami materi melalui tampilan visual yang lebih menarik dan mudah dipahami oleh anak usia sekolah dasar. Selama pemutaran video, siswa terlihat lebih aktif memberikan respons, mengajukan pertanyaan, serta terlibat dalam diskusi singkat terkait materi yang ditampilkan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media visual dapat membantu meningkatkan perhatian dan keterlibatan siswa selama proses pembelajaran berlangsung sebagaimana terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Sesi Edukasi melalui media audivisual

Setelah sesi penyuluhan dan pemutaran video selesai, siswa mengikuti permainan edukatif berbasis pangan lokal sebagai bagian dari proses pembelajaran gizi seimbang. Melalui kegiatan ini, siswa mengenali berbagai jenis bahan pangan yang sering dijumpai di lingkungan sekitar kemudian mengelompokkannya sesuai kandungan zat gizi dan manfaatnya bagi tubuh. Aktivitas pembelajaran dibuat dalam suasana yang lebih santai dan melibatkan keterlibatan langsung siswa sehingga mereka lebih mudah memahami materi yang diberikan. Antusiasme siswa selama permainan berlangsung menunjukkan bahwa pendekatan belajar yang interaktif dapat membantu meningkatkan pemahaman siswa mengenai fungsi makanan dalam pola gizi seimbang, sebagaimana terlihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Sesi permainan edukatif berbasis pangan lokal

Siswa kemudian mengikuti praktik penyusunan menu sederhana menggunakan konsep “Isi Piringku” untuk membantu mereka menerapkan materi yang telah dipelajari selama proses edukasi. Pada sesi ini, siswa menyusun kombinasi makanan yang terdiri atas sumber karbohidrat, protein, sayur, dan buah sesuai prinsip gizi seimbang. Selama kegiatan berlangsung, fasilitator memberikan pendampingan agar siswa lebih mudah memahami proporsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Melalui praktik langsung tersebut, siswa tidak hanya memahami konsep gizi secara teoritis, tetapi juga mulai mengenali cara memilih susunan makanan sehat yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Antusiasme siswa selama praktik berlangsung menunjukkan bahwa metode pembelajaran berbasis praktik dapat membantu membangun pemahaman dan kebiasaan konsumsi yang lebih sehat sebagaimana terlihat pada Gambar 4.



Gambar 4. Sesi praktik penyusunan menu sederhana berbasis konsep “Isi Piringku”

Tahapan kegiatan edukasi gizi yang dilakukan selama program berlangsung disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Rangkaian Pelaksanaan Kegiatan Edukasi Perlindungan Diri

Kegiatan	Proses Pelaksanaan	Bentuk Evaluasi
Pre-test dan Pembukaan	Pengisian kuesioner awal terkait pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang dan pola makan sehat	Penilaian hasil pre-test
Edukasi Gizi dan Media Audiovisual	Penyampaian materi gizi seimbang dan pemutaran video animasi edukasi gizi	Pengamatan respons dan partisipasi siswa
Permainan Edukasi Pangan Lokal	Aktivitas pengenalan jenis dan fungsi makanan melalui permainan interaktif	Observasi keterlibatan siswa selama kegiatan
Praktik “Isi Piringku” dan Post-test	Penyusunan menu sederhana berdasarkan prinsip gizi seimbang serta pengisian post-test	Perbandingan hasil pre-test dan post-test

3. Monitoring dan Evaluasi

Proses evaluasi dilakukan selama kegiatan edukasi berlangsung dengan memperhatikan keterlibatan siswa pada setiap sesi pembelajaran, mulai dari penyuluhan interaktif, pemutaran video animasi, permainan berbasis pangan lokal, hingga praktik penyusunan menu gizi seimbang. Pengamatan tersebut digunakan untuk melihat respons siswa terhadap materi, tingkat partisipasi selama kegiatan, serta kemampuan siswa dalam memahami konsep gizi seimbang yang diberikan. Selain observasi selama kegiatan, penilaian hasil belajar juga dilakukan melalui perbandingan nilai pre-test dan post-test untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan siswa setelah mengikuti program edukasi.

