



## **Aksi sosial petualangan rasa: Menjelajahi dunia makanan bergizi untuk tumbuh kembang pada anak sekolah dasar**

### ***A social adventure in flavors: Exploring the world of nutritious foods for the growth and development of elementary school children***

**Iwan Shalahuddin<sup>1\*</sup>, Udin Rosidin<sup>2</sup>, Theresia Eriyani<sup>3</sup>, Sandra Pebrianti<sup>4</sup>**

<sup>1</sup> Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran, Bandung, Indonesia, email: [shalahuddin@unpad.ac.id](mailto:shalahuddin@unpad.ac.id)

<sup>2</sup> Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran, Bandung, Indonesia, email: [udin.rosidin@unpad.ac.id](mailto:udin.rosidin@unpad.ac.id)

<sup>3</sup> Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran, Bandung, Indonesia, email: [theresia@unpad.ac.id](mailto:theresia@unpad.ac.id)

<sup>4</sup> Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran, Bandung, Indonesia, email: [sandra.pebrianti@unpad.ac.id](mailto:sandra.pebrianti@unpad.ac.id)

\*Koresponden penulis

#### **Info Artikel**

**Diajukan:** 22 Januari 2025

**Diterima:** 11 Maret 2025

**Diterbitkan:** 28 April 2025

#### **Keywords:**

*Child, balanced nutrition, primary school, growth and development.*

#### **Kata Kunci:**

Anak, gizi seimbang, sekolah dasar, tumbuh kembang.

#### **Abstract**

*The problem of balanced nutrition is a significant obstacle to improving food security because it can reduce the efficiency of food utilization and the quality of human resources. To create quality food security, a holistic approach is needed that ensures food availability and improves access, utilization, and sustainability of nutritious food for the community, especially for children. The service aims to increase understanding of the importance of a balanced nutritional diet that is good for health and prevents various diseases through lectures, demonstrations, and question-and-answer approaches. The results are changes in students' understanding and knowledge of balanced nutrition for optimal growth and development. Nutritious food plays an important role in supporting the growth and development of elementary school children, both physically, cognitively, and emotionally. Recommendations for teachers and schools are that nutrition education programs such as Healthy Eating Day or Healthy Canteen should be held to promote nutritious eating habits.*

#### **Abstrak**

Permasalahan gizi seimbang menjadi hambatan utama dalam upaya peningkatan ketahanan pangan karena dapat mengurangi efisiensi pemanfaatan pangan dan menurunkan kualitas sumber daya manusia. Untuk menciptakan ketahanan pangan yang berkualitas, dibutuhkan pendekatan holistik yang tidak hanya memastikan ketersediaan pangan, tetapi juga meningkatkan akses, pemanfaatan, dan keberlanjutan pangan bergizi bagi masyarakat khususnya pada anak. Tujuan pengabdian untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya pola makan gizi seimbang yang baik untuk kesehatan dan tercegah dari berbagai penyakit. Melalui pendekatan ceramah, demonstrasi dan tanya jawab. Hasil didapatkan adanya perubahan pemahaman dan pengetahuan siswa terhadap gizi seimbang untuk memperoleh tumbuh kembang yang optimal. Makanan bergizi memegang peranan penting dalam mendukung tumbuh kembang anak usia sekolah dasar, baik secara fisik, kognitif, maupun emosional. Rekomendasi untuk Guru dan sekolah, diharapkan mengadakan program edukasi gizi seperti Hari Makan Sehat atau Kantin Sehat untuk mempromosikan kebiasaan makan bergizi.

## PENDAHULUAN

Masa anak-anak merupakan periode yang sangat rentan terhadap kekurangan gizi. Pada usia ini, tubuh anak sedang berkembang pesat, baik dari segi fisik, kognitif, maupun emosional (Manggabarani et al., 2021; Astuti & Damayanti, 2023). Asupan gizi memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap perkembangan anak-anak, baik secara fisik, mental, maupun emosional (Bahrun & Wildan, 2022).

Nutrisi yang baik dan seimbang adalah faktor kunci untuk mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Namun, saat ini tidak sedikit anak-anak yang masih kekurangan nutrisi dan gizi yang seimbang sehingga berdampak buruk pada perkembangan dan mempengaruhi kesehatan jangka panjang, tertinggal dalam perkembangan fisik, mental dan intelektualnya (Aziza & Mil, 2021; Fitrianti et al., 2022).

