

## Optimalisasi Pendampingan Anak Usia Sekolah Dasar Dalam Penguatan Gizi Seimbang dan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) di Sekolah Dasar Islam Terpadu Bina Insani

Eka Yunila Fatmasari<sup>1</sup>, Ayun Sriatmi<sup>1</sup>, Putri Asmita Wigati<sup>1</sup>, Chriswardani Suryawati<sup>1</sup>, Antono Suryoputro<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro, Semarang, Indonesia

\*Corresponding author: [ekafatmasari@gmail.com](mailto:ekafatmasari@gmail.com)

### ABSTRAK

Pendampingan anak dalam menerapkan gizi seimbang dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan sekolah dasar merupakan langkah strategis dalam meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup siswa. Beberapa permasalahan kesehatan yang dihadapi pada anak sekolah diantaranya kurangnya pengetahuan tentang nutrisi, kebiasaan makan yang tidak sehat, serta terbatasnya fasilitas sanitasi di sekolah. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan anak usia sekolah dasar mengenai pentingnya penerapan gizi seimbang serta perilaku hidup bersih dan sehat. Metode pelaksanaan dilakukan dengan sosialisasi dan edukasi kepada siswa Kelas 6, yang terdiri dari 55 siswa perempuan dan 48 siswa laki-laki di SD IT Bina Insani Kecamatan Banyumanik, Kota Semarang. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa SD IT Bina Insani sebesar 9,38% untuk siswa laki-laki dan 10% untuk siswa perempuan. Diharapkan pihak sekolah SD IT Bina Insani dapat menjadi lingkungan yang mendukung anak-anak dalam menerapkan gaya hidup sehat sejak dini, yang berkontribusi pada peningkatan kualitas kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

**Kata Kunci :** Edukasi Kesehatan, Gizi Seimbang, Pola Hidup Bersih dan Sehat, Sekolah Dasar

### ABSTRACT

*Assisting children in implementing balanced nutrition and clean and healthy living behavior (PHBS) in the elementary school environment is a strategic step in improving students' health and quality of life. Some of the health problems faced by school children include lack of knowledge about nutrition, unhealthy eating habits, and limited sanitation facilities at school. The purpose of this community service is to increase the knowledge of elementary school children about the importance of implementing balanced nutrition and clean and healthy living behaviors. The method of implementation was carried out by socialization and education to 6th grade students, consisting of 55 female students and 48 male students at SD IT Bina Insani, Banyumanik District, Semarang City. The results of the activity showed an increase in knowledge of SD IT Bina Insani students by 9.38% for male students and 10% for female students. It is hoped that SD IT Bina Insani school can become a supportive environment for children to adopt a healthy lifestyle from an early age, which contributes to improving the overall quality of public health.*

**Keywords:** Health Education, Balanced Nutrition, Clean and Healthy Lifestyle, Elementary School

### PENDAHULUAN

Gizi sangat dibutuhkan oleh tubuh karena berperan dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan kemampuan kognitif seseorang. Di Indonesia, masalah gizi yang paling umum dijumpai meliputi kekurangan protein dan energi, vitamin A, yodium, zat besi, serta kelebihan gizi atau obesitas.<sup>1</sup> Dalam menciptakan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas, faktor gizi memegang peran

penting. Asupan gizi yang baik akan menghasilkan SDM yang sehat, cerdas, memiliki fisik kuat, dan produktif. Peningkatan gizi dibutuhkan sepanjang siklus kehidupan, mulai dari masa kehamilan, bayi dan anak balita, usia pra-sekolah, anak SD dan MI, remaja, dewasa, hingga usia lanjut.<sup>2</sup> Pada rentang usia 6-12 tahun, anak-anak menjalani lebih banyak aktivitas baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah, sehingga mereka membutuhkan

