



Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Alat Peraga *Food model* Bagi Siswa Sekolah Dasar (SD) Islam Terpadu Al-Qalam Kota Kendari

Pranita Aritrina^{1*}, Yenti Purnamasari¹, Nuraniar Bariq Kinayoh¹,
Waode Syahrani Hajri Rasjid²

¹ Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Halu Oleo,
Sulawesi Tenggara, Indonesia

² Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kedokteran, Universitas Halu Oleo,
Sulawesi Tenggara, Indonesia

Article History

Received: 06-10-2025

Accepted: 11-11-2025

Published: 10-12-2025

Corresponding Author

Pranita Aritrina

pranita.aritrina@uho.ac.id

Keywords:

Nutrition, Educational,
School Age

Abstract

Nutrition is an important factor that plays a significant role in supporting the growth and development process, including in elementary school children (6-12 years old). Proper and balanced nutritional intake is needed to achieve maximum growth and development in physical, intellectual, and emotional aspects. This community service aims to increase knowledge about the importance of balanced nutrition, healthy foods that are suitable for consumption, and healthy diets for better growth and development for elementary school children. Educational activities are carried out by the socialization method using teaching aids in the form of food models and interactive video media. The results of this activity showed an increase in the knowledge of students of SD Islam Terpadu Al-Qalam in Kendari City regarding various types of carbohydrates, such as rice, sago, and bread, which are balanced nutritious foods after being educated.

Sejarah Artikel

Diterima: 06-10-2025

Disetujui: 11-11-2025

Diterbitkan: 10-12-2025

Penulis Utama

Pranita Aritrina

pranita.aritrina@uho.ac.id

Kata Kunci:

Gizi, Edukasi, Usia Sekolah

Abstrak

Gizi merupakan faktor penting yang berperan secara signifikan dalam mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan termasuk pada anak sekolah dasar (6-12 tahun). Asupan gizi yang tepat dan seimbang sangat dibutuhkan untuk mencapai tumbuh kembang yang maksimal dalam aspek fisik, intelektual, dan emosional. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya gizi seimbang, jenis makanan sehat yang layak dikonsumsi, dan pola makan sehat untuk tumbuh kembang yang lebih baik bagi anak sekolah dasar. Kegiatan edukasi dilaksanakan dengan metode sosialisasi menggunakan alat peraga berupa *Food model* dan media video interaktif. Hasil kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa SD Islam Terpadu Al-Qalam Kota Kendari mengenai jenis karbohidrat yang beragam seperti nasi, sago, dan roti, yang merupakan makanan bergizi seimbang setelah diberikan edukasi.

DOI: [10.36679/jmcd.v1i2.12](https://doi.org/10.36679/jmcd.v1i2.12)

Copyright ©2025 The Author(s)

This is an open-access article
under the **CC BY-NC** license.



Pendahuluan

Masa pertumbuhan dan perkembangan pada anak sangat dipengaruhi oleh salah satunya adalah gizi. Pola makan sehat dan aktivitas fisik merupakan komponen penting dalam menjaga status gizi anak (FAO, 2019). Asupan protein yang cukup berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan massa tubuh anak, meskipun kebutuhannya berbeda dengan atlet (Phillips & Van Loon, 2011). Gizi

