

# Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Anak Usia Sekolah di UPT SDN 145 Gresik

<sup>1)</sup>Friska Ayu, <sup>2)</sup>Rizka Dany Afina, <sup>3)</sup>Ken Putri Raudhatul Jannah, <sup>4)</sup>Aimin Sofia, <sup>5)</sup>Tarissa Shinta Adani, <sup>6)</sup>Nindy Kurnia Cahyawati, <sup>7)</sup>Aprillia Riskiani, <sup>8)</sup>Vidia Rahmawati, <sup>9)</sup>Diah Ayu Larasati Prasetyo, <sup>10)</sup>Mulyani, <sup>11)</sup>Anggi Alfiah

<sup>1,2,3)</sup>S1 Pendidikan Dokter, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

<sup>4)</sup>S1 Sistem Informasi, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

<sup>5)</sup>S1 Manajemen, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

<sup>6)</sup>S1 Kesehatan Masyarakat, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

<sup>7)</sup>S1 Pendidikan Bahasa Inggris, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

<sup>8,9,10)</sup>S1 Gizi, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

<sup>11)</sup>S1 Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

Email Corresponding: [friskayuligoy@unusa.ac.id](mailto:friskayuligoy@unusa.ac.id)

## INFORMASI ARTIKEL

## ABSTRAK

**Kata Kunci:**

Penyuluhan Gizi  
Gizi Seimbang  
Status Gizi  
Anak Usia Sekolah  
Kesehatan Anak

Anak usia sekolah berada pada tahap kritis perkembangan fisik dan mental, sehingga pemenuhan gizi seimbang sangat diperlukan. Namun, rendahnya pengetahuan tentang gizi di kalangan anak-anak sering kali menjadi penyebab masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan. Penyuluhan gizi seimbang pada anak usia sekolah merupakan upaya penting dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran akan pentingnya pola makan sehat, yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mengenai gizi seimbang pada siswa kelas 5 dan 6 di UPT SDN 145 Gresik melalui program penyuluhan gizi seimbang. Metode yang digunakan meliputi survei kebiasaan makan, penyuluhan dengan materi "Isi Piringku", kebutuhan energi, serta empat pilar gizi seimbang. Evaluasi dilakukan menggunakan pretest dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswa. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa terhadap konsep gizi seimbang, dengan peningkatan rata-rata skor post-test dibandingkan pretest sebesar 61,42%. Program ini berhasil meningkatkan kesadaran tentang pentingnya gizi seimbang dan diharapkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

## ABSTRACT

**Keywords:**

Nutrition Education  
Balanced Nutrition  
Nutritional Status  
School-Age Children  
Child Health

School-age children are at a critical stage of physical and mental development, so the fulfillment of balanced nutrition is very necessary. However, low knowledge about nutrition among children is often the cause of nutritional problems, both deficiencies and excesses. Balanced nutrition counseling for school-age children is an important effort to increase understanding and awareness of the importance of a healthy diet, which supports optimal growth and development. This research aims to increase the understanding of balanced nutrition in grades 5 and 6 students at UPT SDN 145 Gresik through a balanced nutrition counseling program. The methods used include a survey of eating habits, counseling with the material "Fill My Plate", energy needs, and the four pillars of balanced nutrition. The evaluation was carried out using pretest and post-test to measure the improvement of students' knowledge. The results showed a significant increase in students' understanding of the concept of balanced nutrition, with an average increase in post-test scores compared to pretest of 61.42%. This program has succeeded in raising awareness about the importance of balanced nutrition and is expected to be applied in daily life.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license.



## I. PENDAHULUAN

Pentingnya nutrisi yang baik sangat terkait dengan kemajuan bangsa (Dewi Kartini et al., 2019). Oleh karena itu, bangsa dikatakan maju jika memiliki tingkat kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas kerja yang tinggi. Ketiga hal ini dipengaruhi oleh keadaan gizi. Bukti empiris menunjukkan bahwa sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas ditentukan oleh status gizi yang baik dan konsumsi pangan yang sehat. Anak usia sekolah merupakan masa peralihan dari anak menjadi dewasa. Terjadi pertumbuhan mental, fisik, dan emosional yang cukup cepat pada masa ini. Anak usia sekolah mulai serius untuk mengeskpresikan ide menjadi lebih objektif dan mulai belajar menerima hal-hal baru dilihat dan didengar (Irnani & Sinaga, 2017).

