

EDUKASI POLA HIDUP SEHAT DAN GIZI SEIMBANG DI SDN SIKULAN 3 KECAMATAN JIPUT KABUPATEN PANDEGLANG

Eza Fatimatuz Zahroh¹, Santi Yunengsih², Wiwin Rahayu³, Tri Utami Tasya Fadzillah⁴, Faiz Fauzan Muhajir⁴, Yeni Sulaeman⁵.

STKIP SYEKH MANSUR

eza.vanez92@gmail.com, shanty.yunengsih88@gmail.com, wiwin7561@gmail.com, faizfauzanmuhajir@gmail.com

Informasi Artikel	ABSTRAK
<p>Sejarah Artikel: Dikirim: 25-07-2025 Perbaikan: 30-08-2025 Diterima: 03-09-2025</p> <hr/> <p>Kata Kunci: Gizi Seimbang, Pola hidup sehat, Anak Sekolah Dasar, Edukasi Kesehatan.</p>	<p>Anak usia sekolah dasar berada pada tahap penting dalam pembentukan kebiasaan hidup sehat, termasuk pola makan bergizi dan perilaku kebersihan. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa melalui edukasi pola hidup sehat dan gizi seimbang. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan interaktif, permainan edukatif, praktik cuci tangan, serta evaluasi pre dan post test. Kegiatan ini dilaksanakan di SDN Sikulan 3 dengan melibatkan 40 siswa kelas 4 dan 5. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa terhadap pentingnya sarapan, konsumsi makanan bergizi, serta perilaku hidup bersih dan sehat. Edukasi dengan pendekatan partisipatif terbukti efektif dan menyenangkan bagi siswa. Disarankan agar program serupa dilaksanakan secara berkelanjutan dengan dukungan guru dan orang tua untuk membentuk generasi sehat sejak dini.</p>
<p>Corresponding Author: Eza Fatimatuz Zahroh</p>	

PENDAHULUAN

Masa anak – anak, khususnya usia sekolah dasar, merupakan periode krusial dalam proses pertumbuhan dan perkembangan. Pada fase ini, anak mulai membentuk kebiasaan hidup yang akan terbawa hingga dewasa, termasuk dalam hal menjaga kebersihan dan mengonsumsi makanan bergizi. Sayangnya, berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan RI, anak usia 6 – 12 tahun yang mengalami masalah gizi seperti kekurangan energi kronis, anemia dan obesitas masih tergolong tinggi (Kemenkes RI, 2023).

Pola makan yang tidak seimbang, rendahnya aktivitas fisik, dan kurangnya edukasi tentang kesehatan menjadi faktor utama yang menyebabkan permasalahan tersebut. Anak – anak sering kali memilih makanan berdasarkan rasa dan tampilan, bukan pada nilai gizinya. Selain itu, kurangnya kesadaran akan pentingnya cuci tangan, kebersihan diri, serta aktivitas fisik menyebabkan anak lebih rentan terhadap penyakit menular dan tidak menular.

Menurut penelitian oleh Putri et al. (2023), intervensi edukasi gizi di sekolah dasar terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa terhadap konsumsi makanan bergizi serta praktik hidup sehat. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang disesuaikan dengan usia anak, seperti menggunakan media visual, permainan dan praktik langsung, mampu memberikan dampak positif dalam membentuk perilaku sehat jangka panjang.

Di sisi lain, program UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) yang ada di banyak sekolah dasar belum berjalan secara optimal. Masih banyak sekolah yang belum mengintegrasikan materi kesehatan dan gizi ke

dalam pembelajaran secara rutin dan menyenangkan. Oleh karena itu, perlu adanya program edukasi kesehatan dan gizi yang bersifat aplikatif, berkelanjutan, dan melibatkan berbagai pihak, termasuk guru, orang tua dan mahasiswa sebagai mitra edukasi.

Kegiatan edukasi pola hidup sehat dan gizi seimbang yang dilakukan oleh mahasiswa di sekolah dasar menjadi salah satu Upaya strategis dalam membantu meningkatkan literasi gizi sejak dini. Melalui pendekatan yang kreatif dan partisipatif, diharapkan anak – anak dapat lebih mudah memahami pentingnya menjaga kesehatan dan mengatur pola makan yang seimbang sesuai kebutuhan tubuh mereka.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan **partisipatif-edukatif** dengan metode kuantitatif deskriptif. Kegiatan ini dilaksanakan selama dua hari di SDN Sikulan 3, Desa Sikulan, Kecamatan Jiput, dan melibatkan 40 siswa yang terdiri dari 20 siswa kelas 4 dan 20 siswa kelas 5. Tahapan pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi empat bagian utama, yaitu:

1. **Tahap Persiapan** berupa **Identifikasi Masalah**: Melakukan survei awal dan diskusi dengan pihak sekolah (kepala sekolah dan guru) untuk mengidentifikasi kebutuhan dan permasalahan terkait gizi serta kebersihan di sekolah. **Penyusunan Modul dan Materi**: Merancang materi edukasi yang menarik dan mudah dipahami, termasuk pembuatan media visual seperti poster, lembar kerja, dan video pendek. **Penyusunan Instrumen Evaluasi**: Merancang instrumen pre-test dan post-test berupa 10 soal pilihan ganda sederhana untuk mengukur tingkat pengetahuan siswa.
2. **Tahap Pelaksanaan (Implementasi Program): Penyuluhan Interaktif**: Tim pelaksana memberikan penyuluhan menggunakan media visual yang menarik, dan video animasi tentang gizi seimbang. Materi yang disampaikan meliputi pengenalan **makanan pokok, lauk-pauk, sayur, buah**, dan **pentingnya minum air putih**. **Pembelajaran Aktif dan Permainan Edukatif**: Sesi ini dirancang untuk meningkatkan keterlibatan siswa. Permainan seperti Tebak Makanan Bergizi dan Kuis Gizi Sehat digunakan untuk menguji pemahaman siswa dengan cara yang menyenangkan. **Praktik Cuci Tangan**: Siswa didemonstrasikan cara mencuci tangan yang benar sesuai **6 langkah cuci tangan WHO**. Praktik ini dilakukan secara berkelompok di area cuci tangan sekolah, diikuti dengan pengawasan dan koreksi dari tim pelaksana.
3. **Tahap Evaluasi: Pre-test**: Soal pre-test diberikan kepada seluruh siswa sebelum kegiatan dimulai untuk mengukur pengetahuan awal mereka. **Post-test**: Soal yang sama diberikan setelah semua sesi edukasi selesai untuk mengukur peningkatan pengetahuan.
4. **Tahap Pelaporan dan Dokumentasi**: Melakukan analisis data dari hasil pre-test dan post-test. Mendokumentasikan seluruh kegiatan dalam bentuk foto dan video

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan di SDN Sikulan 3, diikuti oleh siswa kelas 4 dan 5 sebanyak 40 siswa. Sebelum kegiatan, hanya 65% siswa yang tahu tentang pentingnya sarapan, dan hanya 50% yang rutin mencuci tangan dengan benar. Setelah kegiatan, terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 85% dari jumlah peserta. Anak – anak menunjukkan antusiasme yang tinggi, terutama saat sesi praktik dan penyuluhan interaktif.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil dilaksanakan dengan lancar berkat kerja sama yang baik antara tim pelaksana, pihak sekolah, dan siswa. Seluruh 40 siswa kelas 4 dan 5 berpartisipasi aktif dan menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan berlangsung.

1. Analisis Hasil Pre-test dan Post-test

Berdasarkan hasil evaluasi kuantitatif, terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan pada siswa setelah mengikuti kegiatan edukasi. **Hasil Pre-test:** Rata-rata nilai pre-test adalah **65%**. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki pengetahuan dasar yang cukup, namun masih terdapat kesenjangan pemahaman yang perlu ditingkatkan, terutama terkait jenis makanan dan cara cuci tangan yang benar. **Hasil Post-test:** Rata-rata nilai post-test meningkat drastis menjadi **85%**. Hal ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang diterapkan sangat efektif dalam mentransfer pengetahuan.

2. Pembahasan Kualitatif (Partisipasi Siswa)

Secara kualitatif, kegiatan ini juga memberikan dampak positif yang nyata. Siswa menunjukkan minat yang besar, terutama saat sesi praktik cuci tangan dan permainan edukatif. Momen ini menciptakan suasana belajar yang tidak membosankan dan membuat informasi lebih mudah melekat dalam ingatan mereka. Beberapa siswa secara sukarela mendemonstrasikan kembali cara cuci tangan yang benar kepada teman-temannya, menunjukkan adanya transfer pengetahuan dan antusiasme. Diskusi dengan guru juga mengindikasikan bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat dan membantu sekolah dalam menanamkan kebiasaan hidup sehat yang selama ini kurang optimal.

Temuan ini sejalan dengan teori pembelajaran konstruktivisme yang menyatakan bahwa pengetahuan dibangun melalui pengalaman langsung dan interaksi sosial. Metode partisipatif yang kami gunakan membuktikan bahwa siswa tidak hanya menerima informasi, tetapi juga secara aktif membangun pemahaman mereka sendiri melalui praktik dan permainan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi pola hidup sehat dan gizi seimbang pada siswa SDN Sikulan 3 telah berhasil mencapai tujuannya dengan baik. Peningkatan pengetahuan siswa, yang dibuktikan melalui hasil evaluasi pre-test dan post-test, menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang interaktif, visual, dan praktis sangat efektif untuk kelompok usia ini. Keberhasilan ini membuktikan bahwa program pengabdian masyarakat dapat menjadi solusi nyata untuk meningkatkan literasi kesehatan di sekolah. Diharapkan, program serupa dapat terus dijalankan secara berkelanjutan dengan melibatkan lebih banyak pihak, termasuk pemerintah daerah, puskesmas, dan orang tua, agar kebiasaan hidup sehat dapat terus terinternalisasi dan menjadi bagian dari budaya sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

Kemenkes, R. I. "Pedoman Gizi Seimbang Jakarta: Kementerian Kesehatan RI." *Jakarta: Kemenkes RI* <https://drive.google.com/file/d/0ByNVq5MFhBMEd0Q3X3hiV3kzMFk/view> (2014).

Jusriani, Rini. "Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar." *Locus Penelitian Dan Abdimas* 1.1 (2023).

Angga, Prayogi Dwina, et al. "Pregi (Program Edukasi Gizi dan Aktivitas Fisik): Peningkatan pemahaman perilaku hidup sehat melalui gizi seimbang dan aktivitas fisik bagi anak sekolah dasar di Kota Mataram." *Jurnal Interaktif: Warta Pengabdian Pendidikan* 3.2 (2023): 111-125.