

**PENYULUHAN TENTANG GIZI SEIMBANG PADA ANAK USIA  
SEKOLAH DI DI UPT SD NEGERI 002 PASARIBU KECAMATAN  
DOLOKSANGGUL KABUPATEN HUMBANG HASUNDUTAN  
TAHUN 2024**

COUNSELING ON BALANCED NUTRITION FOR SCHOOL-AGE CHILDREN  
AT UPT SD NEGERI 002 PASARIBU DOLOKSANGGUL DISTRICT,  
HUMBANG HASUNDUTAN DISTRICT YEAR 2024

Crisna Lumban Gaol<sup>1</sup>, Dewi Hutagaol<sup>2</sup>, Fransiska Debataraja<sup>3</sup>, Oknalita  
Simbolon<sup>4</sup>

E-mail: [crisna.lumbangaol@stikeskb.ac.id](mailto:crisna.lumbangaol@stikeskb.ac.id)

**Abstrak**

Gizi seimbang merupakan salah satu kunci penting dalam mendukung tumbuh kembang optimal dan meningkatkan prestasi belajar anak usia sekolah. Pengetahuan yang kurang tentang pola makan sehat dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti malnutrisi dan obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa tentang pentingnya gizi seimbang melalui kegiatan penyuluhan di Sekolah Dasar Negeri 002 Pasaribu. Metode yang digunakan adalah pendekatan edukatif dengan ceramah, diskusi interaktif, dan media visual yang menarik. Sebanyak 86 siswa kelas I-VI terlibat sebagai partisipan. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa terhadap konsep gizi seimbang, jenis makanan bergizi, serta pentingnya aktivitas fisik. Sebelum penyuluhan, tingkat pengetahuan siswa rata-rata sebesar 60%, sedangkan setelah penyuluhan meningkat menjadi 85%. Penyuluhan gizi seimbang terbukti efektif dalam menanamkan pola makan sehat dan perilaku hidup sehat pada anak sekolah. Oleh karena itu, program serupa disarankan untuk diimplementasikan secara berkelanjutan di berbagai institusi pendidikan guna mendukung kesehatan dan perkembangan anak yang optimal.

**Kata Kunci:** *Gizi seimbang, penyuluhan, anak usia sekolah, pola makan sehat.*

## PENDAHULUAN

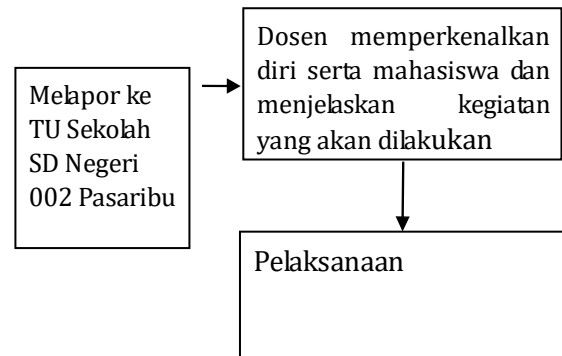
Anak-anak merupakan kelompok usia yang sangat penting dalam menentukan kualitas generasi masa depan. Pada masa anak sekolah dasar (6-12 tahun), terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik dari segi fisik, mental, maupun sosial. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan gizi yang seimbang pada anak usia sekolah sangat penting untuk menunjang pertumbuhan optimal, meningkatkan daya tahan tubuh, serta menunjang kemampuan belajar mereka di sekolah.

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Zat gizi tersebut meliputi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang dibutuhkan untuk menjaga kesehatan serta mencegah berbagai penyakit. Menurut Kementerian Kesehatan Indonesia, konsep gizi seimbang tidak hanya menekankan pada pemenuhan kebutuhan zat gizi tetapi juga memperhatikan pola makan yang beragam, aman, dan higienis.

Namun, berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas), masih banyak anak usia sekolah dasar yang mengalami masalah gizi, baik gizi kurang (malnutrisi) maupun gizi lebih (obesitas). Kondisi ini dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan prestasi belajar anak di sekolah. Oleh karena itu, perlu adanya edukasi dan pemahaman mengenai pentingnya gizi seimbang bagi anak sekolah dasar agar tercapai generasi yang sehat, cerdas, dan produktif.

