

Edukasi Gizi Seimbang melalui *Participatory Learning and Action* untuk Meningkatkan Pemahaman Siswa Sekolah Dasar

Gessan Kurnia Dewi¹, Linda Kurniawati², Nurul Mardhiah Sitio³

^{1,2,3}Administrasi Bisnis K.Pangandaran, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Padjadjaran Indonesia

Article History

Received : 9 Agustus 2026

Revised : 10 Agustus 2026

Accepted : 12 Agustus 2026

Published : 12 Agustus 2026

Corresponding author*:

Gessan Kurnia Dewi

Contact:

gessan.kurnia.dewi@unpad.ac.id

Cite This Article: (APA 6th)

Dewi, G. K., Kurniawati, L., & Sitio, N. M. (2026). Edukasi Gizi Seimbang melalui Participatory Learning and Action untuk Meningkatkan Pemahaman Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Abdi Masyarakat Multidisiplin*, 5(2), 91–97.

DOI:

<https://doi.org/10.56127/jammu.v5i2.3059>

Abstract: This community service activity aimed to improve elementary school students' understanding of balanced nutrition principles and their ability to recognize different food groups through a Participatory Learning and Action (PLA) approach. The activity was conducted at SDN Penganjang 1, Penganjang Village, Sindang District, Indramayu Regency, on January 20, 2026, involving 50 students. The program consisted of preparation and needs assessment, development of educational materials and media, delivery of nutrition education, and evaluation. The educational media included modules, posters, infographics, quizzes, discussions, and food-grouping activities. The initial evaluation was conducted by asking students to draw foods they considered to represent balanced nutrition, while the post-education evaluation involved grouping food images based on nutrient categories. The results showed that students responded positively to the educational process and were able to identify and classify various foods into carbohydrate sources, protein sources, and fruits and vegetables as sources of vitamins. These findings indicate that the PLA approach can be applied as an interactive educational method to strengthen students' understanding of dietary diversity and balanced nutrition principles. However, because the evaluation did not use standardized pre-test and post-test instruments, the magnitude of knowledge improvement could not be quantified.

Keywords: balanced nutrition; elementary school students; healthy eating; nutrition education; Participatory Learning and Action

Abstrak: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa sekolah dasar mengenai prinsip gizi seimbang dan kemampuan mengenali berbagai kelompok makanan melalui pendekatan *Participatory Learning and Action* (PLA). Kegiatan dilaksanakan di SDN Penganjang 1, Desa Penganjang, Kecamatan Sindang, Kabupaten Indramayu, pada 20 Januari 2026 dengan melibatkan 50 siswa. Pelaksanaan kegiatan terdiri atas tahap persiapan dan analisis kebutuhan, penyusunan materi dan media edukasi, paparan materi, serta evaluasi. Media yang digunakan meliputi modul, poster, infografis, kuis, diskusi, serta aktivitas pengelompokan gambar makanan. Evaluasi awal dilakukan dengan meminta siswa menggambarkan makanan yang mereka anggap memenuhi prinsip gizi seimbang, sedangkan evaluasi setelah edukasi dilakukan melalui aktivitas pengelompokan makanan berdasarkan kelompok zat gizi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa siswa memberikan respons positif terhadap proses edukasi dan mampu mengenali serta mengelompokkan berbagai contoh makanan ke dalam sumber karbohidrat, protein, serta buah dan sayuran sebagai sumber vitamin. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan PLA dapat digunakan sebagai metode edukasi yang interaktif dalam memperkuat pemahaman siswa mengenai keberagaman pangan dan prinsip gizi seimbang. Namun, karena evaluasi belum menggunakan instrumen *pre-test* dan *post-test* terstandar, hasil kegiatan belum dapat menunjukkan besarnya peningkatan pengetahuan secara kuantitatif.

Kata Kunci: edukasi gizi; gizi seimbang; *Participatory Learning and Action*; siswa sekolah dasar; pola makan sehat

PENDAHULUAN

Gizi seimbang merupakan salah satu faktor penting dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, kesehatan, dan kemampuan belajar anak usia sekolah. Pada fase usia 6–12 tahun, anak mengalami proses pertumbuhan yang membutuhkan kecukupan energi dan zat gizi dari makanan yang beragam. Prinsip gizi seimbang tidak hanya berkaitan dengan jumlah makanan yang dikonsumsi, tetapi juga mencakup keberagaman pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan pemantauan berat badan secara teratur (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Pemenuhan kebutuhan gizi yang tidak optimal pada usia sekolah dapat menyebabkan anak lebih mudah mengalami kelelahan, gangguan kesehatan, serta

penurunan konsentrasi dalam mengikuti proses pembelajaran (Muchtar, 2024). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengenalan prinsip gizi seimbang sejak usia sekolah menjadi bagian penting dalam membangun pengetahuan anak mengenai pemilihan makanan yang mendukung kesehatan dan pertumbuhannya.