yang tidak seimbang sering kali menjadi masalah yang terjadi pada anak usia sekolah dasar dan hal ini dapat memberikan dampak yang serius. Kekurangan gizi dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan seperti stunting, penurunan daya tahan tubuh, dan gangguan perkembangan kognitif. Disisi lain kelebihan gizi juga dapat memberikan dampak yang kurang baik, misalnya kelebihan gizi atau pola makan yang tidak sehat dapat menyebabkan kelebihan berat badan atau obesitas dan penyakit tidak menular lainnya seperti diabetes melitus, hipertensi, bahkan penyakit kardiovaskular. Tren obesitas anak secara global juga menunjukkan peningkatan signifikan dalam dekade terakhir (World Obesity Federation, 2020). Obesitas pada anak juga menimbulkan dampak ekonomi jangka panjang bagi sistem kesehatan masyarakat (Finkelstein *et al.*, 2009). Secara bersama-sama baik gizi kurang maupun gizi lebih dapat menyebabkan gangguan proses pertumbuhan dan perkembangan anak, meningkatkan risiko penyakit, serta meningkatkan pengeluaran untuk biaya rumah sakit. Permasalahan gizi pada anak juga merupakan isu besar di banyak negara berkembang, termasuk Indonesia (Semba *et al.*, 2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 melaporkan bahwa masih tingginya angka permasalahan gizi bagi anak-anak di Indonesia, baik masalah gizi kurang maupun gizi lebih, hal ini tentunya menjadi suatu penanda bahwa masalah gizi ini memerlukan penanganan yang serius terkait dengan pola makan sehat khususnya bagi anak usia sekolah dasar (Gibson, 2005; Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Berdasarkan laporan UNICEF tahun 2024 bahwa malnutrisi anak di Indonesia merupakan masalah yang serius, dengan prevalensi stunting sebesar 24,40% pada tahun 2021 (Unicef Indonesia, 2025). Selain itu keterbatasan akses terhadap makanan bergizi juga berdampak pada kejadian kemiskinan pangan yang terjadi pada 46% anak dibawah lima tahun. Laporan yang sama juga dikemukakan oleh WHO, bahwasannya masalah gizi anak di Indonesia merupakan masalah yang sangat mengkhawatirkan (WHO, 2020). Data dari Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021 mencatat bahwa 17% balita mengalami *underweight* dan 7,10% mengalami *wasting* (Kemenkes RI, 2021).

Permasalahan gizi pada anak usia sekolah kemudian menjadi perhatian serius karena pola makan atau kebiasaan makan yang terbentuk pada usia ini akan mempengaruhi pola ataupun kebiasaan makan di masa depan. Banyak anak yang terpapar dengan pilihan makanan atau jajanan di sekitar sekolah yang biasanya kurang memenuhi standart kesehatan. Hal ini dapat memberikan dampak pada pola makan yang buruk sehingga mampu menimbulkan masalah gizi baik gizi lebih maupun gizi kurang. Penelitian tentang gambaran status gizi anak sekolah yang dilakukan di SD 1 Poasia dan SD 8 Baruga Kota Kendari menunjukkan bahwa prevalensi gizi lebih yang cukup tinggi menjadi masalah yang mengkhawatirkan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa gizi lebih dan obesitas lebih banyak terjadi pada anak perempuan (32,10%) dengan kelompok usia 9-12 tahun.

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak tentang gizi seimbang, jenis makanan sehat yang baik untuk dikonsumsi, serta pola makan sehat untuk tumbuh kembang yang lebih baik. Kegiatan seperti ini belum pernah dilaksanakan di SD Islam Terpadu Al-Qalam Kota Kendari sehingga harapannya dengan adanya kegiatan ini dapat memberikan manfaat pengetahuan tentang gizi kepada anak sekolah dan pihak sekolah termasuk guru.

Metode Pengabdian

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan untuk memberikan pemahaman mengenai pemilihan makanan bergizi seimbang kepada 113 siswa SD Islam Terpadu Al-Qalam Kota Kendari. Kegiatan ini diselenggarakan di Laboratorium Biomedik Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah sosialisasi edukatif yang menggabungkan alat peraga *food model* dan video edukasi, serta diakhiri dengan sesi diskusi interaktif dengan siswa. Pengamatan hasil peningkatan kegiatan terhadap responden dengan metode observasional.

Pada tahap awal, tim pengabdian mempersiapkan materi edukasi mengenai gizi seimbang yang mencakup karbohidrat, protein, lemak, buah, dan sayuran. *Food model* disiapkan sebagai alat peraga yang menggambarkan berbagai jenis makanan yang mewakili kelompok gizi tersebut. Alat peraga ini

digunakan untuk memvisualisasikan kepada siswa tentang bagaimana makanan sehat dapat disusun dalam piring makan yang seimbang, serta untuk memperkenalkan mereka pada konsep pemilihan makanan berdasarkan kebutuhan gizi tubuh.