Masalah gizi tersebut dapat terjadi karena masih rendahnya angka konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah dasar, kurangnya kadar konsumsi protein nabati, dan kurangnya pemberian Air Susu Ibu (ASI) pada saat usia balita (Firdaus et al., 2021). Hal hal tersebut membuat seseorang dapat mengalami kekurangan Gizi dan menunjukkan bahwa konsumsi pangan pada anak anak masih belum sesuai dengan pedoman gizi seimbang.

Ketersediaan pangan menjadi hal yang berpengaruh terhadap asupan gizi seimbang, di beberapa daerah, penyediaan bahan makanan pokok (seperti beras), dan keanekaragaman pangan (sayur, buah, sumber protein lainnya) belum seimbang (Arluis et al., 2017; Hidayati, 2023). Kondisi ini menyebabkan pasokan pangan yang ada tidak cukup untuk atau tidak merata untuk memenuhi kebutuhan gizi seluruh populasi secara berkelanjutan. Ketidakseimbangan ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor yang mempengaruhi produksi, distribusi, dan akses terhadap pangan yang bergizi dan terjangkau (Direktorat Bina Gizi, 2017). Ketidakseimbangan ketersediaan pangan ini dapat menimbulkan berbagai masalah, termasuk kekurangan gizi, kelaparan, atau bahkan kelebihan gizi yang berujung pada masalah kesehatan seperti obesitas (Mardalena & Suyani, 2016).

Rendahnya pemanfaatan pangan lokal merupakan salah satu permasalahan dalam upaya mencapai ketahanan pangan dan kesehatan gizi masyarakat (Pasaribu et al., 2023). Pangan lokal seperti umbi-umbian, kacang-kacangan, dan sumber protein nabati lainnya memiliki potensi besar untuk mendukung asupan gizi seimbang. Namun, dalam kenyataannya, di beberapa daerah pemanfaatan bahan pangan lokal untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang masih rendah. Salah satu penyebabnya adalah karena masih

minimnya inovasi untuk mengolah bahan pangan lokal menjadi makanan yang menarik bagi masyarakat (Muflikah et al., 2023).

Banyak orang tua yang belum memahami pentingnya asupan gizi seimbang dan pola makan yang teratur, khususnya bagi anak. Tanpa pemahaman yang cukup mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi dan seimbang, orang tua tidak dapat membuat pilihan yang tepat mengenai pola makan yang baik untuk anak. Akibatnya, meskipun bahan pangan bergizi banyak tersedia, namun jika pemanfaatannya tidak maksimal akan mengakibatkan ketidakseimbangan gizi yang dapat mengakibatkan masalah kesehatan bagi anak.

Ketergantungan pada makanan cepat saji (*fast food*) dapat mempengaruhi asupan gizi seimbang, dan menjadi salah satu faktor utama yang menyebabkan masalah kesehatan gizi, terutama di masyarakat modern. Makanan cepat saji sering kali dipilih karena kenyamanannya, rasa yang lezat, dan harganya yang relatif terjangkau (Kasim, 2021). Namun, makanan cepat saji cenderung mengandung kalori, gula dan lemak yang tinggi, sehingga mengkonsumsi makanan cepat saji berlebihan dapat menyebabkan ketidakseimbangan gizi yang dapat berdampak buruk pada kesehatan jangka panjang.

Peran pemerintah dalam mencegah permasalahan kekurangan gizi di kalangan anak-anak cukup besar, namun program-program pemerintah terkait ketahanan pangan masih harus ditingkatkan, karena seringkali program pemerintah hanya berfokus pada kuantitas produksi dibanding dengan kualitasnya yang bahkan pendistribusian bantuannya pun belum merata (Arif et al., 2020), sehingga ketidaksinambungan program pemerintah terkait masalah gizi seimbang dapat memperburuk masalah kesehatan pada masyarakat, terutama pada anak dalam hal asupan gizi. Permasalahan gizi seimbang menjadi hambatan utama dalam upaya peningkatan ketahanan pangan karena dapat mengurangi efisiensi pemanfaatan pangan dan menurunkan kualitas sumber daya manusia (Wibowo, 2020). Untuk menciptakan ketahanan pangan yang berkualitas, dibutuhkan pendekatan holistik yang tidak hanya memastikan ketersediaan pangan, tetapi juga meningkatkan akses, pemanfaatan, dan keberlanjutan pangan bergizi bagi masyarakat khususnya pada anak. Dengan ketahanan pangan yang kokoh dan asupan gizi yang seimbang dapat meningkatkan kualitas dalam proses tumbuh kembang anak dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia di masa yang akan datang.

