

Upaya Penguatan Pengetahuan Wali Murid Penerima Program Makan Bergizi Gratis tentang Gizi Seimbang

Kurnia Dwi Juliani^{1*}, Anugrah Novianti¹

¹Program Studi Ilmu Gizi, Universitas Esa Unggul, Indonesia

*Corresponding author: kurnia.dwi@esaunggul.ac.id

Abstract. *This community engagement activity aimed to strengthen parents' knowledge regarding balanced nutrition as part of the Free Nutritious Meal Program for school-aged children. The program was developed in response to persistent issues of low fruit and vegetable intake and unbalanced dietary patterns among students, which may hinder optimal growth and learning performance. The intervention was carried out through structured nutrition education sessions using posters and leaflets, delivered to 60 parents at SDN Cikupa 03 and SDN Cikupa 04. Activities included material presentation, interactive discussions, and pre-post evaluations to identify changes in understanding. The results showed that parents gained a clearer understanding of balanced nutrition principles, the "Isi Piringku" guide, appropriate portion sizes, and practical ways to increase children's acceptance of fruits and vegetables. Discussions revealed strong parental interest in adopting healthier eating habits at home and overcoming challenges such as children's preference for packaged foods and irregular eating routines. The program enhanced parents' capacity to support healthier food environments at home, aligning school-based interventions with daily practices and reinforcing long-term behavior change. In conclusion, the activity effectively improved parental nutrition literacy and encouraged sustainable implementation of balanced nutrition for school-aged children.*

Keywords : *balanced nutrition, education, parental engagement, school-based nutrition program*

Abstrak. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan wali murid penerima Program Makan Bergizi Gratis terkait penerapan gizi seimbang pada anak usia sekolah. Latar belakang kegiatan ini berangkat dari masih rendahnya konsumsi sayur dan buah serta ketidakseimbangan pola makan anak, yang berdampak pada pertumbuhan, kesehatan, dan kemampuan belajar sehari-hari. Edukasi diberikan kepada 60 orang tua siswa di SDN Cikupa 03 dan SDN Cikupa 04 melalui penyampaian materi menggunakan poster dan leaflet, diskusi interaktif, serta evaluasi pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai konsep gizi seimbang, pedoman Isi Piringku, kebutuhan zat gizi, serta cara praktis penerapannya dalam menu harian keluarga. Peserta juga memperoleh strategi menghadapi anak yang sulit makan sayur dan buah, serta tips menyediakan makanan bergizi yang tetap disukai anak meskipun sederhana. Diskusi berlangsung aktif, menunjukkan tingginya minat orang tua terhadap penerapan pola makan sehat di rumah serta keinginan memperbaiki kebiasaan makan keluarga. Kegiatan ini membantu memperkuat sinergi antara intervensi gizi di sekolah dan kebiasaan makan di rumah. Secara keseluruhan, edukasi ini efektif meningkatkan literasi gizi orang tua serta mendorong pembiasaan konsumsi makanan bergizi seimbang untuk mendukung pertumbuhan optimal anak.

Kata Kunci: anak usia sekolah, edukasi, gizi seimbang, peran orang tua

1. PENDAHULUAN

Status gizi anak usia sekolah merupakan salah satu indikator penting yang mencerminkan kualitas kesehatan masyarakat dan kemampuan anak dalam mencapai potensi tumbuh kembang secara optimal. Berbagai studi menunjukkan bahwa kekurangan maupun kelebihan asupan gizi pada anak dapat berdampak langsung terhadap kemampuan belajar, konsentrasi, serta

produktivitas jangka panjang (World Health Organization, 2021). Di Indonesia, ketidakseimbangan konsumsi pangan pada anak sekolah ditandai dengan rendahnya konsumsi sayur dan buah serta tingginya konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak. Hal ini masih menjadi tantangan signifikan dalam upaya perbaikan gizi Masyarakat (Nuraeni *et al.*, 2023).