Setelah penjelasan menggunakan *food model*, kegiatan dilanjutkan dengan penayangan video edukasi yang menggambarkan secara lebih rinci tentang pentingnya konsumsi makanan sehat dan bagaimana pola makan yang seimbang dapat mendukung kesehatan dan pertumbuhan tubuh. Video ini dirancang agar menarik bagi anak-anak, dengan penggunaan animasi dan visual yang mudah dipahami. Penayangan video bertujuan untuk memperkuat pemahaman siswa mengenai materi yang telah disampaikan menggunakan alat peraga.

Setelah kedua sesi tersebut, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi. Pada tahap ini, siswa diberi kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi tentang topik yang telah dipelajari. Diskusi ini bertujuan untuk memastikan bahwa setiap siswa memahami konsep-konsep dasar mengenai gizi seimbang dan dapat mengaitkan informasi yang mereka peroleh dengan kebiasaan makan sehari-hari mereka. Selain itu, diskusi juga memberi kesempatan kepada siswa untuk berbagi pengalaman dan pemahaman mereka tentang pola makan yang sehat, serta mengatasi kebingungannya mengenai informasi yang baru saja dipelajari.

Sebagai bagian dari evaluasi, dilakukan penilaian terhadap tingkat pemahaman siswa melalui pertanyaan lisan yang diajukan selama sesi diskusi. Pertanyaan ini bertujuan untuk menilai seberapa baik siswa dapat mengingat dan mengaplikasikan pengetahuan mengenai makanan sehat yang telah diajarkan. Evaluasi juga dilakukan dengan mengamati partisipasi siswa dalam diskusi dan seberapa aktif mereka dalam merespons materi yang telah dipelajari.

Secara keseluruhan, kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik kepada siswa mengenai pentingnya memilih makanan yang bergizi seimbang, serta memberi mereka keterampilan untuk mengidentifikasi makanan sehat dan menyusun menu yang sesuai dengan kebutuhan tubuh mereka. Melalui pendekatan yang melibatkan alat peraga, video edukasi, dan diskusi interaktif, diharapkan siswa dapat lebih mudah memahami dan mengaplikasikan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil Pengabdian dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang melibatkan (Tabel 1) 113 siswa SD Islam Terpadu Al-Qalam Kota Kendari berhasil dilaksanakan dengan tujuan utama untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya gizi seimbang dalam pola makan sehari-hari. Pengumpulan data dan evaluasi dilakukan dengan menggunakan beberapa pendekatan, termasuk alat peraga *food model*, video edukasi, dan sesi diskusi.

