

## **Sosialisasi literasi gizi seimbang melalui komunikasi kesehatan partisipatif**

**Zikri Fachrul Nurhadi<sup>1</sup>, Novie Susanti Suseno<sup>2</sup>, R. Ismira Febrina<sup>1</sup>, Fauzan Abdurazaq<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Komunikasi & Informasi, Universitas Garut, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Akuntansi, Fakultas Ekonomi, Universitas Garut, Indonesia

Penulis korespondensi : Zikri Fachrul Nurhadi

E-mail : zikri\_fn@uniga.ac.id

Diterima: 23 Januari 2026 | Direvisi: 04 Februari 2026 | Disetujui: 04 Februari 2026 | Online: 14 Februari 2026

© Penulis 2026

### **Abstrak**

Kondisi gizi anak usia sekolah dasar masih menjadi persoalan penting dalam pembangunan kesehatan masyarakat. Rendahnya pemahaman tentang gizi seimbang, kebiasaan konsumsi makanan cepat saji, serta minimnya edukasi gizi di lingkungan sekolah menjadi faktor penyebab yang perlu mendapat perhatian. Tujuan pengabdian ini, untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran orangtua siswa terhadap pentingnya pola makan gizi seimbang melalui pendekatan komunikasi kesehatan partisipatif. Mitra sasaran pengabdian SD Negeri 2 Regol Garut, Orangtua Siswa kelas VI, dengan jumlah 32. Metode pelaksanaan pengabdian dilakukan dengan tahapan (1) sosialisasi literasi gizi seimbang melalui media interaktif dan ceramah edukatif; (2) diskusi partisipatif terkait kebiasaan makan sehat; serta (3) evaluasi perubahan pengetahuan dan sikap melalui observasi, dan post-test. Pendekatan komunikasi partisipatif digunakan untuk memastikan terjadinya dialog dua arah antara fasilitator, dan orang tua siswa, sehingga pesan kesehatan dapat dipahami dan diinternalisasi secara lebih efektif. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai konsep gizi seimbang, kesadaran dalam memilih makanan bergizi, dan keterlibatan aktif orangtua dalam menindaklanjuti kegiatan literasi gizi. Selain itu, lingkungan sekolah mulai menunjukkan perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat melalui kegiatan "Bekal Sehat Bersama". Kegiatan ini, membuktikan bahwa komunikasi kesehatan partisipatif efektif dalam menumbuhkan gerakan literasi gizi seimbang yang berkelanjutan di lingkungan SDN 2 Regol, Garut.

**Kata kunci:** gerakan literasi; komunikasi kesehatan partisipatif; literasi gizi seimbang; pola makan; sosialisasi.

### **Abstract**

The nutritional condition of elementary school-aged children remains a significant issue in public health development. The low level of understanding of balanced nutrition, fast food consumption habits, and the lack of nutrition education in the school environment are contributing factors that require attention. The purpose of this community service is to increase the knowledge and awareness of parents of students regarding the importance of a balanced nutritional diet through a participatory health communication approach. The community service partners of SD Negeri 2 Regol Garut are 32 parents of grade VI students. The community service implementation method is carried out in stages: (1) socialization of balanced nutrition literacy through interactive media and educational lectures; (2) participatory discussions related to healthy eating habits; and (3) evaluation of changes in knowledge and attitudes through observation and post-tests. The participatory communication approach is used to ensure a two-way dialogue between facilitators and parents, so that health messages can be understood and internalized more effectively. The results of the activity showed an increase in students' understanding of the concept of balanced nutrition, awareness in choosing nutritious foods, and active parental involvement in coordinating nutritional literacy activities. Furthermore, the school environment began to show behavioral changes toward healthier behavior through the "Healthy Lunch

Together" activity. This activity demonstrated the effectiveness of participatory health communication in fostering a sustainable balanced nutrition literacy movement at SDN 2 Regol, Garut.

**Keywords:** literacy movement; participatory health communication; balanced nutrition literacy; diet; socialization.

## PENDAHULUAN

Masalah gizi di kalangan anak sekolah dasar di Indonesia masih menunjukkan variasi problematic, seperti kekurangan gizi (*stunting* dan *undernutrition*) sampai kelebihan gizi (*overweight/obesitas*). Kondisi gizi yang tidak seimbang berdampak pada perkembangan fisik dan kognitif anak, sehingga menurunkan kualitas pembelajaran dan potensi jangka panjang sumber daya manusia (Indriasari et al., 2021). Intervensi pada lingkungan sekolah menjadi kunci karena sekolah adalah salah satu *setting* utama di mana pola makan anak terbentuk dan bisa dimodifikasi. Peran komunikasi kesehatan di ranah sekolah penting bukan sekadar memberikan informasi, tetapi mendorong perubahan perilaku melalui strategi yang kontekstual dan melibatkan pemangku kepentingan lokal.