Sekolah Dasar Negeri 2 Cikeruh, Jatinangor merupakan salah satu sekolah yang berlokasi di daerah perkotaan sekitar Jatinangor, yang sangat memungkinkan banyaknya pedagang-pedagang makanan di sekitar

sekolahnya dan jenis makanannya tidak selalu yang sesuai kandungan gizi yang dibutuhkan. Berdasarkan hasil wawancara dengan pihak sekolah menyatakan banyak murid-murid yang tidak mengetahui kebutuhan makanan bergizi yang dikonsumsinya, dalam hal ini terlihat banyak jajan sesuai keinginan siswanya sendiri tanpa memperhatikan kebutuhan gizi seimbangnya. Guru sekolah menyatakan kurang lebih sekitar lebih dari 50% siswa jarang mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan, dan lebih banyak konsumsi jajanan yang siap saji (Pernyataan Guru Sekolah).

Kebiasaan siswa tersebut dikarenakan ketidaktahuan siswa tentang jenis gizi seimbang yang dibutuhkannya, sehingga siswa-siswa cenderung Terbiasa mengkonsumsi makanan ringan (*snack*) yang tidak memiliki kandungan gizi yang cukup.

Hasil penelitian Rusdi, Helmizar, & Rahmy, (2021), menunjukkan bahwa kelompok yang menerima edukasi gizi mengalami peningkatan signifikan dalam pemahaman dan penerapan pola makan seimbang. Edukasi gizi yang dilakukan melalui berbagai media, seperti seminar, penyuluhan, dan kampanye sosial, terbukti efektif dalam mengubah perilaku konsumsi makanan yang lebih sehat. Selain itu, intervensi berbasis sekolah dan komunitas menunjukkan hasil yang lebih positif dibandingkan dengan edukasi individu.

Berdasarkan uraian tersebut, maka kami melakukan aksi sosial yang bertempat di SDN 2 Cikeruh, Jatinangor dengan kegiatan berupa pemberian rancangan edukasi interaktif dan bermain *game* tebak gambar jenis makanan bergizi seputar gizi seimbang khususnya kelas 5, beserta guru sekolahnya. Diharapkan dengan adanya kegiatan tersebut dapat meningkatkan pemahaman bagi siswa, guru, dan orang tua tentang pentingnya pola makan gizi seimbang serta agar dapat meningkatkan kesadaran guru dan orang tua terhadap pentingnya pola makan sehat di sekolah dan di rumah untuk mengkonsumsi makanan bergizi yang baik untuk kesehatan dan tercegah dari berbagai penyakit.

## **METODE PELAKSANAAN**

### **1. Identifikasi Masalah**

Sebelum kegiatan dilakukan, tim melakukan wawancara dan dengan pihak guru dan survei sederhana dan singkat kepada siswa-siswi kelas 5 SDN 2 Cikeruh dengan tujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan dan pemahaman mengenai gizi seimbang dengan rancangan masalah yang ditemukan sebagai berikut:

- a. Banyak anak SD yang tidak mengetahui mengenai pentingnya mengkonsumsi makanan bergizi.

- b. Kurangnya pengetahuan anak-anak tentang manfaat makanan sehat bagi tubuh
- c. Kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti terlalu banyak mengonsumsi makanan instan dan cepat saji, sehingga dapat mempengaruhi kesehatan anak-anak di masa depan.
- d. Terbiasa mengonsumsi makanan ringan (*snack*) yang tidak memiliki kandungan gizi yang cukup

## **2. Realisasi Pemecahan**

- a. Mengadakan kegiatan edukatif berupa penyuluhan singkat yang bertujuan untuk memperkenalkan kepada anak-anak SD mengenai pentingnya mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang.
- b. Melakukan kegiatan berupa permainan edukatif yang berkaitan dengan kandungan gizi dari berbagai jenis makanan untuk menambah pengetahuan mereka.
- c. Memberikan informasi tentang cara memilih makanan yang sehat di sekitar mereka dan makanan apa yang tidak baik dikonsumsi secara terus menerus

## **3. Rencana evaluasi Program**

Metode evaluasi yang digunakan, melalui *pretest* – *posttest* pengetahuan dan pemahaman melalui pertanyaan langsung ke siswa tentang materi, serta tingkat keberhasilan dari permainan tebak gambar terkait gizi seimbang.

