



## EDUKASI POLA MAKAN SEHAT UNTUK PENCEGAHAN PENYAKIT TIDAK MENULAR PADA SISWA SD BATAKTE KUPANG BARAT

Yohana Teodosia Setu<sup>1</sup>, Meldy E. H Lede<sup>2</sup>, Kurnia Bend. Yunita Pellondou<sup>3\*</sup>  
<sup>1,2,3</sup> Stikes Maranatha Kupang

### Article Info

#### Article History:

Received : Sept 19, 2025

Revised : Sept 22, 2025

Accepted : Oct 10, 2025

#### Keywords:

Balanced Nutrition

Healthy Food

PTM

Elementary School Students

### ABSTRAK

Kasus Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung terus meningkat di Indonesia, salah satunya akibat rendahnya konsumsi buah dan sayur. Data RISKESDAS 2018 menunjukkan asupan masyarakat baru mencapai 79% dari standar minimal. Sekolah dasar merupakan masa penting untuk menanamkan pola makan sehat, sehingga edukasi sejak dini sangat diperlukan. Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SD Batakte, Kupang Barat, dengan sasaran siswa usia 6–12 tahun. Kegiatan berupa penyuluhan interaktif mengenai gizi seimbang, pemilihan makanan bergizi, aktivitas fisik, dan gaya hidup sehat. Hasil yang didapatkan Hasil dari kegiatan penyuluhan ini menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan siswa dari **55% (pre-test)** menjadi **80% (post-test)** atau meningkat sebesar **25%** setelah diberikan penyuluhan gizi dengan metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan diskusi, tanya jawab, serta penggunaan media edukasi sederhana. Pengabdian ini diharapkan mendukung terbentuknya generasi yang lebih sehat, produktif, dan berkualitas.

### ABSTRACT

Cases of Non-Communicable Diseases (NCDs) such as obesity, diabetes, and heart disease continue to increase in Indonesia, partly due to the low consumption of fruits and vegetables. Data from the 2018 Basic Health Research (RISKESDAS) showed that the population's intake only reached 79% of the minimum recommended standard. Elementary school age is a crucial period for instilling healthy eating habits; therefore, early nutrition education is essential. This community service program was carried out at SD Batakte, West Kupang, targeting students aged 6–12 years. The activities included **interactive nutrition education sessions** on balanced diets, nutritious food choices, physical activity, and healthy lifestyles. The results of the program showed an **increase in the average knowledge score from 55% (pre-test) to 80% (post-test)**, indicating a **25% improvement** after the implementation of nutrition education using **interactive lectures combined with discussions, question-and-answer sessions, and simple educational media**. This community engagement activity is expected to contribute to the development of a **healthier, more productive, and higher-quality young generation**.

\*Corresponding Author: [yunitapellondou57@gmail.com](mailto:yunitapellondou57@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Seiring berjalannya waktu, cara pandang masyarakat tentang pola hidup sehat juga mengalami perubahan. Jika sebelumnya fokus hanya pada pemenuhan kalori dan protein, kini semakin dipahami bahwa tubuh juga sangat membutuhkan vitamin dan mineral yang banyak terkandung dalam buah serta sayuran. Berdasarkan observasi awal, sebagian siswa masih terbiasa mengonsumsi jajanan dengan

kandungan gula, garam, dan lemak tinggi, serta rendah nilai gizi. Pengetahuan siswa mengenai makanan sehat masih terbatas, sehingga pemilihan makanan sehari-hari lebih dipengaruhi oleh faktor rasa, harga, dan ketersediaan, bukan nilai gizi. Rendahnya angka ini dipengaruhi oleh beberapa hal, mulai dari keterbatasan ekonomi, ketersediaan bahan pangan, hingga kurangnya pengetahuan tentang manfaat buah dan sayur. Padahal, pola makan yang tepat bukan hanya mendukung pertumbuhan dan perkembangan tubuh, tetapi juga membantu mencegah berbagai penyakit seperti obesitas, diabetes, penyakit jantung, hingga kanker.

Prinsip gizi seimbang sendiri dapat diwujudkan melalui variasi pangan dengan tetap membatasi konsumsi gula, garam, dan lemak. Satu porsi piring sehat umumnya terdiri atas 3–4 porsi makanan pokok (seperti nasi, gandum, jagung, atau ubi), 3–4 porsi sayur, 2–4 porsi lauk, dan 2–3 porsi buah, serta diimbangi dengan cukup minum air putih (6–8 gelas per hari). Masa sekolah dasar merupakan waktu yang tepat untuk mulai menanamkan kebiasaan makan sehat, diharapkan pola kebiasaan yang baik akan terbawa sampai disusia dewasa. Program ini disusun berdasarkan pedoman resmi yang dikeluarkan oleh otoritas kesehatan, yang berisi panduan mengenai jenis makanan sehat, jumlah porsi yang dianjurkan, serta kebutuhan gizi harian yang sebaiknya dipenuhi.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan penyuluhan ini menggunakan pendekatan ceramah interaktif yang dipadukan dengan diskusi, tanya jawab, serta pemanfaatan media edukasi sederhana. Penyuluhan dilaksanakan di ruang kelas SD Batakte, Kupang Barat, setelah jam sekolah sesuai kesepakatan dengan pihak sekolah. Sasaran utama kegiatan ini adalah siswa/i SD dengan rentang usia 6–12 tahun dengan jumlah 45 siswa kelas II. Metode yang digunakan yaitu desain pre–post test without control group dengan hipotesis: “*Edukasi gizi meningkatkan pengetahuan siswa SD Batakte tentang gizi seimbang.*” Kelompok ini dipilih secara purposive karena pada usia tersebut anak sedang berada pada masa pembentukan kebiasaan, termasuk pola makan dan gaya hidup. Dengan memberikan intervensi edukasi sejak dini, diharapkan mereka lebih mudah memahami serta menerapkan kebiasaan makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Untuk mendukung kegiatan, digunakan bahan dan alat berupa materi penyuluhan gizi seimbang, poster Tumpeng Gizi Seimbang, leaflet edukasi, serta contoh menu makanan sehat. Perangkat pendukung seperti laptop, LCD proyektor, papan tulis, spidol, dan sound system digunakan untuk menunjang penyampaian materi agar lebih jelas dan menarik. Media yang digunakan didesain sederhana, komunikatif, dan disesuaikan dengan tingkat pemahaman siswa sekolah dasar.

