

PENDIDIKAN KESEHATAN MENGENAI PERILAKU MAKAN SEHAT PADA ANAK SEKOLAH DASAR SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN WASTING

Dian Isti Angraini^{1*}, Ety Apriliana², Efriyan Imantika³, Merry Indah Sari⁴, Novita Carolia⁵

¹⁾ Bagian Kedokteran Komunitas dan Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

²⁾ Bagian Mikrobiologi dan Parasitologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

³⁾ Bagian Kebidanan dan Kandungan, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

⁴⁾ Bagian Pendidikan Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

⁵⁾ Bagian Farmakologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

Article history

Received : 2 Mei 2026

Revised : 4 Mei 2026

Accepted : 3 Juli 2026

*Corresponding author

Dian Isti Angraini

Email : riditie@gmail.com

Abstrak

Wasting merupakan bentuk malnutrisi akut yang ditandai dengan ketidakseimbangan proporsi antara berat badan dan tinggi badan pada anak. *Wasting* semakin meningkat dengan bertambahnya usia anak, dari balita menjadi anak sekolah yang disebabkan meningkatnya aktivitas fisik anak, peningkatan kebutuhan nutrisi, tingginya risiko penyakit infeksi dan lainnya. Tujuan dari kegiatan ini adalah melakukan pendidikan kesehatan mengenai perilaku makan sehat pada anak sekolah dasar sebagai upaya pencegahan dan penanggulangan *wasting*. Metode yang dilakukan adalah pendidikan kesehatan melalui metode ceramah, pemutaran video dan diskusi interaktif; serta simulasi melalui permainan pemilihan makanan sehat pada 40 orang siswa SDN 1 Tanjung Sari Natar Lampung Selatan, pada tanggal 14 Agustus 2025. Evaluasi menunjukkan adanya peningkatan tingkat pemahaman peserta, yaitu 90% peserta memiliki pemahaman baik, 10% cukup baik, dan tidak ada peserta dengan pemahaman kurang, mengenai definisi gizi seimbang, prinsip gizi seimbang anak sekolah, manfaat gizi seimbang, zat-zat gizi yang diperlukan tubuh, fungsi zat-zat gizi, dampak kekurangan asupan zat gizi, pemilihan makanan dan camilan sehat. Rerata hasil *pre-test* adalah 52,5 dan mengalami peningkatan di *post-test* yaitu 82. Analisis uji Wilcoxon didapatkan terdapat perbedaan signifikan rerata nilai *pre-test* dan *post-test* ($p=0,000$). Kegiatan pendidikan kesehatan mengenai perilaku makan sehat pada anak sekolah dasar ini terbukti efektif.

Kata Kunci: Anak usia sekolah; Pendidikan Kesehatan; Simulasi Games; *Wasting*.

Abstract

Wasting is an acute malnutrition condition in which a child's weight is not commensurate with their height. Wasting becomes more prevalent in children, from toddlers to school-aged children, due to increased physical activity, higher nutritional needs, a higher risk of infectious diseases, and others. The objective is to provide health education on healthy eating behaviours among elementary school students as a preventive and treatment wasting. The methods included health education through lectures, video, and interactive discussions; as well as a simulation using a healthy food selection game involving 40 students at SDN 1 Tanjung Sari Natar, South Lampung, on August 14, 2025. The evaluation showed an increase in the level of understanding of the participants, namely 90% of participants had good understanding, 10% had quite good understanding, and no participants had poor understanding regarding the definition of balanced nutrition, the principles of balanced nutrition for school-aged children, the benefits of balanced nutrition, nutrients required by the body, the functions of nutrients, the effects of nutrient deficiency, and the selection of healthy foods and snacks. The average pre-test score was 52.5 and increased to 82 on the post-test. A Wilcoxon test analysis revealed a significant difference between the mean pre-test and post-test scores ($p=0.000$). This health education activity on healthy eating behaviours among elementary school children was proven to be effective.

Keywords: School-age children; Health Education; Simulation games; *Wasting*

PENDAHULUAN

Wasting merupakan manifestasi dari malnutrisi akut pada balita, yang ditandai dengan berat badan yang tidak proporsional terhadap tinggi badannya dengan nilai Z-score di bawah -2 SD. Secara klasifikasi, *wasting*

merupakan kondisi kurus (*wasted*) dan sangat kurus (*severe wasted*) yang diukur berdasarkan parameter indeks Berat Badan menurut Panjang Badan (BB/PB) atau Berat Badan menurut Tinggi Badan (BB/TB) (Kemenkes RI, 2020). Indonesia masih memiliki beban ganda masalah gizi termasuk *wasting*. Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia tahun 2018 menunjukkan prevalensi *wasting* nasional menurun yaitu sebesar 10,2% dari 12,1% pada tahun 2013. Walaupun angka prevalensi *wasting* di Indonesia telah menunjukkan tren penurunan, kondisi ini tetap menjadi persoalan gizi kurang yang krusial. Hal ini dikarenakan persentasenya masih berada di atas ambang batas maksimal standar WHO (5%), serta belum berhasil memenuhi target yang ditetapkan dalam RPJMN dan Renstra 2015-2019, yakni sebesar 9,5% (Kemenkes RI, 2018).

Wasting termasuk dalam klasifikasi gizi kurang yang disebabkan secara langsung oleh asupan nutrisi yang tidak mencukupi serta paparan penyakit infeksi. Sementara itu, akar permasalahan dari gizi kurang itu sendiri mencakup rendahnya ketahanan pangan, kurangnya perawatan pada ibu, serta minimnya akses terhadap pelayanan kesehatan (UNICEF, 2023). *Wasting* terjadi akibat defisit asupan energi secara alamiah yang memiliki kaitan erat dengan masalah kerawanan pangan dan kelaparan. Adapun faktor risiko yang memicu terjadinya *wasting* mencakup riwayat pemberian ASI, berat badan bayi saat dilahirkan, frekuensi kunjungan *Antenatal Care* (ANC) atau pemeriksaan kehamilan, status pekerjaan, serta tingkat pendidikan ibu (Gusti Maulani & Andolina, 2023; Hasnita et al., 2023). Seluruh bentuk malnutrisi, yang meliputi gizi kurang (*undernutrition*), *wasting*, maupun *stunting* (balita pendek), berkorelasi signifikan dengan peningkatan angka kematian balita. Dalam hal ini, *wasting* menunjukkan tingkat asosiasi yang jauh lebih kuat terhadap risiko kematian balita dibandingkan dengan *stunting* (Nilasari, 2023).

