

## Penyuluhan Gizi Bagi Anak Usia Sekolah Di SDN 07 Rantetayo , Kabupaten Tana Toraja

Hayuti Windha Pagiu<sup>1\*</sup>, Lucia Yogyana Suramas<sup>2</sup>, Hermin Neli<sup>3</sup>,  
Adfryanty Tandirerung<sup>4</sup>

STIKES Lakipadada, Kabupaten Tana Toraja

\*Email korespondensi : [hayutiwindhapagiu@gmail.com](mailto:hayutiwindhapagiu@gmail.com)

---

### Article History:

Received: November 30, 2023

Accepted: December 16, 2023

Published: December 30, 2023

**Keywords:** education, nutrition,  
nutritional status, school age  
children

**Abstract:** School-age children are children aged between 6 and 12 years and are one of the groups of children who are vulnerable to nutritional problems (Ulpa et al., 2018). Poor nutritional status in children will affect physical growth, mental development and thought processes which will impact their production power and work ability as adults (Wicaksana & Nurriszka, 2019). The aim of this service activity is to increase students' knowledge about the importance of nutrition for school-aged children to support the growth and development of school-aged children to prevent nutritional problems in school-aged children, for this reason it is necessary to carry out health promotion efforts in the form of providing education and evaluation to increase knowledge about nutrition so that it can increase awareness of school-age children in maintaining health.

---

**Abstrak.** Anak usia sekolah merupakan anak yang memasuki usia kisaran 6 hingga 12 tahun dan menjadi salah satu kelompok anak yang rentan dengan terjadinya masalah gizi (Ulpa et al., 2018). Status gizi yang tidak baik pada anak akan mempengaruhi pertumbuhan fisik, perkembangan mental dan proses berpikir yang akan berakibat pada daya produksi dan kemampuan kerja saat dewasa (Wicaksana & Nurriszka, 2019). Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang pentingnya gizi bagi anak usia sekolah untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah untuk mencegah terjadinya masalah gizi pada anak usia sekolah, untuk itu perlu dilakukan upaya promosi kesehatan dalam bentuk pemberian edukasi dan evaluasi untuk peningkatan pengetahuan tentang gizi sehingga dapat meningkatkan kesadaran anak usia sekolah dalam menjaga kesehatan.

**Kata Kunci:** edukasi, gizi, status gizi, anak usia sekolah

## PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara di Asia yang masih menghadapi masalah gizi kurang yang cukup besar (Sambo et al., 2020). Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan, prevalensi status gizi pada anak umur 5 hingga 12 tahun sebesar 2,4% sangat kurus, 6,8% kurus, kategori gemuk sebanyak 10,8% dan obesitas sebanyak 9,2% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

*World Health Organization* (WHO) menyebutkan suatu negara dapat dikatakan mempunyai kategori baik dalam hal status gizi bila negara tersebut memiliki prevalensi status gizi kurus kurang dari 5% (Adawiah et al., 2019). Sedangkan, berdasarkan Hasil Pemantauan Status Gizi tahun 2017 menunjukkan prevalensi sebesar 7,5% anak usia 5 sampai 12 tahun berstatus gizi kurus (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Hal ini menunjukkan

bahwa status gizi di Indonesia menempati posisi akut (Adawiah et al., 2019).

Anak usia sekolah merupakan anak yang memasuki usia kisaran 6 hingga 12 tahun dan menjadi salah satu kelompok anak yang rentan dengan terjadinya masalah gizi (Ulpa et al., 2018). Status gizi yang tidak baik pada anak akan mempengaruhi pertumbuhan fisik, perkembangan mental dan proses berpikir yang akan berakibat pada daya produksi dan kemampuan kerja saat dewasa (Wicaksana & Nurriszka, 2019). Oleh sebab itu, kualitas sumber daya manusia sangat bergantung pada status gizi terlebih status gizi pada anak (Sambo et al., 2020).

Salah satu penyebab yang dapat memengaruhi status gizi adalah pola makan, di mana pola makan menjadi alasan gizi anak berstatus baik. Makanan yang dimakan setiap hari yang baik dapat memberikan kandungan gizi yang dapat memenuhi kebutuhan tubuh (Moksin et al., 2022).

