

EFEKTIVITAS PROGAM EDUKASI KESEHATAN GIZI SEIMBANG TERHADAP POLA MAKAN DAN STATUS NUTRISI PADA ANAK SEKOLAH DASAR KELAS V DI SDN KEDUNGmundu SEMARANG

Putri Dwi Lestari¹, Dita Agil Setiana², Salwa Asma'atul Khusnawati³, Novika Hefi Awaliani⁴, Devina Serly Vanesa⁵, Abel Risqi Cahya Ningrum⁶, Rifqi Khoirul Anam⁷, Nur Irawan⁸, Aldima Dzaki Erlano⁹, Gigih Dermawan¹⁰, Satriya Pranata¹¹

Universitas Muhammadiyah Semarang, Jl. Kedungmundu No.18, Kedungmundu, Kec.

Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah 50273

Email : Lestariputridwi357@gmail.com

Abstrak :

Masalah gizi pada anak sekolah dasar masih menjadi perhatian serius karena dapat memengaruhi pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan prestasi belajar. Edukasi mengenai gizi seimbang di sekolah diharapkan mampu memperbaiki pola makan serta status nutrisi anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas program edukasi kesehatan gizi seimbang terhadap pola makan dan status nutrisi siswa kelas V di SDN Kedungmundu. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan *one grup pre-test and post-test design* pada 25 siswa berusia 10-12 tahun yang dipilih secara *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang, serta pengukuran antropometri (berat dan tinggi badan). Analisis data menggunakan *paired t-test* dan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan gizi siswa secara signifikan ($p = 0,038$), peningkatan sikap positif terhadap gizi seimbang ($p < 0,001$), dan perubahan perilaku makan yang cenderung membaik meskipun belum signifikan ($p = 0,170$). Selain itu, terjadi peningkatan signifikan pada Indeks Massa Tubuh (IMT) siswa ($p = 0,006$) setelah intervensi. Program edukasi kesehatan gizi seimbang terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan status gizi siswa, meskipun perubahan perilaku membutuhkan waktu lebih lama untuk terbentuk secara konsisten.

KEYWORD : anak sekolah dasar, edukasi gizi seimbang, kesehatan, pola makan, status gizi

Received: Oktober 2025

Reviewed: Oktober 2025

Published: Oktober 2025

Plagirism Checker No 691

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN :

Anak-anak yang bersekolah merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah gizi, baik itu kekurangan atau kelebihan, yang dapat memengaruhi perkembangan fisik, mental, dan intelektual mereka. Usia 5 hingga 14 tahun merupakan fase penting pertumbuhan yang diiringi dengan banyak aktivitas, sehingga penting bagi mereka untuk memiliki pola makan yang seimbang agar memperoleh nutrisi yang optimal. Ketika terjadi kekurangan gizi, anak bisa menjadi terlalu kurus dan lebih rentan terhadap penyakit, sedangkan kelebihan gizi dapat menyebabkan kegemukan dan meningkatkan kemungkinan terkena penyakit kronis. Nutrisi yang seimbang memberikan elemen penting bagi tulang, otot, kekuatan tubuh, konsentrasi dalam belajar, dan membantu mencegah masalah kesehatan seperti anemia (WHO, 2020).

Di tingkat dunia, mengungkapkan bahwa ada 149 juta anak di bawah usia 5 tahun yang mengalami stunting karena malnutrisi kronis, yang berdampak pada 22 persen anak di seluruh dunia dan mengganggu perkembangan kognitif hingga 20 persen (WHO, 2023). UNICEF (2023)