Prevalensi *wasting* pada anak balita di provinsi Lampung berdasarkan Riskesdas 2018 yaitu 3,89% (sangat kurus) dan 6,75% (kurus), serta prevalensi *wasting* pada anak 6-11 tahun sebesar 4,9% (sangat kurus) dan 6,72% (kurus). Prevalensi *wasting* pada anak balita di kabupaten Lampung Selatan sebesar 2,49% (sangat kurus) dan 8,48% (kurus) (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan Hasil Studi Status Gizi Indonesia tahun 2021 prevalensi *wasted* pada balita di Lampung sebesar 7,2% (Kemenkes RI, 2021).

Dampak besar dari *wasting* menjadikannya sebagai salah satu masalah kesehatan masyarakat yang krusial. Balita dengan kondisi *wasting* rentan mengalami defisiensi nutrisi secara tidak langsung, yang berimplikasi negatif pada proses pertumbuhan, peningkatan kerentanan terhadap penyakit infeksi, serta perkembangan kecerdasan. Lebih jauh lagi, masalah malnutrisi pada masa balita yang dibiarkan tanpa penanganan dapat membawa konsekuensi jangka panjang terhadap performa intelektual, kemampuan kerja, hingga status kesehatan pada periode kehidupan selanjutnya (de Onis & Branca, 2016).

Meskipun perhatian masyarakat sering kali terpusat pada balita, *wasting* juga menjadi masalah kesehatan yang serius bagi anak usia sekolah dasar. Pada fase usia sekolah, kondisi ini umumnya dipicu oleh ketidakseimbangan asupan gizi harian, seperti kebiasaan melewatkan sarapan, tingginya konsumsi jajanan yang miskin nutrisi, serta paparan penyakit infeksi yang berulang akibat kurangnya higienitas dan sanitasi. Saat anak mengalami *wasting*, tubuhnya terpaksa merombak cadangan jaringan otot dan lemak untuk memenuhi kebutuhan energi dasar, yang menandakan adanya defisit nutrisi yang sangat kritis di masa pertumbuhan mereka (UNICEF et al., 2021).

Dampak *wasting* pada anak usia sekolah sangat komprehensif, merugikan tidak hanya dari segi fisik tetapi juga dari kemampuan kognitif dan prestasi akademis. Secara fisik, anak dengan kondisi *wasting* memiliki sistem kekebalan tubuh yang sangat lemah sehingga mereka lebih rentan tertular penyakit dan pada akhirnya memiliki tingkat absensi sekolah yang tinggi. Dari segi kognitif, kekurangan energi dan protein membuat anak mudah merasa lelah, lesu, dan mengalami penurunan daya ingat serta kesulitan berkonsentrasi saat menerima pelajaran di kelas. Jika dibiarkan tanpa intervensi perbaikan gizi yang tepat, *wasting* dapat secara permanen menghambat perkembangan otak anak, menurunkan tingkat kecerdasan (IQ), dan merusak potensi produktivitas mereka di masa depan (Adriani & Wirjatmadi, 2012).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan lanjutan kegiatan penelitian yang telah dilakukan ketua pengusul. Penelitian yang telah dilakukan sebelumnya mendapatkan bahwa prevalensi *wasting* pada anak usia sekolah sebesar 11%. Responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan, memiliki

asupan energi kurang, asupan karbohidrat kurang, asupan protein cukup, asupan lemak cukup, memiliki riwayat infeksi ISPA, tidak memiliki riwayat diare, pengetahuan kurang, kebiasaan sarapan buruk, kebiasaan jajan, ada pengaruh teman sebaya, ada peran orangtua dan ada peran guru. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh jenis kelamin terhadap kejadian *wasting* pada anak usia sekolah. Ada pengaruh asupan energi, asupan karbohidrat, asupan protein, asupan lemak, riwayat infeksi ISPA, riwayat diare, pengetahuan, kebiasaan sarapan, kebiasaan jajan, teman sebaya, peran orangtua dan peran guru terhadap kejadian *wasting* pada anak usia sekolah (D. I. Angraini et al., 2024).