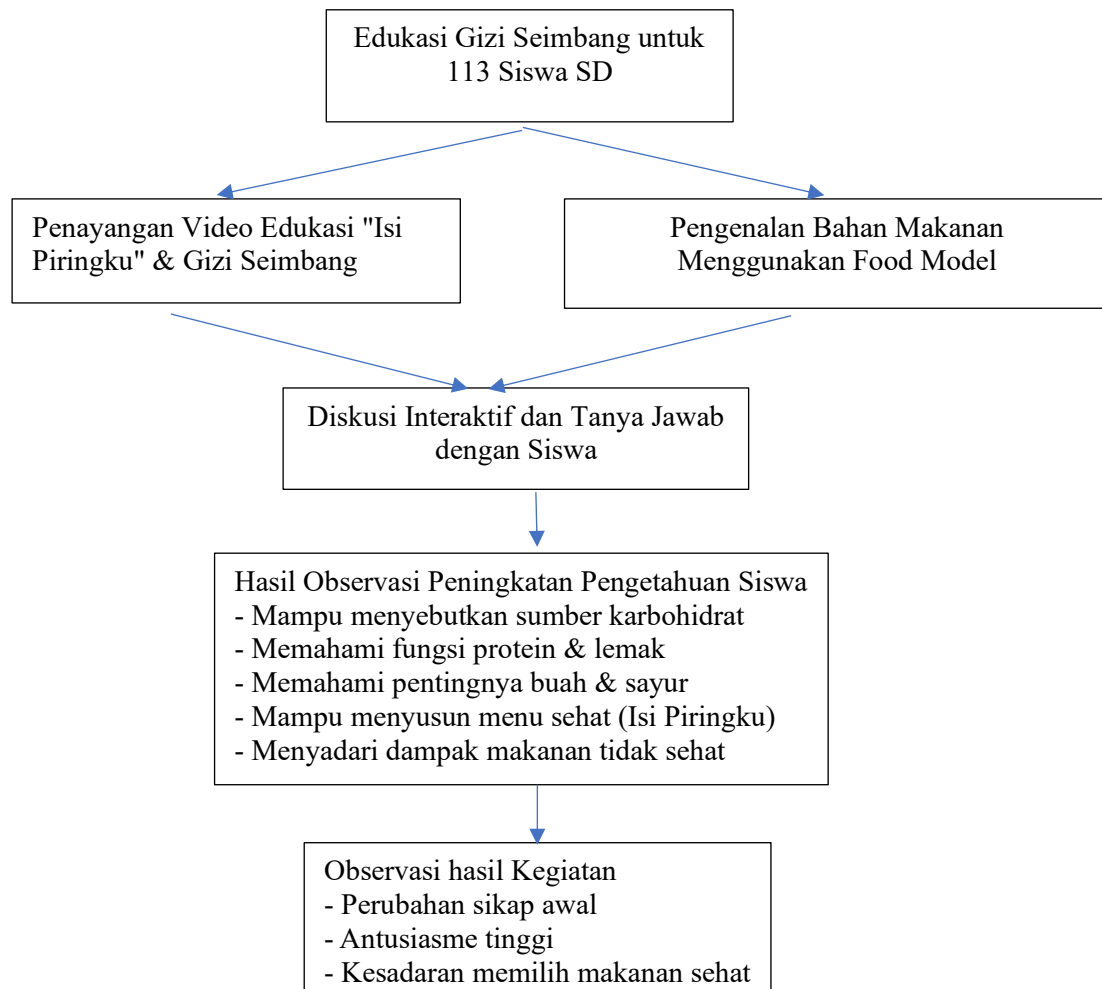
Tabel 1. Karakteristik responden dan tingkat pengetahuan mahasiswa

Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia 6-12 Tahun	113	100

Berdasarkan evaluasi (Gambar 1) selama sesi diskusi, sebagian besar siswa menunjukkan pemahaman yang baik tentang pentingnya mengonsumsi makanan bergizi seimbang setelah mengikuti kegiatan edukasi. Siswa mampu menyebutkan jenis-jenis makanan yang termasuk dalam kategori karbohidrat, protein, lemak, buah, dan sayuran. Mereka juga dapat menjelaskan manfaat masing-masing kelompok gizi bagi kesehatan dan pertumbuhan tubuh. Sebagai contoh, banyak siswa yang memahami bahwa karbohidrat memberikan energi, protein penting untuk pertumbuhan otot, dan lemak membantu penyerapan vitamin.

Materi edukasi yang diberikan mengacu pada Pedoman Gizi Seimbang "Isi Piringku" yang

dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman ini memperkenalkan siswa pada jenis dan porsi makanan yang perlu dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan gizi dalam sehari. Jenis makanan pokok seperti nasi, gandum, jagung, dan sagu, lauk pauk yang mengandung protein seperti telur, ikan, ayam, daging, tahu, dan tempe, serta buah dan sayuran yang sudah dikenal luas oleh siswa, menjadi fokus utama dalam edukasi ini. Siswa juga diperkenalkan pada pentingnya minum 8 gelas air sehari, melakukan aktivitas fisik yang cukup, dan menjaga kebersihan dengan mencuci tangan sebelum dan sesudah makan (WHO, 2020).



