

Edukasi Peran Orangtua dalam Mendukung Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Melalui Asupan Gizi yang Optimal

Chandrayani Simanjorang¹, Ulya Qoulan Karima², Arga Buntara³, Fathia Nurul Izza⁴, Erlina Riyantiasis⁵, Namira Adha⁶

¹²³⁴⁵⁶Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, UPN Veteran Jakarta

Correspondence author: chandrayanis@upnvj.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.37012/jpkmht.v4i2.1267>

Abstrak

Indonesia menjadi salah satu negara dengan permasalahan gizi pada anak Sekolah Dasar. Dengan demikian penerapan gizi seimbang di lingkungan sekolah dasar dapat menjadi salah satu upaya yang sangat penting dalam menurunkan prevalensi masalah gizi di Indonesia. Permasalahan mitra (SD Islam Serambi Depok) diantaranya belum tersedianya kantin sehat dan seringnya siswa tidak konsentrasi saat belajar karena belum sarapan. Oleh karena itu, sangat diperlukan peran orangtua siswa terutama Ibu dalam menerapkan gizi seimbang bagi anak-anak mereka. Tujuan dari pengabdian ini adalah melakukan edukasi peran orangtua dalam mendukung kesehatan siswa sekolah dasar melalui asupan gizi seimbang. Metode yang digunakan yaitu ceramah dan diskusi dengan 12 orangtua siswa. Topik edukasi yang diberikan adalah 1) Gizi seimbang anak sekolah, 2) Nasihat dan penguatan oleh guru tentang gizi seimbang. Media edukasi yang digunakan adalah materi dalam bentuk power point dan media leaflet. Evaluasi dilakukan pada tahap persiapan, pelaksanaan, dan peningkatan pengetahuan. Hasil menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan peserta dari rata-rata skor 39,58 menjadi 76,04. Dibutuhkan rencana tindak lanjut dari pihak sekolah dalam pembuatan program sarapan bersama dengan menu seimbang yang melibatkan para orangtua siswa.

Kata Kunci: Gizi Seimbang, Edukasi, Orangtua, Sekolah Dasar

Abstract

Indonesia is one of the countries with nutritional problems in elementary school children. Thus, the application of balanced nutrition in elementary schools can be one of the most important efforts in reducing the prevalence of nutritional problems in Indonesia. Partner problems (SD Islam Serambi Depok) include the unavailability of a healthy canteen and often students do not concentrate while studying because they have not had breakfast. Therefore, the role of parents, especially mothers, is very important in implementing balanced nutrition for their children. The purpose of this service is to educate the role of parents in supporting the health of elementary school students through balanced nutritional intake. The method used is lectures and discussions with 12 parents of students. The educational topics given are 1) balanced nutrition for school children, and 2) advice and reinforcement by teachers on balanced nutrition. The educational media used are material in the form of power points and leaflets. Evaluation is carried out at the preparation, implementation, and knowledge improvement stages. The results showed that there was an increase in participants' knowledge from an average score of 39.58 to 76.04. The school needs a follow-up plan to make a breakfast program with balanced nutrition that involves parents.

Keywords: *Balanced Nutrition, Education, Parents, Elementary School*

PENDAHULUAN

Indonesia menjadi salah satu negara dengan 3 permasalahan gizi pada setiap kelompok umur termasuk diantaranya usia sekolah dasar (Kementrian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, 2022). Menurut data riset kesehatan dasar tahun 2018, prevalensi anak dan remaja (5-12 tahun) pada kategori stunting sebesar 16,9%, kurus 6,8%, dan obesitas 8,2% (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Permasalahan tersebut disebabkan oleh tidak terpenuhinya gizi seimbang dalam asupan makanan sehari-hari. Asupan zat gizi yang tidak seimbang akan menyebabkan seseorang mengalami defisit nutrisi sehingga rentan terhadap penyakit infeksi terutama populasi berisiko seperti anak-anak (Laswati, 2017). Dengan demikian penerapan gizi seimbang di lingkungan sekolah dasar dapat menjadi salah satu upaya yang sangat penting dalam menurunkan prevalensi masalah gizi di Indonesia.