Perbaikan status gizi penting untuk meningkatkan kesehatan, menurunkan angka kematian, meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak, keterampilan fisik, mental dan sosial, produktivitas kerja dan prestasi sekolah. Salah satu penyebab permasalahan status gizi dan kurangnya sikap gizi yang baik dari anak sekolah ialah karena rendahnya pengetahuan (Sididi et al., 2023).

Masa pertumbuhan dan perkembangan pada anak usia sekolah dasar (antara usia 6-14 tahun) merupakan masa yang cepat untuk pertumbuhan anak. Beraktivitas seperti berolahraga, bermain, berenang, atau membantu orang tua dapat membantu tumbuh kembang anak yang optimal namun, diperlukan juga dengan pemberian asupan gizi yang baik dari segi kualitas maupun kuantitas. (Nuryanto et al., 2014) menyatakan karena banyak pengaruh kontekstual memiliki dampak yang signifikan pada perilaku makanan pada usia ini, nutrisi biasanya tidak sempurna. Status gizi yang baik dapat dilihat dari pola makan yang seimbang sesuai dengan kebutuhan dan disertai pemilihan bahan makanan yang tepat. Apabila anak menderita kekurangan gizi maka dapat berpengaruh pada daya tangkap, konsentrasi belajar, pertumbuhan fisik menjadi tidak maksimal, pertahanan tubuh, struktur dan fungsi otak, serta perilaku menjadi terganggu (Octaviani et al., 2018).

Pendidikan gizi sebaiknya diberikan sedini mungkin karena anak-anak umumnya mempunyai keinginan tinggi untuk mengetahui dan mempelajari sesuatu lebih jauh. Usia anak yang sesuai untuk diberikan pendidikan gizi adalah anak yang berada pada usia 6 sampai 14 tahun. Usia tersebut ideal dilakukan edukasi karena pada usia ini anak mulai matang untuk belajar (Amalia & Aisyah Putri, 2022). Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat dari konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi (Mustika & Wahini, 2015). Data dari Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi anak dengan status gizi kurang adalah 9,3% dengan 2,5% sangat kurus dan 6,8% kurus. Masalah gemuk pada anak Indonesia juga masih tinggi dengan persentase 20,6% terdiri dari gemuk 11,1% dan sangat gemuk (obesitas) 9,5%. Anak usia 6-12 tahun umumnya mempunyai kondisi gizi yang lebih baik daripada kelompok balita (Hamzah et al., 2020). Pemenuhan gizi seimbang bukanlah hal mudah bagi anak, karena aktivitas anak yang banyak. Padahal kebutuhan gizi yang terpenuhi dengan baik akan membuat anak lebih memikili perhatian dan kemampuan untuk belajar lebih mudah (Noviani et al., 2016).

Pada usia dini sebaiknya pendidikan gizi sudah diberikan karena anak-anak pada usia dini umumnya mempunyai keinginan yang lebih tinggi dalam hal ingin mengetahui dan mempelajari sesuatu lebih jauh. Usia tersebut ideal untuk dilakukan edukasi karena pada usia ini anak mulai matang untuk belajar. Oleh karena itu, perlu adanya peningkatan pendidikan mengenai gizi melalui program Penyuluhan Gizi Seimbang pada anak usia sekolah dasar. Sistem imun anak yang menjadi lemah itu karena disebabkan karena gizi yang kurang. Aktivitas anak yang cukup berat serta tidak teraturnya pola makan dapat mengakibatkan ketidakseimbangan antara asupan dan kecukupan gizi pada anak. Hal tersebut dapat menyebabkan masalah gizi ganda seperti gizi lebih dan gizi kurang.

Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) mengenai pedoman edukasi gizi seimbang untuk anak sekolah dalam masa pertumbuhan yang diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan mengubah sikap anak-anak yang sebelumnya tidak mengetahui mengenai gizi seimbang. (Sofianita et al., 2018) menyatakan bahwa hal ini juga tidak jauh dari dukungan keluarga, terutama dari para ibu yang sering memberi makan seluruh keluarganya. Salah satu variabel yang mempengaruhi gizi seseorang yaitu kurangnya pengetahuan seseorang mengenai pengetahuan tentang gizi. Namun, dalam kehidupan sehari-hari kemampuan seseorang untuk menerapkan informasi gizi juga dapat menjadi hambatan dalam kurangnya pengetahuan.

Berdasarkan studi pendahuluan dari beberapa Sekolah Dasar yang berada di Desa Bambe, Kecamatan Driyorejo, didapatkan hasil rata-rata siswa belum mengkonsumsi makanan yang sesuai dengan pola gizi seimbang. Sejauh ini, siswa siswi di sekolah dasar tersebut belum pernah mendapatkan edukasi terkait gizi

seimbang untuk anak usia sekolah dasar. Sehingga diharapkan melalui edukasi gizi seimbang ini anak usia sekolah dasar mampu memahami bagaimana gizi seimbang. Oleh karena itu, tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan pemahaman kepada pihak sekolah dan siswa siswi tentang pentingnya kebutuhan gizi seimbang pada anak usia sekolah.

## II. MASALAH

Permasalahan gizi yang terjadi di Indonesia saat ini adalah masalah gizi ganda, yaitu masalah gizi lebih dan gizi kurang (Husna et al., 2023). Permasalahan ini juga terjadi di UPT SDN 145 Gresik, dimana angka obesitas (gizi lebih) dan gizi kurang terbilang tinggi. Hal ini diketahui dari hasil pengukuran yang telah dilakukan pada siswa kelas 5 dan 6 di UPT SDN 145 Gresik.

Tabel 1. Hasil Pengukuran Status Gizi

Jenis Kelamin	Status Gizi	Jumlah
Laki-laki	Normal	18
	Gizi Kurang	2
	Gizi Lebih	7
	Obesitas	4
Perempuan	Normal	30
	Gizi Kurang	3
	Gizi Lebih	10
	Obesitas	8
<b>Jumlah</b>		<b>82</b>

Permasalahan gizi sering terjadi karena rendahnya pengetahuan terkait gizi seimbang dan bagaimana penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Pengetahuan terkait gizi dan kebiasaan makan menjadi faktor tidak langsung yang dapat mempengaruhi berat badan, termasuk status gizi. Seseorang yang memiliki tingkat pengetahuan terkait gizi yang rendah, maka akan sulit untuk memiliki kebiasaan makan yang baik dan bergizi sesuai dengan kebutuhannya (Kurniawati et al., 2019). Dari permasalahan yang terjadi, perlu dilakukan penanganan terkait hal tersebut. Untuk meningkatkan pengetahuan terkait gizi seimbang dan bagaimana penerapannya dalam kehidupan sehari-hari, maka perlu dilakukan:

- Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Anak Usia Sekolah yang membahas terkait kebutuhan energi dalam sekali makan, isi piringku sebagai panduan makan dalam sehari, 4 pilar gizi seimbang, dan tumpeng gizi seimbang. Luaran kegiatan ini adalah untuk mengukur tingkat pengetahuan terkait dengan gizi seimbang dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari dengan menggunakan kuesioner *pretest* dan *post-test*.