Sebagai salah satu strategi untuk mengatasi permasalahan tersebut, program Makan Bergizi Gratis (MBG) untuk anak usia sekolah diinisiasi guna membantu pemenuhan kebutuhan gizi anak selama kegiatan belajar di sekolah. Namun demikian, efektivitas program makan bergizi tidak hanya bergantung pada intervensi yang diberikan di sekolah, melainkan juga pada sejauh mana orang tua atau wali murid memiliki pemahaman yang baik mengenai prinsip gizi seimbang (Beal, *et al.*, 2019). Pengetahuan gizi yang rendah pada orang tua berpotensi menghambat keberlanjutan pola makan sehat di rumah, sehingga manfaat program sekolah dapat berkurang.

Urgensi peningkatan literasi gizi pada orang tua semakin diperkuat oleh bukti ilmiah yang menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis keluarga mampu meningkatkan kualitas konsumsi pangan anak, memperbaiki praktik pemberian makan, serta mendukung perbaikan status gizi jangka panjang (Victora *et al.*, 2021). Orang tua yang memiliki pemahaman memadai mengenai gizi seimbang cenderung lebih mampu menyediakan makanan bergizi, mengatur porsi sesuai kebutuhan, dan mengarahkan pilihan pangan anak ke arah yang lebih sehat (Contento, 2016).

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan edukasi gizi seimbang kepada wali murid penerima Program Makan Bergizi Gratis di Sekolah Dasar Cikupa dirancang untuk memberikan pengetahuan praktis mengenai prinsip gizi seimbang, keberagaman pangan, porsi makan sesuai usia, serta bagaimana mengintegrasikan menu rumah dengan intervensi makan di sekolah. Kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan kapasitas orang tua dalam menciptakan lingkungan rumah yang mendukung kebiasaan makan sehat dan sejalan dengan tujuan program sekolah.

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman wali murid mengenai gizi seimbang serta memperkuat sinergi antara intervensi gizi di sekolah dan pola makan di rumah. Dengan demikian, diharapkan terjadi perbaikan perilaku pemilihan pangan dan kualitas konsumsi anak secara berkelanjutan. Berdasarkan kerangka pemikiran tersebut, hipotesis yang dikembangkan adalah bahwa edukasi gizi seimbang kepada orang tua akan meningkatkan pengetahuan dan kemampuan mereka dalam menerapkan pola makan sehat di rumah.

2. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui beberapa tahapan yang sistematis dan disesuaikan dengan kebutuhan para orang tua siswa penerima MBG. Kegiatan diawali dengan persiapan materi edukasi yang disajikan melalui media poster dan leaflet agar informasi dapat diterima dengan jelas dan mudah dipahami. Edukasi diberikan secara langsung kepada total 60 orang tua siswa yang merupakan penerima manfaat MBG, dengan pelaksanaan kegiatan bertempat di SDN Cikupa 03 dan SDN Cikupa 04. Sesi edukasi berlangsung selama 90 menit, mencakup penyampaian materi, diskusi interaktif, serta tanya jawab untuk memastikan pemahaman peserta terhadap informasi yang diberikan. Setelah penyampaian materi, kegiatan diakhiri dengan umpan balik serta evaluasi sederhana untuk menilai tingkat ketercapaian tujuan edukasi. Berikut ini tahapan kegiatan edukasi:

2.1.1 Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilakukan beberapa kegiatan awal yang bertujuan untuk memastikan proses edukasi gizi dapat berjalan secara efektif dan terstruktur, meliputi persiapan media dan penyiapan instrumen evaluasi. Persiapan media edukasi, yaitu penyusunan materi dalam bentuk poster dan leaflet yang memuat informasi mengenai konsep gizi seimbang, pedoman isi piringku, serta manfaat konsumsi sayur dan buah bagi kesehatan anak. Penyusunan media dilakukan agar materi dapat tersampaikan dengan jelas, menarik, dan mudah dipahami oleh peserta.