Hasil penelitian tersebut menyoroti bahwa pengaruh perilaku asupan makan, kebiasaan sarapan dan jajan di sekolah merupakan variabel yang berkontribusi besar terhadap risiko *wasting* pada anak usia sekolah dasar. Untuk itulah kegiatan pengabdian ini dilaksanakan sebagai lanjutan yang dapat memberikan pendidikan kesehatan mengenai perilaku makan sehat pada anak sekolah dasar, sehingga kelompok anak usia sekolah dasar bisa memiliki perilaku makan sehat, terhindar dan terbebas dari *wasting*, serta untuk meningkatkan derajat kesehatan para penerus bangsa.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memiliki kebaruan dan nilai tambah yaitu tidak hanya mengandalkan metode penyuluhan pasif satu arah (ceramah), melainkan menambahkan metode simulasi melalui permainan pemilihan makanan sehat. Pendekatan *game-based learning* ini merupakan kebaruan yang sangat relevan dan efektif untuk menarik minat serta memori anak usia sekolah dasar. Edukasi diperkuat dengan pemutaran video dan diskusi interaktif, sehingga mencegah kebosanan pada anak dan mengakomodasi berbagai gaya belajar (visual dan auditori). Hasil pelaksanaan kegiatan ini tidak sekadar "dilaksanakan lalu selesai", melainkan memiliki sistem evaluasi yang ketat dan terukur secara statistik.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diselenggarakan selama 1 hari yaitu pada hari Kamis tanggal 14 Agustus 2025. Kegiatan ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 1 (SDN 1) Tanjung Sari Natar, Kabupaten Lampung Selatan, Provinsi Lampung. Lokasi pengabdian Masyarakat ini dipilih karena berdasarkan penelitian sebelumnya didapatkan hasil bahwa para siswa memiliki pengetahuan yang kurang mengenai gizi seimbang dan asupan makan inadekuat. Peserta atau sasaran pengabdian masyarakat ini adalah 40 orang siswa kelas 4 dan 5 SDN 1 Tanjung Sari Natar. Sasaran kegiatan yaitu siswa SD kelas 4 dan 5 merupakan kelompok yang memerlukan edukasi gizi seimbang sehingga bisa memenuhi kebutuhan gizi dan mencegah serta menanggulangi *wasting*. Anak usia sekolah dasar memiliki kebutuhan gizi yang spesifik dan kompleks, karena memiliki aktifitas fisik yang tinggi, waktu belajar yang banyak, serta resiko penyakit infeksi akibat perilaku jajan sembarangan.

Metode pengabdian masyarakat kegiatan pendidikan kesehatan mengenai perilaku makan sehat pada anak sekolah dasar sebagai upaya pencegahan dan penanggulangan *wasting* adalah berupa pendidikan kesehatan dan simulasi. Kegiatan pendidikan kesehatan yang terdiri dari 2 topik yaitu pemaparan tentang gizi seimbang pada anak sekolah dan pemutaran video pemilihan menu makan dan camilan sehat, dengan metode ceramah interaktif disertai dengan diskusi. Kegiatan simulasi berupa pemilihan makanan dan camilan sehat dengan permainan/ *games* kelompok. Tahapan pelaksanaan kegiatan dimulai dengan kegiatan pemaparan materi (ceramah), pemutaran video, diskusi interaktif, simulasi dan evaluasi kegiatan.

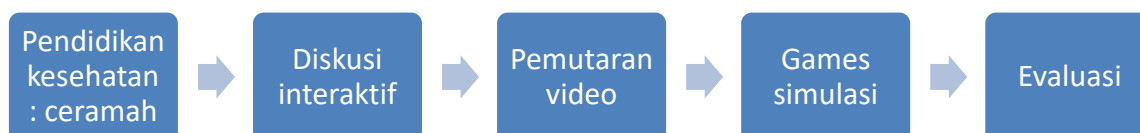
Pendidikan kesehatan dirancang mencakup dua topik bahasan utama. Topik pertama adalah pemahaman konsep gizi seimbang yang disesuaikan dengan kebutuhan anak usia sekolah. Topik kedua ditekankan pada aspek visual melalui pemutaran video edukasi mengenai tata cara memilih menu makanan dan camilan yang sehat. Agar tidak membosankan bagi anak-anak, materi disampaikan melalui metode ceramah yang bersifat interaktif dan dipadukan dengan sesi diskusi. Untuk mengukur dan memperkuat pemahaman teoritis, peserta dilibatkan dalam kegiatan simulasi. Simulasi ini dikemas dalam bentuk permainan (*games*) berkelompok di mana peserta diarahkan untuk melakukan praktik langsung dalam memilih jenis makanan dan camilan yang sehat.

Pendidikan kesehatan dilaksanakan dengan menyampaikan materi tentang definisi gizi seimbang, prinsip gizi seimbang untuk anak sekolah, manfaat gizi seimbang, zat-zat gizi yang diperlukan tubuh, fungsi zat-zat gizi, dampak kekurangan asupan zat gizi, pemilihan makanan sehat, dan pemilihan camilan/ jajan sehat. Penyampaian materi dilaksanakan dengan ceramah interaktif pada peserta kegiatan yang merupakan siswa/siswi SDN 1 Tanjung Sari Natar dengan menggunakan media penyampaian materi berupa *power point*. Setelah penyampaian materi, dilanjutkan dengan pemutaran video. Diskusi interaktif berlangsung dua arah dan diikuti dengan antusiasme yang tinggi dari peserta kegiatan. Simulasi pemilihan makanan sehat berupa permainan/ *games* untuk memilih makanan sehat atau tidak sehat sesuai materi yang telah diberikan sebelumnya.

Evaluasi pelaksanaan kegiatan dititikberatkan pada pengukuran tingkat pemahaman peserta terhadap materi pendidikan kesehatan. Keberhasilan program ini dinilai melalui tiga instrumen utama, yakni: perbandingan nilai kuesioner pengetahuan sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) pemaparan materi, ketepatan respons peserta saat sesi tanya jawab lisan, serta hasil evaluasi kinerja masing-masing kelompok pada saat mengikuti *games* simulasi.

Kuesioner *pre-test* dan *post-test* terdiri dari 10 pertanyaan berupa soal MCQ dengan 3 pilihan jawaban, mengenai perilaku makan sehat dan pedoman gizi seimbang yang sesuai untuk anak sekolah dasar. Sistem penilaian dengan memberikan nilai satu apabila jawaban benar, dan nol apabila jawaban salah, nilai akhir adalah jumlah keseluruhan nilai dengan total skor adalah 10. Hasil penilaian kuesioner *pre-test* dan *post-test* kemudian dikategorikan menjadi kurang (nilai <5), cukup (nilai 5-7,5) dan baik (7,5-10).