lebih banyak energi. Pertumbuhan mereka berlangsung secara perlahan namun konsisten, seiring dengan jumlah makanan yang mereka konsumsi. Disarankan agar anak diberikan sarapan sebelum berangkat ke sekolah agar dapat fokus pada pelajaran dengan optimal dan mencapai prestasi yang baik.<sup>3</sup> Anak usia sekolah sering menghadapi masalah seperti kekurangan zat gizi makro, kekurangan zat gizi mikro, dan malnutrisi. Kekurangan zat gizi makro dapat mempengaruhi kinerja, konsentrasi, serta partisipasi anak dalam kegiatan sekolah. Hal ini umumnya disebabkan oleh kebiasaan melewatkan sarapan atau mengonsumsi porsi makanan yang terlalu sedikit, sehingga anak merasa lapar dan tidak nyaman di sekolah. Zat gizi mikro yang sering tidak terpenuhi, seperti zat besi, dapat menyebabkan anemia. Anemia ini dapat membuat anak merasa lelah dan kurang fokus selama proses pembelajaran.<sup>4</sup> Menurut Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada anak usia 5-14 tahun mencapai 26,8%, sedangkan pada usia 15-24 tahun sebesar 32%. Ini menunjukkan bahwa sekitar 3 dari 10 anak di Indonesia mengalami anemia, menjadikan kelompok usia anak sebagai kelompok yang rentan terhadap masalah kesehatan anemia.<sup>5</sup> Anemia juga dapat mengakibatkan rendahnya kekebalan tubuh terhadap penyakit, tingkat kecerdasan yang tidak optimal karena mengganggu pertumbuhan sel tubuh dan otak, rendahnya prestasi, serta hambatan dalam pertumbuhan dan perkembangan fisik.<sup>6</sup>

Beragam penyakit yang sering dialami oleh anak usia sekolah (6-12 tahun) umumnya berkaitan dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Dengan jumlah anak usia sekolah yang cukup besar, mencapai 30% dari populasi Indonesia, penerapan nilai-nilai PHBS di sekolah menjadi kebutuhan yang sangat penting bagi mereka.<sup>7</sup> Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) bagi anak usia sekolah dasar dimulai dengan membiasakan sikat gigi yang benar, mencuci tangan, serta menjaga kebersihan kuku dan rambut. Kebiasaan sederhana ini dapat menurunkan risiko terkena berbagai penyakit. Penyakit yang muncul akibat rendahnya penerapan PHBS meliputi cacangan, diare, sakit

gigi, penyakit kulit, malnutrisi, dan lain-lain, yang pada akhirnya berdampak pada rendahnya tingkat kesehatan di Indonesia.<sup>8</sup> Selain anemia, penyakit Demam Berdarah Dengue (DBD) juga menjadi masalah kesehatan yang berkaitan dengan PHBS di sekolah.<sup>9</sup> Mengingat angka kematian akibat DBD yang tinggi pada anak-anak, penyakit ini perlu mendapat perhatian khusus karena anak-anak berada dalam kelompok rentan. Saat di sekolah, anak-anak memiliki risiko tinggi untuk terpapar DBD.<sup>10</sup>

Menurut catatan IDAI, terdapat 1.645 anak penderita diabetes melitus di 13 kota di Indonesia, termasuk Jakarta, Bandung, Surabaya, Malang, Semarang, Yogyakarta, Solo, Denpasar, Palembang, Padang, Medan, Makassar, dan Manado. Hampir 60% dari penderita ini adalah anak perempuan. Jika kondisi ini dibiarkan, generasi penerus bangsa akan menghadapi angka kesakitan yang tinggi, yang pada akhirnya akan mempengaruhi produktivitas negara dan bangsa Indonesia di masa depan. Terdapat berbagai faktor yang dapat menyebabkan anak terkena diabetes, salah satunya adalah pola makan dan aktivitas anak, seperti konsumsi jajanan yang populer saat ini namun kurang jelas kandungan gizi atau nutrisinya. Jajanan seperti minuman soda, minuman boba dengan kadar gula tinggi, pisang coklat lumer, dan jajanan lainnya yang mengandung gula berlebih atau bahan baku tepung terigu dengan indeks glikemik dan kalori tinggi, dapat meningkatkan risiko diabetes. Kondisi ini sering kali disebabkan oleh gaya hidup dan pola makan anak yang tidak sehat.<sup>11</sup>