Gambar 1. Skema hasil kegiatan edukasi gizi seimbang berdasarkan hasil observasi



Gambar 2. Kegiatan pengenalan bahan makanan dengan alat peraga

Selama sesi demonstrasi dengan menggunakan *food model* (Gambar 2), siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam menyusun makanan yang seimbang. Sebagian besar siswa dapat dengan tepat memilih makanan dari berbagai kelompok gizi untuk menyusun menu yang sehat. Mereka juga diberi kesempatan untuk mendiskusikan bagaimana cara memilih makanan yang seimbang untuk sarapan, makan siang, dan makan malam, dengan memperhatikan proporsi yang tepat antara karbohidrat, protein, dan lemak, serta mencakup buah dan sayuran.



Gambar 3. Kegiatan pengenalan bahan makanan dengan video edukasi

Sesi diskusi interaktif (Gambar 4) menghasilkan interaksi yang positif antara siswa dan pengabdian. Siswa yang aktif berpartisipasi dalam diskusi mampu menghubungkan materi yang telah dipelajari dengan kebiasaan makan mereka sehari-hari. Beberapa siswa mengungkapkan kesadaran mereka tentang pentingnya mengurangi konsumsi makanan ringan yang kurang bergizi dan lebih banyak mengonsumsi sayuran dan buah. Selain itu, siswa juga lebih memahami tentang dampak konsumsi makanan yang tidak sehat terhadap kesehatan tubuh, seperti obesitas dan kekurangan gizi.



Gambar 4. Sesi Diskusi dan Tanya Jawab

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang setelah mengikuti kegiatan edukasi. Berdasarkan jawaban lisan dan observasi selama sesi diskusi, hampir seluruh siswa dapat menjelaskan dengan tepat jenis-jenis makanan sehat dan cara menyusun menu seimbang. Peningkatan pemahaman ini mengindikasikan bahwa metode yang digunakan dalam kegiatan ini, termasuk penggunaan alat peraga dan video edukasi (Gambar 3), sangat efektif dalam menyampaikan materi kepada siswa.

Pada kegiatan ini, materi edukasi yang disampaikan kepada siswa mengacu pada Pedoman Gizi Seimbang "Isi Piringku" yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman ini memberikan panduan yang jelas mengenai jenis dan porsi makanan yang perlu dikonsumsi oleh seseorang dalam satu hari, untuk memenuhi kebutuhan gizi yang seimbang. Dalam pedoman ini, makanan dibagi menjadi beberapa kategori: makanan pokok (seperti nasi, gandum, jagung, dan sagu), lauk pauk (seperti telur, ikan, ayam, daging, tahu, dan tempe), serta sayur dan buah yang merupakan sumber vitamin dan mineral yang penting. Selain itu, pedoman ini juga menyarankan untuk minum 8 gelas air sehari, menjalankan aktivitas fisik yang cukup, dan menjaga kebersihan, salah satunya dengan mencuci tangan sebelum dan sesudah makan (Darmawanti, 2022).

Edukasi yang mengacu pada Isi Piringku ini sangat relevan dengan kondisi siswa, mengingat jenis-jenis makanan yang disebutkan sudah sangat akrab bagi mereka. Misalnya, sayur dan buah yang sering mereka konsumsi sehari-hari, serta lauk pauk seperti telur, ikan, dan tempe yang mudah ditemukan di lingkungan mereka. Dengan menggunakan *food model* dan video edukasi, siswa diberikan pemahaman tentang bagaimana menyusun piring makan sehat yang sesuai dengan pedoman tersebut, serta bagaimana mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini terbukti efektif, karena sebagian besar siswa menunjukkan pemahaman yang baik mengenai pentingnya konsumsi makanan yang bergizi seimbang setelah mengikuti kegiatan.

Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa penggunaan alat peraga visual seperti *food model* dan media edukasi interaktif seperti video terbukti sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai gizi seimbang. Visualisasi dan penyajian materi secara langsung memberikan gambaran yang lebih jelas bagi siswa tentang komposisi makanan yang sehat dan seimbang. Selain itu, sesi diskusi juga memberikan dampak positif, karena siswa dapat mengajukan pertanyaan dan berbagi pemahaman mereka terkait kebiasaan makan mereka sehari-hari. Hal ini mendukung penguatan konsep yang telah mereka pelajari dan memungkinkan mereka untuk melihat relevansi informasi dengan kehidupan mereka sehari-hari.