## METODE

Metode Pengabdian



## Keterkaitan

Kegiatan Penyuluhan tentang gizi seimbang di SD Negeri 002 Doloksanggul tahun 2024 dilaksanakan oleh Dosen STIKes Kesehatan Baru yang mengikut sertakan mahasiswa adalah kerjasama dengan Guru di SD Negeri 002 Doloksanggul.

Peran Dosen STIKes Kesehatan Baru adalah sebagai pelaksana kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat tersebut dengan melakukan Penyuluhan Kesehatan guna meningkatkan Penyuluhan tentang gizi seimbang di SD Negeri 002 Doloksanggul tahun 2024 Kecamatan Doloksanggul, dimana masih ada anak-anak yang belum paham dengan gizi seimbang

## Rancangan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Adapun bentuk kegiatan pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat dalam bentuk Penyuluhan dengan judul " Penyuluhan tentang Gizi Seimbang Pada Anak Usia Sekolah Di SD Negeri 002 Kecamatan Doloksanggul Kabupaten

Humbang Hasundutan tahun 2024”

## Evaluasi Struktur

Audiens hadir antara lain Guru SD Negeri 002 dan siswa k. Jumlah audiens yang hadir sesuai dengan jumlah audiens yang telah disepakati. Selama kegiatan berlangsung tidak ada audiens yang meninggalkan tempat sebelum penyuluhan selesai dilakukan.

Peralatan yang dibutuhkan untuk penyuluhan tersedia baik seperti power point, leaflet, dan Flip Cart.

## Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan sesuai dengan waktu yang direncanakan yaitu dari jam 07.30-09.00 WIB. Peran dan fungsi masing-masing anggota penyuluhan juga berjalan sesuai dengan perencanaan. Seluruh peserta dapat mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir dan tidak ada peserta yang meninggalkan lokasi sebelum penyuluhan selesai. Peserta terlihat memperhatikan penyampaian materi dan berperan aktif dalam penyuluhan. Hal ini terlihat dari pertanyaan yang diajukan dan ikut aktif dalam memberikan jawaban pada saat evaluasi.

### 1. Evaluasi Hasil

Setelah dilakuan penyuluhan Gizi Seimbang, hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut:

- a. Peserta yang hadir mampu menyebutkan tentang gizi seimbang.
- b. Peserta yang hadir telah

mengetahui tentang bagaimana memperoleh gizi seimbang.

- c. Peserta telah mengetahui manfaat dari gizi seimbang.
- d. Peserta telah memiliki kesadaran untuk mau mengkonsumsi gizi seimbang melalui peningkatan pengetahuan dan kesadaran siswa dan guru mengenai bahaya yang timbul jika tidak mengkonsumsi gizi seimbang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam pelaksanaan kegiatan PkM ini hal-hal yang dievaluasi adalah sebagai berikut :

Audiens yang hadir sebanyak 86 orang. Jumlah audiens yang hadir sesuai dari perkiraan jumlah audiens yang telah disepakati dengan guru SD Negeri 002 Pasaribu tersebut, yaitu sebanyak 86 orang. Selama kegiatan berlangsung tidak ada audiens yang meninggalkan tempat sebelum kegiatan selesai dilakukan. Peralatan yang dibutuhkan untuk kegiatan penyuluhan pengolahan sampah tersedia baik seperti power point, dan leaflet.

Pelaksanaan penyuluhan kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan sesuai dengan waktu yang direncanakan yaitu dari jam 07.30- 09.00 WIB. Peran dan fungsi masing-masing anggota penyuluhan juga berjalan sesuai dengan perencanaan.

Seluruh peserta dapat mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir dan tidak ada peserta yang meninggalkan lokasi sebelum penyuluhan selesai. Peserta terlihat memperhatikan penyampaian materi dan berperan aktif dalam penyuluhan. Hal ini terlihat dari pertanyaan yang diajukan dan ikut aktif dalam memberikan jawaban pada saat evaluasi.

Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan, hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut:

1. Peserta yang hadir mampu menyebutkan tentang pengertian gizi seimbang dan manfaat gizi seimbang.
2. Peserta yang hadir telah mengetahui tentang pentingnya mengkonsumsi gizi seimbang
3. Peserta yang hadir telah mengetahui tentang bagaimana memperoleh gizi seimbang.