Murid sekolah dasar sering menghadapi masalah gizi yang dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan mereka. Masalah gizi tersebut meliputi stunting, kurus, anemia, infeksi kecacingan, karies gigi, dan obesitas pada usia dini. Obesitas biasanya disebabkan oleh konsumsi makanan yang melebihi kebutuhan harian, sementara stunting dan kekurusan umumnya disebabkan oleh kekurangan asupan gizi. Kekurangan gizi tidak hanya berisiko menyebabkan gagal tumbuh, tetapi juga dapat memicu anemia dan meningkatkan kerentanannya terhadap infeksi. Karies gigi disebabkan oleh konsumsi makanan

manis yang berlebihan dan kebersihan gigi yang buruk. Infeksi kecacingan sering terjadi karena kurangnya kebiasaan mencuci tangan sebelum makan.<sup>7</sup> Kecacingan, jika tidak ditangani, dapat menyebabkan defisiensi gizi yang berdampak pada status gizi yang buruk, hambatan dalam pertumbuhan, dan penurunan kemampuan kognitif.<sup>12</sup>

Masa sekolah adalah periode yang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak yang akan mempengaruhi masa depan mereka. Pemenuhan gizi yang tepat, optimal, dan seimbang sangat penting untuk mendukung tercapainya generasi yang sehat dan berprestasi. Pengetahuan gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor, selain pendidikan yang pernah diterima, juga oleh lingkungan sosial dan frekuensi interaksi dengan media massa. Salah satu penyebab gangguan gizi adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi atau ketidakinginan untuk menerapkan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari.<sup>13</sup>

Pencegahan masalah gizi pada remaja dapat berjalan dengan efektif jika melibatkan partisipasi dan pemberdayaan masyarakat, karena kesehatan merupakan tanggung jawab bersama. Keterlibatan masyarakat, sektor swasta, pemerintah, serta sekolah sangat penting dalam hal ini. Sasaran dari program ini adalah siswa dan siswi kelas 6 di SDIT Bina Insani Semarang. Partisipasi aktif siswa dan siswi akan berpengaruh besar terhadap keberhasilan pencegahan masalah gizi dan isu kesehatan lain yang berkaitan dengan PHBS di lingkungan sekolah dasar. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa serta siswi dalam mengatasi masalah gizi pada anak sekolah dan menjaga perilaku hidup bersih dan sehat. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk menekankan pentingnya pencegahan masalah gizi serta masalah kesehatan lainnya, seperti DBD dan kecacingan, pada anak-anak di sekolah.

#### **METODE PELAKSANAAN PENGABDIAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pendampingan mengenai Gizi Seimbang dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Kegiatan pendampingan dilaksanakan pada anak usia sekolah dasar di Sekolah Dasar (SD) Islam Terpadu (IT) Bina Insani Semarang. Kegiatan diawali dengan persiapan, koordinasi, dan perizinan kepada mitra yaitu SD IT Bina Insani. Penyusunan materi pendampingan dibuat dalam bentuk *power point*, penyusunan *pre-test* dan *post-test*. Kegiatan pendampingan dihadiri oleh 103 siswa dan siswi kelas 6 SD IT Bina Insani Semarang. Pelaksanaan pendampingan diselenggarakan pada hari Jumat tanggal 01 November 2024 di ruang kelas SD IT Bina Insani.

Kegiatan pendampingan diawali dengan doa bersama dan perkenalan singkat lalu *energizing* dilanjutkan dengan pengisian *pre-test*, penyampaian materi, bermain *game* tebak gambar, sesi diskusi tanya jawab, dan pengisian *post-test*. Indikator keberhasilan dari kegiatan pengabdian ini adalah peningkatan pengetahuan sasaran terkait dengan gizi seimbang dan perilaku hidup bersih dan sehat yang diukur dari perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* sasaran.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengabdian masyarakat ini dilakukan sebagai upaya peningkatan pengetahuan akan gizi seimbang dan pola hidup bersih dan sehat melalui kegiatan pendampingan. Tim pengabdian telah membuat modul pendampingan berjudul "Petualangan Anak Sehat Belajar Gizi Seimbang dan Hidup Bersih di Sekolah". Kegiatan pengabdian masyarakat dilanjutkan dengan pemberian materi dan evaluasi dalam bentuk *pre-test* dan *post-test*.