Hasil pre-test menunjukkan bahwa rata-rata nilai pengetahuan siswa sebelum mengikuti edukasi sebesar 58,5%. Nilai tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai prinsip gizi seimbang, terutama terkait komposisi makanan seimbang dan pentingnya konsumsi makanan yang beragam dalam kehidupan sehari-hari. Hasil ini menjadi dasar dalam menilai perubahan pengetahuan siswa setelah diberikan intervensi edukasi. Hasil evaluasi memperlihatkan adanya perubahan tingkat pengetahuan siswa setelah mengikuti program edukasi gizi. Nilai rata-rata pre-test siswa tercatat sebesar 58,5%, kemudian meningkat menjadi 76% pada hasil post-test, sehingga terjadi peningkatan sebesar 17,5%. Pengujian menggunakan paired sample t-test menghasilkan nilai $p < 0,001$, yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan bermakna antara tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah intervensi diberikan pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang digunakan mampu

membantu meningkatkan pemahaman siswa mengenai prinsip gizi seimbang. Perbandingan hasil pre-test dan post-test disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Perbandingan Tingkat Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi

Variabel	Rata-Rata (%)
Sebelum Edukasi (<i>Pre-test</i>)	58,5
Setelah edukasi (<i>Post-test</i>)	76,0
Selisih Peningkatan	17,5

Perubahan nilai pengetahuan siswa setelah mengikuti program edukasi menunjukkan bahwa kombinasi metode pembelajaran interaktif dapat membantu siswa memahami konsep gizi seimbang dengan lebih baik. Penggunaan penyuluhan interaktif, video animasi, permainan berbasis pangan lokal, serta praktik penyusunan menu sederhana memberikan pengalaman belajar yang lebih menarik bagi siswa sekolah dasar. Pendekatan pembelajaran yang disesuaikan dengan lingkungan dan kebiasaan makan sehari-hari juga membantu siswa lebih mudah mengenali jenis makanan sehat serta penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa media pembelajaran interaktif dan keterlibatan aktif siswa selama proses edukasi berperan dalam meningkatkan pemahaman serta membentuk kebiasaan makan yang lebih baik pada anak usia sekolah (Syafiyah & Wulansari, 2026; Wulandatika et al., 2026).

4. Keterbatasan Kegiatan

Pelaksanaan program edukasi gizi ini masih menghadapi beberapa keterbatasan. Pada awal kegiatan, sebagian besar siswa belum memahami konsep Pedoman Gizi Seimbang secara optimal, terutama terkait komposisi makanan seimbang dan pentingnya konsumsi makanan yang beragam dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi tersebut menyebabkan proses penyampaian materi membutuhkan penyesuaian agar siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan lebih baik. Selain itu, kegiatan edukasi hanya dilaksanakan dalam satu kali pertemuan sehingga waktu yang tersedia belum cukup untuk memberikan pendalaman materi maupun memantau perubahan perilaku makan siswa dalam jangka panjang. Oleh sebab itu, program edukasi gizi perlu dilakukan secara berkesinambungan dan terintegrasi dengan aktivitas sekolah agar pemahaman siswa mengenai pola makan sehat dapat terus diperkuat. Dukungan guru dan pihak sekolah juga menjadi faktor penting dalam menjaga keberlanjutan penerapan perilaku hidup sehat pada siswa.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Program edukasi Pedoman Gizi Seimbang pada siswa sekolah dasar di Kabupaten Biak Numfor menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa setelah mengikuti rangkaian kegiatan pembelajaran interaktif. Edukasi yang dipadukan dengan penyuluhan, video animasi gizi, permainan berbasis pangan lokal, serta praktik penyusunan menu menggunakan konsep “Isi Piringku” membantu siswa memahami prinsip gizi seimbang dengan lebih baik sesuai karakteristik anak usia sekolah dasar. Hasil evaluasi memperlihatkan peningkatan nilai rata-rata pengetahuan siswa dari 58,5% pada pre-test menjadi 76% pada post-test dengan selisih peningkatan sebesar 17,5%. Perubahan tersebut menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa terkait komposisi makanan seimbang, kelompok makanan, serta pentingnya pola konsumsi sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Pendekatan edukasi gizi yang memanfaatkan media audiovisual dan aktivitas pembelajaran partisipatif dapat menjadi alternatif pembelajaran yang sesuai bagi siswa sekolah dasar karena mampu meningkatkan keterlibatan siswa selama proses edukasi berlangsung. Program serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan melalui dukungan sekolah dan keterlibatan guru dalam memberikan penguatan materi gizi kepada siswa. Selain itu, pengembangan media edukasi yang disesuaikan dengan lingkungan dan kebiasaan makan siswa perlu terus dilakukan agar materi lebih mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kerja sama antara sekolah dan berbagai pihak terkait juga diperlukan untuk mendukung pelaksanaan evaluasi secara berkala sehingga program edukasi gizi dapat berjalan lebih konsisten dalam mendukung upaya pencegahan masalah gizi pada anak usia sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak SD Negeri Yawir Kabupaten Biak Numfor, khususnya kepala sekolah, guru, dan seluruh siswa yang telah mendukung pelaksanaan program edukasi gizi ini. Dukungan dan partisipasi dari pihak sekolah sangat membantu kelancaran seluruh rangkaian kegiatan yang dilaksanakan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih atas dukungan akademik dan fasilitas yang diberikan selama pelaksanaan kegiatan hingga penyusunan artikel ilmiah ini dapat diselesaikan.