Pola konsumsi anak usia sekolah tidak terlepas dari lingkungan dan jenis makanan yang tersedia dalam kehidupan sehari-hari. Konsumsi makanan jajanan, misalnya, dapat memberikan kontribusi terhadap asupan gizi anak sehingga pemilihan jenis jajanan menjadi salah satu aspek yang perlu diperhatikan (Pathya et al., 2018). Permasalahan gizi juga berkaitan dengan kondisi sosial ekonomi keluarga karena keterbatasan ekonomi dapat memengaruhi kemampuan rumah tangga dalam menyediakan pangan yang cukup dan beragam (Dahlia et al., 2023). Dalam konteks Kabupaten Indramayu, persoalan tersebut menjadi relevan karena wilayah ini masih menghadapi tantangan sosial ekonomi dan permasalahan pemenuhan gizi masyarakat. Meskipun upaya pencegahan masalah gizi sering difokuskan pada periode awal kehidupan, pemeliharaan status gizi tetap penting pada usia sekolah untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal (Global Nutrition Report, 2020).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk memperkuat pemahaman anak mengenai pemilihan makanan adalah melalui pendidikan gizi di lingkungan sekolah. Edukasi gizi memungkinkan siswa mengenali jenis dan fungsi makanan serta memahami pentingnya keberagaman pangan dalam memenuhi kebutuhan tubuh. Pendidikan gizi pada siswa sekolah dasar telah dilaporkan dapat meningkatkan pengetahuan dan mendukung faktor-faktor yang berkaitan dengan pembentukan perilaku makan yang lebih baik (Saeed Jadgal et al., 2020). Kurniasari dan Rahmatunisa (2019) juga menunjukkan bahwa sosialisasi pedoman gizi seimbang melalui metode edukasi yang menarik dapat diterapkan pada siswa sekolah dasar. Demikian pula, kegiatan pengenalan konsep gizi seimbang pada anak usia sekolah menunjukkan pentingnya penyampaian informasi yang sederhana dan sesuai dengan karakteristik peserta (Muchtar, 2024). Oleh karena itu, edukasi kepada anak sebaiknya tidak hanya berupa penyampaian informasi secara satu arah, tetapi juga memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran.

Pendekatan *Participatory Learning and Action* (PLA) dapat digunakan untuk mendukung proses edukasi yang menempatkan peserta sebagai bagian aktif dalam kegiatan pembelajaran. Pendekatan ini menekankan proses belajar bersama, partisipasi, diskusi, dan keterlibatan peserta dalam aktivitas yang berkaitan dengan materi yang diberikan (Darmawan & Rosmilawati, 2020). Bagi siswa sekolah dasar, pendekatan partisipatif dapat diterapkan melalui penggunaan media visual, permainan edukatif, diskusi, kuis, serta aktivitas praktik sehingga konsep yang bersifat abstrak dapat dihubungkan dengan pengalaman sehari-hari. Penggunaan pendekatan tersebut relevan dalam edukasi gizi karena siswa tidak hanya perlu mengetahui definisi gizi seimbang, tetapi juga perlu mampu mengenali dan membedakan berbagai sumber makanan berdasarkan kandungan gizinya. Dengan demikian, kegiatan pembelajaran dapat diarahkan pada pemahaman praktis mengenai pilihan makanan yang lebih beragam dan seimbang.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di SDN Penganjang 1, Desa Penganjang, Kecamatan Sindang, Kabupaten Indramayu, dengan sasaran siswa sekolah dasar. Kegiatan difokuskan pada pengenalan konsep gizi seimbang dan keberagaman sumber pangan melalui pendekatan *Participatory Learning and Action*. Edukasi dilakukan menggunakan modul, poster dan infografis, diskusi, kuis, serta aktivitas pengelompokan gambar makanan berdasarkan kelompok zat gizi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa SDN Penganjang 1 mengenai prinsip gizi seimbang serta kemampuan mengenali dan mengelompokkan berbagai jenis makanan berdasarkan kandungan gizinya sebagai dasar dalam membangun pengetahuan mengenai pola makan sehat sejak usia sekolah.

METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan *Participatory Learning and Action* (PLA), yaitu pendekatan pembelajaran partisipatif yang menempatkan peserta sebagai subjek aktif dalam proses belajar. PLA menekankan keterlibatan peserta melalui proses belajar bersama, diskusi, pertukaran pengalaman, dan aktivitas praktis sehingga pengetahuan tidak hanya disampaikan secara satu arah. Pendekatan partisipatif dapat membantu peserta terlibat secara langsung dalam mengidentifikasi dan memahami permasalahan yang berkaitan dengan kehidupan mereka (Darmawan & Rosmilawati, 2020). Pendekatan tersebut dipilih karena sesuai dengan karakteristik kegiatan edukasi pada siswa sekolah dasar

yang membutuhkan proses pembelajaran interaktif, sederhana, dan mudah dikaitkan dengan pengalaman sehari-hari.

Kegiatan dilaksanakan di SDN Penganjang 1, Desa Penganjang, Kecamatan Sindang, Kabupaten Indramayu, pada tanggal 20 Januari 2026 dengan melibatkan 50 siswa sebagai peserta. Sebelum kegiatan utama dilaksanakan, tim melakukan observasi dan analisis kebutuhan pada 13–14 Januari 2026 melalui kunjungan ke Puskesmas Babadan dan Posyandu Melati untuk memperoleh informasi pendukung mengenai kondisi kesehatan anak di Desa Penganjang. Selanjutnya, koordinasi dengan pihak SDN Penganjang 1 dilakukan pada 15 Januari 2026 untuk mengurus perizinan, menentukan jumlah peserta, menyesuaikan jadwal, serta mempersiapkan teknis pelaksanaan kegiatan. Tahap awal tersebut digunakan sebagai dasar dalam menyesuaikan materi dan metode edukasi dengan kebutuhan sasaran.

Pelaksanaan kegiatan terdiri atas empat tahapan utama, yaitu tahap persiapan dan analisis kebutuhan, penyusunan materi dan media edukasi, pemaparan materi, serta evaluasi. Pada tahap persiapan, tim melakukan koordinasi dengan pihak terkait dan observasi lapangan untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi dan kebutuhan sasaran. Hasil observasi digunakan sebagai dasar penyusunan materi edukasi. Tahap kedua dilakukan melalui penyusunan modul pembelajaran, poster, infografis, dan lembar aktivitas siswa. Materi disusun berdasarkan prinsip gizi seimbang dan konsep “Isi Piringku” yang digunakan sebagai pedoman untuk mengenalkan keberagaman kelompok pangan kepada siswa (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Tahap ketiga berupa pelaksanaan edukasi gizi seimbang secara interaktif. Materi yang diberikan mencakup pengenalan prinsip gizi seimbang, keberagaman pangan, sumber karbohidrat, protein hewani dan nabati, buah dan sayuran, serta pentingnya mencukupi kebutuhan air minum. Penyampaian materi menggunakan modul, poster, dan infografis serta dikombinasikan dengan kegiatan tanya jawab, tebak-tebakan, diskusi, dan kuis. Penggunaan metode yang melibatkan siswa secara aktif dipilih karena pendidikan gizi pada anak sekolah tidak hanya memerlukan penyampaian informasi, tetapi juga keterlibatan peserta dalam proses pembelajaran. Pendidikan gizi yang disesuaikan dengan karakteristik siswa sekolah dasar dapat mendukung peningkatan pengetahuan dan faktor-faktor yang berkaitan dengan perilaku makan sehat (Saeed Jadgal et al., 2020).

Evaluasi kegiatan dilakukan dalam dua bentuk, yaitu evaluasi awal dan evaluasi setelah pemberian materi. Evaluasi awal dilakukan dengan meminta setiap siswa menggambarkan makanan yang menurut mereka mencerminkan gizi seimbang dalam konsumsi sehari-hari. Aktivitas tersebut digunakan untuk memperoleh gambaran awal mengenai pemahaman siswa terhadap jenis makanan dan konsep gizi seimbang. Setelah pemberian materi, evaluasi dilakukan melalui aktivitas pengelompokan gambar makanan. Siswa diberikan sejumlah gambar makanan secara acak dan diminta menempatkannya pada kategori yang sesuai, yaitu karbohidrat, protein, dan vitamin. Selain itu, siswa diarahkan untuk memahami keberagaman jenis makanan dalam penyusunan makanan yang memenuhi prinsip gizi seimbang.