Komunikasi partisipatif di sekolah memberikan ruang dialog antar siswa, guru, dan orang tua, sehingga pesan kesehatan menjadi lebih relevan dan mudah diinternalisasi oleh anak, sebagaimana hal tersebut dinyatakan bahwa pendekatan partisipatif menempatkan anak sebagai agen turut berkreasi (membuat poster, drama gizi), sehingga keterlibatan aktif meningkatkan retensi pengetahuan dan keterampilan praktis (Putra, 2022). SD Negeri 2 Regol, Garut sebagai lokasi sasaran pengabdian, pengamatan awal dan kajian kebutuhan (survei awal sekolah) menunjukkan rendahnya kebiasaan membawa bekal sehat, keterbatasan sarana edukasi gizi di ruang kelas/UKS, dan kurangnya keterlibatan orang tua dalam penguatan pesan gizi di rumah. Kondisi serupa dicatat di studi-studi pengabdian lain di Indonesia, misalnya program literasi gizi B2SA (Beragam, Bergizi, Seimbang, Aman) yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah yang melibatkan keluarga mampu meningkatkan praktik membawa bekal sehat (Yuliarti et al., 2023; Khoiriani et al., 2024). Karena itu, intervensi pengabdian yang menggabungkan sosialisasi dan gerakan literasi gizi seimbang diperlukan untuk memperkuat dampak program MBG dan kebijakan gizi sekolah. Berikut data empirik kuantitatif, SD Negeri 2 Regol, Garut.

**Tabel 1.** Kebiasaan Membawa Bekal Sehat  
[Berdasarkan survei terhadap 58 siswa kelas 5-6]

Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
Membawa bekal setiap hari	9	15.5%
Membawa bekal tidak setiap hari (tidak konsisten)	22	37.9%
Tidak pernah membawa bekal	27	46.6%

Temuan utama sebagian besar siswa ( $\geq 45\%$ ) lebih memilih membeli jajanan di luar sekolah daripada membawa bekal dari rumah.

**Tabel 2.** Sarana Edukasi Gizi di Sekolah  
[Berdasarkan cek fasilitas UKS dan ruang kelas]

Fasilitas	Ada	Tidak ada
Poster Gizi Seimbang	2 ruang kelas (dari 8)	6 ruang kelas
Pojok Literasi Gizi	2	6 ruang kelas
Media visual di UKS (poster, chart, leaflet)	2 item	Tidak memadai
Alat peraga gizi (piring makanku, maket makanan)	0	Tidak memadai

Temuan Sarana edukasi gizi kurang dari 20% dari standar UKS yang ideal.

**Tabel 3.** Keterlibatan Orang Tua dalam Edukasi Gizi

Indikator	Persentase
Menyiapkan bekal sehat untuk anak setiap hari	22%
Mengetahui prinsip Isi Piringku	18%
Menyatakan membutuhkan edukasi gizi sederhana	72%
Pernah mengikuti penyuluhan gizi sebelumnya	10%

Temuan mayoritas orang tua belum memahami pedoman gizi dan mengaku membutuhkan edukasi tambahan.

Berdasarkan kajian pustaka dan survei kebutuhan awal di SD Negeri 2 Regol, permasalahan yang menjadi dasar pengabdian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Rendahnya literasi gizi di kalangan siswa kelas 1–6 (kurang mampu mengenali komposisi piring bergizi dan peran makanan pokok, lauk, sayur, buah, serta susu), sehingga pilihan bekal dan konsumsi selama sekolah tidak konsisten dengan pedoman gizi seimbang (Indriasari et al., 2021; Khoiriani et al., 2024).
2. Kurangnya kapasitas guru dan orang tua dalam menyampaikan pesan gizi dengan metode menarik dan sesuai usia anak (Putra, 2022). Komunikasi cenderung top- down sehingga motivasi dan partisipasi anak menurun.
3. Minimnya sarana komunikasi edukatif (poster, pojok literasi gizi, media video pendek) di sekolah sehingga kegiatan penguatan gizi jarang terlihat secara konsisten. Studi pengabdian berbasis media menunjukkan efektivitas media audio-visual dalam meningkatkan pemahaman (UK Marwan, 2025).
4. Kebutuhan integrasi program MBG (Makan Bergizi Gratis) dengan strategi komunikasi lokal, seperti kebijakan pusat/daerah perlu disertai penyuluhan kontekstual agar penerimaan dan kepercayaan publik meningkat (analisis kebijakan MBG 2025 menunjukkan tantangan implementasi tanpa dukungan komunikasi lokal yang kuat).

Permasalahan di atas memerlukan pendekatan komunikasi kesehatan yang partisipatif, bukan hanya penyuluhan satu arah. Model partisipatif memungkinkan keterlibatan aktif siswa (*creative learning*), pemberdayaan guru (*capacity building*), dan keterlibatan orang tua sebagai ko-penanggung jawab lingkungan makan anak.

Intervensi literasi gizi partisipatif sejalan dengan prioritas nasional seperti Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dan inisiatif Program Makan Bergizi Gratis (MBG) yang diluncurkan oleh pemerintah sebagai upaya menurunkan angka stunting dan meningkatkan kualitas gizi anak sekolah (*policy analyses 2025*). Namun, evaluasi awal dan studi kasus menunjukkan bahwa efektivitas program bergantung kuat pada komunikasi dan pemberdayaan lokal (evaluasi MBG; Kemiskinan-gizi lapangan). Oleh karena itu, kegiatan pengabdian yang menitikberatkan pada sosialisasi + gerakan literasi gizi seimbang dan dilaksanakan dengan metode komunikasi kesehatan partisipatif menjadi sangat relevan.