## **4. Khalayak Sasaran**

Sasaran dalam kegiatan pendidikan kesehatan ini adalah siswa siswi Kelas 5 SDN 2 Cikeruh Kecamatan Jatinangor, Sumedang, Provinsi Jawa Barat sebanyak 35 siswa (13 laki-laki dan 22 perempuan). Siswa Kelas 5 menjadi pilihan dikarenakan sudah dianggap lebih matang dalam pemahaman suatu materi dan bisa menyampaikan ke orang tua hasil dari edukasinya, sedangkan kelas 6 tidak dilibatkan berhubung dengan aktifitas kesibukan lain menjelang ujian dan persiapan untuk ujian akhir.

## **5. Metode yang digunakan**

Teknik ceramah adalah salah satu metode penyampaian informasi yang dilakukan satu arah yaitu dari pembicara kepada peserta dalam kelompok besar. Metode ini mengkomunikasikan pesan-pesan kesehatan kepada peserta yang bersifat umum sehingga tidak membedakan golongan umur, jenis kelamin, pekerjaan, status sosial ekonomi, tingkat pendidikan dan sebagainya (Radhaswati & Santosa, 2022). Metode ini juga cocok untuk semua kalangan baik berpendidikan rendah maupun tinggi.

Metode Tanya Jawab adalah suatu metode penyajian pembelajaran dalam bentuk pertanyaan (Rizqiyah et al., 2021). Dimana pemberi materi menggunakan/memberikan pertanyaan kepada peserta, kemudian peserta menjawab, ataupun sebaliknya. Metode demonstrasi adalah metode mengajar dengan menggunakan peragaan untuk menjelaskan suatu pengertian atau memperlihatkan bagaimana berjalannya suatu proses pembentukan pembelajaran (Endayani et al., 2020).

Media pembelajaran yang mendukung pada pelaksanaan pendidikan kesehatan ini yaitu media cetak berupa leaflet yang berisi informasi secara singkat berupa foto dan tulisan. Kelebihan media ini adalah tahan lama, mencakup banyak orang, dapat dibawa kemana saja, mempermudah pemahaman dan meningkatkan gairah belajar. Sedangkan kelemahannya adalah tidak dapat menstimulir efek gerak dan efek suara (Radhaswati & Santosa, 2022).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tanggal 5 November 2024 Kelompok kami telah melakukan kegiatan aksi sosial yang dilakukan untuk mendidik anak-anak sekolah dasar yang bertepatan di SDN 2 Cikeruh yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran lingkungan, kepedulian sosial, dan nilai-nilai karakter. Berikut adalah hasil dari beberapa program kegiatan yang telah dilaksanakan.

### 1. Edukasi tentang Manfaat Makanan Bergizi dan Seimbang

Kegiatan ini dimulai dengan sesi edukasi yang menjelaskan pentingnya konsumsi makanan bergizi dan seimbang bagi kesehatan tubuh anak. Dalam sesi ini, kami memberikan penjelasan sederhana mengenai fungsi nutrisi utama, seperti:

- a. Karbohidrat sebagai sumber energi.
- b. Protein untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh.
- c. Vitamin dan Mineral untuk menjaga fungsi organ dan sistem imun

Anak-anak diberikan contoh nyata, seperti manfaat sayuran hijau untuk kesehatan mata dan susu untuk tulang. Penjelasan ini kami kemas secara menarik menggunakan gambar dan cerita agar mudah dipahami oleh anak-anak. Anak-anak menjadi lebih memahami hubungan antara pola makan sehat dan tubuh yang kuat untuk mendukung aktivitas sehari-hari, seperti belajar dan bermain.

### 2. Gambaran tentang Makanan Sehat

Kami juga memberikan ilustrasi tentang makanan sehat melalui beberapa gambar. Selain itu, anak-anak diajak untuk berdiskusi mengenai jenis

makanan sehari-hari yang biasa mereka konsumsi, seperti nasi, lauk, sayur, dan buah. Hal ini memberikan gambaran bahwa makanan sehat tidak harus mahal dan dapat disiapkan dengan bahan-bahan sederhana yang tersedia di rumah.

### 3. Permainan Edukatif tentang Makanan Sehat dan Bergizi

Untuk memastikan pemahaman siswa, dilakukan permainan interaktif berupa:

- a. Memilih Makanan Sehat: Anak-anak diberi gambar berbagai jenis makanan yang sehat dan tidak sehat.
- b. Kuis Nutrisi: Siswa diajak menjawab pertanyaan singkat seputar manfaat makanan bergizi dengan cara menebak gambar.