Berdasarkan pemaparan di atas, maka perlu dilakukan upaya edukasi kepada anak usia sekolah tentang pentingnya gizi seimbang bagi anak usia sekolah yang akan menunjang dalam pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah secara kognitif maupun motorik.

## **METODE**

### **LOKASI KEGIATAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di SDN 07 Rantetayo, Kelurahan Padangiring Kecamatan Rantetayo bekerjasama dengan pemerintah setempat.

### **METODE PENGABDIAN**

Metode dan strategi yang dilakukan adalah dengan memberikan penyuluhan kepada siswa dalam bentuk pemaparan materi, diskusi, dan kuis bagi para siswa dengan harapan bahwa kegiatan ini dapat mempengaruhi pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa dalam pemilihan makanan yang bergizi dan jajanan yang sehat bagi para siswa (menghindari jajanan yang mengandung bahan pengawet dan pewarna makanan yg berbahaya)

Pada tahap awal pelaksanaan kegiatan dilakukan pengurusan perizinan kegiatan ke pihak kecamatan setempat dan pihak sekolah SDN 07 Rantetayo. Ketua tim melakukan koordinasi dengan kecamatan dan sekolah setempat tentang rencana pelaksanaan kegiatan dan menghadirkan semua siswa dan guru-guru untuk dapat mengikuti kegiatan ini dengan baik.

### **Sasaran Kegiatan Pengabdian Masyarakat**

Sasaran dari kegiatan Pengabdian Masyarakat ini adalah siswa di SDN 07 Rantetayo beserta pada guru. Pelaksanaan kegiatan ini akan dilakukan evaluasi untuk mengukur tingkat

keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan. Evaluasi dilakukan dengan memberikan Pre-test sebelum diberikan materi penyuluhan dan dilakukan Post-test setelah diberikan materi penyuluhan yang dilakukan dengan memberikan pertanyaan tertulis terkait materi penyuluhan yang diberikan.

Hasil evaluasi yang dilakukan selanjutnya akan dijadikan penilaian dalam mengukur ketercapaian kegiatan penyuluhan kesehatan yang dilakukan mengenai pentingnya gizi seimbang bagi anak usia sekolah. Metode yang digunakan adalah dengan metode promosi kesehatan melalui penyuluhan pentingnya gizi seimbang bagi anak usia sekolah di SDN 07 Rantetayo.

#### Alur Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Kegiatan Penyuluhan yang diberikan meliputi:

1. Pentingnya gizi bagi anak usia sekolah
2. Permasalahan gizi anak usia sekolah
3. Faktor Penyebab Masalah Gizi anak usia sekolah
4. Pengenalan dan penjelasan tentang tumpeng gizi seimbang, Isi Piringku, dan penjelasan sepuluh Pedoman gizi seimbang
5. Penjelasan tentang contoh-contoh makanan lokal Indonesia yang bisa dijadikan menu makanan dan menu jajanan dengan menggunakan pangan lokal Indonesia
6. Penjelasan tentang pentingnya penerapan PHBS di lingkungan sekolah dan di lingkungan rumah
7. Penjelasan pemilihan jajanan yang sehat dan aman di sekolah
8. Diskusi dan tanya jawab

Setelah pelaksanaan Post-test

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di SDN 07 Rantetayo, Kelurahan Padangiring Kecamatan Rantetayo pada siswa di sekolah tersebut dengan melakukan penyuluhan terkait pentingnya gizi bagi anak usia sekolah. Kegiatan ini dilakukan oleh dosen bersama dengan mahasiswa STIKES Lakipadada dan didampingi oleh kepala sekolah dan guru kelas SDN 07 Rantetayo. Metode dan strategi yang dilakukan adalah dengan memberikan penyuluhan kepada siswa dalam bentuk pemaparan materi, diskusi, dan kuis bagi para siswa dengan harapan bahwa kegiatan ini dapat mempengaruhi pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa dalam pemilihan makanan yang bergizi dan jajanan yang sehat bagi para siswa (menghindari jajanan yang mengandung bahan pengawet dan pewarna makanan yg berbahaya)