DAFTAR RUJUKAN

Antong, D. N. N. (2026). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 8 Pangkajene kabupaten Sidenreng Rappang. *Jurnal of Public Health and Health Administration*, 2(4), 32–39. <https://doi.org/https://doi.org/10.58901/jphha.v1i1.836>

- Aprilia, M. (2025). Beban Ganda dan Tiga Malnutrisi Antara Ibu-Anak dan Pengaruhnya Terhadap Kejadian Stunting Di Desa Gunung Selan Kecamatan Argamakmur. *MATHunesa Jurnal Ilmiah Matematika*, 13(01), 34–47. <https://doi.org/10.26740/mathunesa.v13n1.p34-47>
- Damari, N. (2025). Peran Game Edukatif Dalam Mengoptimalkan Pembelajaran Ipa Di Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Mahasiswa Dan Akademisi*, 1(1), 36–48. <https://doi.org/https://doi.org/10.64690/intelektual.v1i1.104>
- Elfira, N., Emilia, E., Hanum, Y., Mutiara, E., & Dinar, F. (2021). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Pola Makan Siswa Kelas X Smk Swasta Imelda Medan. *Journal Of Nutrition And Culinary (JNC)*, 1(1). <https://doi.org/10.24114/jnc.v1i1.20694>
- Fitriyani, S. (2025). Analisis Faktor Dan Strategi Penanggulangan Beban Ganda Malnutrisi (The Double Burden Of Malnutrition) di Indonesia. *Book Chapter Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri*, 6(1), 27–49. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/km.v6i1.414>
- Hermawati, L., Tsaqifah, N. A., Prameswari, Y. N., Fidusia, A. E., Khafiyaya, N., & Zulfa, H. A. (2025). Analisis Deskriptif Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024: Prevalensi dan Faktor Determinan Stunting pada Balita di Provinsi Banten. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 6(2), 352–362. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.62870/jgkp.v6i2.36646>
- Hidayanti, L., Saraswati, D., Fikrinnisa, R., Pusporeni, L. D., & Atmandja, T. F. A. (2025). Edukasi Konsumsi Pangan Beragam dengan Pendekatan Health Belief Model(HBM) pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indodnesian Journal of Community Dedication in Health (IJCDH)*, 6(1), 25–31. <https://doi.org/10.30587/ijcdh.v6i1.10723>
- Khairunnisa, Y., Jeki, A. G., Wulansari, A., & Indrawati, I. (2025). Pengaruh Edukasi Gizi melalui Media Video terhadap Pengetahuan Remaja tentang Gizi Seimbang di SMA Negeri 7 Batang Hari. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi (JABJ)*, 14(2), 307–313. <https://doi.org/10.36565/jab.v14i2.939>
- Kurniasih, K., Puspita, W. L., & Sulistyaningsih, I. (2025). Gambaran Pengetahuan dan Konsumsi Tentang Sayur dan Buah pada Anak Sekolah Dasar Negeri 35 Pontianak Utara. *Media Gizi Khatulistiwa*, 2(4), 75–80. <https://doi.org/10.2804/mgk.1811.1108>
- Namira, N. S. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Siswa SDN Putat Jaya II Surabaya. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 3(1), 215–222. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/GIZIUNESA/issue/view/2804>
- Natasha, N., Uswah, J., & Pertiwi, L. (2025). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Sayur pada Anak Sekolah Dasar. *Primary Journal of Multidisciplinary Research*, 1(4), 158–162. <https://doi.org/10.70716/pjmr.v1i4.269>
- Nur, S., Irmanto, M., & Fatiah, M. S. (2025). Status gizi siswa sekolah dasar sebelum program makan bergizi gratis di SD Negeri Inpres Skouw Sae Kota Jayapura. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 6(3), 616–623. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30867/gikes.v6i3.2>
- Putra, M. G. S., Kustiyah, L., & Dwiriani, C. M. (2024). Hubungan antara Sosial Ekonomi , Demografi dan Kualitas Konsumsi Pangan dengan Status Gizi. *ARTERI: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(1), 31–40. <https://doi.org/10.37148/arteri.v6i1.445>
- Rahma, D. S., Akbar, S., Ayu, M. S., Susanti, M., & Pangestuti, D. (2025). Riwayat Status Gizi Dan Kemampuan Kognitif Pada Anak Usia Pra Sekolah Di Puskesmas Amplas Kota Medan. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan- Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 24(1), 125–132. <https://doi.org/https://doi.org/10.30743/ibnusina.v24i1.567>