Permainan ini berhasil membuat anak-anak lebih memahami konsep makanan bergizi dengan cara yang menyenangkan. Selain itu, interaksi selama permainan mendorong rasa percaya diri dan kerja sama antar siswa. Data Siswa yang menjadi sasaran kegiatan edukasi gizi seimbang di SDN 2 Cikeruh, Jatinagor, Kabupaten Sumedang, terlihat pada [Tabel 1](#).

Tabel 1. Data Siswa Kelas 5 SDN 2 Cikeruh, Jatinagor

No	Variabel	Frekuensi	%
1	Perempuan	22	63
2	Tidak Mengetahui	13	37
	Total	35	100

Hasil *pretest* menunjukkan bahwa hanya 48% (17 siswa) yang mengetahui pentingnya konsumsi Gizi seimbang. Setelah kegiatan, angka ini meningkat menjadi 85% (30 siswa), seperti terlihat pada [Tabel 2](#) dan [Tabel 3](#) dibawah ini.

Tabel 2. Hasil *Pretest* Pengetahuan tentang Gizi Seimbang

No	Variabel	Frekuensi	%
1	Mengetahui	17	48
2	Tidak Mengetahui	18	52
	Total	35	100

Tabel 3. Hasil *Posttest* Pengetahuan tentang Gizi Seimbang

No	Variabel	Frekuensi	%
1	Mengetahui	30	85
2	Tidak Mengetahui	5	15
	Total	35	100

Untuk metode permainan edukatif menunjukkan seluruhnya siswa awalnya tidak mengetahui manfaat makanan bergizi, setelah permainan dilakukan ternyata seluruh siswa memahami dan mengerti tentang manfaat gizi seimbang. Kegiatan ini menunjukkan efektivitas pendekatan edukatif yang digunakan. Namun, beberapa siswa masih kesulitan memahami konsep porsi makanan seimbang, sehingga disarankan untuk menambahkan materi visual lebih banyak dalam program serupa di masa depan.

#### **4. Faktor Keberhasilan dan Kendala serta Solusinya**

- a. Faktor keberhasilan edukasi gizi seimbang
  - Metode pembelajaran yang menarik ( menggunakan permainan, video dan materi lebih menarik serta pendekatan interaktif dan diskusi kelompok)
  - Dukungan dari guru dan sekolah (guru yang sudah terlatih menyampaikan dengan menyenangkan serta kebijakan sekolah yang mendukung seperti kanting sehat)
  - Materi yang sesuai dengan usia anak ( Menyederhanakan konsep gizi seimbang agar mudah dipahami anak dan memberikan contoh nyata dalam kehidupan sehari-hari)
- b. Kendala dalam Edukasi Gizi Seimbang
  - Kurangnya kesadaran dan pemahaman (Anak-anak cenderung lebih suka makanan cepat saji dibandingkan makanan sehat dan Kurangnya pengetahuan guru dan orang tua tentang gizi seimbang).
  - Pengaruh iklan dan lingkungan (Iklan makanan tidak sehat yang menarik perhatian anak-anak serta Kebiasaan makan tidak sehat yang sudah terbentuk dari lingkungan sekitar).
  - Keterbatasan fasilitas dan dana (Tidak semua sekolah memiliki kantin sehat atau kebun sekolah dan Kurangnya anggaran untuk program edukasi gizi).
  - Kebiasaan makan di rumah (Jika pola makan di rumah kurang sehat, anak sulit menerapkan gizi seimbang di sekolah serta Kurangnya waktu bagi orang tua untuk menyiapkan makanan sehat).
- c. Solusi yang Dapat Dilakukan
  - Membuat program edukasi gizi yang berkelanjutan, bukan hanya satu kali pertemuan.
  - Melibatkan berbagai pihak, seperti guru, orang tua, dan petugas kesehatan.
  - Menyediakan makanan sehat yang terjangkau dan menarik bagi anak-anak.

- Menggunakan teknologi dan media sosial untuk menyebarkan informasi gizi dengan cara yang lebih menarik.



Gambar 1. Pemberian Materi Tantang Gizi Seimbang



Gambar 2. Tebak Gambar Mengenai Makanan Sehat



Gambar 3. Dokumentasi Bersama Siswa

Makanan bergizi memegang peranan penting dalam mendukung tumbuh kembang anak usia sekolah dasar (6–12 tahun). Pada usia ini, anak berada dalam tahap perkembangan fisik, kognitif, dan emosional yang pesat, sehingga memerlukan asupan gizi yang optimal (Susilowati et al., 2022).

