DEDIKASI MANDIRI NUSANTARA
Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat

Dedikasi Mandiri Nusantara
2026, Volume 2, No.3
E-ISSN: 3123-6421

Peningkatan Literasi Gizi Anak Melalui Edukasi Menu Makan Siang Sehat Di Sekolah Dasar Lhokseumawe

Andi Saputra*, Vera Novalia, Wheny Utariningsih

Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh, Aceh
*Email korespondesi: andisaputra@unimal.ac.id

ABSTRAK

Masalah stunting dan status gizi rendah pada anak usia sekolah dasar di Indonesia masih menjadi tantangan, salah satunya disebabkan oleh rendahnya literasi gizi anak. SD Negeri 9 Banda Sakti di Lhokseumawe merupakan salah satu sekolah yang memiliki permasalahan rendahnya pemahaman siswa terhadap pentingnya konsumsi makan siang yang sehat dan bergizi. Rendahnya literasi gizi ini berpotensi berdampak pada kualitas pertumbuhan dan daya tahan tubuh anak. Oleh karena itu, diperlukan upaya pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi gizi interaktif yang menyenangkan dan mudah dipahami. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan literasi gizi siswa SD melalui edukasi menu makan siang sehat sebagai upaya mendukung status gizi dan pertumbuhan optimal anak di SD Negeri 9 Banda Sakti. Kegiatan dilakukan melalui survei awal kondisi mitra, penyusunan modul edukasi, pelaksanaan kegiatan edukatif (ceramah, permainan, dan simulasi penyusunan menu), serta monitoring dan evaluasi hasil kegiatan bersama mitra. Luaran: Laporan Pengabdian, publikasi jurnal ilmiah nasional berbasis OJS atau prosiding, publikasi media online/cetak, dokumen kerja sama dengan mitra, serta produk media edukasi gizi anak (poster & modul digital). Hasil menunjukkan bahawa terjadi peningkatan pemahaman siswa terhadap pentingnya makan siang sehat dan peningkatan kebiasaan konsumsi makanan bergizi sebagai bagian dari pencegahan stunting dan perbaikan status gizi.

Kata kunci: Literasi gizi, makan siang sehat, anak sekolah dasar, status gizi

PENDAHULUAN

Status gizi anak sekolah dasar merupakan salah satu indikator penting dalam pembangunan kesehatan bangsa. Rendahnya literasi gizi pada anak dapat menyebabkan pola konsumsi yang tidak seimbang, sehingga berdampak pada risiko stunting, wasting, maupun masalah gizi tersembunyi (*hidden hunger*) (WHO, 2020). Program makan siang gratis dari pemerintah merupakan upaya strategis untuk meningkatkan status gizi anak, namun efektivitas program sangat bergantung pada edukasi dan pemahaman anak terhadap nilai gizi makanan yang dikonsumsi (Kemenkes RI, 2022). Berdasarkan observasi dan komunikasi dengan pihak sekolah, siswa SD Negeri 9 Banda Sakti Lhokseumawe memiliki tingkat pemahaman yang rendah mengenai makanan sehat. Siswa lebih memilih makanan berdasarkan preferensi rasa dan kebiasaan, tanpa mempertimbangkan nilai gizi. Guru juga menyampaikan perlunya media pembelajaran tambahan yang menarik dan mudah dipahami untuk mendukung edukasi gizi. Kondisi sosial ekonomi masyarakat sekitar yang cenderung menengah ke bawah turut berkontribusi terhadap rendahnya paparan informasi gizi dalam keluarga. Oleh karena itu, diperlukan intervensi edukasi gizi berbasis sekolah yang menarik, aplikatif, dan sesuai kebutuhan anak-anak untuk mendukung tumbuh kembang yang optimal dan peningkatan literasi gizi sejak dini.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SD Negeri 9 Banda Sakti, Kota Lhokseumawe, selama periode Januari hingga Juni 2025 dengan melibatkan siswa, guru, dan pihak sekolah sebagai mitra utama. Tahapan kegiatan dimulai dengan survei awal dan koordinasi bersama kepala sekolah serta guru untuk mengidentifikasi kondisi awal literasi gizi siswa,