## SIMPULAN

1. **Peningkatan Pengetahuan tentang Gizi Seimbang**  
Penyuluhan berhasil meningkatkan pemahaman siswa mengenai konsep dasar gizi seimbang, termasuk pentingnya mengonsumsi makanan yang beragam sesuai kebutuhan tubuh.
2. **Perubahan Sikap terhadap Pola Makan Sehat**  
Siswa menunjukkan perubahan sikap positif terhadap pentingnya pola makan yang seimbang dan peran aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan.
3. **Kesadaran akan Pentingnya Sarapan dan Makanan Bergizi**  
Banyak siswa mulai menyadari manfaat sarapan sehat setiap pagi dan pentingnya mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral secara proporsional.
4. **Pemahaman tentang Bahaya Makanan Tidak Sehat**  
Anak-anak lebih memahami risiko konsumsi makanan tinggi gula, garam,

dan lemak secara berlebihan serta dampaknya terhadap kesehatan, seperti obesitas dan penyakit kronis.

5. **Efektivitas Penyuluhan sebagai Media Edukasi**  
Penyuluhan yang menggunakan metode ceramah interaktif, permainan edukatif, dan media visual terbukti efektif dalam menarik perhatian anak-anak dan memudahkan mereka memahami materi yang disampaikan.
6. **Kebutuhan untuk Program Berkelanjutan**  
Penyuluhan satu kali saja tidak cukup untuk memastikan perubahan perilaku jangka panjang, sehingga diperlukan program edukasi kesehatan yang berkelanjutan di lingkungan sekolah.
7. **Peran Guru dan Orang Tua dalam Mendukung Pola Makan Sehat**  
Keterlibatan guru dan orang tua sangat penting untuk mendukung penerapan pola makan sehat di rumah dan sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2020). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Anggraeni, R., & Nurhayati, E. (2018). Pengaruh Gizi Seimbang Terhadap Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia*, 5(1), 23-30. <https://doi.org/10.14710/jgi.v5i1.23-30>
- Damayanti, A. D., & Hadi, H. (2017). Hubungan antara Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di Kota Surabaya. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 45-52.
- Depkes RI. (2019). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

### Dokumentasi











## SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) KESEHATAN BARU

Program Studi S1 Administrasi Rumah Sakit; D-III Kebidanan; D-III Keperawatan  
IZIN MENRISTEKDIKTI Nomor 954/KPT/I/2019  
Bukit Inspirasi/Sipalakki Doloksanggul Hp : 085270168029  
Humbang Hasundutan – Sumatera Utara  
stikeskb.ac.id Email : admin@stikeskb.ac.id

**BERITA ACARA PELAKSANAAN PENYULUHAN TENTANG  
GIZI SEIMBANG PADA ANAK SEKOLAH DASAR  
DI UPT SD NEGERI 002 PASARIBU  
TAHUN 2024**

Pada hari Selasa, tanggal dua belas bulan November tahun Dua Ribu Dua Puluh Empat bertempat di UPT SD Negeri 002 Pasaribu telah dilaksanakan **Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar** oleh dosen STIKes Kesehatan Baru

No	Nama	NIDN/ NIM	Jabatan
1.	Crisna Lumban Gaol, S.Kes, MKM	-	Dosen Pembimbing
2.	Dewi Ayu Lestari Hutagaol, SKM, MKM	-	Dosen Pembimbing
3.	Tresia Matanari	2314019	Mahasiswa
4.	Geby Sitanggung	2314009	Mahasiswa
5.	Sonya Pakpahan	2314018	Mahasiswa
6.	Fransisco Pasaribu	2314008	Mahasiswa
7.	Erwin Ritonga	2314026	Mahasiswa

Demikian berita acara ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Doloksanggul, 12 November 2024

Diketahui oleh

Kepala Sekolah SD Negeri 002 Pasaribu

Ketua STIKes Kesehatan Baru



Dandi Nurrita, S.Pd  
NIP.


