Pelaksanaan kegiatan ini melibatkan dukungan sumber daya manusia, yakni tim pengabdian dan guru sekolah, serta sarana berupa media promosi kesehatan. Guna memastikan pesan dari pemateri tersampaikan dengan jelas dan mudah diresapi oleh peserta, edukasi didukung dengan penggunaan *handout*, *leaflet*, *poster banner*, dan lembar balik (*flipchart*). Selanjutnya, data evaluasi yang diperoleh melalui kuesioner *pre-test* dan *post-test* diolah menggunakan analisis deskriptif melalui pendekatan distribusi frekuensi untuk mengukur tingkat pemahaman sasaran kegiatan, serta analisis menggunakan uji Wilcoxon untuk melihat perbedaan rerata nilai *pre-test* dan *post-test*. Uji Wilcoxon digunakan dikarenakan uji normalitas data *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi normal ($p < 0,001$).



Gambar 1. Tahapan Kegiatan Pengabdian

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian "Pendidikan Kesehatan Mengenai Perilaku Makan Sehat Pada Anak Sekolah Dasar Sebagai Upaya Pencegahan dan Penanggulangan *Wasting*" terdiri dari 2 tahapan kegiatan yaitu (1) Pendidikan kesehatan: ceramah, pemutaran video dan diskusi interaktif, dan (2) Simulasi pemilihan makanan sehat: permainan/ *game*. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Aula SDN 1 Tanjung Sari Natar pada hari Kamis tanggal 14 Agustus 2025 dengan peserta 40 orang siswa. Peserta merupakan siswa kelas 4 dan 5 yang berusia 10-12 tahun, yang terdiri dari 15 orang siswa (37,5%) dan 25 orang siswi (62,5%).

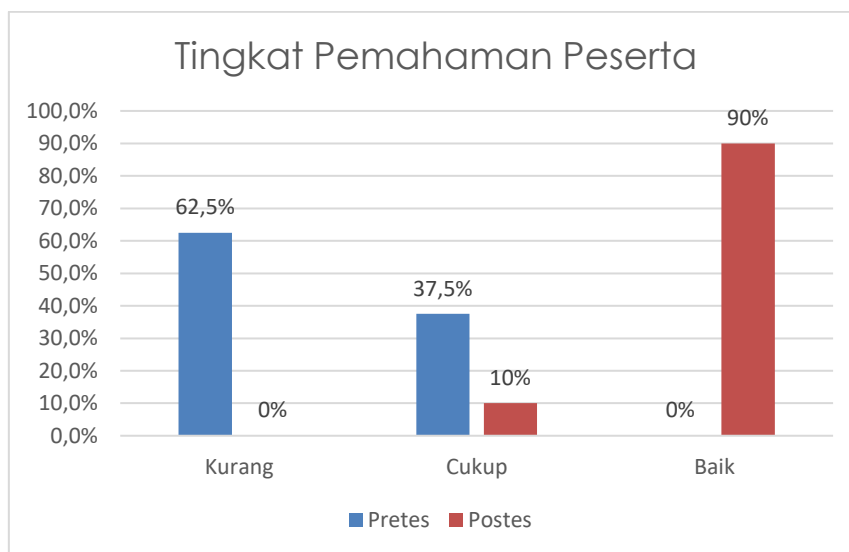
Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat diawali pada pukul 08.30 WIB dengan *opening statement* oleh pembawa acara, selanjutnya penyampaian sambutan oleh Kepala SDN 1 Tanjung Sari Natar dan perwakilan tim pelaksana hingga pukul 09.00 WIB. Tahap selanjutnya adalah pengisian *pre-test* sebagai evaluasi awal (09.00–09.15 WIB). Memasuki kegiatan inti, pemateri menyampaikan pendidikan kesehatan melalui metode ceramah interaktif dan diskusi yang terbagi menjadi dua sesi: gizi seimbang pada anak usia sekolah (09.15–10.30 WIB) dan panduan pemilihan menu makan serta camilan sehat (10.30–12.00 WIB). Setelah

jeda istirahat (Ishoma) pada pukul 12.00–13.00 WIB, agenda ditutup dengan simulasi berkelompok berupa permainan (*games*) pemilihan makanan sehat yang berlangsung hingga pukul 15.00 WIB.

Edukasi kesehatan dilaksanakan dengan menyampaikan materi tentang definisi gizi seimbang, prinsip gizi seimbang untuk anak sekolah, manfaat gizi seimbang, zat-zat gizi yang diperlukan tubuh, fungsi zat-zat gizi, dampak kekurangan asupan zat gizi, pemilihan makanan sehat, dan pemilihan camilan/ jajan sehat. Penyampaian materi kepada siswa-siswi SDN 1 Tanjung Sari Natar dilakukan melalui metode ceramah interaktif berbantuan media presentasi *PowerPoint*. Untuk mengukur efektivitas kegiatan, tim pelaksana menerapkan tiga tahap evaluasi: *pre-test*, diskusi interaktif, dan *post-test*. *Pre-test* diberikan dalam bentuk kuesioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal (*prior knowledge*) peserta. Selama sesi materi, pemahaman peserta diperdalam melalui diskusi interaktif yang bersifat partisipatif; peserta didorong untuk saling merespons pertanyaan sebelum disempurnakan oleh tim pelaksana. Tim juga melontarkan beberapa pertanyaan sebagai umpan balik (*feedback*). Rangkaian kegiatan kemudian diakhiri dengan pengisian kuesioner *post-test* guna menilai peningkatan pengetahuan peserta pasca-edukasi.

Sebelum dilakukan penyampaian materi tentang definisi gizi seimbang, prinsip gizi seimbang untuk anak sekolah, manfaat gizi seimbang, zat-zat gizi yang diperlukan tubuh, fungsi zat-zat gizi, dampak kekurangan asupan zat gizi, pemilihan makanan sehat, dan pemilihan camilan/ jajan sehat dilakukan evaluasi awal. Pemahaman awal dan akhir peserta dievaluasi menggunakan instrumen *pre-test* dan *post-test* yang diberikan secara tertulis. Berdasarkan hasil analisis *pre-test*, tercatat sekitar 25 orang (62,5%) masih berstatus belum memahami materi. Sementara itu, 15 orang (37,5%) berada pada kategori pemahaman cukup, dan sama sekali belum ada peserta (0%) yang menunjukkan tingkat pemahaman pada kategori baik, mengenai definisi gizi seimbang, prinsip gizi seimbang untuk anak sekolah, manfaat gizi seimbang, zat-zat gizi yang diperlukan tubuh, fungsi zat-zat gizi, dampak kekurangan asupan zat gizi, pemilihan makanan sehat, dan pemilihan camilan/ jajan sehat.