Kegiatan pendampingan diawali dengan pemberian *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuansiswa/i kelas 6 SD IT Bina Insani terhadap gizi seimbang dan pola hidup bersih dan sehat. Hasil dari *pre-test* menjadi panduan dalam mendampingi sasaran. Kegiatan pendampingan dimulai dengan *energizing* untuk membakar semangat belajar siswa/i yang dilanjutkan dengan pemberian materi melalui metode ceramah dengan menggunakan media *power point*. Materi yang disampaikan terdiri dari pengenalan gizi seimbang, pengenalan gizi makro dan mikro, dan

pola hidup bersih dan sehat. Setelah memberikan materi, dilakukan *games* tebak gambar untuk mengulang kembali materi yang telah disampaikan.



**Gambar 1. Materi**

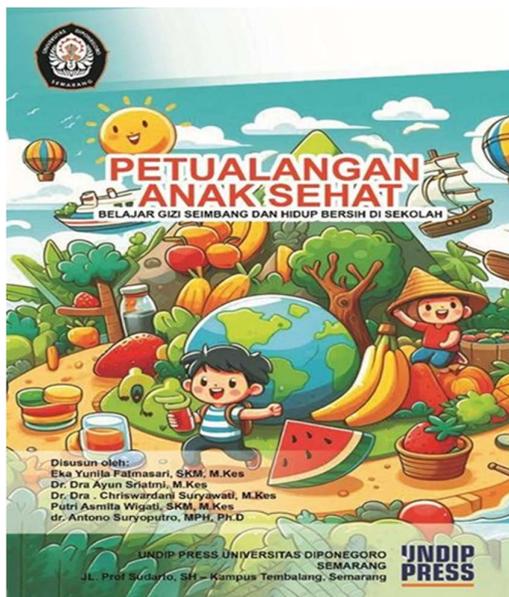
Gizi sangat penting bagi tubuh karena berperan sebagai faktor pertumbuhan dan perkembangan serta tingkat kognitif seseorang.<sup>23</sup> Anak yang mengalami gizi kurang menjadi mudah mengantuk dan kurang semangat sehingga dapat mempengaruhi proses belajar dan berfikir anak.<sup>16</sup> Selain itu, masalah gizi pada anak dapat mengakibatkan melemahnya imunitas, kematian ibu dan anak, serta menurunnya produktivitas kerja.<sup>21</sup>

Menurut data UNICEF tahun 2018, sekitar 3 dari 10 anak kurang dari 5 tahun mengalamistunting, 1 dari 10 anak mengalami kekurangan berat badan, dan 1 dari 5 anak mengalami kelebihan berat badan.<sup>22</sup> Menurut Kementerian Kesehatan, angka gizi kurang di Indonesia pada tahun 2013 hingga 2018 adalah sebesar 19,6% pada tahun 2013 dan 17,7% pada tahun 2018 dengan angka terendah di daerah Kepulauan Riau dan tertinggi di Nusa Tenggara Timur.<sup>20</sup> Didukung dengan penemuan data melalui pengabdian ini, ditemukan masih banyak anak yang masuk dalam kategori kurus, setidaknya sekelas ada 3-4 anak.

Pengetahuan anak dalam memenuhi kebutuhan gizinya melalui pola makan seimbang akan mempengaruhi sikap untuk mengonsumsi makanan dengan beraneka ragam sesuai dengan konsep isi piringku serta bergizi

seimbang dalam upaya pencegahan masalah gizi dan masalah kesehatan. Selain itu, anak usia sekolah berisiko lebih tinggi mengalami masalah gizi karena masih dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Adapun risiko jangka pendek yang dapat ditimbulkan, yaitu kondisi apatis pada anak, gangguan dalam berkomunikasi, dan gangguan perkembangan lainnya. Dan risiko jangka panjang yang dapat terjadi, yaitu penurunan *Intelligence Quotient* (IQ) anak, penurunan fungsi kognitif, gangguan integrasi sensorik, kurang percaya diri, dan penurunan kemampuan belajar anak.<sup>19</sup> Terkait hal tersebut, maka anak perlu memperoleh pengetahuan tentang pemenuhan gizi seimbang melalui edukasi untuk menyadarkan akan pentingnya memperhatikan asupan makanan, pola hidup yang bersih dan sehat, serta berolahraga.<sup>15</sup>

