

CERDAS GIZI DI USIA ANAK SEKOLAH: PROGRAM EDUKASI DAN PENDIDIKAN KESEHATAN STATUS GIZI SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN SISWA

Muchti Yuda Pratama¹, Purwaningsih², Nisrina³, Evamona⁴, Roudatul Hasana⁵

^{1,2,3,4,5}Akademi Keperawatan Kesdam I/Bukit Barisan Medan

E-mail: muchtiyuda@kesdammedan.ac.id

ARTICLE INFO

Article history:

Received :05-07-2026

Revised :16-07-2026

Accepted: 25-07-2026

Key words: Nutritional,
School-Age Children, Health
Education, Instruction, Health
Promotion

DOI: <https://doi.org/10.62335>

ABSTRACT

School-age children represent an important phase in the human life cycle, characterized by rapid growth and development, both physically, psychologically, and socially. During this phase, nutritional needs increase significantly to support optimal growth. However, various nutritional problems are still frequently found among elementary school children, such as undernutrition, overnutrition (overweight and obesity), and micronutrient deficiencies such as anemia. In Indonesia, nutritional problems among elementary school-age children remain an important public health issue. Unbalanced dietary patterns, the habit of skipping breakfast, consumption of fast food, and low nutritional literacy are the main factors influencing the nutritional status of elementary school children. The purpose of this activity, as an effort to improve the health of elementary school-age children, is expected to increase the knowledge of students at SD Negeri 060801 Medan. The activity was carried out on June 29, 2026, from 09.00 to 12.00 WIB (Western Indonesia Time), at SD Negeri 060801 Medan. The methods used included lectures, discussions, and questionnaire administration. Based on the pretest questionnaire results, the participants' level of knowledge was categorized as good for 11 people (36.6%), sufficient for 12 people (40.0%), and poor for 7 people (23.3%). Meanwhile, based on the posttest questionnaire results, the participants' level of knowledge was categorized as good for 20 people (63.3%), sufficient for 7 people (23.3%), and poor for 3 people (10%).

ABSTRAK

Usia anak sekolah dasar merupakan fase penting dalam siklus kehidupan manusia yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Pada fase ini, kebutuhan zat gizi meningkat secara signifikan untuk mendukung pertumbuhan optimal. Namun demikian, berbagai permasalahan gizi masih sering ditemukan pada kelompok anak sekolah dasar, seperti gizi kurang, gizi lebih (*overweight* dan obesitas), serta kekurangan zat gizi mikro seperti anemia. Di Indonesia, permasalahan gizi pada usia anak sekolah dasar masih menjadi isu kesehatan masyarakat yang penting. Pola konsumsi makanan yang tidak seimbang, kebiasaan melewatkan sarapan, konsumsi makanan cepat saji, serta rendahnya literasi gizi menjadi faktor utama yang memengaruhi status gizi anak sekolah dasar. Tujuan kegiatan ini sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Usia Anak Sekolah Dasar diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan siswa SD Negeri 060801 Medan. Waktu kegiatan dilaksanakan pada tanggal 29 juni 2026, pukul 09.00 s/d 12.00 Wib, lokasi Kegiatan di SD Negeri 060801 Medan. Metode yang dilakukan menggunakan teknik ceramah, diskusi, dan pengisian kuesioner. Hasil kegiatan berdasarkan hasil kuesioner pretest tingkat pengetahuan peserta didapatkan kategori baik sebanyak 11 orang (36,6%), kategori cukup sebanyak 12 orang (40,0%), dan kategori kurang sebanyak 7 orang (23,3%). Sedangkan berdasarkan pada hasil kuesioner posttest tingkat pengetahuan peserta didapatkan kategori baik sebanyak 20 orang (63,3%), kategori cukup sebanyak 7 orang (23,3%), dan kategori kurang sebanyak 3 orang (10%)..

PENDAHULUAN

Usia anak sekolah dasar merupakan fase penting dalam siklus kehidupan manusia yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Pada fase ini, kebutuhan zat gizi meningkat secara signifikan untuk mendukung pertumbuhan optimal. Namun demikian, berbagai permasalahan gizi masih sering ditemukan pada kelompok anak sekolah dasar, seperti gizi kurang, gizi lebih (*overweight* dan obesitas), serta kekurangan zat gizi mikro seperti anemia (Winarsih dkk, 2021).