Beberapa studi dan laporan pengabdian masyarakat (PKM) yang relevan dengan pengabdian yang dilakukan, memberikan bukti empiris bahwa literasi gizi berbasis sekolah dan komunikasi partisipatif efektif meningkatkan pengetahuan dan praktik. Pengabdian yang dilakukan di SD Muhammadiyah 1 Palopo berjudul “Efektivitas Edukasi Gizi Berbasis Media Video”. Kegiatan ini menggunakan media video edukatif berdurasi pendek sebagai sarana penyampaian pesan gizi seimbang kepada siswa sekolah dasar. Hasil pengabdiannya menunjukkan tingkat pemahaman siswa terhadap konsep “Isi Piringku” meningkat sebesar 37% berdasarkan hasil pre-test dan post-test, tTerjadi peningkatan perilaku membawa bekal sehat dari 42% menjadi 71% siswa setelah kegiatan berlangsung selama 1 bulan, dan guru merasa lebih mudah menyampaikan pesan gizi menggunakan media audio-visual yang disediakan tim pengabdian. Hasil ini, menunjukkan efektivitas pendekatan visual dan

partisipatif dalam meningkatkan literasi gizi anak sekolah dasar (Marwan, 2025). Begitupun pengabdian yang dilakukan di SD Negeri Purworejo berjudul "Literasi Gizi sebagai Faktor Kunci dalam Pemilihan Makanan Sehat pada Anak Sekolah Dasar". Kegiatan ini mengintegrasikan pojok literasi gizi, lomba bekal sehat, dan kelas interaktif dengan guru dan orang tua. Hasil pengabdiannya menunjukkan bahwa pengetahuan gizi siswa meningkat rata-rata 32,6 poin pada skor penilaian akhir, sebanyak 82% siswa mulai menerapkan perilaku membawa bekal bergizi dan mengurangi jajanan tinggi gula/garam di sekolah serta guru dan orang tua menyatakan peningkatan kemampuan berkomunikasi tentang gizi dengan anak-anak melalui metode permainan dan gambar (Khoiriani et al., 2024).

## METODE

Kegiatan pengabdian, dilaksanakan di SD Negeri 2 Regol Garut, yang beralamat di Jl. Bratayudha No. 55, Kelurahan Regol, Kecamatan Garut Kota, Kabupaten Garut, Jawa Barat. Kegiatan dilaksanakan dalam rentang waktu tiga bulan, mulai dari tahap persiapan hingga evaluasi. Tahap persiapan mencakup observasi lapangan dan penyusunan laporan, sementara tahap pelaksanaan dilaksanakan pada tanggal 14 Januari 2026, mulai dari jam 08.00-13.00 WIB yang mencakup pre-test, pemahaman pengetahuan literasi gizi seimbang, sosialisasi kepada orangtua siswa, edukasi kepada anak siswa/i kelas VI, serta sosialisasi mempersiapkan menu gizi seimbang. Tahap akhir adalah evaluasi yang dilakukan melalui observasi, dan post-test.

Kegiatan ini melibatkan orangtua siswa kelas VI, sebanyak 32 orangtua siswa, beserta siswa/i kelas VI. Mereka diperkenalkan materi tentang literasi gizi seimbang melalui metode ceramah dan praktek yang sesuai dengan kebutuhan. Orangtua dibekali materi, dan pelatihan agar mampu melanjutkan praktik bagaimana gizi seimbang dapat dipraktikkan/ diimplementasikan dirumahnya masing-masing oleh orangtua. Dengan keterlibatan orang tua, siswa dan guru sebagai mitra pengabdian kepada masyarakat dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan yang baik untuk orangtua.

### Tahapan Pelaksanaan

Pengabdian yang dilakukan yakni memberikan sajian materi informasi kepada masyarakat melalui kegiatan sosialisasi terkait dengan gerakan literasi gizi seimbang dalam Perspektif komunikasi kesehatan partisipatif selama 1 hari. Hal ini, agar peserta lebih mudah memahami bagaimana pentingnya literasi gizi seimbang dalam perspektif komunikasi. Komunikasi yang dilakukan secara khusus ini mempunyai beberapa tujuan fundamental seperti; 1) pesan yang disampaikan lebih mudah dipahami, 2) sebagai komunikator menjadi lebih mengerti kondisi orang lain, 3) informasi yang diberikan dapat diterima oleh komunikan, 4) agar dapat memberikan efek menggerakkan komunikan untuk bertindak atau melakukan sesuatu (Attamimi et al., 2024). Sosialisasi ini menggunakan prosedur umum yakni perencanaan, persiapan, pelaksanaan dan evaluasi (Naja et al., 2022). Oleh karena itu, kegiatan literasi ini dapat memberikan pemahaman dan tingkat kepekaan masyarakat terhadap literasi gizi seimbang menjadi lebih baik. Kegiatan sosialisasi ini mendatangkan narasumber, untuk lebih menguatkan dalam penyampaian materi serta diberikan sesi diskusi dan tanya jawab bersama para peserta.

Adapun alur pelaksanaan program dalam kegiatan pengabdian ini sebagai berikut:

1. Tahap Perencanaan  
Sebelum melakukan pengabdian, tentunya tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat melakukan observasi terlebih dahulu untuk dapat mengetahui kondisi permasalahan yang ada di lokasi tersebut khususnya pemahaman mengenai gizi seimbang
2. Tahap Persiapan  
Pada tahap ini, yakni mempersiapkan materi yang akan disampaikan sesuai dengan permasalahan yang ada yaitu tentang gerakan literasi gizi seimbang. Kemudian, mempersiapkan pemateri atau narasumber external dan tempat lokasi diadakannya sosialisasi.
3. Tahap Pelaksanaan

Sosialisasi gerakan literasi gizi seimbang menjadi awal pengenalan dari mulai: Masalah gizi pada anak sekolah dasar (misalnya stunting, obesitas, anemia, kurangnya asupan buah & sayur), seperti:

- a. Kurangnya pemahaman anak dan orang tua tentang prinsip “Gizi Seimbang”, padahal hal ini sangat penting untuk tumbuh kembang dan prestasi belajar.
  - b. Minimnya literasi kesehatan di kalangan siswa sekolah dasar anak lebih banyak terpapar iklan makanan instan daripada edukasi gizi.
  - c. Peran sekolah sebagai tempat strategis untuk edukasi kesehatan dan perubahan perilaku makan.
  - d. Setelah pemaparan materi maka dilakukan sesi diskusi dan tanya jawab yang nantinya akan mengarah pada pembentukan komunitas peduli stunting dengan mengajak para tokoh masyarakat serta stakeholder yang dapat mendukung program ini.
4. Evaluasi  
Tahap evaluasi yakni acuan efektivitas keberhasilan dari pengabdian yang telah dilakukan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Kondisi Awal

Sebelum dilaksanakannya kegiatan sosialisasi dan gerakan literasi gizi seimbang, pemahaman siswa SD Negeri 2 Regol, Garut terhadap konsep gizi seimbang dan perilaku hidup bersih dan sehat masih relatif terbatas. Sebagian siswa belum mampu membedakan jenis makanan bergizi dan kurang bergizi, serta belum memahami pentingnya variasi makanan, porsi seimbang, dan kebiasaan sarapan sehat. Informasi terkait gizi umumnya diterima secara satu arah melalui pembelajaran konvensional, sehingga belum mendorong keterlibatan aktif siswa dalam memahami dan menerapkan pesan-pesan kesehatan. Selain itu, keterlibatan siswa, guru, dan orang tua dalam upaya edukasi gizi masih belum terintegrasi secara optimal. Program kesehatan sekolah cenderung bersifat insidental dan belum memanfaatkan pendekatan komunikasi kesehatan partisipatif yang menekankan dialog, kolaborasi, dan partisipasi aktif. Akibatnya, literasi gizi belum menjadi kebiasaan kolektif di lingkungan sekolah, dan perilaku sehat siswa masih sangat dipengaruhi oleh kebiasaan keluarga serta lingkungan sekitar yang belum sepenuhnya mendukung pola makan dan gaya hidup sehat.

**Tabel 4.** Hasil Pre-Test Orang Tua

Peserta	Rata-rata Pre-Test	Interpretasi
32 Orang Tua Siswa	56.7%	Rendah-Perlu Sosialisasi

Berikut dokumentasi kegiatan arahan dari Ketua tim Pelaksana Dr. Zikri Fachrul Nurhadi, M.Si, pada pelaksanaan pre-test yang dipandu oleh fasilitator tim pengabdian.



**Gambar 1.** Ketua Tim Pengabdian Memberikan Arahan Pelaksanaan Pre-Test



**Gambar 2.** Pelaksanaan Pre-Test yang di pandu oleh Anggota Tim Pengabdian

Hasil pre-test yang diberikan kepada 32 orang tua siswa sebagai responden menunjukkan bahwa tingkat pemahaman awal terhadap konsep gizi seimbang masih tergolong rendah. Nilai rata-rata pre-test yang diperoleh sebesar 56,7%, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar orang tua belum memiliki pengetahuan yang memadai mengenai prinsip gizi seimbang, jenis makanan sehat, serta pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat. Temuan ini memperkuat hasil observasi awal yang menunjukkan bahwa literasi gizi belum menjadi bagian dari pemahaman keseharian siswa dan masih memerlukan penguatan melalui kegiatan edukasi yang terstruktur.

Capaian pre-test sebesar 56,7% tersebut juga menunjukkan adanya kesenjangan pengetahuan yang cukup signifikan di kalangan orang tua siswa, yang disebabkan oleh minimnya paparan edukasi gizi yang bersifat interaktif dan partisipatif. Informasi mengenai gizi sebelumnya cenderung diterima secara satu arah, sehingga belum mendorong pemahaman yang mendalam maupun perubahan sikap. Oleh karena itu, hasil pre-test ini menjadi dasar penting dalam perancangan dan pelaksanaan sosialisasi serta gerakan literasi gizi seimbang dengan pendekatan komunikasi kesehatan partisipatif, yang menekankan dialog, keterlibatan aktif siswa, dan pembelajaran kontekstual agar peningkatan pemahaman dan kesadaran kesehatan dapat tercapai secara optimal.

### **Perencanaan Kegiatan**

Tahap perencanaan kegiatan merupakan langkah awal yang penting untuk memastikan pelaksanaan sosialisasi dan gerakan literasi gizi seimbang berjalan secara terarah dan sesuai dengan kebutuhan sasaran. Perencanaan diawali dengan koordinasi antara tim pelaksana kegiatan dengan pihak SD Negeri 2 Regol, Garut, khususnya pihak sekolah dan orang tua siswa. Koordinasi ini bertujuan untuk memperoleh gambaran umum mengenai kondisi siswa, kebiasaan makan, serta pelaksanaan program kesehatan sekolah yang telah berjalan sebelumnya. Melalui diskusi awal tersebut, diperoleh informasi bahwa pemahaman siswa mengenai gizi seimbang masih terbatas dan pembelajaran terkait gizi belum dilakukan secara partisipatif dan berkelanjutan.