Gizi seimbang merupakan 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 (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2014). Faktor-faktor yang mempengaruhi masalah gizi anak sekolah diantaranya pendidikan dan pengetahuan orangtua (ibu), kebiasaan jajan siswa, jumlah anggota keluarga, dan pola pemberian makanan (Wicaksana et al., 2018)(Salimar;Sulistijowati, Asri;Kartono, 2010)(Eka Saudur Sihombing, 2020). Faktor orangtua dalam hal ini Ibu menjadi faktor yang signifikan dan berperan penting dalam mempengaruhi status gizi anak sekolah. Sehingga kelompok Ibu merupakan salah satu sasaran utama dalam intervensi untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku terkait gizi seimbang. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pendidikan gizi seimbang di sekolah efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan merubah perilaku (Nur Intania Sofianita, Eflita Meiyetriani, 2018)(Nugraha et al., 2021)(Fachruddin Perdana, Siti Madanijah, 2017).

Upaya kesehatan di sekolah harus dilakukan secara terorganisir untuk dapat mencapai tujuan peningkatan status kesehatan anak sekolah salah satunya dengan penerapan gizi seimbang. Sekolah Dasar (SD) Islam Serambi, Limo-Depok merupakan salah satu sekolah dasar milik swasta di Kota Depok yang belum memiliki program sekolah sehat yang terorganisir. Selain itu penerapan PHBS pada siswa masih belum optimal, karena masih sering ditemukan siswa yang tidak mencuci tangan dengan benar, membuang sampah sembarangan, dan tidak konsentrasi saat

belajar karena belum sarapan, sementara di sekolah tidak terdapat kantin.

Masalah siswa yang tidak konsentrasi saat belajar karena belum sarapan erat kaitannya dengan asupan gizi seimbang anak sekolah, sementara kantin sehat juga belum tersedia. Oleh karena itu salah satu solusi yang dapat ditawarkan adalah dengan memberikan edukasi peran orangtua (Ibu) dalam mendukung kesehatan siswa sekolah dasar melalui asupan gizi yang optimal. Harapannya edukasi yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku Ibu terkait penerapan gizi seimbang bagi anak-anak mereka sekolah. Dukungan orangtua dalam menyiapkan sarapan anak dengan menu gizi seimbang akan sangat memperbaiki status gizi anak dan meningkatkan konsentrasi belajar anak saat di sekolah.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan dilakukan dengan penyuluhan secara langsung kepada orang tua siswa/siswi. Instrumen yang digunakan pada saat penyuluhan diantaranya slide presentasi untuk menyampaikan materi penyuluhan, leaflet yang berisi poin-poin terkait gizi seimbang, dan kuesioner pretest/posttest untuk mengukur pengetahuan Ibu sebelum dan sesudah penyuluhan. Tempat pelaksanaan di ruang pertemuan Sekolah Dasar Serambi Depok. Adapun pihak mitra dalam kegiatan ini adalah SD Islam Serambi Depok, yang beralamat di Jalan Pendowo Raya, Gg. H. Asinun, No. 56, RT. 008/009, Limo-Depok. Sekolah ini merupakan salah satu sekolah dasar milik swasta di Kota Depok yang berdiri sejak tahun 2017 dan belum mendapatkan status akreditasi. Jumlah siswa yang sedang menempuh pendidikan di SD tersebut untuk tahun ajar 2022-2023 ialah 49 siswa/i. Masing-masing jenjang kelas terdiri dari satu kelas saja dengan rincian 7 siswa di kelas 1, 9 siswa di kelas 2, 10 siswa di kelas 3, 12 siswa di kelas 4, dan 1 siswa di kelas 5, dan 10 siswa di kelas 6. Adapun jumlah guru dan kepala sekolah adalah 9 orang. Berikut adalah langkah-langkah kegiatan yang dilakukan:

1. Tahap persiapan

Tahap persiapan dimulai dengan advokasi ke pihak sekolah dalam rangka penguatan Kembali masalah mitra, karakteristik demografi sasaran, mendiskusikan metode pelaksanaan yang paling baik, mengetahui struktur organisasi mitra, menawarkan solusi atas permasalahan yang dihadapi mitra. Pada tahap persiapan juga dilakukan inventarisasi segala kebutuhan teknis seperti peralatan yang dibutuhkan pada saat pelaksanaan.

2. Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan edukasi orangtua berjalan dengan lancar dan sesuai dengan perencanaan. Secara rinci pelaksanaan kegiatan, digambarkan pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1.
Gambaran Rangkaian Acara Pelaksanaan Edukasi Gizi Seimbang

Aspek	Penjelasan
Nama Kegiatan	Edukasi Peran Orangtua dalam Mendukung Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Melalui Asupan Gizi yang Optimal
Metode	Ceramah dan diskusi
Media	Slide presentasi
Pembicara 1	Dr. Chandrayani Simanjorang, S.K.M., M.Epid. (FIKES UPNVJ)
	Topik: "Gizi Seimbang Anak Sekolah"
Pembicara 2	Suhendi, S.Ag (Perwakilan Guru SD Serambi Depok)
	Topik: "Nasihat dan Penguatan oleh Guru Tentang Gizi Seimbang"
MC	Fathia Nurul Izza
Target Peserta	12 orang orangtua (Ibu)
Tempat	Ruang kelas SD Islam Serambi
Waktu	Sabtu, 1 Oktober 2022, Pukul 08.00-10.00 WIB
Sub Topik	a) Pengertian Gizi Seimbang
Bahasan	b) Masalah Konsumsi Pangan Masyarakat c) Pentingnya Gizi Seimbang d) Prinsip Gizi Seimbang e) Pedoman Gizi Seimbang f) Pesan Gizi Seimbang untuk Anak dan Remaja

3. Evaluasi

Evaluasi dilakukan pada 3 tahapan yaitu evaluasi persiapan, evaluasi pelaksanaan kegiatan, dan evaluasi hasil kegiatan yang dideskripsikan melalui penilaian peningkatan pengetahuan. Dalam penilaian peningkatan pengetahuan digunakan metode *pretest* dan *posttest* yang masing-masing terdiri dari 8 soal berupa pilihan ganda. Adapun topik pertanyaan diantaranya terkait pengertian, prinsip, dan pedoman gizi seimbang. Kategori tingkat pengetahuan masing-masing peserta dibagi menjadi pengetahuan baik (jika 76%-100%

jawaban benar), pengetahuan cukup (jika 56%-75% jawaban benar), dan pengetahuan kurang (jika $\leq 55\%$ jawaban benar) (Arikunto S., 2013).

Kemudian pada lembar kuesioner *postest* ditambahkan 5 pertanyaan tertutup yang bertujuan untuk mengevaluasi materi dan narasumber. Terdapat 1 pertanyaan terbuka yang berisi kritik/pesan/kesan/saran terhadap keseluruhan proses edukasi yang dilaksanakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Persiapan

Persiapan dilakukan dengan melakukan diskusi dengan pihak sekolah pada tanggal 2 Maret 2022 terkait permasalahan dan alternatif solusi yang dapat ditawarkan oleh tim pengabdian dari UPN Veteran Jakarta. Dari hasil diskusi kemudian disepakati bahwa tema umum kegiatan pengabdian yang akan dilakukan adalah “Pendampingan Program Sekolah Sehat di SD Islam Serambi, Depok”. Dimana terdapat 4 rangkaian kegiatan yang akan dilakukan untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan diantaranya:

- a) Optimalisasi Peran Guru dalam Implementasi Program Kesehatan di Sekolah Dasar Melalui Edukasi dan Sosialisasi Buku Panduan
- b) Edukasi PHBS pada Siswa Sekolah Dasar
- c) Edukasi Peran Orang Tua dalam Mendukung Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Melalui Asupan Gizi yang Optimal
- d) Literasi Kesehatan Berupa Pemberian Simbolisasi Buku Kesehatan

Rangkaian kegiatan yang akan dibahas dalam artikel ini merupakan kegiatan pada butir c yaitu “Edukasi Peran Orang Tua dalam Mendukung Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Melalui Asupan Gizi yang Optimal”. Khusus untuk kegiatan ini dilakukan persiapan dengan berkoordinasi ke pihak sekolah pada tanggal 27 September 2022. Topik yang dibahas dalam koordinasi diantaranya tanggal pelaksanaan, daftar undangan orangtua, pembicara, dan topik yang akan disampaikan. Sementara 2 minggu sebelum kegiatan telah dimulai penyusunan materi, pembuatan media edukasi berupa leaflet, penyusunan kuesioner sebagai bahan evaluasi, dan persiapan teknis lainnya.

2. Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan “Edukasi Peran Orang Tua dalam Mendukung Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Melalui Asupan Gizi yang Optimal” dihadiri oleh 8 orangtua siswa (Ibu) dan

kepala sekolah SD Serambi. Acara diadakan sesuai jadwal yang sudah disepakati yaitu pada hari Sabtu, 1 Oktober 2022 pukul 08.00-10.00 WIB. Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh MC, menyanyikan lagu Indonesia Raya, Mars Bela Negara, dan pemutaran video profil program studi kesehatan masyarakat UPN Veteran Jakarta. Kemudian dilanjutkan dengan pemberian kata sambutan dari ketua pelaksana program pengabdian, kepala program studi kesehatan masyarakat UPNVJ dan kepala sekolah SD Islam Serambi.

Sebelum pemaparan materi, peserta melakukan *pretest* yaitu pengisian kuesioner oleh para peserta yang bertujuan untuk mengukur pemahaman peserta terkait materi yang akan disampaikan dengan waktu kurang lebih 10-15 menit. Materi pertama dipaparkan oleh Dr. Chandrayani Simanjorang, S.K.M., M.Epid. sebagai perwakilan dosen FIKes UPN Veteran Jakarta dengan topik “Gizi Seimbang Anak Sekolah”. Materi ke-2 disampaikan oleh Bapak suhendi S.Ag sebagai perwakilan Guru SD Serambi Depok dengan topik “Nasihat dan Penguatan oleh Guru Tentang Gizi Seimbang”. Setelah penyampaian materi dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan doorprize. Terdapat 3 pertanyaan terkait materi yang diberikan oleh MC kepada para peserta diantaranya:

- 1) *Sebutkan 4 pilar gizi seimbang!*
- 2) *Sebutkan minimal 5 pedoman gizi seimbang!*
- 3) *Berapa batas konsumsi gula, garam, dan lemak?*

Ketiga pertanyaan di atas dijawab oleh 3 orang peserta dengan baik dan setiap peserta mendapatkan hadiah yang telah disiapkan oleh tim pengabdian.



Gambar 1. Pemaparan Materi dari Pembicara 1 dan 2



Gambar 2. Peserta dan Tim Pengabdian

Media edukasi yang digunakan selain power point adalah media leaflet (Gambar 3). Media leaflet tersebut sudah mendapatkan surat Pencatatan Ciptaan (Hak Cipta) dari Kemenkumham nomor EC00202283477 pada 3 November 2022. Pada saat pemaparan materi setiap peserta diberikan leaflet dengan tagline “Gizi Seimbang Anak Sehat”. Leaflet tersebut berisi ringkasan materi yang mudah dibaca dan dipahami oleh para peserta sehingga dapat dibawa pulang untuk dibaca kembali ataupun diberikan kepada anggota keluarga lainnya sebagai informasi yang bermanfaat. Bentuk dan isi leaflet seperti gambar di bawah ini.



Gambar 3. Media Edukasi Leaflet

Rangkaian acara kemudian ditutup dengan penyerahan Buku Bacaan Anak dan Buku Panduan Program Sekolah Sehat SD Islam Serambi Depok_2022 kepada pihak sekolah yang diwakilkan oleh Kepala Sekolah SD Islam Serambi. Selanjutnya kata penutupan dari MC dan

pembagian makan siang bagi seluruh peserta.

3. Evaluasi

Kegiatan edukasi kepada orangtua ini telah didahului oleh rangkaian kegiatan lainnya yaitu “Optimalisasi Peran Guru dalam Implementasi Program Kesehatan di Sekolah Dasar Melalui Edukasi” dan “Sosialisasi Buku Panduan dan Edukasi PHBS pada Siswa Sekolah Dasar”. Sehingga tahap persiapan dilakukan untuk semua rangkaian acara dengan menawarkan konsep secara detail kepada pihak sekolah SD Serambi dan UPTD Puskesmas Limo. Oleh karena itu persiapan acara edukasi kepada orangtua hanya mengenai hal-hal teknis saja. Diantaranya persiapan ruangan/tempat pelaksanaan, hari dan tanggal pelaksanaan, serta media edukasi seperti PPT dan leaflet. Semua persiapan tersebut dapat terlaksana dengan baik yang prosesnya telah dimulai sejak 3 minggu sebelum tanggal pelaksanaan acara 1 Oktober 2022. Hasil evaluasi pelaksanaan kegiatan didapatkan melalui kuesioner berupa pertanyaan tertutup yang diisi oleh para peserta yang terdiri dari 12 orangtua siswa. Analisis data disajikan pada table 2 di bawah ini.