Data hasil kegiatan dianalisis secara deskriptif kualitatif berdasarkan hasil observasi selama proses edukasi, respons siswa, hasil evaluasi awal, dan kemampuan siswa dalam melakukan aktivitas pengelompokan makanan setelah edukasi. Analisis diarahkan untuk menggambarkan perubahan pemahaman yang teramati selama kegiatan, khususnya kemampuan peserta dalam mengenali dan mengelompokkan berbagai jenis makanan berdasarkan kelompok zat gizinya. Karena kegiatan belum menggunakan instrumen *pre-test* dan *post-test* terstandar dengan sistem penilaian kuantitatif, hasil evaluasi tidak dianalisis menggunakan uji statistik dan tidak digunakan untuk menghitung besarnya peningkatan pengetahuan secara numerik. Dengan demikian, hasil kegiatan diinterpretasikan sebagai gambaran respons dan pemahaman siswa setelah mengikuti rangkaian edukasi gizi seimbang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi gizi seimbang dilaksanakan melalui empat tahapan utama, yaitu persiapan dan analisis kebutuhan, penyusunan media edukasi, pelaksanaan edukasi, serta evaluasi pemahaman peserta. Rangkaian kegiatan tersebut menerapkan pendekatan *Participatory Learning and Action* (PLA) yang menempatkan peserta sebagai bagian aktif dalam proses pembelajaran. Pendekatan partisipatif dipilih agar siswa tidak hanya menerima informasi mengenai gizi seimbang, tetapi juga terlibat melalui kegiatan menggambar, diskusi, kuis, serta praktik mengelompokkan berbagai jenis makanan. Tahapan pelaksanaan kegiatan secara keseluruhan ditunjukkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Empat tahapan utama edukasi gizi seimbang

Tahap awal kegiatan dilakukan melalui observasi dan analisis kebutuhan pada 13–14 Januari 2026. Tim melakukan kunjungan ke Puskesmas Babadan dan Posyandu Melati untuk memperoleh informasi pendukung mengenai kondisi kesehatan anak di Desa Penganjang. Berdasarkan hasil observasi dan koordinasi dengan pihak terkait, SDN Penganjang 1 ditetapkan sebagai lokasi pelaksanaan edukasi gizi seimbang. Selanjutnya, pada 15 Januari 2026 dilakukan koordinasi dengan pihak sekolah yang mencakup pengurusan izin, penyesuaian jadwal, penentuan peserta, serta pembahasan teknis pelaksanaan kegiatan. Tahap persiapan tersebut penting untuk memastikan materi dan metode edukasi sesuai dengan karakteristik sasaran.

Kegiatan edukasi dilaksanakan pada 20 Januari 2026 di SDN Penganjang 1, Desa Penganjang, Kecamatan Sindang, Kabupaten Indramayu, dengan melibatkan 50 siswa. Materi disampaikan secara interaktif menggunakan modul, poster, infografis, kegiatan tanya jawab, tebak-tebakan, dan kuis. Pemanfaatan beberapa jenis media bertujuan menciptakan proses pembelajaran yang lebih menarik dan memberikan kesempatan kepada siswa untuk berpartisipasi secara langsung selama kegiatan. Dokumentasi pelaksanaan edukasi ditunjukkan pada Gambar 2.



Gambar 2. Pelaksanaan kegiatan edukasi gizi seimbang

Sebelum materi utama diberikan, dilakukan evaluasi awal untuk memperoleh gambaran mengenai pemahaman siswa terhadap konsep makanan bergizi seimbang. Siswa diminta menggambarkan makanan yang menurut mereka termasuk dalam pola makan bergizi seimbang berdasarkan pengetahuan yang dimiliki sebelumnya. Kegiatan dilakukan secara individual dengan pendampingan mahasiswa. Hasil evaluasi awal memperlihatkan adanya variasi pemahaman siswa dalam menentukan makanan yang dianggap sebagai bagian dari pola makan sehat. Salah satu hasil gambar siswa, misalnya, memasukkan *corn dog* sebagai makanan yang dianggap mewakili gizi seimbang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebelum edukasi masih terdapat pemahaman yang perlu diluruskan mengenai pemilihan dan keberagaman makanan dalam prinsip gizi seimbang. Pelaksanaan evaluasi awal ditunjukkan pada Gambar 3.