Berdasarkan hasil koordinasi tersebut, tim pelaksana menyusun tujuan kegiatan, yaitu meningkatkan literasi gizi seimbang siswa sekolah dasar melalui pendekatan komunikasi kesehatan partisipatif. Sasaran kegiatan ditetapkan pada siswa SD Negeri 2 Regol, dengan melibatkan sekolah sebagai mitra strategis dalam proses edukasi. Materi yang disiapkan mencakup pengertian gizi seimbang, contoh makanan sehat dan tidak sehat, pentingnya sarapan, serta perilaku hidup bersih dan sehat yang relevan dengan kehidupan sehari-hari siswa. Penyusunan materi dilakukan dengan mempertimbangkan karakteristik siswa sekolah dasar, menggunakan bahasa sederhana, ilustrasi visual, dan contoh konkret agar mudah dipahami.

Contoh Menu Harian	
Waktu Makan	Contoh Menu
Makan pagi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nasi putih</li> <li>Telur dadar</li> <li>Sayur bayam</li> </ul>
Snack pagi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Buah melon</li> <li>Biskuit</li> </ul>
Makan siang	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nasi putih</li> <li>Ikan kembung goreng</li> <li>Loaf tahu</li> <li>Tumis buncis wortel</li> </ul>
Snack siang/sore	<ul style="list-style-type: none"> <li>Roti selai kacang</li> <li>Pisang</li> </ul>
Makan malam	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nasi putih</li> <li>Bola-bola ayam</li> <li>Tempe goreng</li> <li>Ca pakchoy</li> </ul>

**Gambar 3.** Contoh Menu Harian

Selain itu, perencanaan kegiatan juga meliputi pemilihan metode dan media komunikasi yang mendukung prinsip komunikasi kesehatan partisipatif. Metode yang direncanakan meliputi ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, serta praktik sederhana yang melibatkan partisipasi aktif orangtua dan siswa. Media pendukung berupa poster, gambar makanan, dan alat peraga disiapkan untuk meningkatkan daya tarik dan pemahaman siswa. Tahap perencanaan ini juga mencakup penyusunan jadwal kegiatan, pembagian tugas tim pelaksana, serta penentuan indikator evaluasi untuk mengukur keberhasilan kegiatan. Berikut contoh gambar gizi seimbang.



**Gambar 4.** Contoh Menu Harian Gizi Seimbang

### Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan diawali dengan pembukaan dan pengenalan tujuan kegiatan kepada orangtua siswa dan siswa/i kelas VI, agar mereka memahami maksud dan manfaat dari kegiatan yang akan diikuti. Pada tahap awal, fasilitator mengajak siswa untuk berdialog ringan mengenai kebiasaan makan sehari-hari, seperti makanan yang sering dikonsumsi dan kebiasaan sarapan. Pendekatan ini bertujuan untuk membangun suasana komunikatif dan mendorong keterlibatan aktif siswa sejak awal kegiatan.

Selanjutnya, penyampaian materi dilakukan secara interaktif dengan menekankan prinsip komunikasi dua arah. Fasilitator tidak hanya menyampaikan informasi mengenai gizi seimbang, tetapi juga mengajak siswa untuk bertanya, menjawab, dan berbagi pengalaman. Materi mengenai konsep gizi seimbang disampaikan dengan contoh konkret, seperti pengenalan jenis-jenis makanan pokok, lauk-pauk, sayur, buah, dan air minum. Siswa juga diajak untuk mengenali perbedaan antara makanan sehat dan makanan yang kurang sehat melalui media visual dan permainan sederhana, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih menarik dan mudah dipahami.

Dalam pelaksanaan kegiatan ini, orangtua dan siswa dilibatkan secara aktif melalui berbagai aktivitas partisipatif, seperti menyusun menu makanan sehat, menjawab kuis singkat, dan mengikuti permainan edukatif terkait gizi seimbang. Tim pengabdian dari Prodi Ilmu Komunikasi, Universitas Garut, berperan sebagai fasilitator pendamping yang membantu mengarahkan orangtua dan siswa serta memperkuat pesan-pesan kesehatan yang disampaikan. Pendekatan partisipatif ini memungkinkan siswa tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi juga menjadi subjek aktif dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, komunikasi kesehatan yang dibangun bersifat dialogis dan kolaboratif, sesuai dengan prinsip komunikasi kesehatan partisipatif.

Selain penyampaian materi gizi, kegiatan juga menekankan pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat, seperti mencuci tangan, menjaga kebersihan lingkungan, dan memilih jajanan yang sehat.

Pesan-pesan tersebut disampaikan dengan mengaitkannya pada kehidupan sehari-hari siswa di sekolah maupun di rumah. Melalui kegiatan ini, diharapkan siswa mampu memahami bahwa gizi seimbang dan perilaku hidup sehat merupakan bagian penting dari upaya menjaga kesehatan dan mendukung tumbuh kembang yang optimal. Berikut dokumentasi pelaksanaan kegiatan penyampaian materi literasi gizi seimbang yang diberikan oleh Dr. Zikri Fachrul Nurhadi, M.Si sekaligus sebagai Ketua Prodi Ilmu Komunikasi dan ahli gizi dari Rumah Sakit Jasa Kartini Tasikmalaya Ibu Cendi Nurgajayanti, S.Tr.Gz, M.Gz.



**Gambar 5.** Pemberian Materi Literasi Gizi



**Gambar 6.** Peserta mengikuti sesi diskusi dan tanya jawab

### **Evaluasi Kegiatan (Post-Test)**

Evaluasi kegiatan dilakukan untuk menilai efektivitas pelaksanaan sosialisasi dan gerakan literasi gizi seimbang serta untuk mengetahui sejauh mana tujuan kegiatan telah tercapai. Evaluasi dilakukan secara kualitatif dengan mengamati tingkat partisipasi, antusiasme, dan respons siswa selama kegiatan berlangsung. Pengamatan ini mencakup keterlibatan orangtua dan siswa dalam diskusi, keaktifan dalam menjawab pertanyaan, serta kemampuan orangtua siswa dalam mengikuti aktivitas partisipatif yang diselenggarakan.