Tabel 2.
Evaluasi Pelaksanaan Kegiatan dengan Pertanyaan Tertutup

Poin Evaluasi	n (12)	%
Kesesuaian Tema dan Materi		
Sesuai	2	16,7
Sangat sesuai	10	83,3
Penyampaian Materi oleh Narasumber		
Baik	1	8,3
Sangat baik	11	91,7
Kebermanfaatan Kegiatan		
Bermanfaat	12	100,0
Sangat bermanfaat		
Pendapat Tentang Keseluruhan Acara		
Baik	1	8,3
Sangat baik	11	91,7
Persentase Seberapa Besar Pemahaman Materi		
50%	1	8,3
70%	2	16,7
80%	3	25,0
85%	1	8,3
100%	4	33,3

Berdasarkan hasil analisis data pada table 2 di atas menunjukkan bahwa penilaian para peserta

terhadap pelaksanaan kegiatan ini sudah sangat sesuai, sangat bermanfaat, dan sangat baik. Terdapat juga hasil analisis data terkait persentase pemahaman peserta dimana mayoritas (83,3%) memiliki pemahan dalam rentang 70-100%.

Pada lembar evaluasi juga diberikan pertanyaan terbuka kepada para peserta terkait penilaian atau evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan. Hasilnya disajikan pada tabel 3 di bawah ini. Secara keseluruhan peserta berpendapat bahwa kegiatan edukasi yang dilaksanakan sudah baik dan bermanfaat. Selain itu juga terdapat masukan agar kegiatan-kegiatan serupa dapat dilaksanakan sesering mungkin agar menambah pengetahuan dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Masukan tersebut sangat relevan dengan teori edukasi dimana jika dilakukan berulang-ulang akan menimbulkan kebiasaan dan dapat merubah perilaku (Soekidjo Notoatmodjo, 2010). Selain itu edukasi gizi seimbang juga dapat diberikan kepada para siswa karena edukasi gizi dengan metode ceramah dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa Sekolah Dasar (Palupi et al., 2018).

Tabel 3.
Evaluasi Pelaksanaan Kegiatan dengan Pertanyaan Terbuka

Peserta	Evaluasi
1	<i>“Sudah baik, sudah bermanfaat, sudah bagus”</i>
2	<i>“Semoga bermanfaat bagi kita semua”</i>
3	<i>“Semangat terus untuk berbagi ilmu”</i>
4	<i>“Terima kasih untuk ilmu yang didapat hari ini sangat bermanfaat bagi kami yang orang awam untuk masalah gizi”</i>
5	<i>“Agar dapat dilakukan lebih banyak lagi kegiatan serupa untuk menambah ilmu pengetahuan baik bagi murid, guru dan prang tua wali”</i>
6	<i>“Kalau bisa sering diadakan kegiatan seperti ini agar lebih paham lagi tentang gizi seimbang”</i>
7	<i>“Alhamdulillah materinya sangat bermanfaat bagi kami semua”</i>
8	<i>“Terima kasih untuk edukasinya dari para mahasiswa dan pelaksana edukasi FIKES UPNVJ”</i>
9	<i>“Terima kasih banyak atas kesempatan bagi kami wali murid atas ilmu yang diberikan dan pemaparan yang disampaikan, semoga bisa menjadi manfaat dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari”</i>
10	<i>“Lebih sering diedukasikan kepada anak-anak dan kita selaku ibu-ibu supaya menjadi acuan untuk makan dengan gizi seimbang”</i>
11	<i>“Terima kasih atas ilmunya buat para dosen dan mahasiswa UPN Veteran”</i>
12	<i>“Terima kasih atas ilmu yang disampaikan semoga kita dapat diterapkan di kehidupan ibu”</i>

Penilaian peningkatan pengetahuan peserta dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* dimana hasil analisisnya diujikan pada tabel 4 di bawah ini.

Tabel 4.
Peningkatan Pengetahuan Peserta

Kategori Pengetahuan	PreTest		PostTest	
	n	%	n	%
Baik	0	0	6	50,0
Cukup	2	16,7	4	33,3
Kurang	10	83,3	2	16,7
Mean Skor (SD)	39,58	(15,84)	76,04	(18,04)