Gambar 3. Evaluasi awal pemahaman siswa mengenai gizi seimbang

Temuan pada evaluasi awal memperkuat pentingnya edukasi gizi bagi anak usia sekolah. Pengetahuan mengenai makanan dan gizi merupakan salah satu dasar dalam membentuk kemampuan anak untuk menentukan pilihan makanan yang lebih baik. Pendidikan gizi di lingkungan sekolah dapat menjadi salah satu strategi untuk meningkatkan pengetahuan sekaligus memperkuat pemahaman siswa mengenai pola makan sehat (Jadgal et al., 2012). Oleh karena itu, materi dalam kegiatan ini tidak hanya mengenalkan istilah gizi seimbang, tetapi juga memberikan contoh konkret jenis makanan yang mudah dijumpai dalam kehidupan sehari-hari.

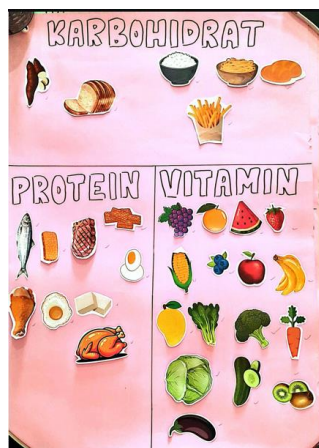
Materi edukasi disusun dengan mengacu pada prinsip gizi seimbang dan konsep “Isi Piringku”. Siswa diberikan penjelasan mengenai komponen makanan yang perlu dikonsumsi secara beragam, meliputi sumber karbohidrat, protein, sayuran, dan buah-buahan. Pada kelompok karbohidrat, siswa dikenalkan pada berbagai sumber pangan seperti nasi, jagung, ubi jalar, kentang, gandum, singkong, dan sagu. Pada kelompok protein, siswa dikenalkan pada sumber protein hewani seperti ikan, ayam, daging, telur, dan susu, serta protein nabati seperti tempe, tahu, dan kacang-kacangan. Materi juga menekankan pentingnya konsumsi sayur, buah, dan kecukupan air minum sebagai bagian dari penerapan pola makan sehat. Media yang digunakan dalam penyampaian materi ditunjukkan pada Gambar 4.



Gambar 4. Media pemaparan materi gizi seimbang

Penyampaian materi melalui media visual dan aktivitas interaktif memberikan kesempatan kepada siswa untuk menghubungkan informasi mengenai zat gizi dengan contoh makanan yang mereka konsumsi sehari-hari. Pendekatan tersebut sesuai dengan karakteristik PLA yang menekankan proses belajar bersama dan keterlibatan aktif peserta (Chambers, 1994). Dalam kegiatan ini, siswa tidak hanya mendengarkan pemaparan materi, tetapi juga diberi kesempatan untuk bertanya, menjawab kuis, berdiskusi, dan menerapkan informasi yang telah diperoleh melalui kegiatan praktik. Proses pembelajaran seperti ini relevan untuk anak usia sekolah karena materi gizi menjadi lebih konkret dan mudah dikaitkan dengan pengalaman sehari-hari.

Setelah pemaparan materi, evaluasi dilakukan melalui aktivitas pengelompokan gambar berbagai jenis makanan. Siswa memperoleh sejumlah gambar makanan secara acak dan diminta menempatkannya pada kelompok yang sesuai, yaitu karbohidrat, protein, dan vitamin. Aktivitas tersebut digunakan untuk melihat kemampuan siswa dalam mengenali jenis makanan dan menghubungkannya dengan kelompok zat gizi setelah mengikuti edukasi. Dokumentasi hasil aktivitas pengelompokan makanan ditunjukkan pada Gambar 5.