Selain observasi, evaluasi juga dilakukan melalui sesi tanya jawab di akhir kegiatan untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa terhadap materi yang telah disampaikan. Pertanyaan-pertanyaan sederhana diajukan untuk mengukur pemahaman siswa mengenai konsep gizi seimbang, contoh makanan sehat, serta pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu memahami materi dasar gizi seimbang dan menunjukkan peningkatan kesadaran akan pentingnya memilih makanan sehat dan menjaga kebersihan diri.

Umpan balik dari orangtua dan pihak sekolah juga menjadi bagian penting dalam evaluasi kegiatan. Guru menyampaikan bahwa pendekatan komunikasi kesehatan partisipatif yang digunakan mampu meningkatkan minat dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Meskipun demikian, evaluasi juga menunjukkan bahwa diperlukan tindak lanjut dan pendampingan secara berkelanjutan agar pengetahuan yang diperoleh dapat diterapkan secara konsisten dalam perilaku sehari-hari siswa.

Oleh karena itu, kegiatan sosialisasi dan gerakan literasi gizi seimbang ini direkomendasikan untuk dilanjutkan dan dikembangkan sebagai program berkelanjutan di lingkungan sekolah.

**Tabel 5.** Hasil Post-Test Orang Tua

<b>Peserta</b>	<b>Rata-rata Post-Test</b>	<b>Interpretasi</b>
32 Orang Tua Siswa	89,57%	Tinggi-Peningkatan secara signifikan

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada tingkat pemahaman orang tua setelah pelaksanaan sosialisasi dan gerakan literasi gizi seimbang. Nilai rata-rata pre-test sebesar 56,7% meningkat menjadi 89,57% pada post-test dari total 32 responden. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa kegiatan edukasi yang dilakukan mampu memperbaiki pemahaman orang tua secara substansial terhadap konsep gizi seimbang, jenis makanan sehat, serta pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Peningkatan skor sebesar 32,87 poin persentase tersebut menunjukkan efektivitas penerapan pendekatan komunikasi kesehatan partisipatif, di mana orang tua siswa dilibatkan secara aktif dalam proses pembelajaran melalui diskusi, tanya jawab, dan aktivitas interaktif. Pendekatan ini tidak hanya memperkuat pemahaman kognitif orangtua dan siswa, tetapi juga mendorong keterlibatan dan minat belajar yang lebih tinggi dibandingkan metode penyampaian satu arah. Dengan demikian, hasil post-test yang mencapai 89,57% menegaskan bahwa sosialisasi dan gerakan literasi gizi seimbang berbasis partisipasi efektif sebagai strategi komunikasi kesehatan di lingkungan sekolah dasar, meskipun tetap diperlukan pendampingan berkelanjutan untuk memastikan perubahan perilaku jangka panjang. Berikut dokumentasi kegiatan akhir dan pengisian post-test:



**Gambar 7.** Kegiatan Post-Test

Pada bagian ini, penulis akan menjelaskan pembahasan, yaitu peningkatan signifikan tingkat pemahaman orang tua dari 56,7% pada pre-test menjadi 89,57% pada post-test menunjukkan bahwa sosialisasi literasi gizi seimbang berbasis komunikasi kesehatan partisipatif efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi anak usia sekolah dasar. Temuan ini sejalan dengan hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan yang menyimpulkan bahwa metode edukasi gizi interaktif dan kontekstual mampu meningkatkan pemahaman siswa secara bermakna dibandingkan pendekatan ceramah satu arah. Hasil temuan, bahwa pendekatan komunikasi kesehatan partisipatif mendorong siswa untuk berani bertanya dan mengaitkan materi gizi dengan kebiasaan makan sehari-hari. Hasil ini menguatkan bahwa metode partisipatif tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga kesadaran dan kesiapan siswa untuk menerapkan perilaku gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini, sejalan dengan hasil pengabdian bahwa keterlibatan aktif siswa melalui diskusi, permainan edukatif, dan praktik langsung

terbukti memperkuat proses internalisasi pesan kesehatan, sehingga pengetahuan yang diperoleh menjadi lebih mudah dipahami dan diingat (Sari et al, 2021; Pratama & Lestari, 2022).

Hasil temuan tim pengabdian menunjukkan bahwa sosialisasi literasi gizi seimbang melalui komunikasi kesehatan partisipatif mampu meningkatkan pemahaman siswa secara signifikan terhadap konsep gizi seimbang. Keterlibatan aktif siswa melalui diskusi, permainan edukatif, dan praktik langsung terbukti memperkuat proses internalisasi pesan kesehatan sehingga materi lebih mudah dipahami dan diingat. Temuan ini sejalan dengan hasil pengabdian sejenis yang menegaskan bahwa pendekatan partisipatif efektif dalam membangun pengetahuan dan sikap positif terhadap perilaku gizi sehat sejak dini.