Makanan bergizi memberikan energi, mendukung perkembangan otak, memperkuat sistem imun, serta membantu pertumbuhan tulang dan otot. Anak usia sekolah dasar membutuhkan nutrisi untuk: Pertumbuhan fisik, Kemampuan belajar dan Kesehatan jangka panjang (Asmawati, 2023).

Penelitian Ramadhani et al., (2024) menekankan bahwa asupan protein, kalsium, dan vitamin D memiliki dampak signifikan pada perkembangan tulang dan otot. Anak yang mendapatkan cukup protein dan kalsium menunjukkan pertumbuhan tinggi badan lebih baik dibanding anak dengan kekurangan nutrisi ini.

Studi "*Dietary Omega-3 Fatty Acids and Cognitive Development in Children*" menemukan bahwa asam lemak omega-3 berperan penting dalam perkembangan otak anak, khususnya dalam fungsi kognitif seperti daya ingat, perhatian, dan kemampuan belajar. Kekurangan omega-3 dapat menyebabkan gangguan fokus dan penurunan prestasi belajar (Rangel-Huerta & Gil, 2018). Penelitian lain menunjukkan bahwa kekurangan zat besi dapat menyebabkan anemia, yang berpengaruh pada tingkat energi, konsentrasi, dan prestasi akademik anak. Anak dengan anemia cenderung memiliki performa akademik lebih rendah dibanding anak dengan status gizi normal (Samson et al., 2022). Penelitian Soheilipour et al., (2019) menekankan pentingnya sarapan sebagai sumber energi utama yang mendukung konsentrasi dan memori. Anak yang rutin sarapan menunjukkan hasil lebih baik pada tes akademik dibanding anak yang melewatkan sarapan. Penelitian yang sejalan menyoroti bahwa bahan

pangan lokal memiliki kandungan gizi tinggi dan dapat mendukung pola makan bergizi. Penggunaan bahan seperti singkong, jagung, dan ikan lokal lebih ekonomis dan ramah lingkungan dibandingkan makanan olahan (Aqib, 2023).

Teori yang mendasari pentingnya makanan bergizi bagi anak sekolah dasar mencakup konsep gizi seimbang yang dirumuskan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016). Komponen ini meliputi: Karbohidrat sebagai sumber energi; Protein untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh; Vitamin dan mineral untuk fungsi tubuh yang optimal; Lemak sehat untuk perkembangan otak; serta Air sebagai elemen esensial dalam metabolisme tubuh.

Penelitian lain yang mendukung adalah yang menekankan pentingnya memanfaatkan bahan pangan lokal untuk memenuhi kebutuhan gizi anak. Pembahasan ini sudah relevan karena menyinggung penggunaan bahan lokal seperti singkong, jagung, dan ikan. Namun, jurnal tersebut memberikan tambahan berupa efektivitas pangan lokal dalam mengurangi ketergantungan pada makanan olahan yang kurang sehat (Nita et al., 2021).

## **KESIMPULAN**

Dengan mengacu pada penelitian, pembahasan ini semakin mendalam mengenai kebutuhan gizi, dampak kekurangan, serta aplikasi praktis dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan berbasis data kuantitatif, contoh menu, dan pemanfaatan pangan lokal dapat meningkatkan relevansi informasi bagi orang tua dan guru.

Makanan bergizi memegang peranan penting dalam mendukung tumbuh kembang anak usia sekolah dasar, baik secara fisik, kognitif, maupun emosional. Nutrisi seperti protein, karbohidrat, lemak sehat, vitamin, dan mineral harus disesuaikan dengan kebutuhan harian anak untuk memastikan perkembangan optimal.

Rekomendasi untuk Guru dan sekolah, diharapkan mengadakan program edukasi gizi secara berkala, misalnya melalui program seperti *Hari Makan Sehat* atau *Kantin Sehat* untuk mempromosikan kebiasaan makan bergizi dan mendorong kebiasaan sarapan dengan memberikan informasi kepada orang tua tentang manfaatnya bagi konsentrasi anak.

Rekomendasi untuk keberlanjutan program, perlu adanya kolaborasi dengan orang tua agar edukasi gizi tidak hanya di terapkan di lingkungan sekolah saja, tapi di aplikasikan juga di rumah masing-masing.

Rekomendasi untuk Puskesmas di wilayah kerjanya diharapkan untuk selalu rutin mengadakan edukasi serupa agar terus bisa mengingatkan dan meningkatkan pemahaman siswa.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak Universitas Padjadjaran dan sekolah SDN 2 Cikeruh Jatinangor Sumedang Jawa Barat yang telah memberikan iziin pelaksanaan pengabdian masyarakat.