melaporkan bahwa 39 juta anak mengalami obesitas, dan malnutrisi telah mempengaruhi 2 miliar orang, terutama anak-anak sekolah yang berisiko memiliki pola makan tidak sehat (UNICEF, 2023). Di Indonesia, SKI 2023 mencatat prevalensi wasting (kurus akut) sebesar 7,7 persen pada anak di bawah 5 tahun, sedangkan prevalensi underweight (kurus kronis) mencapai 17,1 persen dan overweight/obesitas sebesar 10,8 persen. Sementara stunting nasional berada di angka 21,6 persen. Untuk anak usia sekolah (5-12 tahun), tren serupa terlihat, dengan perkiraan sekitar 13-17 persen anak mengalami kekurangan gizi, dan 8-11 persen mengalami kegemukan atau obesitas berdasarkan data antropometri. Di Jawa Tengah, data SKI 2023 menunjukkan angka stunting di 18,5 persen pada anak di bawah 5 tahun (menurun dari 19,2 persen di 2022), angka ini lebih rendah dibandingkan tingkat nasional yang 21,6 persen, dengan perbedaan antar wilayah: Semarang/Surakarta di bawah 15 persen, dan daerah pedesaan di atas 20 persen. Di Kota Semarang, prevalensi stunting tercatat 16,2 persen (menurun dari 17,5 persen), sedangkan di Kedungmundu sekitar 18 persen (menurun dari 19,5 persen), yang menunjukkan adanya fenomena "beban gizi ganda" yang perlu ditanggulangi secara lokal (RI, 2023). Baik kekurangan maupun kelebihan gizi dapat berdampak negatif pada potensi ekonomi suatu negara, seperti lambatnya perkembangan fisik dan mental, berkurangnya produktivitas, serta meningkatnya risiko penyakit kronis seperti diabetes dan penyakit jantung. Anak-anak yang mendapatkan gizi yang baik cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih tinggi, sekitar 15 hingga 20 persen lebih baik (WHO, 2018), namun keadaan malnutrisi dapat menurunkan kualitas hidup dan meningkatkan risiko penyakit tidak menular. Di Indonesia, masalah ini semakin memperburuk kesehatan masyarakat, terutama di daerah seperti Kedungmundu, di mana anak-anak kelas V SD mungkin masih terpengaruh oleh stunting dari masa balita, yang berdampak pada konsentrasi belajar dan kesehatan jangka panjang mereka. Penyebab utama kekurangan gizi adalah kurangnya asupan makanan dan infeksi, dengan faktor yang kompleks seperti rendahnya ekonomi, kurangnya pendidikan, dan pola makan yang tidak sehat (seperti makanan cepat saji yang tinggi karbohidrat sederhana, rendah protein, atau vitamin). Di sekolah, meskipun aktivitas fisik tinggi, pola makan yang tidak seimbang semakin meningkatkan risiko, terutama di keluarga dengan penghasilan rendah atau di daerah semi-perkotaan seperti Kedungmundu. Terdapat sedikit perbedaan berdasarkan gender, tetapi anak-anak dari keluarga miskin lebih rentan, dengan konsumsi sayur dan buah yang rendah berpengaruh pada pencapaian akademis (Nurochim, 2020). Beberapa langkah penanganan mencakup program edukasi mengenai gizi seimbang di sekolah, seperti pembelajaran interaktif (piramida gizi, demonstrasi memasak, jurnal makanan), kolaborasi dengan orang tua, serta penyediaan makanan sehat (Kaluku, K., & Junieni, 2022). Penelitian menunjukkan bahwa program-program ini efektif: (Anderson, 2018) melaporkan peningkatan asupan buah dan sayur sebanyak 30 persen serta pengurangan konsumsi makanan manis sebanyak 25 persen; (Sari, 2020) melaporkan peningkatan asupan protein sebanyak 40 persen dan penurunan prevalensi kekurangan gizi dari 20 persen menjadi 12 persen. Di SDN Kedungmundu, program ini dapat menjadi contoh lokal untuk mengubah pola makan, meningkatkan status gizi, dan mendukung target nasional untuk menurunkan angka stunting di bawah 14 persen pada tahun 2024, beserta bukti empiris untuk mengonfirmasi keberhasilan intervensi yang berbasis di sekolah.

Studi ini memiliki tujuan untuk menilai seberapa efektif program pendidikan mengenai kesehatan gizi seimbang dalam memperbaiki pola makan serta status nutrisi anak-anak yang berada di kelas V di SDN Kedungmundu. Lebih khusus lagi, tujuan ini mencakup penilaian perubahan pola makan seperti meningkatnya konsumsi buah, sayuran, dan sumber protein serta status nutrisi yang diukur melalui pengukuran antropometri, seperti tinggi badan dan berat badan, sebelum dan setelah pelaksanaan program. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan bukti empiris yang relevan baik di tingkat lokal maupun untuk mendukung

intervensi berbasis sekolah dalam menangani masalah gizi, terutama di tengah tantangan ekonomi dan budaya yang ada.