Tabel 4 menunjukkan terdapat peningkatan yang signifikan pada pengetahuan kategori BAIK yaitu dari 0% menjadi 50%. Demikian juga dengan pengetahuan kateogri CUKUP mengalami

peningkatan dari 16,7% menjadi 33,3%. Jika dilihat dari rata-rata skor jawaban benar terjadi peningkatan yaitu dari 39,58 menjadi 76,04. Dari hasil analisis data tersebut dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan yang cukup signifikan. Namun demikian, masih terdapat 2 orang peserta (16,7%) yang memiliki pengetahuan kurang. Hal ini kemungkinan disebabkan karena materi yang cukup banyak dan frekuensi edukasi gizi seimbang kepada orangtua dilakukan baru pertama kali. Oleh karena itu, pihak sekolah diharapkan dapat memberikan edukasi secara rutin kepada orangtua dalam rangka pengembangan sekolah sehat ke depannya. Kemungkinan lainnya adalah adanya peserta yang tidak membawa kaca mata sehingga terkendala dalam membaca materi pada slide maupun leaflet. Meskipun demikian, kendala tersebut dapat dikurangi karena media edukasi leaflet yang dibagikan kepada para peserta dapat dibawa pulang sehingga materi dapat dibaca kembali di rumah.

Hasil uji intervensi pendidikan gizi seimbang pada anak sekolah di wilayah Depok juga menunjukkan peningkatan pengetahuan secara signifikan yaitu sebesar 12,17% (Nur Intania Sofianita, Eflita Meiyetriani, 2018). Sejalan dengan kegiatan yang dilaksanakan Kecamatan Pontang Kabupaten Serang yang memberikan penyuluhan terkait gizi kepada 40 orang Ibu rumah tangga. Hasilnya terjadi perbedaan yang signifikan antara skor pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan (Ansori, 2022).

Sebaran jawaban benar sesuai dengan topik yang diberikan dapat dilihat secara detail pada table 5 di bawah ini.

Tabel 5.
Distribusi dan Frekuensi Jawaban Benar

Soal	PreTest		PostTest	
	n	%	n	%
1. Anjuran konsumsi sayuran dan buah-buahan	6	50,0	11	91,7
2. Empat pilar prinsip gizi seimbang	1	8,3	11	91,7
3. Pengertian gizi seimbang	6	50,0	10	83,3
4. Pedoman gizi seimbang	9	75,0	10	83,3
5. Contoh lauk pauk protein hewani	11	91,7	12	100,0
6. Contoh lauk pauk vitamin dan mineral tinggi	1	8,3	1	8,3
7. Manfaat minum air putih yang cukup	1	8,3	8	66,7
8. Jumlah konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk anak sekolah	3	25,0	10	83,3

Berdasarkan table 5 dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan persentase jawaban benar pada pertanyaan 1,2,3,4,5,7,8. Dimana pertanyaan-pertanyaan tersebut merupakan kunci pesan edukasi seimbang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pengetahuan peserta tentang pesan-pesan kunci gizi seimbang telah tersampaikan dengan baik.

Sementara pada pertanyaan nomor 7 terkait contoh lauk pauk dengan vitamin dan mineral hanya dijawab benar oleh 1 peserta baik sebelum dan setelah diberikan edukasi. Kemungkinan hal ini disebabkan oleh peserta yang kurang memahami maksud dari pertanyaan di dalam kuesioner. Jika demikian artinya pertanyaan nomor 7 kemungkinan tidak valid dan reliable. Hal ini dapat menjadi masukan ke depannya dalam penyusunan kuesioner sebaiknya diuji validitas agar semua pertanyaan-pertanyaan pada instrumen benar-benar dapat mengukur peningkatan pengetahuan (Sutanto Priyo Hastono, 2018).

4. Kendala

Terdapat beberapa kendala yang ditemui di lapangan pada saat pelaksanaan kegiatan edukasi. Diantaranya, beberapa peserta tidak membawa kaca mata baca sehingga tidak dapat membaca leaflet dan mengisi kuesioner sendiri. Oleh karena itu pengisian kuesioner dibacakan oleh tim mahasiswa kemudian dijawab oleh Ibu tersebut. Namun, meskipun demikian acara edukasi berjalan dengan baik dan para peserta (Ibu-ibu) sangat antusias dalam mengikuti kegiatan.