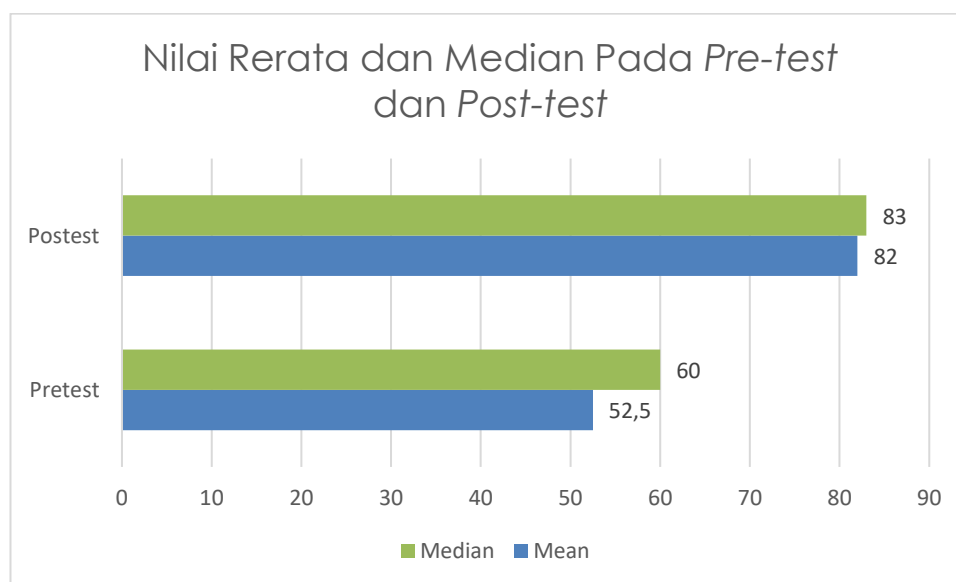
Berdasarkan evaluasi *post-test*, terlihat adanya peningkatan pemahaman peserta yang signifikan. Tercatat sebanyak 36 orang (90%) berhasil mencapai tingkat pemahaman pada kategori baik, disusul oleh 4 orang (10%) pada kategori cukup. Selain itu, tidak ditemukan lagi peserta (0%) dengan tingkat pemahaman yang kurang mengenai definisi gizi seimbang, prinsip gizi seimbang untuk anak sekolah, manfaat gizi seimbang, zat-zat gizi yang diperlukan tubuh, fungsi zat-zat gizi, dampak kekurangan asupan zat gizi, pemilihan makanan sehat, dan pemilihan camilan/ jajan sehat. Hasil evaluasi tingkat pemahaman peserta pada saat pretes dan postes peserta dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Hasil Evaluasi Tingkat Pemahaman Pada Saat *Pre-test* dan *Post-test*

Tingkat pengetahuan/pemahaman peserta menunjukkan peningkatan yang positif, terlihat dari lonjakan rerata nilai pre-test (52,5 dengan median 60) menjadi 82 (dengan median 83) pada saat post-test. Mengingat data tidak berdistribusi normal, analisis statistik dilanjutkan menggunakan uji beda dua kelompok berpasangan, yakni uji Wilcoxon. Hasil uji analisis statistik menunjukkan p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Angka yang signifikan ini menegaskan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai definisi gizi seimbang, prinsip gizi seimbang untuk anak sekolah, manfaat gizi seimbang, zat-zat gizi yang diperlukan tubuh, fungsi zat-zat gizi, dampak kekurangan asupan zat gizi, pemilihan makanan sehat, dan pemilihan camilan/ jajan sehat, telah disampaikan dengan baik serta diterima dan dipahami oleh para peserta. Deskripsi nilai rerata dan median pada evaluasi pretes dan postes peserta dapat dilihat pada gambar 3

Hasil analisis terhadap instrumen *pre-test* dan *post-test* memperlihatkan adanya peningkatan yang positif terhadap tingkat pengetahuan serta pengetahuan para peserta (siswa-siswi SDN 1 Tanjung Sari Natar) mengenai definisi gizi seimbang, prinsip gizi seimbang untuk anak sekolah, manfaat gizi seimbang, zat-zat gizi yang diperlukan tubuh, fungsi zat-zat gizi, dampak kekurangan asupan zat gizi, pemilihan makanan sehat, dan pemilihan camilan/ jajan sehat.



Gambar 3. Nilai Rerata Dan Median Pada Saat Pre-test Dan Post-test

Tahapan kegiatan selanjutnya adalah simulasi pemilihan makanan dan camilan sehat melalui permainan/ *game* kelompok. Pada kegiatan ini peserta dibagi menjadi 8 kelompok dengan masing-masing kelompok terdiri dari 5 orang siswa/siswi. Permainan dimulai dengan memberikan pertanyaan dan segera dijawab oleh setiap kelompok. Kelompok yang menjawab dengan benar akan melanjutkan permainan sedangkan yang tidak benar akan berhenti mengikuti permainan. Di akhir permainan ini tersisa 2 kelompok yang menjadi pemenang. Peserta sangat antusias dalam mengikuti simulasi pemilihan makanan dan camilan sehat melalui permainan/*game* kelompok ini. Evaluasi dilakukan pada akhir kegiatan melalui diskusi dalam setiap pertanyaan yang diberikan dan tim pelaksana melakukan penjelasan lebih mendalam.