Keberhasilan media dan metode pembelajaran ini diukur melalui keterlibatan siswa dalam diskusi, respon terhadap materi, serta peningkatan skor pemahaman melalui pre-test dan post-test.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil dari kegiatan penyuluhan ini menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan siswa dari 55% (pre-test) menjadi 80% (post-test) atau meningkat sebesar 25% setelah diberikan penyuluhan gizi dengan metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan diskusi, tanya jawab, serta penggunaan media edukasi sederhana. Peningkatan ini menegaskan bahwa intervensi edukasi gizi efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa SD tentang makanan sehat dan gizi seimbang. Hasil ini sejalan dengan penelitian Amalia & Putri (2022) yang juga menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pengetahuan gizi anak SD setelah diberikan penyuluhan gizi seimbang menggunakan media gambar. Penelitian tersebut menemukan bahwa media sederhana yang disesuaikan dengan tingkat pemahaman anak mampu memudahkan siswa dalam menerima materi dan mengingat pesan kesehatan.

Namun, peningkatan pengetahuan yang ditemukan pada penelitian ini masih bersifat jangka pendek. Beberapa penelitian sebelumnya (misalnya, Lestari dkk., 2021) menekankan bahwa tanpa intervensi berulang dan dukungan lingkungan (orang tua maupun sekolah), perubahan perilaku jangka panjang sulit dicapai. Hal ini menjadi catatan bahwa meskipun hasil penyuluhan efektif meningkatkan pemahaman, perlu adanya program tindak lanjut seperti monitoring, edukasi berkala, atau pengintegrasian materi gizi dalam kegiatan sekolah agar perubahan perilaku dapat terbentuk secara berkelanjutan. Dari sisi implementasi, pelibatan dosen dan mahasiswa keperawatan dalam kegiatan ini memberikan manfaat ganda. Pertama, dosen dan mahasiswa dapat menerapkan ilmu keperawatan komunitas dalam bentuk nyata di masyarakat. Kedua, siswa sekolah dasar mendapatkan materi yang

disampaikan dengan metode edukatif, interaktif, dan disesuaikan dengan usia mereka, misalnya melalui gambar, permainan edukatif, dan tanya jawab.

Dengan demikian, kegiatan penyuluhan ini menambah bukti bahwa edukasi gizi di tingkat sekolah dasar, khususnya dengan metode interaktif dan media sederhana, merupakan strategi yang tepat untuk mencegah pola makan yang salah sejak dini sehingga dapat mendukung upaya pencegahan penyakit tidak menular di kemudian hari

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan tentang pentingnya makanan sehat dan seimbang di SD Batakte merupakan upaya promotif dan preventif dalam mencegah penyakit tidak menular (PTM) sejak usia dini. Melalui penyuluhan ini, siswa sekolah dasar mendapatkan pemahaman tentang konsep gizi seimbang, manfaat mengonsumsi makanan bergizi, serta dampak negatif dari pola makan tidak sehat. Dengan adanya peningkatan pengetahuan, diharapkan siswa mampu mengubah perilaku makan menjadi lebih baik, seperti memperbanyak konsumsi buah dan sayur, mengurangi makanan tinggi gula, garam, dan lemak, serta menerapkan pola hidup sehat secara konsisten. Program ini juga berperan dalam membentuk kebiasaan sehat jangka panjang yang berdampak pada peningkatan kualitas hidup. Selain memberikan manfaat langsung bagi siswa, kegiatan ini juga menjadi sarana pembelajaran nyata bagi mahasiswa keperawatan dalam mengaplikasikan ilmu kesehatan masyarakat dan promosi kesehatan. Arah penelitian selanjutnya dapat difokuskan pada Evaluasi jangka panjang perubahan perilaku makan siswa setelah intervensi edukasi, untuk menilai sejauh mana peningkatan pengetahuan berdampak pada praktik nyata dalam kehidupan sehari-hari.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia JO, Putri TA. Edukasi gizi seimbang pada anak-anak di Desa Bawuran, Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul. *Jurnal Pasopati: Pengabdian Masyarakat*. 2022;4(1).
- Kartini TD, Manjilala, Yuniawati SE. Pendidikan gizi menggunakan media *nutriedutainment* terhadap pengetahuan gizi seimbang anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi dan Kuliner (GIZIKU)*. 2021;1(2):33–40.
- Rizky Tampusbolon N, Kaban AR. Penyuluhan gizi seimbang pada anak dengan gaya hidup sedentari di masa pandemi di Kecamatan Medan Area. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*. 2021;3(2).
- Yuningsih R, Kurniasari R. Pengaruh edukasi gizi melalui media bergambar dan permainan terhadap pengetahuan gizi seimbang pada anak. *Abdi Insani*. 2022.