Pada pengabdian ini modul berjudul “Petualangan Anak Sehat Belajar Gizi Seimbang dan Hidup Bersih di Sekolah” diharapkan dapat memberikan wawasan dan pengetahuan bagi pembaca, khususnya anak-anak untuk mempelajari mengenai penerapan pemenuhan gizi seimbang dan perilaku hidup bersih dan sehat. Modul ini mencakup empat pilar gizi seimbang yaitu mengonsumsi makanan yang bervariasi, pentingnya pola hidup aktif dan olahraga, menerapkan pola hidup bersih dan sehat, serta menjaga berat badan ideal. Pendampingan melalui media modul dibutuhkan dalam rangka memberikan informasi yang mudah untuk diakses dan berkelanjutan, serta memberikan pemahaman yang dikemas menarik dengan tetap memperhatikan tujuan dari pendampingan khususnya bagi anak-anak yang berisiko mengalami masalah gizi akibat perubahan gaya hidup dan pola makan.<sup>24</sup>



**Gambar 2. Modul**

Anak-anak yang sudah diberikan pendampingan pada kegiatan ini, diharapkan dapat meningkatkan asupan gizi seimbang; meningkatkan daya tahan tubuh dan ketahanan fisik; pengetahuan, sikap, dan praktik mengenai gizi seimbang; status gizi dan status kesehatan; mencegah jajan sembarangan; serta melatih kedisiplinan dan kebersamaan.<sup>17</sup> Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi berupa tanya jawab untuk memperdalam materi yang telah disampaikan.



**Gambar 3. Pelaksanaan Kegiatan Pendampingan**

Diskusi tersebut membahas tentang pendalaman mengenai pengelolaan makanan bergizi dengan baik dan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT). Sesi diskusi berjalan interaktif yang mencakup pembahasan mendalam langkah-langkah pengelolaan makanan bergizi. Selain itu, pada pengukuran IMT dilakukan pengukuran langsung kepada sebagian besar sasaran untuk mengetahui status gizi berdasarkan pengkategorian yang telah ditetapkan.

Tabel 1. Distribusi Jawaban Responden pada Hasil *Pre* dan *Post-Test* (Kelas 6 Ikhwan)

No	Pernyataan	<i>Pre test</i>			<i>Post Test</i>		
		Benar f %	Salah f %	Total f %	Benar f %	Salah f %	Total f %
1	Sarapan pagi dapat membantu anak lebih sehat dan siap belajar di sekolah.	48 (100%)	0 (0%)	48 (100%)	48 (100%)	0 (0%)	48 (100%)
2	Bila terdapat teman yang sedang sakit maka kita sebaiknya menjenguk dan mendoakannya.	48 (100%)	0 (0%)	48 (100%)	48 (100%)	0 (0%)	48 (100%)
3	Vitamin A yang ada pada wortel tidak bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan kesehatan mata.	47 (98%)	1 (2%)	48 (100%)	48 (100%)	0 (0%)	48 (100%)
4	Makan daging dan ikan banyak mengandung protein yang penting untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan otak.	48 (100%)	0 (0%)	48 (100%)	48 (100%)	0 (0%)	48 (100%)
5	Anak-anak tidak perlu menjaga kebugaran fisik dengan berolahraga.	46 (96%)	2 (4%)	48 (100%)	47 (100%)	1 (2%)	48 (100%)
6	Agar badan tumbuh tinggi, maka sebaiknya anak-anak banyak mengkonsumsi makanan dan minuman kaya kalsium, seperti susu.	47 (98%)	1 (2%)	48 (100%)	48 (100%)	0 (0%)	48 (100%)
7	Pola tidur yang cukup minimal 9-10 jam per hari pada anak-anak tidak berpengaruh pada kesehatan anak sekolah.	2 (4%)	46 (96%)	48 (100%)	4 (8%)	44 (82%)	48 (100%)
8	Anak-anak sebaiknya makan makanan seimbang setiap harinya sesuai dengan pedoman "Isi Piringku", yakni dalam satu piring makan 1/2 diisi dengan sayur dan buah-buahan sedangkan 1/2 nya lagi makanan pokok dan lauk-pauk.	48 (100%)	0 (0%)	48 (100%)	48 (100%)	0 (0%)	48 (100%)
9	Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) harus diterapkan anak-anak untuk mencegah kuman masuk ke dalam tubuh.	48 (100%)	0 (0%)	48 (100%)	48 (100%)	0 (0%)	48 (100%)
10	Anak-anak sebaiknya membawa bekal dari rumah dan berhati-hati dalam memilih jajanan yang dijual di pinggir jalan yang tidak terjaga kebersihan dan nilai gizinya.	48 (100%)	0 (0%)	48 (100%)	48 (100%)	0 (0%)	48 (100%)
<b>Rata-Rata</b>		89,58%	10,42%	100%	90,62%	9,38%	100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa siswa paling banyak belum mengetahui tentang pola tidur yang benar (96%). Lainnya, siswa belum tahu manfaat vitamin A (2%), belum tahu mengenai kebutuhan untuk beraktifitas fisik dan berolahraga (4%), dan belum tahu mengenai perilaku sehat dalam menjaga tinggi badan (2%) berdasarkan hasil *pre-test*. Setelah dilakukannyapemberian materi, terjadi peningkatan pengetahuan berdasarkan hasil *post-test* pada pernyataan manfaat vitamin A,