METODE :

Studi ini menggunakan metode kuantitatif eksperimental dengan rancangan pre-test dan post-test dalam satu kelompok untuk mengevaluasi seberapa berhasil program pendidikan tentang gizi seimbang dalam mempengaruhi kebiasaan makan serta status gizi anak-anak kelas V di SDN Kedungmundu. Sebanyak 25 siswa dari satu kelas terlibat dalam penelitian ini, yang dipilih melalui purposive sampling, dengan kriteria usia antara 10 sampai 12 tahun dan dalam kondisi sehat. Data dikumpulkan dengan kuesioner mengenai pengetahuan tentang gizi seimbang, sikap terhadap gizi seimbang, serta perilaku makan dan gaya hidup. Kuesioner ini telah divalidasi, selain itu juga dilakukan pengukuran antropometri seperti berat dan tinggi badan. Proses penelitian dimulai dengan pre-test dan pengukuran antropometri untuk mengetahui kondisi awal siswa, yang kemudian dilanjutkan dengan intervensi berupa sesi pendidikan interaktif pada minggu pertama, diakhiri dengan post-test dan pengukuran ulang antropometri pada minggu kedua untuk mengevaluasi perubahan, serta merujuk pada aspek etika dan persetujuan orang tua. Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS, dan diterapkan uji paired t-test atau Wilcoxon tergantung pada distribusi data karena ukuran sampel yang kecil, yakni 25 orang, untuk mengontraskan hasil pre-test dan post-test. Selain itu, effect size dihitung untuk menilai pengaruh dari intervensi tersebut. Hasil data ditampilkan dalam bentuk tabel dan grafik, dengan mengingat keterbatasan ukuran sampel yang dapat mempengaruhi kekuatan statistik. Penelitian ini menekankan pada variabel independen program pendidikan dan variabel dependen pola makan serta status gizi, untuk memastikan bahwa data yang diperoleh objektif.

HASIL PENELITIAN :

Tabel 1. Pengetahuan

1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Laki-laki	15	60.0%
Perempuan	10	40.0%
Total	25	100.0%

Berdasarkan tabel di atas, sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki (60%), sedangkan responden perempuan sebesar 40%. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta program edukasi gizi seimbang berasal dari kelompok laki-laki.

1.2 Statistik Deskriptif Pengetahuan Responden Berdasarkan Jenis Tes

Jenis Tes	Mean	N	Std. Deviation
Pre-test	6.28	25	0.891
Post-test	6.68	25	0.557
Total	6.48	50	0.762

Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 6,28 menjadi 6,68 setelah diberikan edukasi gizi seimbang. Nilai standar deviasi post-test (0,557) yang lebih kecil menunjukkan hasil yang lebih homogen.

1.3 Uji Statistik - Paired Sample T-Test Pengetahuan

Variabel	Mean Difference	t	df	Sig. (1-tailed)	Sig. (2-tailed)
Pre-test - Post-test	-0.400	-1.852	24	0.038	0.076

Nilai p (One-tailed) = 0.038 < 0.05 menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara nilai pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi seimbang. Dengan demikian, edukasi gizi seimbang efektif meningkatkan pengetahuan siswa SD.

2. Sikap**2.1 Rata-rata nilai sikap siswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi.**

Jenis Tes	Mean	N	Std. Deviasi
Pre-test	3.00	25	-
Post-test	3.44	25	0.712

Berdasarkan tabel di atas, nilai rata-rata sikap siswa meningkat dari 3.00 pada saat pre-test menjadi 3.44 pada saat post-test. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan positif terhadap sikap siswa setelah diberikan edukasi gizi seimbang menggunakan media poster.

2.3 Hasil Uji Wilcoxon Sikap Pre-test dan Post-test

Kategori Perbedaan	Perbandingan	N	Rata-rata Peringkat	Jumlah Peringkat
Peringkat Negatif	Post-test < Pre-test	0	0.00	0.00
Peringkat Positif	Post-test > Pre-test	21	11.00	231.00
Ties	Post-test = Pre-test	4	-	-
Total		25		
Statistik	Nilai	Keterangan		
Z	-4.137	Nilai Z Wilcoxon		
Asymp. Sig. (2-tailed)	<0.001	Signifikan		

Nilai p < 0.001 menunjukkan perbedaan signifikan antara sikap sebelum dan sesudah intervensi. Mayoritas responden (84%) menunjukkan peningkatan sikap positif terhadap gizi seimbang.