## DAFTAR RUJUKAN

- Aqib, M. (2023). Unraveling Nutritional Landscapes: A Holistic Examination of Food Utilization, Sustainability, and Childhood Nutrition in Pakistan. *International Journal of Agriculture & Sustainable Development*, 5(3), 124–137. <https://xdpak.com/index.php/ijas/article/view/62>
- Arif, S., Isdijoso, W., Fatah, A. R., & Tamyis, A. R. (2020). Tinjauan Strategis Ketahanan Pangan dan Gizi di Indonesia: Informasi Terkini 2019-2020. In *The SMERU Research Institute*. [https://www.smeru.or.id/sites/default/files/publication/rr\\_fsn\\_indonesia\\_finalreport\\_ind.pdf](https://www.smeru.or.id/sites/default/files/publication/rr_fsn_indonesia_finalreport_ind.pdf)
- Arlus, A., Sudargo, T., & Subejo, S. (2017). Hubungan ketahanan pangan keluarga dengan status gizi balita (studi di desa palasari dan puskesmas kecamatan legok, kabupaten tangerang). *Jurnal Ketahanan Nasional*, 23(3), 359-375. <https://doi.org/10.22146/jkn.25500>
- Asmawati, L. (2023). Pencegahan Stunting melalui Ketahanan Pangan Lokal Banten dan Pengasuhan Digital. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(6), 6915-6926. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i6.5396>
- Astuti, R. W., & Damayanti, D. S. (2023). Hubungan Pemberian MP-ASI Dini Terhadap Kejadian Stunting Pada Balita Di Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2022: The Relationship of Early MP-ASI Giving to Stunting Incidents in Toddlers During the Covid-19 Pandemic in 2022. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(1), 291-295. <https://doi.org/10.35473/proheallth.v5i1.2121>
- Aziza, N. A., & Mil, S. (2021). Pengaruh Pendapatan Orang Tua terhadap Status Gizi Anak Usia 4-5 Tahun pada Masa Pandemi COVID-19. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 6(3), 109-120 <https://doi.org/10.14421/jga.2021.63-01>
- Bahrn, B., & Wildan, W. (2022). Stunting in Indonesian Children and Its Contributing Factors: Study through Bibliometric Analysis. *vol, 16*, 1693-1602. <https://doi.org/10.21009/jpud.162.07>
- Direktorat Bina Gizi. (2017). Buku Ajar Status Gizi Anak. In *Buku saku pemantauan status gizi tahun 2017*.
- Endayani, T. B., Rina, C., & Agustina, M. (2020). Metode demonstrasi untuk meningkatkan hasil belajar siswa. *Azkiya*, 5(2), 150-158. <https://doi.org/10.32505/al-azkiya.v5i2.2155>
- Firdaus, A. M., Amin, S., & Murtafiah, W. (2021). Pelatihan Materi Gizi Seimbang Pada Ibu Rumah Tangga Untuk Peningkatan Status Gizi