dan perilaku sehatdalam menjaga tinggi badan dimana siswa dapat menjawab pernyataan tersebut dengan benar (100%). Nilai rata-rata jawaban benar dari *pre- test* adalah 89,58% meningkat menjadi 90,62% pada hasil *post-test*. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan siswa mengalami peningkatan sebesar 1,04%. Nilai rata-rata jawaban salah padatabel tersebut adalah 10,42% pada hasil *pre-test* yang menurun menjadi 9,38% yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa.

Tabel 2. Distribusi Jawaban Responden pada Hasil *Pre* dan *Post-Test* (Kelas 6 Akhwat)

No	Pernyataan	<i>Pre test</i>			<i>Post Test</i>		
		Benar f %	Salah f %	Total f %	Benar f %	Salah f %	Total f %
1	Sarapan pagi dapat membantu anak lebihsehat dan siap belajar di sekolah.	55 (100%)	0 (0%)	55 (100%)	55 (100%)	0 (0%)	55 (100%)
2	Bila terdapat teman yang sedang sakit maka kita sebaiknya menjenguk dan mendoakannya.	55 (100%)	0 (0%)	55 (100%)	55 (100%)	0 (0%)	55 (100%)
3	Vitamin A yang ada pada wortel tidak bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan kesehatan mata.	50 (91%)	5 (9%)	55 (100)	53 (96%)	2 (4%)	55 (100%)
4	Makan daging dan ikan banyak mengandung protein yang penting untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan otak.	55 (100%)	0 (0%)	55 (100%)	55 (100%)	0 (0%)	55 (100%)
5	Anak-anak tidak perlu menjaga kebugaran fisik dengan berolahraga.	55 (100%)	0 (0%)	55 (100%)	53 (96%)	2 (4%)	55 (100%)
6	Agar badan tumbuh tinggi, maka sebaiknya anak-anak banyak mengkonsumsi makanan dan minuman kayakalsium, sepertisusu.	55 (100%)	0 (0%)	55 (100)	55 (100%)	0 (0%)	55 (100%)

No	Pernyataan	<i>Pre test</i>			<i>Post Test</i>		
		Benar f %	Salah f %	Total f %	Benar f %	Salah f %	Total f %
7	Pola tidur yang cukup minimal 9-10 jam per hari pada anak-anak tidak berpengaruh pada kesehatan anak sekolah.	4 (7%)	51 (93%)	55 (100%)	5 (9%)	50 (91%)	55 (100%)
8	Anak-anak sebaiknya makan makanan seimbang setiap harinya sesuai dengan pedoman “Isi Piringku”, yakni dalam satu piring makan 1/2 diisi dengan sayur dan buah-buahan sedangkan 1/2 nya lagi makanan pokok dan lauk-pauk.	54 (98%)	1 (2%)	55 (100%)	54 (98%)	1 (2%)	55 (100%)
9	Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) harus diterapkan anak-anak untuk mencegah kuman masuk ke dalam tubuh.	55 (100%)	0 (0%)	55 (100%)	55 (100%)	0 (0%)	55 (100%)
10	Anak-anak sebaiknya membawa bekal dari rumah dan berhati-hati dalam memilih jajanan yang dijual di pinggir jalan yang tidak terjaga kebersihan dan nilai gizinya.	54 (98%)	1 (2%)	55 (100%)	55 (100%)	0 (0%)	55 (100%)
<b>Rata-Rata</b>		89,45%	10,55%	100%	90%	10%	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa siswi paling banyak belum mengetahui tentang pola tidur yang cukup (93%). Hal ini sama yang dialami pada pengetahuan siswa. Lainnya, siswi belum tahu manfaat vitamin A (9%), belum tahu mengenai konsep isi piringku (2%), dan belum tahu mengenai perilaku makanan sehat (2%) berdasarkan hasil *pre-test*. Setelah pemberian materi, terjadi peningkatan pengetahuan berdasar hasil *post-test* pada pernyataan perilaku