Gambar 1. Dokumentasi Saat Penyuluhan Gizi

### III. METODE

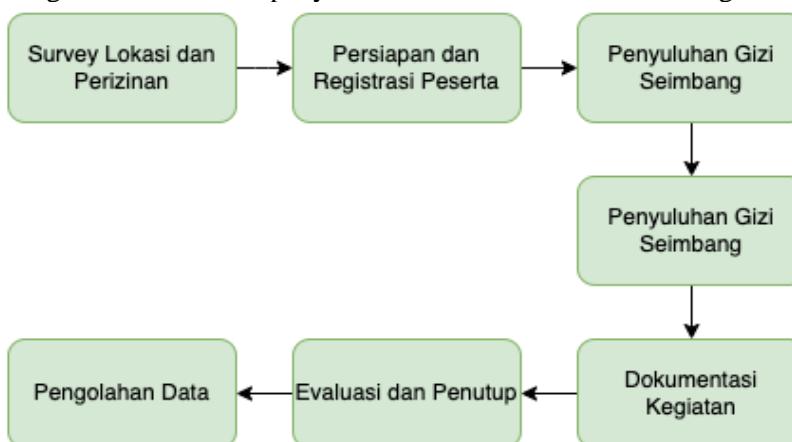
Penyuluhan Gizi Seimbang dilaksanakan di UPT SDN 145 Gresik yang berlokasi di Desa Bembe, Kec. Driyorejo, Kab. Gresik pada tanggal 9 Agustus 2024, dengan sasaran siswa kelas 5 dan 6 yang berjumlah 82 anak. Kegiatan ini dilakukan melalui beberapa tahap yang tersusun dengan baik sebagai berikut:



Gambar 2. Survey Lokasi dan Perizinan

- a. Melakukan survei lokasi dan perizinan kepada UPT SDN 145 Gresik
  - 1) Survei dilakukan untuk mengidentifikasi kebiasaan makan siswa dan faktor-faktor yang mempengaruhi pilihan makanan mereka di lingkungan sekolah.
  - 2) Hasil Survei ditemukan bahwa banyak siswa masih memiliki kebiasaan jajan sembarangan. Mereka cenderung memilih jajanan yang kurang sehat, seperti makanan yang tinggi gula, garam, dan lemak, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mereka dalam jangka panjang. Hasil survei ini menjadi latar belakang utama diadakannya penyuluhan gizi seimbang.
- b. Persiapan dan Registrasi Peserta
  - 1) Registrasi peserta yang terdiri dari siswa kelas 5 dan 6 melakukan registrasi untuk mendata kehadiran.
  - 2) *Pretest* dilakukan untuk mengukur pengetahuan awal siswa mengenai gizi seimbang sebelum penyuluhan dimulai.
- c. Penyuluhan Gizi Seimbang
  - 1) Penyampaian Materi: Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan presentasi *Power Point* yang mencakup empat topik utama:
    - a) Penjelasan Mengenai "Isi Piringku": Panduan porsi makanan yang ideal untuk sekali makan.
    - b) Penjelasan Mengenai Energi, Karbohidrat, Protein, dan Lemak: Sumber-sumber energi dan nutrisi penting bagi tubuh beserta fungsi dan pembagian jenisnya.
    - c) Penjelasan Mengenai 4 Pilar Gizi Seimbang: Makanan yang beragam, pola hidup aktif, menjaga berat badan ideal, dan menjaga kebersihan diri.
    - d) Penjelasan Mengenai Tumpeng Gizi Seimbang: Beberapa makanan yang harus dikonsumsi ki dengan beberapa pembatasan gula, garam, dan minyak serta diimbangi dengan aktivitas fisik, PHBS, rajin memantau berat badan, dan rutin minum air putih minimal delapan gelas dalam sehari.
  - 2) Sesi *Ice Breaking*  
Kegiatan *ice breaking* dilakukan untuk mencairkan suasana dan meningkatkan partisipasi siswa dalam penyuluhan. Kegiatan *ice breaking* diisi dengan pemutaran video isi piringku yang kemudian diperagakan bersama-sama.
  - 3) Sesi Tanya Jawab Bentuk *Game*: Sesi interaktif dimana siswa diberikan kesempatan untuk maju dan menjawab pertanyaan yang telah ditampilkan di layar, siswa juga dipersilahkan bertanya apabila ada hal yang ingin ditanyakan mengenai materi yang telah disampaikan.
- d. Evaluasi dan Penutup
  - 1) *Post-test* dilakukan setelah penyuluhan selesai untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang.

