

---

## **PENYULUHAN TENTANG GIZI SEIMBANG DAN PEMERIKSAAN STATUS GIZI ANAK SEKOLAH DI SD NEGERI 1 TONJA**

**Putu Ayu Laksmi<sup>1\*</sup>, Made Karma Maha Wirajaya<sup>2</sup>, Putu Ika Farmani<sup>3</sup>,  
Viktorinus Alfred Saptiono Mulana<sup>4</sup>, I Nyoman Mahayasa Adiputra<sup>5</sup>,  
Made Sudiari<sup>6</sup>, I Ketut Tunas<sup>7</sup>**

<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup>Program Studi Manajemen Informasi Kesehatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Bali Internasional

### **ABSTRAK**

---

Fenomena saat ini anak-anak tidak hanya dihadapkan dengan masalah gizi kurang namun juga gizi berlebih. Hal ini belum sepenuhnya dipahami dan diketahui oleh semua lapisan masyarakat, salah satunya adalah di lingkungan sekolah. Upaya promosi kesehatan yang dengan Penyuluhan Gizi Seimbang dan Pemeriksaan Status Gizi anak sekolah di SD Negeri 1 Tonja yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang dan mengetahui status gizi para siswa. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa diberikan *pretest* dan *posttest* dengan metode ceramah dalam bentuk kegiatan penyuluhan Gizi Seimbang dan dilanjutkan dengan pemeriksaan status gizi siswa. Hasil evaluasi dari kegiatan penyuluhan Gizi Seimbang yaitu dengan sasaran 60 orang siswa diperoleh hasil rata-rata pengetahuan baik dengan penilaian *pretest* sebanyak 43 orang (71,7%) dan *posttest* sebanyak 58 orang (96,7%). Selain itu berbading lurus dengan hasil penilaian Status Gizi Siswa SDN 1 Tonja paling banyak dengan status gizi baik sebanyak 55 orang (91,8). Kegiatan penyuluhan Gizi Seimbang dan Pemeriksaan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Negeri 1 Tonja sudah berjalan dengan lancar. Selain itu tingkat pengetahuan siswa sudah baik yang ditunjukkan dengan adanya peningkatan rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan *pretest* dan *posttest*, serta para siswa memiliki status gizi baik.

*Kata kunci: Anak sekolah, Gizi seimbang, Penyuluhan*

### **ABSTRACT**

---

The current phenomenon of children is not only faced with the problem of undernutrition but also excess nutrition. This is not fully understood and known by all levels of society, one of which is in the school environment. Health promotion efforts with balanced nutrition counseling and examination of nutritional status of school children at SD Negeri 1 Tonja which aims to increase knowledge about balanced nutrition and determine the nutritional status of students. To determine the level of students' knowledge, pretest and posttest were given with the lecture method in the form of balanced nutrition counseling activities and continued with an examination of the nutritional status of students. The results of the evaluation of balanced nutrition counseling activities, with a target of 60 students, obtained an average result of good knowledge with a pretest assessment of 43 people (71.7%) and a posttest of 58 people (96.7%). In addition, it is directly proportional to the results of the assessment of the Nutritional Status of SDN 1 Tonja students with the most with good nutritional status as many as 55 people (91.8). The balanced nutrition counseling activity and the nutritional status examination of the 1 Tonja State Elementary School children have been running smoothly. In addition, the level of knowledge of students is good, which is indicated by an increase in the average knowledge before and after being given the pretest and posttest, and the students have good nutritional status.

*Keywords: Schoolchild, Balance nutrition, Counseling*

---

\*Korespondensi: Putu Ayu Laksmi

Email: [ayulaksmi@iikmpbali.ac.id](mailto:ayulaksmi@iikmpbali.ac.id)

Web: <http://ejournal.unbi.ac.id/index.php/UNBIMengabdi>

Penerbit : Universitas Bali Internasional

## PENDAHULUAN

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Kebutuhan gizi seimbang dipenuhi dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan mempertahankan berat badan normal. Tujuan dari gizi seimbang agar kesehatan tubuh terjaga, pertumbuhan sempurna (pada anak-anak), zat gizi tersimpan, dan aktivitas dan fungsi kehidupan sehari-hari berjalan optimal.<sup>1</sup>

Anak usia sekolah adalah investasi bangsa, karena anak usia tersebut merupakan generasi penerus bangsa yang harus diperhatikan tumbuh kembangnya. Tumbuh kembang anak usia sekolah yang optimal tergantung pada pemberian nutrisi dengan kualitas dan kuantitas yang benar. Dalam masa tumbuh kembang tersebut pemberian nutrisi atau asupan zat gizi pada anak tidak selalu dapat dilaksanakan dengan sempurna. Banyak sekali masalah yang ditimbulkan dalam pemberian makanan yang tidak benar dan menyimpang. Penyimpangan ini mengakibatkan gangguan pada banyak organ dan sistem tubuh anak.<sup>2</sup>