Namun, meskipun hasil yang diperoleh cukup memuaskan, kegiatan ini juga memberikan wawasan tentang tantangan yang masih perlu diatasi, seperti kebiasaan makan siswa yang mungkin sudah terbentuk sejak lama dan sulit untuk diubah dalam waktu singkat. Oleh karena itu, kegiatan ini harus diikuti dengan upaya berkelanjutan untuk memperkuat pemahaman gizi seimbang melalui pendekatan yang lebih menyeluruh, seperti pemberian materi tambahan di sekolah, pelatihan kepada guru, dan penyuluhan kepada orang tua siswa.

Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan kontribusi penting dalam meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya memilih makanan yang bergizi seimbang, serta membantu mereka untuk memahami dampak kebiasaan makan terhadap kesehatan tubuh mereka.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini meningkatkan pemahaman siswa SD Islam Terpadu Al-Qalam Kota Kendari mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang, dengan menggunakan *food model* dan video edukasi yang mengacu pada Pedoman Gizi Seimbang "Isi Piringku". Siswa menunjukkan peningkatan dalam memahami jenis dan porsi makanan sehat serta manfaat gizi untuk kesehatan tubuh. Metode yang digunakan terbukti efektif dalam menyampaikan informasi mengenai gizi seimbang, dengan partisipasi aktif siswa dalam diskusi dan kemampuan mereka menyusun menu

sehat yang sesuai dengan pedoman tersebut. Meskipun demikian, untuk memastikan perubahan kebiasaan makan yang berkelanjutan, dibutuhkan upaya lanjutan yang melibatkan guru, orang tua, dan masyarakat.

Saran

Agar pemahaman yang diperoleh siswa dapat diterapkan secara konsisten, disarankan untuk melaksanakan program penyuluhan berkelanjutan, baik kepada siswa, orang tua, maupun guru. Keterlibatan orang tua sangat penting untuk mendukung pola makan sehat di rumah.

Ucapan Terima Kasih

Tim pengabdian kepada Masyarakat mengucapkan terimakasih kepada pihak sekolah SD Islam Terpadu Al-Qalam Kendari yang telah berpartisipasi pada kegiatan ini, serta pengelola Laboratorium Biomedik Fakultas Kedokteran yang telah memberikan izin tempat pelaksanaan kegiatan ini.

Daftar Pustaka

- Darmawanti, B. (2022). *Isi Piringku: Pedoman Makan Kekinian Orang Indonesia*. Kemenkes RI. <https://ayosehat.kemkes.go.id/isi-piringku-pedoman-makan-kekinian-orang-indonesia>
- FAO. (2019). *The State of Food And Agriculture 2019. Moving forward on food loss and waste reduction*.
- Finkelstein, E. A., Trogon, J. G., Cohen, J. W., & Dietz, W. (2009). *Estimates Annual Medical Spending Attributable To Obesity: Payer-And Service-Specific*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:38270511>
- Gibson, R. S. (2005). *Principles Of Nutritional Assessment*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780195171693.001.0001>
- Kemenkes RI. (2021). *Buku saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tingkat Nasional, Propinsi, dan Kabupaten/Kota Tahun 2021*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://doi.org/10.36805/bi.v2i1.301>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Phillips, S. M., & Van Loon, L. J. C. (2011). Dietary protein for athletes: from requirements to optimum adaptation. *Journal of Sports Sciences*, 29 Suppl 1, S29-38. <https://doi.org/10.1080/02640414.2011.619204>
- Semba, R. D., Bloem, M. W., & Piot, P. (2018). *Nutrition and Health in Developing Countries*. Humana Totowa, NJ.
- Unicef Indonesia. (2025). *Nutrition Updates (2024-2025 edition) Quarterly updates on the work of Indonesia Country Office (ICO) Nutrition Section*. <https://www.unicef.org/indonesia/nutrition/reports/nutrition-updates-2024-edition>
- WHO. (2020). *Healthy Diet*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- World Obesity Federation. (2020). *Annual Review and Report 2020* (Issue December).