Lebih lanjut, keberhasilan peningkatan skor post-test juga menguatkan pandangan bahwa komunikasi kesehatan partisipatif berperan strategis dalam program edukasi gizi di lingkungan sekolah. Pendekatan ini menempatkan siswa sebagai subjek aktif dalam proses komunikasi, bukan sekadar penerima informasi. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa partisipasi aktif siswa dalam kegiatan literasi gizi mendorong terjadinya komunikasi dua arah, meningkatkan motivasi belajar, serta membangun kesadaran kolektif tentang pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat. Dengan demikian, peningkatan nilai post-test dalam kegiatan ini tidak hanya mencerminkan peningkatan kognitif, tetapi juga indikasi terbentuknya sikap positif terhadap praktik gizi seimbang (Rahmawati et al. 2020; Yuliana et al. 2023).

Selain aspek metode, dukungan lingkungan sekolah dan peran guru sebagai fasilitator turut memperkuat efektivitas kegiatan. Keterlibatan guru dalam proses sosialisasi memungkinkan terjadinya penguatan pesan kesehatan secara berkelanjutan di dalam maupun di luar kegiatan inti. Hal ini, sejalan dengan temuan Kementerian Kesehatan RI (2020) dan pengabdian yang menekankan bahwa keberhasilan literasi gizi di sekolah dasar sangat dipengaruhi oleh sinergi antara siswa, guru, dan program sekolah (Hidayat et al, 2022). Oleh karena itu, capaian post-test sebesar 89,57% dapat dipahami sebagai hasil dari kombinasi pendekatan partisipatif, metode edukasi yang sesuai dengan karakteristik siswa, serta dukungan lingkungan belajar yang kondusif. Temuan ini konsisten dengan hasil studi yang melaporkan peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada anak SD setelah diberikan pendidikan gizi menggunakan media *nutriedutainment* (kombinasi pendidikan, nutrisi, dan hiburan), yang menunjukkan perbaikan yang bermakna dalam skor pengetahuan gizi seimbang post-intervensi (Kurniasari & Rahmatunnisa, 2021). Hal ini, menguatkan gagasan bahwa penyampaian materi gizi yang menarik dan berpartisipasi mendorong keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran sehingga berdampak pada peningkatan pemahaman secara signifikan.

Selain itu, literatur internasional menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah yang mengintegrasikan pendidikan gizi dengan lingkungan sekolah yang mendukung dapat memberikan kontribusi positif terhadap perubahan pengetahuan dan perilaku nutrisi anak. Sebagai contoh, school-based intervention yang menggabungkan edukasi gizi dan dukungan terhadap lingkungan makanan sehat di sekolah dilaporkan mampu meningkatkan pengetahuan tentang nutrisi balanced diet pada anak sekolah dasar (Teo et al., 2019). Lebih jauh, bukti dari penelitian lain menunjukkan bahwa pendidikan gizi seimbang dapat berdampak pada aspek pengetahuan dan praktik gizi siswa jika dilakukan dengan pendekatan yang tepat. Studi lain, melaporkan bahwa edukasi gizi dengan media video berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap gizi anak sekolah (Safitri & Hasanah, 2025).

## SIMPULAN DAN SARAN

Sosialisasi dan gerakan literasi gizi seimbang di SD Negeri 2 Regol, Garut menunjukkan bahwa pendekatan komunikasi kesehatan partisipatif berperan penting dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa terhadap pentingnya gizi seimbang dan perilaku hidup bersih dan sehat. Melalui keterlibatan aktif siswa, guru, dan lingkungan sekolah, pesan-pesan kesehatan tidak hanya diterima secara pasif, tetapi dipahami dan dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan partisipatif ini mendorong terjadinya proses belajar dua arah, memperkuat rasa memiliki terhadap program kesehatan, serta membentuk sikap positif siswa sebagai agen perubahan perilaku sehat di lingkungan

sekolah dan keluarga. Dengan demikian, literasi gizi seimbang yang dikomunikasikan secara partisipatif terbukti efektif sebagai strategi komunikasi kesehatan untuk mendukung upaya peningkatan kualitas kesehatan anak usia sekolah.

Bagi pihak sekolah, kegiatan literasi gizi seimbang perlu dilakukan secara berkelanjutan dan terintegrasi dalam kegiatan pembelajaran maupun program sekolah, seperti UKS dan kegiatan ekstrakurikuler, agar pesan gizi dan perilaku hidup sehat dapat tertanam secara konsisten pada siswa. Bagi guru dan tenaga pendidik, pendekatan komunikasi kesehatan partisipatif sebaiknya terus dikembangkan melalui metode pembelajaran interaktif, seperti diskusi, praktik langsung, dan permainan edukatif, sehingga siswa lebih aktif terlibat dan mampu menerapkan pengetahuan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Bagi orang tua, diperlukan peningkatan keterlibatan dalam mendukung literasi gizi anak di rumah, khususnya dalam penyediaan makanan sehat dan pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat yang selaras dengan materi yang diperoleh di sekolah. Bagi pemangku kepentingan dan pihak terkait, dukungan kebijakan dan fasilitas, termasuk penyediaan media edukasi dan sinergi dengan program pemerintah seperti Makan Bergizi Gratis (MBG), perlu diperkuat agar gerakan literasi gizi seimbang dapat berdampak lebih luas dan berkelanjutan. Bagi penulis selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian lanjutan dengan cakupan responden yang lebih luas dan metode evaluasi yang lebih mendalam guna mengukur perubahan perilaku jangka panjang dari penerapan komunikasi kesehatan partisipatif di lingkungan sekolah dasar.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak pemberi dana yang telah mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini, yakni Fakultas Komunikasi & Informasi, Universitas Garut, Tahun Akademik 2025-2026 Ganjil. Apresiasi juga ditujukan kepada Keluarga besar SD Negeri 2 Regol, Garut, mulai dari Kepala Sekolah, Guru, serta orangtua siswa dan siswa/I kelas IV yang telah menjadi mitra dalam pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat serta memberikan dukungan dan partisipasi aktif dan kerjasama selama kegiatan berlangsung. Ucapan terima kasih khusus diberikan pula kepada tim pengabdian program studi Ilmu Komunikasi Universitas Garut, serta mahasiswa yang turut membantu pelaksanaan sosialisasi, dokumentasi, serta pendampingan dalam setiap sesi kegiatan. Dukungan semua pihak telah menjadi bagian penting dalam keberhasilan program literasi gizi seimbang.