2.1.2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan merupakan inti dari kegiatan edukasi gizi yang diberikan kepada orang tua siswa. Rangkaian kegiatan yang dilakukan pada tahap ini meliputi pengenalan awal dengan sasaran kegiatan agar suasana lebih hangat dan komunikatif. Kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan pre-test pengetahuan gizi seimbang untuk mengetahui tingkat pemahaman awal peserta terhadap materi yang akan disampaikan. Kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi edukasi. Kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan media poster dan leaflet. Pada tahap ini peserta diberikan penjelasan mengenai konsep gizi seimbang, pedoman isi piringku, serta pentingnya konsumsi sayur dan buah setiap hari. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif agar peserta dapat memahami informasi dengan baik. Setelah penyampaian materi dilakukan, kegiatan diskusi mulai aktif dimulai. Sebelum kegiatan diakhiri dengan sesi foto bersama, dan evaluasi atau mengulas materi bersama-sama.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi gizi yang diberikan kepada orang tua siswa berfokus pada peningkatan pemahaman mengenai konsep gizi seimbang serta penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Materi yang disampaikan diawali dengan pengenalan mengenai apa yang dimaksud dengan gizi seimbang. Dalam penjelasan ini, peserta diberikan pemahaman bahwa konsumsi makanan harian harus mengandung zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak serta zat gizi mikro berupa vitamin dan mineral (Maku *et al.*, 2025). Penekanan diberikan pada pentingnya mengatur jumlah dan jenis makanan sesuai kebutuhan usia anak agar tumbuh kembang dapat berjalan optimal (Wijayanti *et al.*, 2020).

Peserta dikenalkan mengenai gambar dan isi dari pedoman Isi Piringku. Isi Piringku ini menjadi alat bantu untuk memahami pembagian porsi makanan dalam satu kali makan. Edukasi menekankan bahwa isi piringku terdiri atas empat komponen utama, yaitu sayur-sayuran, buah-buahan, lauk-pauk, dan makanan pokok. Peserta dijelaskan bahwa porsi setengah piring idealnya diisi dengan sayur dan buah, sedangkan seperempat piring untuk lauk pauk, dan seperempat lainnya untuk makanan pokok. Visualisasi pada poster membantu peserta memahami proporsi ini dengan lebih mudah, karena dilengkapi contoh bahan makanan yang umum dikonsumsi sehari-hari (Pusmaika *et al.*, 2024).

Pada bagian selanjutnya, edukasi membahas lebih rinci mengenai jenis-jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Karbohidrat dijelaskan sebagai sumber energi utama dan dapat diperoleh dari nasi, roti, jagung, atau singkong. Protein dijelaskan penting untuk pertumbuhan, perbaikan jaringan, serta pembentukan sistem imun, dengan contoh sumber seperti telur, ikan, ayam, tempe, dan tahu. Lemak, vitamin, dan mineral juga diuraikan manfaatnya bagi tubuh, termasuk perannya dalam metabolisme, kesehatan tulang, penglihatan, dan fungsi organ. Penjelasan rinci ini

membantu orang tua memahami mengapa variasi makanan sangat diperlukan (Wijayanti *et al.*, 2020).

Edukasi juga mencakup cara praktis menerapkan pedoman gizi seimbang melalui contoh isi piringku yang lebih detail. Peserta diperlihatkan ilustrasi pembagian porsi makanan dengan proporsi 2/3 dan 1/3 sesuai kebutuhan, serta diberi contoh makanan lokal yang mudah ditemukan dan terjangkau. Pada bagian ini, pemateri menekankan pentingnya memperbanyak sayur dan buah dalam konsumsi harian anak. Peserta juga diberi tips sederhana agar anak lebih menyukai sayur, seperti penyajian dengan warna menarik, memotong sayur dalam ukuran kecil, serta memberikan contoh pola makan sehat di rumah.

Selain membahas penerapan gizi untuk kondisi umum, edukasi juga memberikan informasi singkat terkait pencegahan obesitas pada anak. Poster menunjukkan bahwa penerapan Isi Piringku dapat membantu mengatur jumlah asupan makanan tanpa harus membatasi anak secara ekstrem (Aurelya *et al.*, 2025). Keseimbangan antara makanan pokok, lauk, sayur, dan buah dijelaskan sebagai cara efektif untuk menjaga berat badan ideal. Peserta diajak untuk memperhatikan pola makan keluarga, termasuk membatasi minuman tinggi gula dan makanan berlemak berlebihan (Aulia *et al.*, 2025).