3. Perilaku**3.1 Hasil Uji Wilcoxon Perilaku Pre-test dan Post-test**

Kategori	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Keterangan
Negative Ranks	7	12.14	85.00	Perilaku menurun
Positive Ranks	15	11.20	168.00	Perilaku meningkat
Ties	3	-	-	Tidak ada perubahan
Total	25			

Statistik	Nilai	Keterangan
Z	-1.372	Nilai Z Wilcoxon
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.170	Tidak signifikan

Sebagian besar responden mengalami peningkatan perilaku setelah intervensi, namun secara statistik peningkatan ini tidak signifikan ($p > 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku membutuhkan waktu lebih lama untuk terbentuk secara konsisten.

4. Status Nutrisi (IMT)

4.1 Statistik Deskriptif Status Gizi Berdasarkan IMT

Statistik	BB (kg)	TB (cm)
N Valid	50	50
Mean	36.56	138.72
Std. Deviation	9.137	5.668
Minimum	22	124
Maximum	70	150

4.2 Distribusi Frekuensi Kategori Status Gizi

Kategori	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Gizi Kurang	13	26.0%
Gizi Kurang (ringan)	15	30.0%
Normal	19	38.0%
Gizi Lebih	2	4.0%
Obesitas	1	2.0%
Total	50	100.0%

4.3 Hasil Uji Wilcoxon IMT Pre-test dan Post-test

Kategori	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Keterangan
Negative Ranks	2	3.50	7.00	IMT menurun
Positive Ranks	11	7.64	84.00	IMT meningkat
Ties	12	-	-	Tidak ada perubahan
Total	25			

Statistik	Nilai	Keterangan
Z	-2.737	Nilai Z Wilcoxon
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.006	Signifikan

Nilai $p = 0.006 < 0.05$ menunjukkan adanya perbedaan signifikan pada IMT sebelum dan sesudah edukasi. Sebanyak 44% responden mengalami peningkatan IMT, menandakan bahwa program edukasi gizi seimbang berdampak positif terhadap status gizi anak SD.

PEMBAHASAN :

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa pelaksanaan program edukasi gizi seimbang berpengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan status gizi peserta didik sekolah dasar, meskipun perubahan pada perilaku makan belum menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik. Peningkatan pengetahuan dengan nilai $p = 0,038$ mengindikasikan bahwa siswa mampu memahami konsep gizi seimbang dengan lebih baik setelah memperoleh penyuluhan. Hal ini sejalan dengan teori perubahan perilaku kesehatan oleh Notoatmodjo

(2018), yang menjelaskan bahwa peningkatan pengetahuan merupakan langkah awal dalam pembentukan perilaku sehat.

Selain itu, terdapat peningkatan sikap positif terhadap pentingnya gizi ($p < 0,001$). Hal ini membuktikan bahwa metode pembelajaran interaktif seperti penggunaan media poster dan kegiatan diskusi dapat menumbuhkan minat serta kesadaran siswa terhadap konsumsi makanan bergizi. Hasil ini mendukung penelitian Kaluku & Junieni (2022) serta Muzaffar et al. (2018), yang menyebutkan bahwa pendekatan edukatif berbasis partisipasi mampu menumbuhkan motivasi anak untuk menerapkan pola makan sehat.

Meskipun demikian, perubahan perilaku makan belum signifikan ($p = 0,170$). Kondisi ini menunjukkan bahwa meski pengetahuan dan sikap telah meningkat, penerapan perilaku makan sehat membutuhkan waktu dan pembiasaan secara terus-menerus. Faktor lingkungan, kebiasaan keluarga, dan ketersediaan makanan bergizi di rumah maupun sekolah sangat berpengaruh terhadap terbentuknya perilaku tersebut (Sari et al., 2020).