Pendidikan kesehatan mengenai gizi seimbang pada anak sekolah dasar sangat penting karena pada usia ini anak berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan cepat dan pesat, baik secara fisik maupun kognitif (Ilhami, 2024). Asupan gizi yang cukup dan seimbang sangat dibutuhkan untuk mendukung aktivitas harian mereka, meningkatkan daya tahan tubuh, serta menunjang prestasi belajar. Sayangnya, banyak anak usia sekolah yang belum memahami konsep gizi seimbang dan cenderung memiliki kebiasaan makan yang kurang sehat, seperti mengonsumsi makanan cepat saji, jajanan tinggi gula atau garam, serta kurang makan buah dan sayur (Jusriani & Zulfitriwati, 2023).

Melalui pendidikan kesehatan yang disampaikan dengan metode yang menarik dan sesuai usia, anak-anak dapat belajar mengenali jenis-jenis makanan bergizi, memahami pentingnya sarapan, serta mulai menerapkan pola makan termasuk jajanan yang lebih sehat dan higienis dalam kehidupan sehari-hari (Janah et al., 2025). Selain itu, pengetahuan ini juga dapat membantu mencegah masalah gizi seperti *wasting* (berat badan rendah untuk tinggi badan), *stunting*, maupun obesitas. Dengan membekali anak sejak dini dengan pemahaman tentang gizi seimbang, diharapkan mereka tumbuh menjadi generasi yang sehat, aktif, dan produktif di masa depan (Burhanuddin et al., 2025).

Pendidikan kesehatan tentang perilaku makan sehat merupakan langkah strategis dalam mencegah dan menanggulangi *wasting* pada anak sekolah dasar. Melalui pendekatan yang edukatif, menyenangkan, dan melibatkan berbagai pihak (sekolah, keluarga, dan tenaga kesehatan), anak-anak dapat memiliki pemahaman dan kebiasaan makan yang lebih baik. Upaya ini diharapkan dapat menurunkan angka *wasting* dan mendukung tercapainya generasi yang sehat, cerdas, dan produktif (Sakinah et al., 2025).

Simulasi gizi seimbang dengan menggunakan games interaktif merupakan metode edukatif yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan gizi anak sekolah dasar. Melalui pendekatan permainan, anak-anak dapat belajar dengan cara yang menyenangkan, aktif, dan mudah dipahami sesuai dengan tingkat perkembangan mereka. Misalnya, kegiatan seperti "Piring Makanku Puzzle", "Tebak Gizi", atau "Belanja Sehat" dapat mengajarkan anak cara menyusun menu seimbang, mengenali kelompok makanan bergizi, dan memilih makanan yang baik untuk pertumbuhan (Isvara et al., 2025). Dalam simulasi ini, anak dilibatkan secara langsung untuk berpartisipasi, berdiskusi, dan mempraktikkan konsep gizi seimbang dalam situasi nyata, seperti menentukan makanan untuk sarapan atau bekal sekolah. Interaksi yang terjadi selama permainan juga membantu memperkuat pemahaman dan menumbuhkan motivasi intrinsik anak untuk mengimplementasikan pola makan sehat dan seimbang setiap hari. Dengan demikian, games interaktif tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membangun kesadaran dan kebiasaan positif yang dapat menjadi dasar perilaku gizi seimbang sejak usia dini (Annida Nihayati et al., 2025).

Simulasi pemilihan makanan dan camilan sehat melalui permainan/ game kelompok ini menumbuhkan kesadaran anak akan pentingnya variasi makanan, keseimbangan antara karbohidrat, protein, sayur, dan buah, serta pentingnya mengurangi makanan tinggi gula dan lemak (Munawaroh et al., 2025). Selain melatih pengambilan keputusan yang sehat, games interaktif juga menumbuhkan rasa tanggung jawab terhadap pilihan makanan mereka. Dengan suasana belajar yang menyenangkan dan partisipatif, anak-anak menjadi lebih termotivasi untuk mengimplementasikan pola makan sehat, baik di sekolah maupun di rumah, sehingga kebiasaan gizi seimbang dapat terbentuk secara alami dan berkelanjutan (Azizah & Stefani, 2025).

Kegiatan pendidikan kesehatan mengenai gizi seimbang secara berkala pada anak sekolah dasar sangat diperlukan sebagai langkah preventif dalam mencegah *wasting* atau kekurangan gizi akut. Anak usia sekolah merupakan kelompok yang sedang mengalami pertumbuhan pesat dan membutuhkan asupan gizi yang cukup serta seimbang. Namun, tanpa pemahaman yang benar tentang pola makan sehat, anak rentan mengalami masalah gizi seperti berat badan rendah atau pertumbuhan tidak optimal (Angraini, 2025; Putri & Sajawandi, 2024).

Pendidikan kesehatan yang dilakukan secara berkesinambungan membantu anak memahami pentingnya makanan bergizi, kebersihan diri, dan kebiasaan hidup sehat melalui pembelajaran yang menarik dan sesuai usia. Selain meningkatkan pengetahuan anak, kegiatan ini juga mendorong keterlibatan guru dan orang tua dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perilaku makan sehat di sekolah maupun di rumah (Zekaria et al., 2025). Dengan dilaksanakan secara rutin, pendidikan kesehatan dapat memperkuat perubahan perilaku positif dan memastikan anak menerapkan prinsip gizi seimbang dalam kesehariannya. Hal ini pada akhirnya berkontribusi dalam menurunkan angka *wasting* serta meningkatkan kualitas kesehatan dan prestasi belajar anak di sekolah (Falensya, 2025).

Pendidikan kesehatan berupa Intervensi edukasi/ penyuluhan dan simulasi games ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta karena menerapkan pendekatan pembelajaran multisensori yang menggabungkan metode ceramah interaktif dan media audiovisual (pemutaran video). Menurut prinsip

Cognitive Theory of Multimedia Learning, anak usia sekolah dasar memiliki kapasitas penyerapan informasi yang lebih optimal ketika materi disajikan melalui penggabungan elemen verbal dan gambar atau visual, dibandingkan jika hanya mengandalkan pemaparan lisan saja. Pemutaran video membantu memvisualisasikan konsep gizi seimbang, yang mungkin terasa abstrak bagi anak-anak, menjadi bentuk yang lebih konkret, menarik, dan mudah dicerna oleh kognitif mereka. Selain itu, sesi diskusi interaktif yang menyertai ceramah membuka ruang dialog bagi siswa untuk mengklarifikasi pemahaman mereka secara langsung, yang pada akhirnya memfasilitasi proses asimilasi informasi secara lebih kuat ke dalam memori jangka panjang (Mayer, 2014).

Faktor kedua yang menjadi kunci signifikansi peningkatan pengetahuan adalah penerapan metode pembelajaran aktif (*active learning*) melalui simulasi permainan kelompok. Keterlibatan langsung peserta dalam simulasi pemilihan makanan dan camilan sehat memungkinkan siswa bertransisi dari sekadar audiens yang pasif menjadi pembelajar yang aktif. Pendekatan ini sangat sejalan dengan teori *Experiential Learning*, di mana anak-anak terbukti belajar secara paling efektif melalui pengalaman langsung dan praktik dalam lingkungan yang interaktif serta menyenangkan. Melalui medium permainan kelompok, tercipta dinamika interaksi sosial yang merangsang motivasi intrinsik anak, memperpanjang durasi fokus, serta melatih mereka untuk mengaplikasikan langsung teori gizi yang baru saja didapat ke dalam pengambilan keputusan taktis tanpa merasa sedang diuji secara formal (Kolb, 2014).

Terakhir, keberhasilan intervensi ini sangat didukung oleh rancangan pelaksanaannya yang sistematis dan kesesuaiannya dengan tahap perkembangan psikologi kognitif sasaran edukasi. Anak-anak di rentang usia sekolah dasar umumnya berada pada fase operasional konkret, sehingga mereka membutuhkan instruksi yang bertahap, terstruktur, dan aplikatif dengan kehidupan sehari-hari. Rangkaian kegiatan yang disusun secara kronologis, dimulai dari pengenalan konsep dasar, penguatan melalui visual, diskusi pemecahan masalah, hingga bermuara pada praktik simulasi, berfungsi sebagai perancah (*scaffolding*) yang membimbing kognitif anak setahap demi setahap. Di samping itu, pengkondisian awal dan akhir melalui pre-test dan post-test secara psikologis merangsang otak peserta untuk melakukan praktik pemanggilan informasi (*retrieval practice*), yang secara ilmiah terbukti mampu mengunci pemahaman baru dengan lebih solid (Slavin, 2019).



Gambar 4. Tim Pelaksana dan Pelaksanaan Kegiatan PKM

KESIMPULAN

Kegiatan pendidikan kesehatan mengenai perilaku makan sehat pada anak sekolah dasar sebagai upaya pencegahan dan penanggulangan *wasting* ini terbukti dapat meningkatkan pemahaman anak sekolah dasar (100%) mengenai definisi gizi seimbang, prinsip gizi seimbang untuk anak sekolah, manfaat gizi seimbang, zat-zat gizi yang diperlukan tubuh, fungsi zat-zat gizi, dampak kekurangan asupan zat gizi, pemilihan makanan sehat, dan pemilihan camilan/ jajan sehat. Kegiatan ini merupakan salah satu cara untuk meningkatkan pemahaman anak mengenai gizi seimbang dan kemampuan memilih makanan sehat untuk meningkatkan kesehatan dan mencegah penyakit seperti *malnutrisi wasting*, sehingga bisa meningkatkan kualitas sumber daya manusia Indonesia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada pimpinan, staf dan siswa SDN 1 Tanjung Sari Natar Kabupaten Lampung Selatan, atas kerjasamanya dalam persiapan dan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terima kasih juga kami sampaikan kepada Universitas Lampung, yang telah membiayai kegiatan pengabdian Masyarakat ini melalui Hibah Pengabdian Masyarakat Unggul tahun 2025.

PUSTAKA

- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. (2012). *Pengantar Gizi Masyarakat* (1st ed., Vol. 1). Kencana Prenada Media Group.
- Angraini, D. I., Febriani, W., & Carolia, N. (2024). *Analisis Faktor Risiko Kejadian Wasting Pada Anak Usia Sekolah*.
- Angraini, S. (2025). Balanced Nutrition Education for School Children as an Effort to Prevent Nutritional Problems. *JURNAL PENGEMAS KESTRA (JPK)*, 5(2), 251–256. <https://doi.org/10.35451/pqvgf346>
- Annida Nihayati, Rahma Aulianisa, Listia Rahmadiana, Ismi Desmia, Riva Ahmad F, & Indri Ayu Widiarti. (2025). Edukasi Gizi Seimbang pada Siswa SDN 3 Picungremuk. *Kolaborasi: Jurnal Hasil Kegiatan Kolaborasi Pengabdian Masyarakat*, 3(4), 53–63. <https://doi.org/10.62383/kolaborasi.v3i4.868>
- Azizah, S. P., & Stefani, M. (2025). Efektivitas Media Puzzle GESIT terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Remaja Awal. *Amerta Nutrition*, 9(1), 112–125.
- Burhanuddin, S., Hanafi, S., Karim, A., Bin Ilyas, M., Negeri Makassar, U., & Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, F. (2025). EDUKASI POLA NUTRISI 4 SEHAT 5 SEMPURNA PADA SISWA UPT SPF SD INPRES JONGAYA 1. In *PROFICIO: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* (Vol. 6, Number 2).
- de Onis, M., & Branca, F. (2016). Childhood stunting: A global perspective. In *Maternal and Child Nutrition* (Vol. 12, pp. 12–26). Blackwell Publishing Ltd. <https://doi.org/10.1111/mcn.12231>
- Falensya, R. (2025). Pentingnya Gizi Seimbang dalam Mencegah Stunting pada Anak Usia Dini. *Journal Innovation In Education*, 3(4), 08–21. <https://doi.org/10.59841/inoved.v3i4.3549>
- Gusti Maulani, R., & Andolina, N. (2023). HYGIENE DAN SANITASI TERHADAP KEJADIAN WASTING PADA BAYI USIA 0-59 BULAN. In *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan* (Vol. 5, Number 1).
- Hasnita, E., Noflidaputri, R., Sari, N. W., & Yuniliza, Y. (2023). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Wasting pada Balita Usia 36-59 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Rao Kabupaten Pasaman. *JIK JURNAL ILMU KESEHATAN*, 7(1), 130. <https://doi.org/10.33757/jik.v7i1.740>
- Ilhami, A. (2024). Kesadaran Orang Tua tentang Pentingnya Gizi Seimbang untuk Anak Usia 2-4 Tahun. *Jurnal Tumbuh Kembang: Kajian Teori Dan Pembelajaran PAUD*, 11(1), 30–42.
- Iswara, M. P., Nadiyahuzzahra, Q., Ramaddan, M. H., & Anugerah, R. (2025). EDUKASI GIZI SEIMBANG MELALUI MEDIA INTERAKTIF SEBAGAI UPAYA PENGENALAN KONSEP ISI PIRINGKU SEJAK DINI PADA ANAK RA AISYIYAH. *Prosiding Seminar Nasional LPPM UMJ Website: Http://Jurnal.Umj.Ac.Id/Index.Php/Semnaskat*, 1(1), 1–9. <http://jurnal.ujm.ac.id/index.php/semnaskat>
- Janah, E. N., Fatimah, S., Sheravina, A. A., & Pratama, R. J. Y. P. (2025). Edukasi Makanan Sehat dengan Metode Ber cerita pada Anak Usia Dini. *Harmoni Sosial: Jurnal Pengabdian Dan Solidaritas Masyarakat*, 2(3), 48–56. <https://doi.org/10.62383/harmoni.v2i3.1794>
- Jusriani, R., & Zulfitriwati. (2023). EDUKASI GIZI SEIMBANG PADA ANAK SEKOLAH DASAR. *Locus Penelitian dan Abdimas*, 1(2), 1–4. <https://journal.tritunas.ac.id/index.php/LoA>

- Kemenkes RI. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI. (2020). *Standar Antropometri Anak*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI. (2021). *Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kolb, D. A. (2014). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development* (2nd ed.). Pearson FT Press.
- Mayer, R. E. (2014). *The Cambridge Handbook of Multimedia Learning* (2nd ed.). Cambridge University Press.
- Munawaroh, L., Istifada, R., & Susumaningrum, L. A. (2025). Meningkatkan Pengetahuan tentang Pola Makan Sehat pada Anak Prasekolah, Orang Tua, dan Guru melalui Permainan Interaktif: Kartu Makanan Sehat. *DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 194–204. <https://doi.org/10.58545/djpm.v4i2.573>
- Nilasari, T. (2023). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Nafsu Makan Balita Wasting Di Puskesmas Kalasan Kabupaten Sleman Tahun 2023* [Skripsi]. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Putri, E. F., & Sajawandi, L. (2024). INTEGRASI PENCEGAHAN UNDERWEIGHT DAN WASTING DALAM PENDIDIKAN ANAK USIA DINI: RELEVANSI DENGAN TUJUAN PEMBANGUNAN BERKELANJUTAN (SDGS) UNTUK MEMBANGUN FONDASI PENDIDIKAN BERKUALITAS. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional Guru XVI Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan – Universitas Terbuka UTCC, Tangerang Selatan, Banten, 16*, 480–490.
- Sakinah, R. N., Fitriani, F., Fatimah, F., Tamaela, J. M., Darista, N. G., Fenetiruma, S., Rumfaan, V. E., Duwit, Y. Y., Aktawlor, Y. S., Naa, N., Yamese, S., Meron, V., Patjanan, Y. E., Febriyanti, N. F., & Kokomina Blesia, S. (2025). Edukasi Kesehatan: Makanan Sehat Bergizi Bagi Anak SD Dalam Pemenuhan Kebutuhan Gizi di SD Negeri 2 Kota Sorong. *Abdinesia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 18–23.
- Slavin, R. E. (2019). *Educational Psychology: Theory and Practice* (13th ed.). Pearson Press.
- UNICEF. (2023, September 5). *Wasting (Gizi Kurang dan Gizi Buruk) dan Dampaknya pada Anak*. <https://www.unicef.org/indonesia/id/gizi/artikel/dampak-wasting-pada-anak>.
- UNICEF, WHO, & World Bank. (2021). *Levels and trends in child malnutrition: Key findings of the 2021 edition of the joint child malnutrition estimates*.
- Zekaria, E., Travelancya, T., & Hafidlatil Kiromi, I. (2025). Peran Guru dalam Mengedukasi Anak Tentang Pentingnya Gizi Seimbang di RA Raudlatul Hasan. *Journal of Education Research*, 6(3), 575–583

Format Sitasi: Angraini, D.I., Apriliana, E., Imantika, E., Sari, M.I., Carolia, N. (2026). Pendidikan Kesehatan Mengenai Perilaku Makan Sehat Pada Anak Sekolah Dasar Sebagai Upaya Pencegahan Wasting. *Reswara. J. Pengabd. Kpd. Masy.* 7(2): 575-584. DOI: <https://doi.org/10.46576/rjpkm.v7i2.8723>



Reswara: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat oleh Universitas Dharmawangsa Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan dengan Lisensi Internasional Creative Commons Attribution NonCommercial ShareAlike 4.0 ([CC-BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/))