. Di Indonesia, permasalahan gizi pada usia anak sekolah dasar masih menjadi isu kesehatan masyarakat yang penting. Pola konsumsi makanan yang tidak seimbang, kebiasaan melewatkan sarapan, konsumsi makanan cepat saji, serta rendahnya literasi gizi menjadi faktor utama yang memengaruhi status gizi anak sekolah dasar. Selain itu, pengaruh lingkungan, media sosial, dan gaya hidup modern turut berkontribusi terhadap perubahan perilaku makan yang kurang sehat (Tomosoa dan Dese, 2021; Akita dkk, 2026).

Status gizi yang tidak optimal pada usia sekolah dasar dapat berdampak pada berbagai aspek, antara lain penurunan daya tahan tubuh, gangguan konsentrasi

belajar, penurunan prestasi akademik, serta peningkatan risiko penyakit tidak menular di masa dewasa. Oleh karena itu, upaya promotif dan preventif melalui edukasi gizi menjadi sangat penting (Winarsih dkk, 2021; Meliana dkk, 2026; Pratama dkk, 2026).

Sekolah sebagai institusi pendidikan memiliki peran strategis dalam membentuk perilaku hidup sehat pada anak sekolah dasar. Program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) dapat menjadi wadah dalam implementasi intervensi kesehatan, termasuk edukasi gizi dan pemantauan status gizi siswa. Namun, pada praktiknya, kegiatan edukasi dan Pendidikan Kesehatan status gizi di sekolah sering kali belum berjalan secara optimal dan terstruktur (Saputri, 2019).

SD Negeri 060801 sebagai mitra dalam kegiatan pengabdian masyarakat memiliki potensi besar dalam pengembangan program kesehatan berbasis sekolah. Akan tetapi, belum adanya program terpadu yang mengintegrasikan edukasi dan Pendidikan Kesehatan status gizi menjadi permasalahan yang perlu ditangani.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan suatu program pengabdian masyarakat yang komprehensif melalui kegiatan Cerdas Gizi di Usia Anak Sekolah Dasar, yang menggabungkan edukasi dan Pendidikan Kesehatan status gizi siswa sebagai upaya peningkatan kesehatan secara berkelanjutan (Rokom, 2018; Saputri, 2025).

METODE PELAKSANAAN

1. Waktu kegiatan dilaksanakan pada tanggal 29 Juni 2026, pukul 09.00 s/d 12.00 Wib, Lokasi kegiatan di SD Negeri 060801 Medan.
2. Metode yang dilakukan menggunakan teknik Ceramah, Diskusi dan pengisian Kuesioner

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada pelaksanaan kegiatan Cerdas Gizi di Usia Anak Sekolah Dasar : Program Edukasi dan pendidikan Kesehatan Status Gizi sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Siswa di SD Negeri 060801 Medan. yang dilaksanakan pada tanggal 27 Juli 2026 dilakukan beberapa tahap, antara lain:

1. Tahap Perencanaan Kegiatan (19 s.d 24 Juni 2026)

Tahap perencanaan pada pelaksanaan kegiatan Cerdas Gizi di Usia Anak Sekolah Dasar : Program Edukasi dan pendidikan Kesehatan Status Gizi sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Siswa di SD Negeri 060801 Medan. dilaksanakan sebagai berikut:

- a. Pada Tahap Perencanaan kegiatan Cerdas Gizi di Usia Anak Sekolah Dasar : Program Edukasi dan pendidikan Kesehatan Status Gizi sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Siswa di SD Negeri 060801 Medan.
- b. Pembentukan Panitia;
- c. Pembuatan Surat Undangan;
- d. Persiapan Sarana Prasarana; dan
- e. Penyempurnaan Rencana Kegiatan.

2. Tahap Persiapan Kegiatan (25 s.d 29 Juni 2026)

Persiapan yang dilakukan dengan Menyusun jadwal dan menentukan peserta, dimana peserta pelatihan adalah seluruh siswa dalam kegiatan Cerdas Gizi di Usia Anak Sekolah Dasar : Program Edukasi dan pendidikan Kesehatan Status Gizi sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Siswa di SD Negeri 060801 Medan.