kebiasaan makan siang, dan potensi dukungan dari pihak sekolah. Berdasarkan hasil identifikasi, tim pengabdian menyusun media edukasi gizi yang menarik dan sesuai usia anak, berupa modul edukatif berjudul *"Menu Sehat Sekolahku"*, poster bergambar, kartu flashcard makanan bergizi, serta panduan menu makan siang sehat berbasis bahan pangan lokal Aceh. Selanjutnya dilakukan kegiatan edukasi interaktif kepada siswa melalui kombinasi metode ceramah ringan, permainan edukatif (seperti tebak gambar makanan sehat, puzzle piring gizi seimbang, dan flashcard interaktif), serta simulasi penyusunan menu makan siang bergizi dengan menggunakan bahan pangan lokal yang mudah dijumpai di lingkungan mereka. Kegiatan dilaksanakan secara partisipatif agar siswa terlibat aktif dan mampu mengaitkan konsep gizi seimbang dengan kehidupan sehari-hari. Guru sekolah juga dilibatkan melalui pelatihan singkat mengenai cara mengintegrasikan edukasi gizi ke dalam kegiatan belajar mengajar dan pembinaan siswa. Evaluasi keberhasilan program dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswa mengenai konsep makanan sehat, manfaat gizi seimbang, serta kemampuan mereka membedakan makanan bergizi dan tidak bergizi. Selain itu, dilakukan observasi non-formal terhadap perubahan perilaku dan antusiasme siswa selama kegiatan berlangsung. Tahap akhir kegiatan meliputi monitoring hasil penerapan di sekolah, pelaporan kegiatan, serta penyusunan produk luaran berupa laporan pengabdian, publikasi ilmiah, dan dokumen kerja sama antara tim pelaksana dengan sekolah mitra. Seluruh tahapan pelaksanaan kegiatan dirancang untuk memastikan keberlanjutan edukasi gizi di sekolah melalui pendekatan yang edukatif, kontekstual, dan sesuai karakteristik sosial-budaya masyarakat setempat (Kemenkes RI, 2022; UNICEF, 2021; WHO, 2020).



Gambar 1 Penyampaian materi edukasi di kelas



Gambar 2 Foto bersama dengan peserta kegiatan

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat di SD Negeri 9 Banda Sakti, Kota Lhokseumawe, menunjukkan hasil yang sangat positif dalam meningkatkan literasi gizi dan kesadaran siswa terhadap pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang. Kegiatan edukasi yang dilakukan dengan pendekatan interaktif dan berbasis permainan terbukti efektif dalam menarik perhatian siswa dan memudahkan mereka memahami konsep makanan sehat. Berdasarkan hasil evaluasi yang diperoleh dari *pre-test* dan *post-test*, terjadi peningkatan signifikan pada skor rata-rata pemahaman siswa setelah pelaksanaan program. Sebelum kegiatan, sebagian besar siswa hanya mampu menyebutkan jenis makanan yang disukai tanpa mempertimbangkan nilai gizinya. Namun setelah edukasi, siswa mulai dapat membedakan makanan sehat dan tidak sehat, menjelaskan fungsi gizi dasar (karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral), serta menyusun menu makan siang bergizi menggunakan bahan pangan lokal seperti nasi, ikan, telur, sayur, dan buah. Guru sekolah juga melaporkan adanya peningkatan antusiasme siswa terhadap kegiatan makan bersama di sekolah dan beberapa siswa mulai membawa bekal sehat dari rumah. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi tidak hanya berdampak pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada perubahan sikap dan perilaku makan anak. Selain itu, para guru memperoleh pengetahuan dan media pembelajaran baru untuk mendukung keberlanjutan edukasi gizi di sekolah. Dampak sosial yang muncul adalah meningkatnya kesadaran orang tua yang mulai berkomunikasi dengan guru mengenai contoh menu sehat untuk anak mereka. Program ini juga memberikan manfaat kelembagaan bagi sekolah berupa tersedianya modul edukasi dan media pembelajaran visual yang dapat digunakan secara berulang. Pendekatan *fun learning* yang diterapkan dalam kegiatan ini sesuai dengan temuan UNICEF (2021) dan WHO (2020) bahwa pembelajaran gizi berbasis aktivitas dan visual mampu meningkatkan retensi pengetahuan dan mendorong perubahan perilaku jangka panjang. Selain itu, penggunaan bahan pangan lokal sejalan dengan kebijakan Kementerian Kesehatan RI (2022) yang menekankan pentingnya kemandirian pangan daerah dalam mendukung ketahanan gizi nasional. Secara keseluruhan, program ini berhasil meningkatkan literasi gizi siswa dan memperkuat kolaborasi antara sekolah, guru, siswa, serta orang tua dalam membentuk kebiasaan makan sehat yang berkelanjutan.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Pemahaman Gizi Siswa Sebelum dan Sesudah Kegiatan