Nova Sonty Node Siregar, SKM, M.Kes  
NIDN-0113118801

DAFTAR HADIR PESERTA PENYULUHAN TENTANG GIZI SEIMBANG PADA ANAK SEKOLAH DASAR DI UPT SD NEGERI 002 PASARIBU

Selasa, 12 November 2024

NO	NAMA	JABATAN/ KELAS	TANDA TANGAN
1	Tristan Manullang	VI	
2	Gabriel Manullang	VI	
3	Citra Simanullang	VI	
4	Aprilla Tinambunan	VI	
5	Rio Purba	VI	
6	Andre Firmansyah	VI	
7	Kalista Simanullang	VI	
8	Juth Purba	VI	
9	Kasi Manalu	VI	
10	Margaretha Manalu	VI	
11	Josua Siabaan	VI	
12	Ferdi Sihombing	VI	
13	Marvel Purba	VI	
14	Riski Bangsan Lior	VI	
15	Uma Munthe	VI	
16	Glorya Silita	VI	
17	Mangabe Samosir	VI	
18	Ester Simamora	VI	
19	Samuel Sihombing	VI	
20	Ariga Antonang	VI	
21	Judika Pasaribu	VI	

NO	NAMA	JABATAN/ KELAS	TANDA TANGAN
22	Flo Graman	VI	
23	Talita Simatupang	VI	
24	Paska Simatupang	VI	
25	Kristy Tobing	VI	
26	Vero Samosa	VI	
27	Abelnego L. gael	VI	
28	Rendy Simanullang	VI	
29	Bendiktus purba	VI	
30	Fito Sihombing	VI	
31	Leandre Siriang - rigo	VI	
32	Ratih Purba	VI	
33	Adel Faro - Faro	VI	
34	Bela Purba	VI	
35	Yosue Tra-pubolon	V	
36	Diki Siaban	V	
37	Raymon Sihombing	V	
38	Vina Simatupang	V	
39	<del>Wani</del> Naomi Suro	V	
40	Deulfranti Sianturi	V	
41	Johanes Hasibolan L. gael	V	
42	Yudha Simanullang	V	
43	Putra Sihota	V	
44	Fauzal Siraga	V	

NO	NAMA	JABATAN/ KELAS	TANDA TANGAN
45	Rio Purba	Kls 1	
46	Samuel Lumbangaol	Kls 1	
47	Ajariah	Kls 1	
48	Vilona Purba	Kls 1	
49	Mikael Burju	Kls 1	
50	Lopeta Borujuntak	Kls 1	
51	Sontinus Purba	Kls 1	
52	Arga Hwanja	Kls 1	
53	Steven Purba	Kls 1	
54	Marsello Simamora	Kls 1	
55	Gion Sihite	Kls 1	
56	Ernatan Sinaga	Kls 1	
57	Evintarel Manalu	Kls 1	
58	Gomgom Samosir	Kls 1	
59	Agung Purba	Kls 1	
60	Petra Purba	Kls 1	
61	Garino Limbong	Kls 1	
62	Rata Purba	Kls 1	
63	IRA Manalu	Kls 1	
64	Arjiles Siantun	Kls 1	
65	Retta Purba	Kls 1	
67	Loeya Siagian	Kls 1	
68	Setonia Antonang	Kls 1	

69	<del>Ata</del> Gita Lumbagoal	Kls 1.	fm
70	Dias Manalu	Kls 1.	dm
71	Jordan Sinaga	Kls 1.	su
72	gisel Simamora	Kls 1.	gu
73	Kristin Simamora	Kls 1.	ku
74	Azni Marbun	Kls 1.	ku
75	Selin Simamora	Kls 1.	ku
76	geva Sahaan	Kls 1.	gu.
77	EBiguel Sihize	Kls 1	Blad.
78	Joy Sinambela	Kls 2.	
79	Adytara Sihite	Kls 2.	
80	Vigo Stagian	Kls 2.	
81	yoel Purba	Kls 2.	
82	Jesabya Simamora	Kls 2.	
83	Alvan Simatupang	Kls 2.	
84	Varel Simamora	Kls 2.	
85	Daniel Silaban	Kls 2.	
86	Kendi Sihombing	Kls 2	

Diketahui oleh

Kepala Sekolah SD Negeri 002 Pasaribu



Danlia Manalia, S.Pd  
NIP.

Ketua STIKes Kesehatan Baru



Nova Sontry Node Siregar, SKM, M.Kes  
NIDN. 0113118801