Masalah gizi yang terjadi di Indonesia saat ini merupakan masalah gizi ganda dimana masalah gizi kurang belum sepenuhnya teratasi, terdapat masalah gizi lebih yang prevalensinya terus meningkat. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 prevalensi kejadian masalah gizi lebih pada anak umur 5- 12 tahun masih tinggi yaitu 18,8 %, terdiri dari gemuk 10,8 % dan sangat gemuk (obesitas) 8,8 %. Untuk prevalensi gizi kurang (menurut IMT/U) pada anak usia 5-12 adalah 11,2%, terdiri dari 4,0 persen sangat kurus dan 7,2 persen kurus.<sup>3</sup> Masalah gizi kurang disebabkan oleh beberapa faktor seperti kemiskinan,

persediaan pangan tidak memadai, kualitas pangan yang kurang baik (sanitasi lingkungan yang tidak baik), serta kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai konsumsi makanan yang beraneka ragam. Selain itu kurangnya pengetahuan dan kemajuan ekonomi suatu masyarakat dapat menjadi penyebab terjadinya masalah gizi lebih.<sup>4</sup>

Upaya dalam memperbaiki masalah gizi tersebut dapat dijadikan solusi untuk mengatasi masalah gizi yang ada. Promosi kesehatan dilakukan sebagai cara atau proses untuk menyadarkan masyarakat, memberikan peningkatan pemahaman, dan pengetahuan masyarakat tentang perilaku kesehatan. Upaya promosi kesehatan yang dilakukan melalui pendekatan pendidikan dengan media promosi atau alat bantu untuk menyampaikan informasi sehingga dapat mengatasi keterbatasan pengalaman yang dimiliki oleh masyarakat serta menjadi pedoman bagi masyarakat dalam merubah perilaku kearah gizi seimbang.<sup>5</sup> Fenomena saat ini adalah anak-anak tidak hanya dihadapkan dengan masalah gizi kurang namun juga gizi berlebih. Adanya perubahan acuan gizi dari sebelumnya empat sehat lima sempurna menjadi pedoman gizi seimbang belum sepenuhnya dipahami dan diketahui oleh semua lapisan masyarakat, salah satunya adalah di lingkungan sekolah. Oleh karenanya pengabdian kepada masyarakat ini menasar sekolah dasar. Siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Tonja akan diberikan informasi tentang gizi seimbang serta pemeriksaan status gizi untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang dan mengetahui status gizi para siswa.

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Program Studi MIKES yaitu penyuluhan tentang Gizi Seimbang di SD Negeri 1 Tonja dengan menggunakan alat ukur berupa kuisioner untuk *pretest* dan *posttest* pada tanggal 1 februari 2020 yang bertempat di ruang

kelas 6. Pada kegiatan pembukaan tim dari Prodi MIKES diterima oleh Wali Kelas 6 mewakili Kepala Sekolah SD Negeri 1 Tonja yang berhalangan hadir karena ada tugas dinas mewakili sekolah. Acara pembukaan diisi dengan sambutan dari pihak SD Negeri 1 Tonja yang dilanjutkan dengan sambutan dari Ketua Program Studi MIKES. Jumlah peserta yang mengikuti penyuluhan Gizi Seimbang dan pemeriksaan Status Gizi Anak Sekolah sebanyak 60 orang.

## HASIL

Acara penyuluhan dilaksanakan pada 1 Februari 2020, pukul 8.30 WITA dengan pemberian materi oleh narasumber Ibu Putu Ayu Laksmi, S.Gz., M.Kes. Sebelumnya peserta diminta untuk menjawab soal pretest yang dibagikan oleh mahasiswa Prodi MIKES selama 10 menit kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi serta diskusi. Selain pertanyaan dari peserta, moderator juga memberikan pertanyaan kepada peserta untuk melihat seberapa besar perhatian yang diberikan oleh peserta.



Gambar 1. Pemaparan materi oleh Narasumber

**Tabel 1**  
**Gambaran Tingkat Pengetahuan Siswa SDN 1 Tonja Tentang Gizi Seimbang**

Tingkat Pengetahuan	Jenis Test			
	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
Kurang	17	28,3 %	2	3,3 %
Baik	43	71,7 %	58	96,7 %
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100 %</b>	<b>60</b>	<b>100 %</b>

Adanya peningkatan tingkat pengetahuan siswa SDN 1 Tonja Tentang Gizi Seimbang dengan pengetahuan baik melalui hasil penilaian *pretest* sebanyak 43 orang (71,7%) dan *posttest* sebanyak 58 orang (96,7%). Selanjutnya diadakan pengukuran status gizi siswa. Di akhir sesi kembali peserta diberikan *posttest*. Di sela-sela pengumpulan jawaban *posttest* dilakukan promosi dan testimoni tentang Prodi MIKES. Selanjutnya kegiatan ditutup dengan penyerahan kenang-kenangan dari Prodi MIKES.