3. Tahap Pelaksanaan Kegiatan (29 Juni 2026)

a. Tahap pertama dilakukan kegiatan diawali dengan pembukaan yang dilakukan oleh ketua tim PKM yaitu: Dr.Muchti Yuda Pratama,S.Psi.,M.Kes. Selanjutnya dilakukan pembagian kuesioner *pretest* kepada peserta siswa SD Negeri 060801 Medan, guna melihat tingkat pengetahuan siswa sebelum melakukan kegiatan Cerdas Gizi di Usia Anak Sekolah Dasar : Program Edukasi dan pendidikan Kesehatan Status Gizi sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Siswa di SD Negeri 060801 Medan. Hasil kuesioner *pretest* pelaksanaan kegiatan Cerdas Gizi di Usia Anak Sekolah Dasar : Program Edukasi dan pendidikan Kesehatan Status Gizi sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Siswa di SD Negeri 060801 Medan. Untuk melihat tingkat pengetahuan sebelum melakukan pendidikan kegiatan Cerdas Gizi di Usia Anak Sekolah Dasar didapatkan sebagai berikut:

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Peserta

Pengetahuan (<i>Pretest</i>)	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	11	36,6 %
Cukup	12	40,0%
Kurang	7	23,3 %

Berdasarkan pada tabel 1 hasil kuesioner *pretest* tingkat pengetahuan peserta didapatkan kategori baik sebanyak 11 orang (36,6%), kategori cukup sebanyak 12 orang (40,0%), dan kategori kurang sebanyak 7 orang (23,3%).

Berdasarkan hasil penelitian Nabila Dwi Saputri (2025) didapatkan hasil pengetahuan cukup (71,4%) dan pengetahuan kurang dengan penanganan kurang (28,6%). Hasil uji *Statistik* diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,000 < \alpha 0,05$ maka H_0 ditolak H_a diterima. Dapat disimpulkan yang berarti ada pengaruh tingkat pengetahuan dengan peningkatan status gizi anak sekolah dasar kelas V di SDS IT Al Wahidah Kendari tahun 2023. Kemudian dilakukan penyampaian materi oleh ketua tim PKM: Dr.Muchti Yuda Pratama,S.Psi.,M.Kes, selama 2x50 menit dengan kegiatan Cerdas Gizi di Usia Anak Sekolah Dasar : Program Edukasi dan pendidikan Kesehatan Status Gizi sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Siswa di SD Negeri 060801 Medan.

b. Selanjutnya dilakukan kembali peserta siswa mengisi kuesioner *posttest* kepada peserta siswa SD Negeri 060801 Medan, guna melihat tingkat

pengetahuan siswa sesudah melakukan kegiatan Cerdas Gizi di Usia Anak Sekolah Dasar : Program Edukasi dan pendidikan Kesehatan Status Gizi sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Siswa di SD Negeri 060801 Medan. Di dapat hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Peserta (*Post Test*)

Pengetahuan (<i>Posttest</i>)	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	20	66,6 %
Cukup	7	23,3%
Kurang	3	10 %

Berdasarkan pada tabel 2 hasil kuesioner *posttest* tingkat pengetahuan peserta didapatkan kategori baik sebanyak 20 orang (63,3%), kategori cukup sebanyak 7 orang (23,3%), dan kategori kurang sebanyak 3 orang (10%).

Berdasarkan hasil penelitian Nabila Dwi Saputri (2025) didapatkan hasil bahwa responden dengan pengetahuan Cukup (80,0%) dan kategori dengan responden yang memiliki pengetahuan kurang tidak ada (20,0%). Dari hasil pengujian Hasil uji *Statistik* diperoleh nilai $p \text{ value} = 0,000 < \alpha 0,05$ maka H_0 ditolak H_a diterima. Dapat disimpulkan yang berarti ada pengaruh tingkat pengetahuan dengan peningkatan status gizi anak sekolah dasar kelas V di SDS IT Al Wahidah Kendari tahun 2023.

c. Setelah dilakukan kegiatan Cerdas Gizi di Usia Anak Sekolah Dasar : Program Edukasi dan pendidikan Kesehatan Status Gizi sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Siswa di SD Negeri 060801 Medan, oleh para penyaji maka selanjutnya dilakukan kegiatan penutupan dengan foto bersama dengan seluruh peserta siswa SD Negeri 060801 Medan dan penyerahan cendera mata kepada para peserta, dan kepala sekolah SD Negeri 060801 Medan.

