



## Sosialisasi Pentingnya Gizi Seimbang dan Pola Hidup Sehat Pada Anak SD Negeri 91 Ambon

**Ronaldo Willy Sibata<sup>1\*</sup>, Arman Anwar<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Program Studi Teknik Industri, Fakultas Teknik, Universitas Pattimura,

<sup>2</sup> Program Studi Ilmu Hukum, Fakultas Hukum, Universitas Pattimura,  
Kota Ambon, 97233, Indonesia

\*E-mail Penulis Korespondensi: [ronaldowillysibata20@gmail.com](mailto:ronaldowillysibata20@gmail.com)

### ABSTRAK<sup>1</sup>

#### **Kata Kunci**

*Gizi seimbang;  
Pola hidup sehat;  
Anak;  
Stunting;  
Obesitas*

Gizi seimbang adalah faktor yang penting dalam mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak, terutama pada anak usia sekolah dasar. Prevalensi stunting di Provinsi Maluku mencapai 28,4% pada tahun 2023, perlunya perhatian terhadap masalah gizi di kalangan anak-anak. Serta berdasarkan data tahun 2022, Obesitas pada anak usia 5-12 yaitu 10,8% gemuk dan 9,2% obesitas, artinya 1 dari 5 anak gemuk atau obesitas karena kurang aktifitas fisik yaitu 64,4%. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang gizi seimbang dan pola hidup yang sehat. Melalui kegiatan Pengabdian Masyarakat dilakukan Sosialisasi terkait Pentingnya Gizi Seimbang dan Pola Hidup Sehat pada anak SD Negeri 91 Ambon. Kegiatan sosialisasi mendapat antusias siswa yang luasbiasa positif dengan metode penyampaian materi secara intraktif dan hasilnya menambah pengetahuan dan kesadaran siswa terkait dengan gizi, olahraga, kebersihan, dan pola tidur.

### ABSTRACT

#### **Keywords:**

*Balanced Nutrition;  
healthy lifestyle;  
children; stunting;  
obesity.*

*Balanced nutrition is a crucial factor in optimizing the growth and development of children, especially those in elementary school. The prevalence of stunting in Maluku Province reached 28.4% in 2023, highlighting the need for attention to nutritional issues among children. Additionally, based on 2022 data, obesity among children aged 5-12 is 10.8% overweight and 9.2% obese, meaning 1 in 5 children are either overweight or obese due to a lack of physical activity, which stands at 64.4%. Therefore, efforts are needed to raise students' awareness about balanced nutrition and healthy living. Through community service activities, a socialization event regarding the importance of balanced nutrition and healthy living was conducted for the students of SD Negeri 91 Ambon. The socialization activity received an overwhelmingly positive response from the students, utilizing interactive methods for delivering material, resulting in increased knowledge and awareness among students related to nutrition, exercise, hygiene, and sleep patterns.*

## 1. Pendahuluan

Pendidikan kesehatan di sekolah dasar memiliki peran penting dalam membentuk kesadaran dan kebiasaan hidup sehat pada anak-anak. Salah satu pendidikan kesehatan yang penting untuk diberikan kepada anak-anak adalah pemahaman terkait gizi seimbang. Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari dan jumlah zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Penarapan gizi seimbang dapat diukur berdasarkan dari keberagaman makanan yang dikonsumsi dan mencakup semua pemenuhan nutrisi, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Selain itu, pola hidup sehat juga dapat menjadi tolak ukur untuk menentukan keberhasilan gizi seimbang, seperti menerapkan aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan ideal agar mencegah masalah gizi lainnya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014). Gizi seimbang merupakan faktor yang penting dalam mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak, terutama pada anak usia sekolah dasar. Agar gizi seimbang bisa optimal bagi anak sekolah, maka diperlukan pemenuhan setiap hari dengan makanan yang beranekaragam dan pola hidup yang sehat. Berdasarkan Pedoman Kementerian Kesehatan RI, terdapat empat pilar pola gizi seimbang yang dapat diterapkan yaitu makan makanan beranekaragam, melakukan pola hidup bersih dan sehat, melakukan aktivitas fisik, dan menjaga berat badan ideal (Purtiantini, 2024).

Di Indonesia, masalah gizi seimbang masih menjadi permasalahan yang cukup mendapatkan perhatian serius, terutama pada kalangan siswa. Menurut hasil data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi stunting di Provinsi Maluku mencapai 28,4% meningkat dari 26,1% pada tahun 2022. Kemudian, berdasarkan data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, Obesitas pada anak usia 5-12 yaitu 10,8% gemuk dan 9,2% obesitas, artinya 1 dari 5 anak gemuk atau obesitas karena kurang aktifitas fisik yaitu 64,4% (Paudpedia, 2023). Berdasarkan data yang ada menunjukkan bahwa banyak anak mengalami kekurangan gizi, stunting, dan obesitas akibat dari pola makan dan pola hidup sehat yang tidak seimbang, serta kurangnya pemahaman tentang pentingnya asupan gizi yang tepat. Maka dari itu, sosialisasi mengenai gizi seimbang dan pola hidup sehat di kalangan anak sekolah dasar menjadi sangat penting untuk dilakukan.

SD Negeri 91 Ambon berkomitmen untuk membuat lingkungan belajar mengajar yang mendukung pembentukan generasi muda yang cerdas, sehat, serta berkarakter. Dengan komitmen tersebut salah satu upaya yang dilakukan adalah dengan menyelenggarakan program sosialisasi gizi seimbang kepada para siswa. Dengan pendekatan yang dilakukan secara interaktif, siswa bisa ikut terlibat aktif dalam diskusi mengenai pola makan dan pola hidup yang lebih sehat. Diharapkan dari kegiatan ini dapat meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya komponen gizi seimbang bagi tubuh, berolahraga, dan hidup bersih agar dapat mendukung perkembangan fisik maupun mental anak. Dengan melibatkan para siswa dalam gerakan sadar akan gizi ini, diharapkan dapat mengurangi resiko masalah gizi seperti stunting dan obesitas di kalangan anak-anak di tahun-tahun berikutnya.

## 2. Pelaksanaan dan Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat terlaksana pada tanggal 12 November 2024 pukul 11.00 – 12.00 WIT yang bertempat di SD Negeri 91 Ambon yang diikuti oleh 20 siswa-siswa dari kelas III. SD Negeri 91 Ambon dipilih sebagai tempat dilaksanakannya kegiatan sosialisasi tersebut karena sangat erat kaitannya dengan dukungan terhadap program pemerintah dalam meningkatkan status gizi masyarakat. Kegiatan ini sejalan dengan upaya pemerintah baik Indonesia maupun Provinsi Maluku untuk terus menekan prevalensi dampak stunting dan obesitas yang lumayan banyak terjadi pada anak usia sekolah. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa terkait dengan pentingnya gizi seimbang dan pola hidup yang lebih sehat.

Kegiatan sosialisasi dibawakan menggunakan metode ceramah dengan pendekatan yang interaktif dan partisipatif agar siswa dapat dengan mudah memahami materi yang disampaikan, serta dilakukan aktivitas praktek demonstrasi yaitu games terkait gizi dan pola hidup sehat.

Sosialisasi ini menonjolkan kebaruan informasi yang lebih relevan bagi siswa berdasarkan pedoman gizi seimbang yang telah diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Materi relevan yang dibawakan kepada siswa yaitu sebagai berikut:

- Pengganti konsep 4 Sehat 5 Sempurna yaitu konsep Piramida Gizi Seimbang dan Isi Piringku guna membantu siswa agar lebih memahami bagaimana proporsi makanan yang seimbang dan kebutuhan gizi harian.
- Membahas implementasi empat pilar pedoman gizi seimbang yaitu makan makanan beraneka ragam, melakukan pola hidup bersih dan sehat, melakukan aktivitas fisik, dan menjaga berat badan ideal. Pada materi ini diberikan rekomendasi-rekomendasi kepada siswa, seperti rekomendasi makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi per hari, gerakan olahraga yang bisa dilakukan per hari, area-area yang perlu diperhatikan kebersihannya, dan bagaimana cara menghitung berat badan ideal agar berat badan tetap normal. Hal ini bertujuan agar siswa tidak hanya terpaku pada teori saja dan memberikan siswa gambaran jelas terkait penerapan apa saja yang dapat diterapkan siswa guna memenuhi empat pilar tersebut.
- Memberikan pengenalan materi terkait batasan GGL (Gula, Garam, dan Lemak) agar dapat menumbuhkan kesadaran kesehatan sejak dini dan siswa akan lebih sadar dengan pilihan makanan yang mereka makan.
- Memberikan materi terkait manfaat dari penerapan gizi seimbang dan pola hidup sehat, serta resiko yang dapat timbul apabila pemenuhan gizi seimbang dan pola hidup sehat tidak diterapkan.

Selama kegiatan terdapat persiapan kecil yang dilakukan yaitu dengan menyiapkan spanduk tema kegiatan, laptop, proyektor, hadiah agar bisa menstimulus siswa untuk memahami materi. Berikut tahap yang digunakan dalam kegiatan ini:

- a. Tahap Persiapan: Tahap persiapan diawali dengan penyiapan materi sosialisasi terkait dengan gizi dan pola hidup sehat. Kemudian, pada tanggal 30 Oktober tahap yang dilakukan yaitu observasi dengan menemui kepala sekolah SD Negeri 91 Ambon untuk meminta izin melakukan sosialisasi kepada siswa SD Negeri 91 terkait dengan Sosialisasi Gizi Seimbang dan Pola Hidup Sehat. Setelah mendapat izin, langkah selanjutnya adalah merancang spanduk untuk keperluan sosialisasi pengabdian masyarakat.
- b. Tahap Pelaksanaan : Pada tanggal 12 November 2024 bertempat di SD Negeri 91 Ambon dilaksanakan sosialisasi selama satu hari. Selama kegiatan diiringi dengan games, kuis, dan media PowerPoint yang interaktif agar siswa tidak merasa bosan.
- c. Tahap Evaluasi : Kegiatan sosialisasi berjalan dengan lancar dengan antusias yang baik dari siswa. Siswa juga aktif dalam berdiskusi terkait dengan gizi dan pola hidup sehat. Hasil kuis di akhir kegiatan dengan hadiah yaitu siswa berlomba-lomba untuk menjawab menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan kesadaran siswa terkait dengan materi gizi seimbang dan pola hidup sehat.

### **3. Hasil dan Pembahasan**

Kegiatan pengabdian masyarakat yang mengusung tema, yaitu "Sosialisasi Pentingnya Gizi Seimbang dan Pola Hidup Sehat" terlaksana pada tanggal 12 November 2024 pukul 11.00 – 12.00 WIT yang bertempat di SD Negeri 91 Ambon yang diikuti oleh 20 siswa-siswa dari kelas III. Selama kegiatan respon dari para siswa sangat baik untuk materi gizi dan pola hidup sehat yang dibawakan secara interaktif dan diskusi. Tujuan dari kegiatan sosialisasi ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa terkait dengan pentingnya gizi seimbang seperti pemenuhan kebutuhan tubuh sehari-hari dan juga pola hidup sehat yaitu dengan berolahraga rutin, selalu menjaga kebersihan, dan pola tidur yang teratur. Kegiatan sosialisasi diawali dengan melakukan senam bersama di lapangan sekolah.



**Gambar 1.** Senam Bersama SD Negeri 91 Ambon

Setelah melakukan senam, dilanjutkan dengan pemaparan materi gizi seimbang dan pola hidup sehat. Terdapat berbagai aspek penting terkait gizi seimbang dibahas, mulai dari pengertian dasar gizi hingga dampak dari kurang atau kelebihan gizi. Dengan pendekatan interaktif siswa diajak untuk berpartisipasi aktif dalam diskusi sehingga siswa dapat terlibat langsung dalam proses pembelajaran dan tidak hanya mendengarkan saja. Fokus utama dari pemaparan materi ini yaitu manfaat dari gizi seimbang itu sendiri. Gizi seimbang dan pola hidup yang sehat itu tentunya sangat berpengaruh dalam masa pertumbuhan anak pada usia sekolah dasar. Selain itu, apabila pemenuhan gizi seimbang cukup maka daya tahan tubuh ikut meningkat sehingga dapat terhindar dari penyakit kronis. Agar memudahkan pemahaman tentang gizi seimbang dan pola hidup sehat diberikanlah konsep "Piramida Gizi Seimbang" kepada siswa agar secara visual siswa dapat menggambarkan konsep ideal gizi dan pola hidup yang ideal seperti apa. Selain itu, adapun materi "Isi Piringku" untuk menggambarkan kepada siswa kebutuhan gizi ideal makanan yang perlu dikonsumsi per harinya. Materi pendukung lainnya yaitu pilar gizi seimbang dan cara mengetahui berat badan ideal.

Terdapat juga sesi diskusi bagi para siswa selama kegiatan berlangsung. Hal yang dilakukan adalah dengan mengajak siswa bercerita bagaimana kebiasaan mereka makan dalam sehari-hari dan bagaimana penerapan gizi seimbang serta pola hidup sehatnya. Diskusi terbuka terus berlanjut untuk memberikan kesempatan bagi siswa-siswa lain untuk berbagi pengalaman dan bertanya tentang materi yang belum dipahami seputar gizi serta pola hidup sehat. Selama sesi, materi yang disampaikan juga menggunakan alat bantu visual yaitu PowerPoint yang dirancang seinteraktif mungkin. Hal ini bertujuan agar siswa dapat lebih mudah memahami informasi yang diberikan dan menumbuhkan kesadaran mereka tentang pentingnya materi gizi seimbang dan pola hidup sehat.



**Gambar 2.** Penjelasan Materi Kepada Siswa

Di akhir sesi, kegiatan ditutup dengan sesi kuis yang dibuat untuk menguji pemahaman siswa mengenai materi yang telah disampaikan. Kuis yang diberikan tidak hanya sebagai alat evaluasi, tetapi juga sebagai cara untuk menyenangkan untuk memperkuat pengetahuan dan kesadaran yang telah diperoleh. Dengan pendekatan yang interaktif, siswa diajak untuk menjawab pertanyaan yang telah diberikan sesuai dengan aspek materi sebelumnya yaitu manfaat gizi seimbang dan pola hidup sehat, serta bagaimana pengelompokan makanan yang tepat.

Antusias siswa terlihat saat menjawab pertanyaan tersebut dan menunjukkan semangat tinggi untuk memberikan jawaban yang benar. Beberapa siswa juga terlihat saling berdiskusi untuk memberikan jawaban yang tepat. Terdapat juga hadiah kecil yang telah disiapkan untuk siswa dengan jawaban yang benar. Hal itu dapat memotivasi lebih siswa agar lebih aktif dalam belajar dan penyerapan materinya lebih optimal terkait dengan gizi seimbang dan pola hidup yang sehat.

Hasil dari sesi kuis ini menunjukkan bahwa siswa semakin sadar akan pentingnya menjaga pola makan yang sehat dan menerapkan prinsip-prinsip gizi seimbang, olahraga, menjaga kebersihan, dan mengatur pola tidur dalam kehidupan sehari-hari. Kesadaran ini merupakan langkah awal yang baik dalam membangun pola hidup sehat di kalangan anak SD Negeri 91 Ambon. Dengan demikian, sesi kuis menjadi saran penting juga untuk menanamkan kesadaran dan komitmen siswa terhadap pola hidup mereka.

#### **4. Kesimpulan**

Dari sosialisasi gizi seimbang dan pola hidup sehat ini menunjukkan bahwa kegiatan tersebut berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga pola makan, pola tidur, olahraga rutin, menjaga berat badan ideal, dan menjaga kebersihan. Dengan menyampaikan materi yang interaktif dan sesi kuis memperoleh bahwa anak-anak mulai termotivasi dan berkomitmen untuk menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan mereka

#### **Ucapan Terima Kasih**

Penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada LPPM Universitas Pattimura yang telah menyelenggarakan kegiatan ini dan pihak sekolah SD Negeri 91 Ambon yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan sosialisasi tentang gizi seimbang dan pola hidup sehat ini kepada para siswa.

#### **Daftar Pustaka**

- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Retrieved from [http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk\\_hukum/PMK%20No.%2041%20ttg%20Pedoman%20Gizi%20Seimbang.pdf](http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK%20No.%2041%20ttg%20Pedoman%20Gizi%20Seimbang.pdf)
- Leurima, A. (2024, Juni 20). *Nita Sadali: Prevalensi Stunting di Maluku Naik 28,4 Persen di 2023*. Retrieved from [www.rri.co.id](http://www.rri.co.id): <https://www.rri.co.id/ambon/kesehatan/767282/nita-sadali-prevalensi-stunting-di-maluku-naik-28-4-persen-di-2023>
- Paudpedia. (2023, July 29). *Obesitas Anak Usia 5-19 Tahun Meningkat 10 kali Lipat Dalam 4 Dekade di Indonesia, Penggunaan ASI Eksklusif Sangat Dianjurkan*. *Direktorat Pendidikan Anak Usia Dini*.
- Purtiantini. (2024, Oktober 24). *Penerapan Pola Makan Sehat untuk Menjaga Asupan Gizi Seimbang selama Liburan Sekolah*. *Kemenkes Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan*.