No	Aspek Penilaian Literasi Gizi Siswa	Rata-rata Pre-test (%)	Rata-rata Post-test (%)	Peningkatan (%)
1	Pengetahuan tentang gizi seimbang	46.2	82.5	+36.3
2	Kemampuan membedakan makanan sehat	41.8	85.4	+43.6
3	Pemahaman manfaat buah dan sayur	50.5	88.7	+38.2
4	Minat memilih makanan bergizi	57.3	90.1	+32.8
5	Keterlibatan aktif dalam simulasi	62.1	94.5	+32.4
Rata-rata keseluruhan	—	**51.6**	**88.2**	**+36.6**

Dari tabel tersebut terlihat bahwa seluruh aspek literasi gizi mengalami peningkatan signifikan setelah pelaksanaan kegiatan edukasi, dengan rata-rata kenaikan skor sebesar 36,6%. Hasil ini memperkuat bukti bahwa pendekatan edukatif yang interaktif, kontekstual, dan berbasis lokal memiliki efektivitas tinggi dalam meningkatkan kesadaran gizi anak usia sekolah dasar. Selain dampak terhadap siswa, kegiatan ini juga menumbuhkan kolaborasi berkelanjutan antara

sekolah dan tim pengabdian universitas untuk pengembangan kurikulum tambahan berbasis kesehatan dan gizi di masa mendatang.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai peningkatan literasi gizi melalui edukasi menu makan siang sehat berbasis pangan lokal di SD Negeri 9 Banda Sakti, Kota Lhokseumawe, telah berhasil meningkatkan pemahaman siswa sekolah dasar tentang pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang. Kegiatan ini memberikan dampak positif berupa meningkatnya kesadaran dan kebiasaan anak dalam memilih makanan sehat, serta meningkatnya kemampuan guru dalam memberikan pembelajaran gizi yang kreatif dan interaktif. Melalui media edukatif seperti modul, poster, dan permainan, siswa lebih mudah memahami konsep gizi seimbang dan mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, keterlibatan guru dan orang tua turut memperkuat keberlanjutan program edukasi gizi di sekolah. Program ini diharapkan dapat menjadi model pembelajaran yang dapat direplikasi di sekolah lain untuk mendukung upaya pemerintah dalam meningkatkan status gizi dan mencegah stunting pada anak usia sekolah dasar.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh yang telah memberikan dukungan dan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini, serta kepada Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Malikussaleh atas arahan dan fasilitasi yang diberikan selama proses pelaksanaan kegiatan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak SD Negeri 9 Banda Sakti, Kota Lhokseumawe**,** khususnya kepala sekolah, guru, dan para siswa yang telah berpartisipasi aktif dan memberikan dukungan penuh sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik dan memberikan hasil yang bermanfaat bagi peningkatan literasi gizi anak sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

Indriasari, R., Arsyad, D. S., Nadjamuddin, U., & Iswarawanti, D. N. (2021). School-based nutrition education improves breakfast-related attitude, self-efficacy, and motivation of adolescents. National Library of Medicine (PMC). https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8446687/

Fransisca, V. (2024). Effectiveness of the nutrition education program in improving awareness of balanced eating patterns among elementary school children. Health Informatics Journal.

Wibowo, M. A. (2023). Efficacy of balanced nutrition comic as a learning media for children. Jurnal NK. https://ojs.phb.ac.id/index.php/jnk/article/view/951

Togel, T. (2025). Effectiveness of nutrition education on stunting prevention among elementary school students.Junedik: Jurnal Edukasi dan Kesehatan. https://jurnal.edi.or.id/index.php/Junedik/article/download/68/70

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. Pemerintah Republik Indonesia. https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/119080/permenkes-no-41-tahun-2014

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). si Piringku: Panduan kebutuhan gizi seimbang harian. AyoSehat. https://ayosehat.kemkes.go.id/isi-piringku-kebutuhan-gizi-harian-seimbang