Sementara itu, hasil uji Wilcoxon terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) menunjukkan peningkatan signifikan ($p = 0,006$), yang berarti intervensi edukasi memberikan dampak nyata terhadap perbaikan status gizi anak. Peningkatan IMT ini mencerminkan bahwa pemahaman dan sikap positif terhadap gizi turut berperan dalam memperbaiki kondisi fisik peserta didik. Hasil ini selaras dengan penelitian Nurochim (2020) yang menemukan bahwa kegiatan pendidikan gizi selama dua minggu dapat memperbaiki IMT serta kualitas asupan makanan anak usia sekolah dasar.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang merupakan upaya efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman gizi pada anak sekolah dasar. Namun, untuk membentuk perilaku makan sehat yang berkelanjutan, dibutuhkan intervensi jangka panjang yang melibatkan kerja sama antara sekolah, guru, dan orang tua, sehingga pembiasaan konsumsi makanan sehat dapat berlangsung secara konsisten dan menyeluruh.

KESIMPULAN :

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur keberhasilan program pendidikan kesehatan nutrisi seimbang dalam mempengaruhi kebiasaan makan dan kondisi gizi siswa kelas V di SDN Kedungmundu.

Secara singkat, temuan penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran mengenai nutrisi seimbang berhasil meningkatkan aspek kognitif, afektif, dan antropometri siswa. Terlihatnya kemajuan yang memberikan pengetahuan kepada siswa serta pandangan positif mereka terhadap nutrisi seimbang. Lebih lanjut, intervensi ini juga memberikan dampak baik pada kondisi gizi (indeks massa tubuh) siswa, yang menunjukkan peningkatan yang signifikan.

Walaupun kebiasaan makan siswa tampak lebih baik pasca pendidikan, perbaikan pada aspek ini belum mencapai tingkat signifikansi statistik. Ini mengindikasikan bahwa membangun pola makan sehat yang stabil membutuhkan waktu lebih lama. Oleh karena itu, sebagai langkah berikutnya, diperlukan pendidikan berkelanjutan untuk menjamin perubahan perilaku yang permanen dan membentuk rutinitas makan yang baik. Penelitian ini menyediakan data empiris yang berguna untuk mendukung program sekolah dalam menangani masalah gizi ganda di tengah berbagai hambatan.

SARAN :

Perlu adanya edukasi yang berkelanjutan untuk membentuk kebiasaan makan yang sehat. Hal ini dapat diwujudkan melalui intervensi berulang atau kolaborasi yang lebih erat dengan orang tua di rumah.

UCAPAN TERIMAKASIH :

Kesuksesan implementasi program pendidikan ini dan finalisasi penelitian ini berhasil dicapai berkat bantuan serta dukungan dari berbagai pihak. Penulis mengucapkan rasa hormat dan terima kasih yang mendalam kepada Kepala Sekolah dan Tim Guru SDN Kedungmundu atas izin serta bantuan penuh yang diberikan untuk menjalankan program pendidikan dan pengumpulan data di area sekolah. Terlebih lagi, terima kasih juga disampaikan kepada 25 siswa kelas V SDN Kedungmundu yang telah terlibat aktif dan bekerja sama dengan baik, serta kepada Orang Tua/Wali Murid atas persetujuan etis dan dukungan mereka. Penghargaan khusus juga diberikan kepada Universitas Muhammadiyah Semarang atas bantuan institusional yang diberikan dalam pelaksanaan penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Anderson, M. &. (2018). School-based nutrition education interventions for children: A systematic review. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 50(9), 895-870.
- Kaluku, K., & Junieni, J. (2022). Peran Penting Sekolah dalam Memperbaiki Praktik Gizi Seimbang pada Anak. *Global Health Science*, 7(4), 185-190. <http://dx.doi.org/10.33846/ghs7407%0A>
- Nurochim, N. (2020). Optimalisasi program usaha kesehatan sekolah untuk kesehatan mental siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(3), 184. <https://doi.org/10.29210/141400>
- RI, K. K. (2023). *Laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*.
- Sari. (2020). Efektivitas edukasi gizi seimbang terhadap pola makan dan status gizi anak sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 14(4), 256-265. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v14i4.3456>
- UNICEF, W. &. (2023). *Joint child malnutrition estimates: Levels and trends*.
- WHO. (2020). Healthy diet. *World Health Organization*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet%0A>
- WHO, WORLD BANK, & UNICEF. (2023). Level and trend in child malnutrition. *World Health Organization*, 4. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240073791>