Contoh Diagram:



**Gambar 1. Contoh Diagram**

(Gambar/FOTO kegiatan harus diberikan penomoran, contohnya: *Gambar 1.* Contoh Diagram. Keterangan gambar (nomor dan judul gambar) diletakkan di tengah bawah)

## HASIL

Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh siswa di SDN 07 Rantetayo dari 2 kelas, yakni kelas 4 dan kelas 5 sejumlah 37 orang siswa. Siswa yang diberikan penyuluhan sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini, begitu pun dengan para guru yang juga turut mengikuti kegiatan ini. Pada kegiatan penyuluhan ini ada kuis yang diberikan kepada siswa untuk mengevaluasi pemahaman siswa terhadap materi yang diberikan sekaligus dapat menanamkan sifat pemberani pada diri siswa. Pada pelaksanaan kuis, siswa yang jawabannya tepat dan benar diberikan reward/hadiah sebagai bentuk apresiasi kepada siswa.



## DISKUSI

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan ini dalam bentuk penyuluhan kesehatan. Penyuluhan kesehatan ini adalah salah satu bagian dari promosi kesehatan yakni bertujuan

untuk memberikan edukasi kepada siswa dan guru tentang pentingnya menjaga kesehatan dengan perilaku jajanan sehat, cara memilih jajanan sehat bagi anak sekolah untuk menghindari masalah gizi pada anak usia sekolah. Para siswa dan guru sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini. Kegiatan ini dilakukan dengan penyampaian materi kemudian dilakukan sesi Tanya jawab dan dilakukan juga Kuis untuk mengevaluasi dan sebagai bentuk peningkatan kemampuan siswa terhadap materi yang diberikan.



## **KESIMPULAN**

Penyuluhan tentang Gizi pada anak usia sekolah ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran para siswa dan guru untuk pencegahan masalah gizi pada anak usia sekolah dan untuk meningkatkan derajat kesehatan di tingkat individu dan masyarakat, dan diharapkan kegiatan ini dapat dilakukan secara rutin untuk peningkatan pengetahuan dan dapat dilakukan evaluasi lebih lanjut untuk peningkatan pengetahuan siswa dan guru dalam mendukung peningkatan status gizi pada anak usia sekolah.

## **PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kepala sekolah SDN 07 Rantetayo yang telah memberikan kesempatan untuk dapat melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini dan kami mengucapkan juga terima kasih kepada pihak Ketua STIKES Lakipadada yang telah

mendukung secara materil dan moril dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini hingga dapat terlaksana dengan baik. Harapan penulis ke depannya bahwa ke depannya akan dilakukan program ataupun kegiatan-kegiatan lainnya dengan pihak kecamatan rantetayo, sekolah dan UPT Puskesmas setempat yang dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Adawiah, N. J., Avianty, I., & Sari, M. M. (2019). Hubungan Faktor Sosiodemografi Dengan Status Gizi Pada Siswa Di Sdn Ciasmara 05 Kecamatan Pamijahan Kabupaten Bogor Tahun 2018. *PROMOTOR Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 2(1).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Warta KESMAS Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. EDISI (02), 6–27
- Moksin, M. V., Muslim, R., & Ishak, S. N. (2022). Pencegahan Stunting Di Wilayah Ternate Melalui Perubahan Perilaku Wanita Hamil. *Jurnal Serambi Sehat*, XV(1).
- Sambo, M., Ciuantasari, F., & Maria, G. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah *Correlation between Dietary Habits and Nutritional Status of Preschool Childern*. Juni, 11(1), 423–429. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.316>
- Ulpa, Z. R., Kulsum, K., & Salawati, L. (2018). The Relationship Between Mothers' Knowledge and Parent's Income with Nutritional Status of Students at SDN 02 Labuhan Haji. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Biomedis*, 4(1), 1–7. <http://www.jim.unsyiah.ac.id/FKB>
- Wicaksana, D. A., & Nurriszka, R. H. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi pada Anak Usia Sekolah di SDN Bedahan 02 Cibinong Kabupaten Bogor Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 11.