- 2) Penutupan acara dilakukan dengan pembagian bingkisan kepada masing-masing anak secara bergiliran.
- e. Dokumentasi Kegiatan
- 1) Selama kegiatan, dokumentasi dilakukan dalam bentuk foto dan video untuk mendokumentasikan jalannya penyuluhan.
  - 2) Dokumentasi ini digunakan sebagai bahan laporan akhir serta sebagai bukti pelaksanaan kegiatan.
- f. Pengolahan Data
- 1) Pengumpulan data dari hasil *pretest* dan *post-test* dikumpulkan untuk dianalisis.
  - 2) Analisis data melalui pengolahan data yang dilakukan dengan menghitung peningkatan skor *pre-test* dan *post-test* untuk setiap peserta, kemudian dianalisis secara statistik untuk menentukan tingkat efektivitas penyuluhan.
  - 3) Pelaporan hasil analisis data disusun dalam bentuk laporan akhir yang mencakup kesimpulan mengenai keberhasilan penyuluhan dan rekomendasi untuk kegiatan serupa di masa mendatang.



Gambar 3. Tahapan Pelaksanaan Penyuluhan

#### IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan gizi seimbang dilaksanakan di UPT SDN 145 Gresik pada tanggal 09 Agustus 2024. Kegiatan ini dilaksanakan dengan sasaran anak usia sekolah kelas 5 dan 6 berjumlah 82 siswa. Hasil survey awal yang telah dilakukan di UPT SDN 145 Gresik menunjukkan bahwa banyak dari anak-anak di UPT SDN 145 memiliki status gizi lebih, obesitas dan gizi kurang. Dapat dilihat juga bahwa beberapa penjual jajanan di UPT SDN 145 Gresik adalah penjual dengan makanan yang kurang sehat. Hal ini mungkin juga berpengaruh terhadap status gizi dan bagaimana penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Permasalahan gizi sering kali terjadi karena rendahnya pengetahuan terkait gizi seimbang dan bagaimana penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu diperlukan penyuluhan terkait gizi seimbang kepada anak usia sekolah agar mereka paham dengan gizi seimbang yang baik untuk status gizi dan kesehatan mereka.

Pola makan yang sehat dan bergizi juga dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan motorik pada anak. Pola makan sehat yang dimaksud meliputi jenis makan yang bergizi, frekuensi makan yang diperhatikan, serta porsi makan yang dikonsumsi anak. Kebutuhan dan asupan gizi berasal dari konsumsi makanan sehari-hari. Asupan gizi yang tidak seimbang akan mempengaruhi status gizi(indah, erry, idrus).

Faktor penyebab lain terjadinya malnutrisi adalah pola makan yang kurang baik, tingginya asupan makanan dengan kadar natrium dan glukosa, seperti makanan cepat saji dan minuman soda. Kondisi akan semakin buruk jika diikuti dengan kebiasaan jajanan tidak sehat dengan kandungan kalori yang tinggi tanpa disertai sayur dan buah-buahan untuk memenuhi kebutuhan serat (Rizky Tampubolon & Kaban, 2021).

Kekurangan gizi memiliki efek negatif pada kesehatan dan kemampuan akademik anak di sekolah. Terdapat hubungan antara kekurangan gizi dengan rendahnya tingkat kehadiran di sekolah, kecerdasan, prestasi, dan angka kesakitan pada anak sekolah. Kekurangan gizi pada anak sekolah Afrika berhubungan dengan morbiditas, praktik hygiene, asupan makanan, dan status sosial ekonomi keluarga. Intervensi untuk meningkatkan gizi dan kesehatan anak sekolah meliputi pemberian obat cacing, pendidikan

kesehatan, gizi, dan higiene, penyediaan air bersih dan jamban sehat, suplementasi mikronutrien, serta program pemberian makan disekolah (Owusu et al., 2017).