makanan sehat dimana siswi dapat menjawab pernyataan tersebut dengan benar (100%). Nilai rata-rata jawaban benar dari *pre-test* adalah 89,45% meningkat menjadi 90% pada hasil *post-test*. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan siswi semakin meningkat sebesar 0,55%. Nilai rata-rata jawaban salah pada tabel tersebut adalah 10,55% pada hasil *pre-test* yang menurun menjadi 10% yang menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan siswi.

## KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat berupa sosialisasi dan edukasi kepada siswa kelas 6 di SD IT Bina Insani Semarang menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa sebesar 1,59%, yang terlihat dari nilai post-test yang lebih tinggi dibandingkan pre-test. Pentingnya penerapan pola hidup sehat perlu dikenalkan sejak dini guna mencegah beragam masalah gizi. Intervensi berbasis sekolah dapat memperkuat peran siswa dalam mencegah masalah gizi melalui penerapan gizi seimbang dan perilaku hidup bersih (PHBS). Diharapkan sekolah SD IT Bina Insani dapat memberikan pendampingan dan pemantauan secara berkala, serta mengintegrasikan peran sekolah dan siswa dalam pencegahan masalah gizi melalui praktik gizi seimbang dan PHBS, sehingga tercipta kebiasaan baik yang berkelanjutan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada pihak-pihak yang telah memfasilitasi dan membantu kelancaran kegiatan ini. Terima kasih kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro yang mendukung kegiatan pengabdian dan pihak SD Islam Terpadu Bina Insani, Kecamatan Banyumanik, Kota Semarang yang telah memberikan izin dalam keberlangsungan pelaksanaan pengabdian serta mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Terima kasih juga kami sampaikan kepada pihak universitas dan seluruh anggota tim pengabdian yang telah bekerja keras dalam merancang dan melaksanakan program ini. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi positif bagi pengembangan pendidikan serta peningkatan kualitas pembelajaran di SD Islam Terpadu Bina Insani. Kami berharap kerjasama ini dapat terus berlanjut di masa mendatang dan menjadi inspirasi bagi program-program pengabdian lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Aulia, Jinan N., 2022. Masalah Gizi Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmiah Media Husada*, 11 (1) : 21-27.
2. Rahmawati, Tuti., Marfuah, Dewi. 2016. *Gambaran Gizi Pada Anak Sekolah Dasar.*

*PROFESI*, 14 (1) :72-76.