SIMPULAN

Seluruh rangkaian kegiatan edukasi berjalan dengan baik dan dirasakan manfaatnya oleh para peserta. Adapun manfaat yang didapatkan yaitu adanya peningkatan pengetahuan terkait gizi seimbang. Dimana sebelum dilaksanakan edukasi rata-rata pengetahuan Ibu pada kategori baik sebesar 0%. Setelah mengikuti kegiatan edukasi rata-rata kategori pengetahuan baik menjadi 50%. Rata-rata peningkatan poin pengetahuan dari 39,58 poin menjadi 76,04 poin. Pemahaman yang sangat baik ditemui pada topik sumber protein hewani, anjuran konsumsi sayuran dan buah-buahan, pilar prinsip gizi seimbang, pengertian dan pedoman gizi seimbang, serta jumlah konsumsi sayuran dan buah-buahan. Saran ke depannya agar kegiatan-kegiatan edukasi gizi seimbang ditingkatkan frekuensinya. Selain itu, perlu dilakukan edukasi gizi seimbang kepada siswa/siswi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku mereka terkait penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) UPN Veteran Jakarta yang telah mendanai pelaksanaan kegiatan ini, kepada Ibu Nur Aliyah, S.Th.I sebagai kepala sekolah SD Islam Serambi dan Miss Dewi Sartika Sitorus sebagai guru yang telah membantu dalam hal teknis, serta semua para orangtua murid SD Islam Serambi yang telah mengikuti kegiatan dengan baik, dan atas bantuan yang telah diberikan.

REFERENSI

- Ansori, M. (2022). Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Stunting Pada Kelompok Masyarakat Di Desa Kelampaian Kecamatan Pontang Kabupaten Serang. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 1(1), 1–4.
- Arikunto S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Eka Saudur Sihombing, R. S. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Anak Usia Sekolah 6-12 Tahun Korban Erupsi Gunung Sinabung Di Perumahan Huntara Desa Kuta Tengah Kabupaten Karo Tahun 2019. *Excellent Midwifery Journal*, 3(1), 141–147.
- Fachruddin Perdana, Siti Madaniyah, I. E. (2017). Pengembangan Media Edukasi Gizi Berbasis Android Dan Website Serta Pengaruhnya Terhadap Perilaku Tentang Gizi. *J. Gizi Pangan*, 12(3), 169–178. <https://doi.org/10.25182/jgp.2017.12.3.169-178>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang* (pp. 1–96).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan T. (2022). Persiapkan Anak-anak Berprestasi Melalui Asupan Makanan Bergizi. *Webinar*. file:///C:/Users/ASUS/Documents/1. UPN/LITABMAS/Pengabdian/Proposal Pengabdian Bersama Ima/Artikel Pengmas 2/Referensi/Persiapkan Anak-anak Berprestasi Melalui Asupan Makanan Bergizi - Direktorat Sekolah Dasar.html
- Laswati, D. T. (2017). Masalah Gizi dan Peran Gizi Seimbang. *AGROTECH*, 2(1), 69–73.
- Nugraha, N. P., Auli, A., & Patima, I. (2021). Metode Edukasi Gizi Berbasis Komunitas Pada Anak Usia Sekolah : Telaah Literatur. *Nahdah Purnah Nugraha, Ani Auli Ilmi I Patima*, 2(2), 118–134.
- Nur Intania Sofianita, Eflita Meiyetriani, F. A. A. (2018). Intervensi Pendidikan Gizi Seimbang
- <http://journal.thamrin.ac.id/index.php/JPKMHthamrin/issue/view/58>

terhadap Pengetahuan ., *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 14(2), 54–64.

Palupi, K. C., Swasmilaksmita, P. D., Studi, P., Gizi, I., Kesehatan, F. I., Unggul, U. E., Kepa, D., & Jeruk, K. (2018). *Edukasi gizi seimbang pada anak sekolah dasar di kecamatan cilincing jakarta utara* 123.

Salimar;Sulistijowati, Asri;Kartono, D. (2010). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah (6-12 Tahun) Di Indonesia. *Repositori Riset Kesehatan Nasional*.

Soekidjo Notoatmodjo. (2010). *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Rineka Cipta.

Sutanto Priyo Hastono. (2018). *Analisis Data pada Bidang Kesehatan* (3rd ed.). Rajawali Press.

Wicaksana, D. A., Nurriszka, R. H., Pembangunan, U., & Veteran, N. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi pada Anak Usia Sekolah di SDN Bedahan 02 Cibinong Kabupaten Bogor Tahun 2018 Factors Associated with Nutritional Status in School-Age Children in Bedahan 02 Cibinong Elementary School , Bogor Regency , 201. *Jurnal IlmiahKesehatan Masyarakat*, 11(1), 35–48.

<https://jikm.upnvj.ac.id/index.php/home/article/view/13/4>