Pengetahuan dapat diperoleh dengan berbagai cara, seperti mengikuti pendidikan, pelatihan, seminar atau membaca. Pengetahuan erat kaitannya dengan pendidikan dan pendidikan tidak terlepas dari proses belajar mengajar. Pendidikan gizi melalui penyuluhan pada anak sekolah dasar harus dilakukan dengan media yang menarik agar penyampaian materi dapat lebih diterima dengan mudah. Metode penyampaian penyuluhan yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan media *power point* (Dewi Kartini et al., 2019). Penelitian yang dilakukan menggunakan teknik ceramah dengan media power point yang diberikan sekali dan beberapa materi yang diberikan hanya disampaikan secara lisan.

Materi penyuluhan yang dilakukan mencakup kebutuhan energi dalam sekali makan, isi piringku sebagai panduan makan dalam sehari, 4 pilar gizi seimbang, dan tumpeng gizi seimbang. Poin yang terdapat dalam 4 pilar gizi seimbang ialah mengenai mengkonsumsi makanan sehat dengan beraneka ragam, menerapkan pola hidup sehat, pentingnya pola hidup aktif dan berolahraga, dan menjaga berat badan ideal (Fitria & Ratih Puspa, 2021).

Kegiatan penyuluhan gizi seimbang diawali dengan registrasi siswa, sebanyak 82 siswa dari 104 siswa kelas 5 dan 6 mengikuti kegiatan ini. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan gizi seimbang dimulai dengan pembagian kuesioner *pretest* kemudian dilanjutkan dengan pemaparan terkait dengan Isi Piringku, kebutuhan energi, protein, lemak, dan karbohidrat beserta dengan fungsi dan pembagiannya, empat pilar gizi seimbang, dan tumpeng gizi seimbang. Setelah pemaparan terkait dengan gizi seimbang, dilanjutkan dengan *ice breaking* dengan menampilkan video Isi Piringku yang kemudian diperagakan kembali bersama dengan siswa-siswi kelas 5 dan 6 yang mengikuti penyuluhan. Setelah selesai *ice breaking*, dilanjutkan dengan *game* yang dalam pelaksanaannya berupa sesi tanya jawab yang dibuat menjadi beberapa pertanyaan dalam beberapa slide yang ditampilkan dalam layar yang ditampilkan. Pelaksanaan *game* ini juga sebagai media untuk mengukur kemampuan siswa-siswi terhadap materi penyuluhan yang telah disampaikan sebelumnya. setelah sesi *game* ini, dilanjutkan dengan pembagian *post-test* kepada siswa-siswi yang mengikuti penyuluhan. Pelaksanaan *post-test* ini dengan tujuan untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswa-siswi terhadap penyuluhan gizi seimbang yang telah dilakukan. Hasil penilaian kuesioner *pretest* dan *post-test* oleh peserta penyuluhan gizi seimbang di UPT SDN 145 Gresik adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Pengukuran Pengetahuan Siswa

Soal	Pre Test (%)	Post Test (%)	Peningkatan (%)
1.	18,27	86,59	68,23
2.	14,42	91,46	77,04
3.	19,23	71,95	52,36
4.	19,23	81,71	62,48
5.	16,35	73,17	56,82
6.	14,42	81,71	67,29
7.	24,04	89,02	64,98
8.	23,08	71,95	48,87
9.	25,96	90,24	64,28
10.	27,88	79,27	51,39
<b>Rata-Rata</b>	<b>20,29</b>	<b>81,71</b>	<b>61,42</b>

Menurut hasil dari tabel diatas adalah jika siswa sebelum dilakukan penyuluhan mengenai gizi seimbang berada di nilai rata-rata 2,29%. Ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan awal siswa terkait materi yang dipaparkan cukup rendah. Setelah dilakukan penyuluhan, terlihat dari rata-rata pengetahuan siswa semakin

meningkat menjadi 81,71%. Hal ini jelas menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pemahaman siswa setelah menerima materi penyuluhan. Kesimpulan dari hasil tersebut ialah penyuluhan yang dilakukan sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa. Sebagian besar siswa menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman mereka mengenai materi yang telah dipaparkan, sebagaimana terlihat dari hasil *pretest* dan *post-test* yang berbeda memiliki peningkatan.