Gambar 2. Pengukuran Tinggi Badan dan Berat badan Anak Sekolah SDN 1 Tonja

**Tabel 2**  
**Gambaran Status Gizi Siswa SD Negeri 1 Tonja**

Karakteristik Peserta	Status Gizi					
	Kurang		Baik		Lebih	
	n	%	n	%	n	%
Laki-Laki	2	3,3 %	29	48,4 %	2	3,3 %
Perempuan	0	0 %	26	43,4 %	1	1,6 %
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>3,3%</b>	<b>55</b>	<b>91,8 %</b>	<b>3</b>	<b>4,9 %</b>

Dari hasil pengukuran dan perhitungan Status Gizi di Siswa SD Negeri 1 Tonja paling banyak dengan status gizi baik sebanyak 55 orang (91,8%), sedangkan paling sedikit dengan status gizi kurang sebanyak 3 orang (4,9%).



Gambar 4. Penyerahan Kenang-kenangan



Gambar 5. Foto Peserta dan Pembagian Souvenir

## PEMBAHASAN

Hasil evaluasi dari kegiatan penyuluhan Gizi Seimbang yaitu adanya peningkatan tingkat pengetahuan siswa SDN 1 Tonja Tentang Gizi Seimbang dengan pengetahuan baik dengan sasaran 60 orang siswa dengan hasil penilaian *pretest* sebanyak 43 orang (71,7%) dan *posttest* sebanyak 58 orang (96,7%). Hal ini menyatakan telah tercapainya peningkatan pengetahuan siswa selama diberikan penyuluhan. Informasi yang diberikan berupa gizi seimbang sudah diketahui dan dipahami oleh siswa dengan baik.

Selain itu berbanding lurus dengan hasil penilaian Status Gizi Siswa SDN 1 Tonja paling banyak dengan status gizi baik sebanyak 55 orang (91,8%), sedangkan paling sedikit dengan status gizi kurang sebanyak 3 orang (4,9%). Upaya dalam memperbaiki masalah gizi tersebut

dapat dijadikan solusi untuk mengatasi masalah gizi yang ada. Promosi kesehatan melalui penyuluhan dilakukan sebagai cara atau proses untuk menyadarkan siswa, memberikan peningkatan pemahaman, dan pengetahuan siswa tentang Gizi seimbang sehingga dapat mengatasi keterbatasan pengalaman yang dimiliki oleh siswa serta menjadi pedoman bagi siswa dalam merubah perilaku kearah gizi seimbang.

## SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan Gizi Seimbang dan Penilaian Status Gizi Anak Sekolah Dasar Negeri 1 Tonja sudah berjalan dengan lancar. Selain itu tingkat pengetahuan siswa sudah baik yang ditunjukkan dengan adanya peningkatan rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah dinerikan *pretest* dan *posttest*, serta para siswa memiliki status gizi baik

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada teman teman Dosen Program Studi Manajemen Informasi Kesehatan dan pihak Sd Negeri 1 Tonja yang telah bersedia menjalin kerja sama dengan Program Studi Manajemen Informasi Kesehatan Universitas Bali Internasional dalam menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat tentang Gizi Seimbang.

## DAFTAR RUJUKAN

1. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41/MENKES/2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang
2. Judarwanto W. Perilaku makan anak sekolah; 2008. [Online]. Tersedia dalam: <http://gizi.depkes.go.id/makalah/download/perilaku%20makan%20anak%20sekolah.pdf>. (diakses 18 Juni 2022)

3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2013. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Tahun 2013
4. Almtsier. 2013. Prinsip dasar ilmu gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.
5. Induniasih, Induniasih and Wahyu, Ratna (2017) *Promosi Kesehatan : Pendidikan Kesehatan dalam Keperawatan*. In: *Promosi Kesehatan : Pendidikan Kesehatan dalam Keperawatan*. Pustaka Baru Press, Yogyakarta, pp. 1-224. ISBN 978-602-6237-39
6. Dewi Utari, Ngatoiatu Rohmani, Anggita Prabasiwi. 2022. *Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah dengan Metode Isi Piringku*. Jurnal Pengabdian kepada masyarakat PEKODIMAS Volume 1 Nomor 1, Januari 2021