- Di Kampung Literasi Pada Biringa Makasar. *Jurnal Terapan Abdimas*, 6(2), 102-109. <https://doi.org/10.25273/jta.v6i2.7425>
- Fitrianti, H., Ningtias, N. A., Riyanto, P., de Lima, C. N., & Hermawati, D. (2022). The Analysis of Parents' Understanding in Understanding Balanced Nutrition in Children: Analisis Pemahaman Orang Tua dalam Pemahaman Gizi Seimbang pada Anak. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 4(2), 222-234. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v4i2.186>
- Hidayati, N. I. D. (2023). Hubungan pendapatan keluarga dan ketahanan pangan dengan status gizi balita pada era pandemi covid-19 di kabupaten pasuruan. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 359-366. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.359-366>
- Kasim, R. W. (2021). Gambaran Tingkat Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Tentang Obesitas pada Siswa di SMAN 5 Kendari Tahun 2021. *Skripsi*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). Pedoman Umum Program Indonesia Sehat Dengan Pendekatan Keluarga. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Manggabarani, S., Tanuwijaya, R. R., & Said, I. (2021). Kekurangan Energi Kronik, Pengetahuan, Asupan Makanan dengan Stunting: Cross-Sectional Study. *Journal of Nursing and Health Science*, 1(1), 1-7. <https://doi.org/10.58730/jnhs.v1i1.13>
- Mardalena, I., & Suyani, E. (2016). Keperawatan Ilmu Gizi. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Muflikah, B., Bimo, D. S., Kadarwati, S., Dartani, M. Y. R., & Lestariningsih, E. D. (2023). Pelatihan Keterampilan Pengolahan Aneka Kue Berbahan Pangan Labu Kuning untuk Meningkatkan Perekonomian Masyarakat. *Jurnal Abdimas Ilmiah Citra Bakti*, 4(4), 711-722. <https://doi.org/10.38048/jailcb.v4i4.2185>
- Nita, M. H. D., Loaloka, M. S., Pantaleon, M. G., & Nenotek, C. R. (2021). Pemberian Makanan Tambahan Anak Sekolah (PMT-AS) berbasis pangan lokal dalam meningkatkan status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri Batuinan, Kecamatan Semau Kabupaten Kupang. *Jurnal Pengabdian pada Masyarakat Kepulauan Lahan Kering*, 2(2), 54-61. <https://doi.org/10.51556/jpkmkelaker.v2i2.162>
- Pasaribu, W., Pah, T. I. B. K., Sogen, K. D. P., Ngefak, P. M., & Neolaka, G. O. O. (2023). Pelatihan Menu Olahsan Ikan Hasil Akuakultur untuk Meningkatkan Ketahanan Pangan Lokal di Buraen. *I-Com: Indonesian Community Journal*, 3(4), 1766-1775. <https://doi.org/10.33379/icom.v3i4.3446>
- Radhaswati, I. D. A. A., & Santosa, M. H. (2022). Teachers' perceptions: The use of Google Form as a media to assess primary school students. *EDUTECH: Journal of Education And Technology*, 5(4), 910-924. <https://doi.org/10.29062/edu.v5i4.308>

- Ramadhani, A., Wahyuni, S. D., Agusfiranda, A., & Elvania, E. (2024). Journal of Qualitative and Quantitative Research Optimalisasi Nutrisi Dalam Mendukung Pertumbuhan dan Perkembangan Anak. *Journal of Qualitative and Quantitative Research*, 1(5), 338–355. <https://doi.org/10.61166/interdisiplin.v1i5.67>
- Rangel-Huerta, O. D., & Gil, A. (2018). Effect of omega-3 fatty acids on cognition: an updated systematic review of randomized clinical trials. *Nutrition reviews*, 76(1), 1-20. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nux064>
- Rizqiyah, R., Katmawanti, S., & Fanani, E. (2021). The Relationship Between Mother's Education Level, Mothers Knowledge and Breastfeeding Status with Toddler Motor Skills and Nutrition Status In Diwek Sub-District, Jombang Regency, East Java, Indonesia. In *RSF Conference Proceeding Series: Medical and Health Science* (Vol. 1, No. 1, pp. 60-70). <https://doi.org/10.31098/cpmhs.v1i1.268>
- Rusdi, F. Y., Helmizar, H., & Rahmy, H. A. (2021). Pengaruh edukasi gizi menggunakan instagram terhadap perubahan perilaku gizi seimbang untuk pencegahan anemia pada remaja putri di SMAN 2 Padang. *Journal of Nutrition College*, 10(1), 31-38. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i1.29271>
- Samson, K. L., Fischer, J. A., & Roche, M. L. (2022). Iron status, anemia, and iron interventions and their associations with cognitive and academic performance in adolescents: a systematic review. *Nutrients*, 14(1), 224. <https://doi.org/10.3390/nu14010224>
- Soheilipour, F., Salehiniya, H., Farajpourkh, M., & Pishgahroudsari, M. (2019). Breakfast habits, nutritional status and their relationship with academic performance in elementary school students of Tehran, Iran. *Medicine and pharmacy reports*, 92(1), 52. <https://doi.org/10.15386/cjmed-956>
- Susilowati, L., Susanti, D., Lutfiyati, A., & Hutasoit, M. (2022). Deteksi Dini Gangguan Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak Usia Prasekolah di Tk Islam Sunan Gunung Jati. *Journal of Innovation in Community Empowerment*, 4(1), 64-70.. <https://doi.org/10.30989/jice.v4i1.697>
- Wibowo, E. T. (2020). Pembangunan Ekonomi Pertanian Digital Dalam Mendukung Ketahanan Pangan (Studi di Kabupaten Sleman: Dinas Pertanian, Pangan, dan Perikanan, Daerah Istimewa Yogyakarta). *Jurnal Ketahanan Nasional*, 26(2), 204-228. <https://doi.org/10.22146/jkn.57285>