4. Tahap Pengakhiran (Tanggal 2 Juli 2026)

- Melakukan evaluasi.
- Pengecekan personil, materil, sarana dan prasarana pelatihan
- Pembuatan pelaporan dan dokumentasi



Gambar 1. Kegiatan pemaparan materi dan pengisian kuesioner tentang kegiatan Cerdas Gizi di Usia Anak Sekolah Dasar: Program Edukasi dan Pendidikan kesehatan Status Gizi sebagai upaya Peningkatan Kesehatan Siswa di SD Negeri 060801 Medan



Gambar 2. Peserta Siswa Mengisi Kuesioner *Posttest* Tentang kegiatan Cerdas Gizi di Usia Anak Sekolah Dasar : Program Edukasi dan pendidikan Kesehatan Status Gizi sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Siswa di SD Negeri 060801 Medan.



Gambar 3. Kegiatan Penutupan Foto Bersama dengan Seluruh Peserta Siswa dan Penyerahan Cendera Mata

KESIMPULAN

Kegiatan Pelatihan ini dapat meningkatkan pengetahuan Siswa di SD Negeri 060801 Medan dalam melakukan Pelaksanaan kegiatan Cerdas Gizi di Usia Anak Sekolah Dasar: Program Edukasi dan pendidikan Kesehatan Status Gizi sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Siswa di SD Negeri 060801 Medan. Pelatihan ini terlaksana dengan baik dan dapat mencapai target baik secara kuantitas maupun kualitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Akita, A., Gunawan, R., Daryana, A. P., Herkules Herkules, & Pratama, M. Y. (2026). Risiko Keamanan Pangan pada Makanan Homemade Sehat: Narrative Review. *Journal of Educational Innovation and Public Health*, 4(2), 156–165. <https://doi.org/10.55606/innovation.v4i2.9122>.
- Meliana, M., Pratama, M.Y., Kustiyati, S., Apriyanto, A., Ramadhan, I.F., Lestariningsih, D.W., Al Rahmad, A.H. (2026). Transformasi Digital di Bidang Kesehatan: Telemedicine dan E-Health. Pustaka Inspirasi Minang; Padang.
- Pratama, M.Y., Dimala, C.P., Nuncandra, F., Ayyub, F.R., Hamzah, I., Suparmi, Popy, Batubara, A., Nasution, A., Kristanto, A.A., Kusumawati, Y., Saniya, Saragih, I.D., (2026). Kesehatan Mental: Pendekatan Biopsikososial dan Tantangan di Era Modern. Future Science: Jawa Timur.
- Rokom, (2018). Buku Saku Pemantauan Status Gizi (PSG) tahun 2017
- Saputri, M. E. (2019). Pemeriksaan Gizi Pada Anak Usia Sekolah dan Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah Dasar Terpadu Al-Farabi Pondok Terong Cipayung Depok. *Jurnal of Community Engagement in Health*, Vol 4. No 1.

- Saputri, N. D. (2025). Pengaruh Edukasi Pendidikan Gizi Terhadap Perilaku Anak Sekolah Kelas V di SD IT Al Wahdah Kendari. *Jurnal Anestesi*.
- Tomosoa, V.A., & Dese, D.C (2021). Hubungan Asupan Makanan dan Aktifita Fisik Terhadap Status Gizi Anak Usia Sekolah, *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. 6(2),105-113.
- Winarsih, D, Fatmawati, Y., & Hartini,S. (2021). Hubungan Status gizi dan status Hidrasi dengan Fungsi Memori Jangka Pendek Anak Usia Sekolah Correlation of Nutrition and Hydration Status and the function of Short-Term Memory in School Age Children (Vol.17, Issue Desember).