3. Soetjningsih., 2012. *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC.
4. Jaringan Pangan dan Gizi Indonesia. 2019. *Resiko Gizi Anak Usia Sekolah*. (online), (<https://jpgindonesia.net/2022/03/resiko-gizi-anak-usia-sekolah/>), diakses pada 8 November 2024.
5. Kemenkes RI. (2022). *Aksi Bergizi: Gerakan Sehat untuk Remaja Masa Kini*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.(online),<https://www.kemkes.go.id/id/aksi-bergizi--gerakan-sehat-untuk-remajamasa-kini.>, diakses pada 8 November 2024.
6. Huriah, T., Yuniarti, F. A., Hazariah, S., & Hamid, B. A. 2023. Deteksi anemia dan edukasi gizi untuk mencegah stunting pada anak usia sekolah. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 372– 379.
7. Sirajudin, Saifuddin. 2018. Peningkatan Praktek Gizi Seimbang Dan PHBS Pada Murid Sekolah Dasar. *Media Gizi Pangan*, 25 (2) : 13-19.
8. Ramono, M. 2011 Peningkatan Pengetahuan tentang PHBS dan Penyakit Menular Melalui Teknik KIE Berupa Permainan Elektronik. *Jurnal Buletin Penelitian Sistem Kesehatan Vol-14, No.4*: 311-319.
9. Amad, I., Handito, Agus, Sugiarto, A., Setiani, E., Gunawan, D., Silalahi, F. S., Nurlina, Tondang, J. I., Thohir, B., Khoiru Nisa, A., Gunanto, Y., Aryani, D., Buntoro, I. F., & Utarini, A. (2022). *Membuka lembaran baru: Laporan tahunan Demam Berdarah Dengue*.
10. Ulandhari, S., Sukaesih, N. S., & Sutresna, I. (2023). Perbandingan pendidikan kesehatan melalui scrapbook dan ceramah mengenai pencegahan Demam Berdarah Dengue pada anak sekolah dasar. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(2), 833– 843.
11. Taufik, Ides H. *Diabetes Mellitus Pada*

- Anak. (online), ([https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/2612/diabetes-melitus-padaanak](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2612/diabetes-melitus-padaanak)), diakses pada 8 November 2024.
12. washti S, Bundy D a P, Savioli L. Clinical review Helminthic infections. *BMJ Br Med J*. 2003;327:431-433.
  13. Erati. 2012. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Balita 06-60 Bulan Di Kelurahan Kuto Batu Kecamatan Ilir Timur II Kota Palembang Tahun 2011. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, 1 (11) : 58- 65. Astuti H, Jaya B. Penggunaan Poster Sebagai Media Komunikasi Kesehatan. *Komunikologi*. 2018;15(1). [Internet] Available from: <https://komunikologi.esaunggul.ac.id/index.php/KM/article/view/187>.
  14. Kusumawardani H, Rakhma LR, LailiNA, Putri AM, Anggraini D, Rosida SM, et al. Peningkatan Pengetahuan Remaja Mengenai Pemenuhan Gizi Seimbang Melalui Isi Piringku Di Man 1 Surakarta. *J Abdi Insa*. 2022;9(3):1200–8. [Internet] Available from: <http://www.abdiinsani.unram.ac.id/index.php/jurnal/article/view/700>.
  15. Susilowati, E dan Hengky, I. (2019). Pengaruh Status Gizi Terhadap Gaya Belajar Anak Usia Sekolah UNICEF. (2019). Status Anak Dunia 2019. Available: <https://www.unicef.org/indonesia/id/status-anak-dunia-2019>
  16. IPGI. (2017). *Gizi Anak Sekolah. IlmuGizi Teori dan Aplikasi*. Jakarta: EGC
  17. Arwis, A. M., Tangdiesak, V. F., Haq, C. A., Sari, A., Ardardhayana, A., Kusumawardani, D. F., & Al Muqtadir, M. I. (2022). Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat melalui pemilihan duta sekolah cuci tangan pakai sabun (Dulah CTPS) di SDN 81 Kalukubodo. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(7), 1986-1994.
  18. Saputri, M. E., et al., (2021). Pemeriksaan Gizi Pada Anak Usia Sekolah dan Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah Dasar Terpadu Al-Farabi Pondok Terong Cipayung Depok. *Journal of Community Engagement in Health*. Vol 4, No 1, Pp 82-85.
  19. Kemenkes. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018. Available: <https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-20181274.pdf>
  20. Kemenkes. (2017). Status Gizi Balita dan Interaksinya. Available: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/blog/20170216/0519737/status-gizi-balita-dan-interaksinya/>
  21. UNICEF. (2019). Status Anak Dunia 2019. Available: <https://www.unicef.org/indonesia/id/status-anak-dunia-2019>
  22. HASANAH, I. (2017). *Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kognitif pada Anak Usia Sekolah (11-12 Tahun) di SDN Sumbersari 01 Kabupaten Jember*.
  23. Istiqoma, M., Prihatmi, T. N., & Anjarwati, R. (2023). Modul Elektronik Sebagai Media Pembelajaran Mandiri. *Prosiding SENIATI*, 7(2), 296–300. <https://doi.org/10.36040/SENIATI.V7I2.8016>