Secara keseluruhan, materi edukasi yang disampaikan memberikan gambaran komprehensif mengenai prinsip gizi seimbang, manfaat setiap kelompok makanan, serta cara mengaplikasikannya melalui pedoman Isi Piringku. Penyampaian materi yang dilengkapi visual, contoh makanan sehari-hari, dan diskusi interaktif terbukti membantu peserta memahami informasi dengan lebih baik. Melalui edukasi ini, diharapkan orang tua dapat menerapkan pola makan sehat di rumah sehingga mendukung kesehatan dan pertumbuhan anak secara optimal.

Materi edukasi kemudian dilanjutkan dengan penjelasan mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah untuk menjaga kesehatan anak. Poster “Pentingnya Konsumsi Sayur dan Buah” menegaskan bahwa di tengah gaya hidup serba cepat, konsumsi sayur dan buah sering terabaikan, padahal penambahannya dalam setiap hidangan dapat memberikan manfaat besar bagi kesehatan jangka panjang, termasuk meningkatkan daya tahan tubuh, menjaga metabolisme, dan mendukung fungsi organ (Wijayanti *et al.*, 2020).

Peserta juga mendapatkan penjelasan mengenai kebutuhan konsumsi harian berdasarkan Tumpeng Gizi Seimbang, yaitu 250gram sayur (3–4 porsi) dan 150 gram buah (2–3 porsi). Informasi kuantitatif ini membantu orang tua memahami takaran ideal sehingga dapat menilai apakah pola makan anak di rumah sudah sesuai (Muthmainah *et al.*, 2019). Manfaat tambahan seperti menurunkan risiko obesitas, mendukung kesehatan pencernaan, serta meningkatkan konsentrasi dan daya tahan tubuh semakin menegaskan pentingnya kebiasaan mengonsumsi sayur dan buah dalam jumlah cukup (Sufyan and Wahyuningsih, 2023). Selain teori, edukasi turut menampilkan contoh menu yang mudah diterapkan, seperti gado-gado, nasi ayam goreng dengan lalapan, nasi sop iga sayur, dan nasi tumis capcay. Kehadiran contoh menu nyata memudahkan peserta membayangkan cara menambahkan sayur dan buah pada hidangan sehari-hari tanpa perlu biaya besar atau perubahan drastis pada kebiasaan makan keluarga.

Sesi diskusi berjalan begitu komunikatif dengan berbagai pertanyaan yang muncul. Beberapa pertanyaan yang ditanyakan oleh wali murid yakni “bagaimana membiasakan konsumsi makanan yang sehat dan alami jika anak sudah ketagihan dengan makanan kemasan”, “bagaimana jika anak tidak suka makan sayur dan buah”, “protein apa yang paling baik diberikan untuk anak”, apakah

penggunaan micin berbahaya bagi anak”, “bagaimana agar makanan dapat tetap gurih walaupun tanpa menggunakan tambahan micin”.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

Hal ini terus menggugah rasa penasaran wali murid terkait makanan bergizi seimbang namun lezat. Konsumsi makanan yang alami memang membutuhkan waktu untuk membiasakannya, apalagi jika anak sudah mulai ketagihan dengan makanan kemasan yang cenderung berasa gurih atau terlalu manis. Pembiasaan secara perlahan dapat dilakukan dengan edukasi menyenangkan, pemberian contoh dari orang tua atau saudara, pengolahan makanan yang menarik bagi anak, serta proses makan makanan alami yang menyenangkan juga bagi anak. Begitupun juga seputar sulitnya anak untuk mengonsumsi buah dan sayur. Sayur dan buah dapat coba diolah bersama atau diolah menjadi makanan yang sesuai dengan kesukaan anak agar anak merasa dilibatkan dalam penyediaan makan.

Mengenai makanan yang paling baik diberikan untuk anak, pada prinsipnya, tidak ada satupun makanan yang disebut sebagai *superfood*. Satu jenis makanan atau bahan pangan tidak ada yang mengandung zat gizi secara lengkap yang dibutuhkan oleh tubuh sehingga alangkah baiknya jika mengonsumsi makanan secara beragam jenis dan tidak mengunggulkan satu jenis makanan atau bahan pangan namun mengenai protein, memang protein hewani memiliki nilai biologis yang lebih tinggi dibandingkan dengan protein nabati. Kombinasi protein hewani dan nabati yang terjangkau dan sesuai selera dapat menjadi alternatif dalam pemenuhan kebutuhan protein.

4. KESIMPULAN

Secara keseluruhan, materi edukasi ini memberikan pemahaman menyeluruh kepada orang tua mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang, termasuk konsumsi sayur dan buah serta cara praktis menerapkannya di rumah. Media poster dan leaflet membantu peserta memahami informasi secara visual, sementara diskusi interaktif memperkuat minat dan kesadaran mereka untuk menerapkan pola makan sehat bagi anak. Edukasi ini diharapkan mendorong perubahan kebiasaan makan yang lebih seimbang dan berkelanjutan dalam keluarga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada tim Sahabat Gizi, Universitas Esa Unggul, dan pihak SDN Cikupa 03 dan 04 yang telah mendukung terlaksananya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, S.N., Sunartono, S. and Monalisa, D. (2025) "Edukasi Isi Piringku untuk Meningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Siswa Kelas II SDN 021 Sungai Kunjang Kota Samarinda," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(5), pp. 2436–2441. <https://doi.org/10.59837/jpmmba.v3i5.2604>.
- Aurelya, Y.N. *et al.* (2025) "Edukasi Gizi melalui Media Visual Isi Piringku sebagai Upaya Pencegahan Obesitas pada Siswa di SMKN 7 Samarinda," *Bima Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(3), pp. 595–601. <https://doi.org/10.53299/bajpm.v5i3.1882>.
- Beal, T., Morris, S.S. and Tumilowicz, A. (2019) "Global Patterns of Adolescent Fruit, Vegetable, Carbonated Soft Drink, and Fast-Food Consumption: A Meta-Analysis of Global School-Based Student Health Surveys," *Food and Nutrition Bulletin*, 40(4), pp. 444–459. <https://doi.org/10.1177/0379572119848287>.
- Contento, I.R. (2016) "Foundation in Theory An Research: Increasing Awareness and Enhancing Motivation," *Nutrition education : linking research, theory, and practice*, pp. 96–134.
- Maku, K.R.M., Odo, M.E. and Mite, M.A.M. (2025) "Peran Penting Gizi Seimbang Dalam Mendukung Proses Tumbuh Kembang Anak," *Jurnal Citra Pendidikan Anak*, 4(3), pp. 269–276. <https://doi.org/10.38048/jcpa.v4i3.6175>.
- Muthmainah, F.N. *et al.* (2019) "Vegetables and Fruits Consumption in Junior High School Student as the Implementation of Indonesian Balanced-Nutrition Guidelines," *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(2), pp. 178–187. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v15i2.6222>.
- Nuraeni, I., Karimah, I. and Setiawati, D. (2023) "Pengetahuan, Preferensi serta Konsumsi Sayur dan Buah pada Anak di SDN Cilolohan Kota Tasikmalaya," *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 2(4), pp. 264–268. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.4.264-268>.
- Pusmaika, R., Novfrida, Y. and Nurbayani, R. (2024) "Edukasi Pedoman Makan 'Isi Piringku' untuk Gizi Seimbang pada Balita," *Jurnal ABDIMAS-HIP Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), pp. 83–90. <https://doi.org/10.37402/abdimaship.vol5.iss2.332>.
- Sufyan, D.L. and Wahyuningsih, U. (2023) "Adequate fruit and vegetable consumption and its association with overnutrition among primary school-aged children," *Action: Aceh Nutrition Journal*, 8(3), p. 331. <https://doi.org/10.30867/action.v8i3.965>.
- Victora, C.G. *et al.* (2021) "Revisiting maternal and child undernutrition in low-income and middle-income countries: variable progress towards an unfinished agenda," *The Lancet*, 397(10282), pp. 1388–1399. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)00394-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)00394-9).
- WHO (2021) *WHO guideline on school health services*, World Health Organization.
- Wijayanti, W. *et al.* (no date) "Penyuluhan pentingnya konsumsi buah dan sayur serta gizi seimbang pada anak sekolah," pp. 92–97. <https://doi.org/10.37012/jpkmht.v2i2.1259>