Gambar 5. Aktivitas pengelompokan berbagai jenis makanan

Berdasarkan hasil observasi selama evaluasi, siswa menunjukkan kemampuan dalam mengenali dan mengelompokkan berbagai contoh makanan berdasarkan materi yang telah diberikan. Siswa dapat membedakan sumber karbohidrat, protein, serta makanan sumber vitamin yang direpresentasikan melalui buah dan sayuran. Selain itu, kegiatan menunjukkan bahwa siswa mulai memahami bahwa pemenuhan kebutuhan gizi sehari-hari tidak hanya berasal dari satu jenis makanan, tetapi memerlukan konsumsi pangan yang beragam. Hasil tersebut menunjukkan respons positif terhadap penggunaan kegiatan praktik sebagai bagian dari proses edukasi.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan prinsip bahwa pendidikan gizi pada anak sekolah dapat digunakan untuk meningkatkan pemahaman mengenai makanan dan pola konsumsi yang lebih baik. Jadgal et al. (2012) menunjukkan bahwa pendidikan gizi pada siswa sekolah dasar dapat mendukung peningkatan pengetahuan dan faktor yang berkaitan dengan perilaku makan. Sementara itu, Kurniasari dan Rahmatunisa (2019) juga menegaskan pentingnya penggunaan pendekatan edukasi yang sesuai dengan karakteristik anak dalam sosialisasi gizi seimbang. Dengan demikian, kombinasi penyampaian materi, media visual, kuis, dan aktivitas klasifikasi makanan pada kegiatan ini memberikan pengalaman belajar yang lebih partisipatif dibandingkan penyampaian informasi secara satu arah.

Pendekatan PLA juga memberikan nilai tambah karena siswa ditempatkan sebagai peserta aktif dalam proses edukasi. Aktivitas menggambar pada evaluasi awal memungkinkan tim mengidentifikasi gambaran pemahaman siswa sebelum penyampaian materi, sedangkan aktivitas pengelompokan makanan setelah edukasi memberikan kesempatan kepada siswa untuk menerapkan informasi yang baru diperoleh. Hal ini sesuai dengan karakter PLA yang mengutamakan proses belajar bersama dan partisipasi peserta dalam kegiatan pemberdayaan (Chambers, 1994). Dengan demikian, edukasi tidak berhenti pada transfer informasi, tetapi dilanjutkan dengan aktivitas yang mendorong siswa untuk mengenali dan mengklasifikasikan makanan secara langsung.

Meskipun hasil evaluasi menunjukkan respons yang positif, kegiatan ini memiliki keterbatasan. Evaluasi belum menggunakan instrumen *pre-test* dan *post-test* terstandar dengan skor kuantitatif sehingga besarnya peningkatan pengetahuan siswa belum dapat dihitung secara statistik. Evaluasi juga dilakukan segera setelah pemberian materi sehingga belum dapat menunjukkan apakah pengetahuan yang diperoleh dapat dipertahankan dalam jangka panjang atau menghasilkan perubahan nyata pada kebiasaan makan siswa. Oleh karena itu, hasil kegiatan lebih tepat diinterpretasikan sebagai peningkatan pemahaman yang teramati selama proses edukasi, bukan sebagai bukti perubahan perilaku makan jangka panjang.

Keberlanjutan program dapat dilakukan melalui edukasi gizi secara berkala dengan melibatkan guru dan orang tua. Evaluasi pada kegiatan selanjutnya juga dapat dikembangkan menggunakan instrumen *pre-test* dan *post-test* yang terstruktur sehingga perubahan pengetahuan dapat diukur secara kuantitatif. Pemantauan lanjutan terhadap pilihan makanan atau bekal siswa juga dapat digunakan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan mengenai gizi seimbang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan pendekatan tersebut, edukasi gizi di sekolah tidak hanya berfungsi meningkatkan pengetahuan, tetapi juga berpotensi mendukung pembentukan pola makan sehat secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi gizi seimbang yang dilaksanakan di SDN Penganjang 1, Desa Penganjang, Kecamatan Sindang, Kabupaten Indramayu, dengan melibatkan 50 siswa menunjukkan bahwa pendekatan *Participatory Learning and Action* (PLA) dapat diterapkan sebagai metode edukasi yang melibatkan siswa secara aktif dalam mempelajari konsep gizi seimbang. Rangkaian kegiatan berupa evaluasi awal, penyampaian materi menggunakan modul, poster dan infografis, diskusi, kuis, serta praktik pengelompokan makanan memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengenali berbagai sumber pangan dan memahami pentingnya keberagaman makanan dalam memenuhi kebutuhan gizi sehari-hari.

Hasil evaluasi secara deskriptif menunjukkan adanya respons positif setelah kegiatan edukasi. Siswa mampu mengenali dan mengelompokkan berbagai contoh makanan berdasarkan kelompok zat gizi, terutama sumber karbohidrat, protein, serta buah dan sayuran sebagai sumber vitamin. Temuan tersebut menunjukkan bahwa aktivitas edukasi yang bersifat visual, interaktif, dan partisipatif dapat membantu memperkuat pemahaman siswa mengenai prinsip gizi seimbang. Namun, karena kegiatan belum menggunakan instrumen *pre-test* dan *post-test* terstandar dengan penilaian kuantitatif, hasil kegiatan belum dapat digunakan untuk menentukan besarnya peningkatan pengetahuan secara statistik maupun membuktikan perubahan kebiasaan makan siswa dalam jangka panjang.

Sebagai tindak lanjut, edukasi gizi seimbang disarankan dilaksanakan secara berkala dengan melibatkan pihak sekolah, guru, dan orang tua agar pengetahuan yang diperoleh siswa dapat diterapkan dalam pemilihan makanan sehari-hari. Kegiatan berikutnya juga disarankan menggunakan instrumen *pre-test* dan *post-test* yang terstruktur serta melakukan evaluasi lanjutan terhadap pola konsumsi atau pilihan makanan siswa. Pendekatan tersebut diharapkan dapat memberikan bukti yang lebih terukur mengenai efektivitas edukasi sekaligus mendukung pembentukan kebiasaan makan sehat secara berkelanjutan pada anak usia sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Provinsi Jawa Barat. (2026). *Modul KKN tematik penanggulangan kemiskinan*. Pemerintah Provinsi Jawa Barat.
- Chambers, R. (1994). The origins and practice of participatory rural appraisal. *World Development*, 22(7), 953–969. [https://doi.org/10.1016/0305-750X\(94\)90141-4](https://doi.org/10.1016/0305-750X(94)90141-4)
- Dahlia, D., & Pratama, N. H. (2023). Dampak kemiskinan terhadap pertumbuhan gizi anak di Menes Kabupaten Pandeglang. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15715837>
- Darmawan, D., & Rosmilawati, I. (2020). Participatory Learning and Action (PLA) pada Kelompok Keluarga Harapan di Kota Serang. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP Universitas Sultan Ageng Tirtayasa*, 3(1), 570–579.
- Ekowati, E., Herlina, N., Nawangsari, S., Asmarany, A. I., Nugroho, W., & Harahap, R. K. (2026). Edukasi anti-bullying untuk mewujudkan remaja sehat mental dan berkarakter positif di MTs Al Husna Depok. *JAMMU: Jurnal Abdi Masyarakat Multidisiplin*, 5(2).
- Global Nutrition Report. (2020). *2020 global nutrition report: Action on equity to end malnutrition*. Development Initiatives.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Aksi bergizi: Hidup sehat sejak sekarang untuk remaja kekinian*. Jakarta, Indonesia: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kurniasari, R., & Rahmatunisa, R. (2019). Sosialisasi pedoman gizi seimbang dengan metode Nutriedutainment di SDN Karawang Wetan 1 dan SDN Palumbonsari. *Jurnal Abdimas Kesehatan Tasikmalaya*, 2, 11–16. <https://doi.org/10.48186/abdimas.v2i1.150>
- Lisa, L., et al. (2025). Edukasi gizi seimbang untuk meningkatkan kesehatan dan konsentrasi belajar anak sekolah dasar. *Zona: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 195–206. <https://doi.org/10.71153/zona.v2i2.162>
- Muchtar, F. (2024). Pengenalan konsep gizi seimbang pada anak usia sekolah di SDN 100 Kota Kendari. *Jurnal GEMBIRA (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 2(3), 1173–1180.
- Pathya, M., et al. (2018). Pola konsumsi makanan jajanan dan status gizi anak sekolah dasar di Kota Denpasar. *Jurnal Ilmu Gizi*. <https://doi.org/10.33992/jig.v7i3.326>
- Saeed Jadgal, M., Sayedrajabizadeh, S., Sadeghi, S., & Nakhaei-Moghaddam, T. (2020). Effectiveness of nutrition education for elementary school children based on theory of planned behavior. *Current Research in Nutrition and Food Science*, 8(1), 308–317. <https://doi.org/10.12944/CRNFSJ.8.1.29>