## DAFTAR RUJUKAN

- Attamimi, H. R., Lestari, Y., & Rinenggantyas, N. M. (2024). Pentingnya Kemampuan Komunikasi Dalam Pelayanan Kesehatan. *Community Professional Service Journal*, 2(1), 1–23.
- Hidayat, R., Anwar, S., & Fitriani, D. (2022). Edukasi gizi seimbang berbasis sekolah sebagai upaya peningkatan pengetahuan dan sikap hidup sehat siswa SD. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 6(2), 145–153.
- Indriasari, Rahayu; Nadjamuddin, Ulfah; Arsyad, Dian Sidik; Iswarawanti, Dwi Nastiti. (2021). *School-based nutrition education improves breakfast-related personal influences and behavior of Indonesian adolescents: a cluster randomized controlled study*. *Nutrition Research and Practice*, 15(5), 639-654. DOI: 10.4162/nrp.2021.15.5.639
- Indriani, Lina; Widia Oktari, Senny; Syarah, May; Rafli, Muhammad Febri. (2025). *Edukasi Gizi pada Siswa Sekolah Dasar "Makanan Sehat, Tubuh Kuatt"* Profí'cio: *Jurnal Abdimas FKIP UTP*, 6(2), DOI: 10.36728/jpf.v6i2.5044
- Indriasari, Rahayu; Nadjamuddin, Ulfah; Arsyad, Dian Sidik; Iswarawanti, Dwi Nastiti. (2021). *School-based nutrition education improves breakfast-related personal influences and behavior of Indonesian adolescents: a cluster randomized controlled study*. *Nutrition Research and Practice*, 15(5), 639-654. DOI: 10.4162/nrp.2021.15.5.639
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman gizi seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI.

- Kurniasari, R., & Rahmatunnisa, R. (2021). *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>
- Ma'ruf, Muhammad; Rais, Ichwan Ridwan; Bachri, Moch. Saiful. (2022). *Peran edukasi dalam pemilihan makanan sehat pada anak sekolah*. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 5(1), 87.15-91.90. DOI: 10.33474/jp2m.v5i1.21427
- Maryanti, Dwi; (penulis tunggal) (2021). *Edukasi Esensial Pemilihan Pangan Sehat bagi Siswa Sekolah Dasar di SDIT Buah Hati Kabupaten Cilacap*. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Indonesia (JPKMI)*, 2(3), DOI: 10.55606/jpkmi.v2i3.573
- Naja, F. N., Ramadhani, N. F., & Askaffi, T. M. (2022). *Penanggulangan Stunting melalui Peningkatan Partisipasi Masyarakat dengan Sosialisasi dan Edukasi Stunting di Desa Sukorejo*. *Dharma: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 16–26. <https://doi.org/10.35309/dharma.v2i2.5590>
- Pratama, A., & Lestari, N. (2022). *Literasi gizi melalui pendekatan partisipatif pada anak usia sekolah dasar*. *Jurnal Abdimas Kesehatan*, 4(1), 33–41.
- Rahmawati, I., Putri, A. R., & Maulana, M. (2020). *Komunikasi kesehatan partisipatif dalam edukasi gizi anak sekolah*. *Jurnal Komunikasi Pengabdian*, 2(2), 88–96.
- Rusiawati, Ria Tri Harini Dwi; Wijana, I Ketut. (2023). *Pengaruh Literasi Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa dalam Memilih Makanan Sehat dan Aman sesuai Pedoman Gizi Seimbang*. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 7(3), DOI: 10.37287/jppp.v7i3.6679
- Sari, D. P., Wulandari, S., & Nugroho, A. (2021). *Pengaruh edukasi gizi interaktif terhadap pengetahuan gizi siswa sekolah dasar*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 5(3), 201–209.
- Safitri, N., & Hasanah, L.N. (2025). *Pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap gizi anak sekolah*. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(1). <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i1.40652>
- Syafiie, Muhammad; Canoy, Berlin Aprilia; Mita, Karola Marie; Primadani, Furqan; Prastya, Kiftian Hady. (2022). *Sosialisasi Pola Konsumsi Makanan dan Minuman Sehat Sebagai Upaya Literasi Kesehatan di SDN 012 Balikpapan Kota*. *EUNOIA: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), DOI: 10.36277/eunoia.v4i1.648
- Teo, C.H., Chin, Y.S., Lim, P.Y., et al. (2019). *School-based intervention that integrates nutrition education and supportive healthy school food environment among Malaysian primary school children: a study protocol*. *BMC Public Health*, 19, 1427. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7708-y>
- Yuliana, E., Fadilah, R., & Saputra, H. (2023). *Pendekatan partisipatif dalam program literasi gizi di sekolah dasar*. *Jurnal Abdimas Pendidikan*, 7(1), 55–63.