- Saylen, A., Kapantow, N. H., & Nelwan, J. E. (2021). Gambaran Penerapan Pedoman Umum Gizi Seimbang Mahasiswa Semester 4 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal KESMAS*, 10(7), 78–84. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/kesmas/issue/view/3082>
- Sofianita, N. I., Octaria, Y. C., & Nasrullah, N. (2024). Edukasi dan Praktik Pembuatan Menu Gizi Seimbang untuk Meningkatkan Status Gizi dan Kesehatan Remaja Santri di Kota Depok. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(12), 5412–5421. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i12.17108>
- Suwarni, W., Dina, R. A., & Tanziha, I. (2022). Hubungan Pola Makan, Kebiasaan Sarapan, dan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi Remaja Di SMA Kornita IPB. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 1(3), 189–195. <https://doi.org/10.25182/jigd.2022.1.3.189-195>
- Syafiyah, S. N., & Wulansari, E. R. (2026). Pembelajaran Berbasis Edukasi Gizi Seimbang Untuk Meningkatkan Literasi Gizi Dan Pola Makan Sehat Pada Anak Sd: Penelitian Tindakan Kelas. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 442–448. <https://doi.org/10.59818/jpi.v6i1.2452>
- Tatontos, A. A., Musa, E. C., & Punuh, M. I. (2023). Hubungan antara Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Siswa di SMA Negeri 7 Manado. *Jurnal Bios Logos*, 13(3), 309–315. <https://doi.org/10.35799/jbl.v13i3.51560>
- Telaumbanua, P. B., Wahyudi, E., & Hasnah, F. (2026). Analisis Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Anak Usia Sekolah Di SDN 35 Pagambiran Tahun 2025. *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 184–189. <https://doi.org/https://doi.org/10.59435/gjik.v4i1.1868>
- Wakanno, C. N. E., & Frisca. (2025). Gambaran Status Gizi pada Anak Usia Sekolah di SDN Dangdeur II Subang Tahun 2025. *Jurnal Kedokteran Mulawarman*, 12(3), 152–159. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/jkm.v12i3.23581>
- Wildani, U. H., Shalahuddin, I., & Mulya, A. P. (2026). Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Pada Program Makan Bergizi Gratis. *Malahayati Nursing Journal*, 8(1), 185–195. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/mnj.v8i1.23741>
- Wulandatika, D., Fatimah, S., Ulfa, S. M., Mariati, N., Ulfah, B., Agustina, Y. R., & Afifah, R. A. N. (2026). Peningkatan Literasi Gizi Anak Sekolah Melalui Edukasi Isi Piringku dengan Media Puzzle. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 10(2), 1–4. <https://doi.org/https://doi.org/10.31764/jmm.v10i2.37633>