Gambar 3. Grafik Nilai Hasil *Pretest* dan *Post-test*

Hasil analisis kuesioner *pre-test* pada soal pertama hanya sebanyak 18,27% dari 82 peserta yang menjawab benar, pada soal kedua sebanyak 14,42% dari 82 peserta yang menjawab benar, pada soal ketiga sebanyak 19,23% dari 82 peserta yang menjawab benar, pada soal keempat sebanyak 19,23% dari 82 peserta yang menjawab benar, pada soal kelima sebanyak 16,35% dari 82 peserta yang menjawab benar, pada soal keenam sebanyak 14,42% dari 82 peserta yang menjawab benar, pada soal ketujuh sebanyak 24,04% dari 82 peserta yang menjawab benar, pada soal kedelapan sebanyak 23,08% dari 82 peserta yang menjawab benar, pada soal kesembilan sebanyak 25,96% dari 82 peserta yang menjawab benar, pada soal kesepuluh sebanyak 27,88% dari 82 peserta yang menjawab benar. Dari beberapa pertanyaan, persentase benar yang paling rendah adalah soal nomor enam dengan persentase 14,42% dan persentase benar tertinggi adalah soal nomor sepuluh dengan persentase 27,88%. Setelah dilaksanakan penyuluhan dan pengajaran *post-test*, hasil analisis *post-test* diketahui bahwa pada setiap soal mengalami peningkatan persentase jawaban benar dengan urutan peningkatan persentase tiap soal adalah 68,23%, 77,04%, 52,36%, 62,48%, 56,82%, 67,29%, 64,98%, 48,87%, 64,28%, 51,39%. Pada perhitungan rata-rata persentase seluruh jawaban benar pada kuesioner *pre-test* didapatkan hasil 20,29% dan pada perhitungan rata-rata persentase seluruh jawaban benar pada kuesioner *post-test* didapatkan hasil 81,71% dengan peningkatan total sebesar 61,42% dari kuesioner *pretest*. Dari hasil analisis kuesioner *pretest* dan *post-test* terkait pengetahuan peserta terkait gizi seimbang dapat diketahui bahwasanya para peserta mengalami peningkatan pengetahuan terkait gizi seimbang setelah dilaksanakan penyuluhan.

## V. KESIMPULAN

Kesimpulan dari hasil dan pembahasan penyuluhan gizi seimbang di UPT SDN 145 Gresik adalah bahwa program ini berhasil meningkatkan pengetahuan siswa kelas 5 dan 6 mengenai gizi seimbang secara signifikan. Berdasarkan analisis hasil *pre test* dan *post test*, terdapat peningkatan persentase jawaban benar dari *pre-test* ke *post-test*, dengan rata-rata peningkatan sebesar 61,42%. Sebelum penyuluhan, pengetahuan siswa terkait gizi seimbang berada pada level yang cukup rendah, dengan rata-rata persentase jawaban benar sebesar 20,29%. Namun, setelah penyuluhan, persentase tersebut meningkat menjadi 81,71%, menunjukkan bahwa penyuluhan ini efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya gizi seimbang untuk kesehatan mereka.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Allah SWT atas kehadiran-Nya. Serta kami ucapkan terima kasih kepada Bapak Ir. Achmad Jazidie, M.Eng. selaku rektor Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Bapak Achmad Syafiuddin, S.Si., M.Phil., Ph.D selaku ketua LPPM Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Ibu Friska Ayu, S.KM., M.KKK. dan Ibu Rizka Dany Afina, dr., Sp. THT-KL selaku dosen pembimbing lapangan kelompok 1. Serta kepada Bapak Mudjiono, S.H selaku Kepala Desa Bambe dan segenap Perangkat Desa, Bapak/Ibu Kepala Sekolah SDN 145 Gresik, Bapak RT/RW, Ibu Bidan, Ibu Kader, Ketua tim KKN kelompok 1, teman-teman KKN dan semua pihak yang telah memberikan dukungan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, J. O., & Aisyah Putri, T. (2022). EDUKASI GIZI SEIMBANG PADA ANAK-ANAK DI DESA BAWURAN, KECAMATAN PLERET, KABUPATEN BANTUL. In *JURNAL PASOPATI* (Vol. 4, Issue 1). <http://ejournal2.undip.ac.id/index.php/pasopati>
- Dewi Kartini, T., Etika Yuniawati, S., Gizi, J., Kesehatan Kemenkes, P., & Jurusan Gizi, A. (2019). PENGARUH PENYULUHAN TERHADAP PENGETAHUAN DAN PRAKTIK GIZI SEIMBANG PADA ANAK SEKOLAH DASAR. *Media Gizi Pangandaran*, 26(2).
- Fitria, N., & Ratih Puspa, A. (2021). Artikel Hasil Pengabdian kepada Masyarakat EDUKASI GIZI SEIMBANG BAGI ORANG TUA ANAK USIA DINI. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPM-3)*.
- Hamzah, Hasrul, & Hafid, A. (2020). Pengaruh Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2).
- Husna, A., Rahmi, N., & Dhirah, U. H. (2023). SOSIALISASI TENTANG STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 BAITUSSALAM KABUPATEN ACEH BESAR Socialization About Nutritional Status in Youth at SMA Negeri 1 Baitussalam, Aceh Besar District. In *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan)* (Vol. 5, Issue 1).
- Irnani, H., & Sinaga, T. (2017). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan, praktik gizi seimbang dan status gizi pada anak sekolah dasar. In *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)* (Vol. 6, Issue 1).
- Kurniawati, D. P., Santy, W. H., & Putri, P. H. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Kebiasaan Makan Dengan Berat Badan Santriwati Di Pondok Pesantren Amanatul Ummah Surabaya. *Medical Technology and Public Health Journal*, 3(1).
- Mustika, T. D., & Wahini, M. (2015). POLA ASUH MAKAN ANTARA IBU BEKERJA DAN TIDAK BEKERJA DAN FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STATUS GIZI ANAK USIA SEKOLAH DASAR (Kasus di Desa Tingkis). *E-Jurnal*, 4(1), 162–166.
- Noviani, K., Afifah, E., & Astuti, D. (2016). Kebiasaan jajan dan pola makan serta hubungannya dengan status gizi anak usia sekolah di SD Sonosewu Bantul Yogyakarta. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 4(2), 97. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2016.4\(2\).97-104](https://doi.org/10.21927/ijnd.2016.4(2).97-104)
- Nuryanto, Pramono, A., Puruhita, N., & Fatimah Muis, S. (2014). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia*, 3(1), 1858–4942.
- Octaviani, P., Dody Izhar, M., & Amir, A. (2018). HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA ANAK SEKOLAH DASAR DI SD NEGERI 47/IV KOTA JAMBI Relation Between Dietary Habit and Physical Activity With Nutritional Status Of Elementary School Students in SD Negeri 47/IV Jambi City. In *Jurnal Kesmas Jambi* (Vol. 2, Issue 2). JKJM.
- Owusu, J. S., Colecraft, E. K., Aryeetey, R. N., Vaccaro, J. A., & Huffman, F. G. (2017). Nutrition Intakes and Nutritional Status of School Age Children in Ghana. *Journal of Food Research*, 6(2), 11. <https://doi.org/10.5539/jfr.v6n2p11>
- Rizky Tampubolon, N., & Kaban, A. R. (2021). Penyuluhan Gizi Seimbang pada Anak dengan Gaya Hidup Sedentari di Masa Pandemi di Kecamatan Medan Area. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa ( JPMA )*, 3(2). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD0121>
- Sididi, M., Nurlinda, A., Syahrani, V., & Kurnaesih, E. (2023). Penyuluhan Kesehatan Tentang Pedoman Gizi Seimbang dan Isi Piringku di SD Inpres Tello Baru. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 3(03).
- Sofianita, N. I., Meiyetriani, E., Arini, F. A., Studi, P., & Gizi, S. (2018). Intervensi Pendidikan Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Anak-Anak Sekolah. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 14(2). <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK>