

**PENGUATAN EDUKASI GIZI SEIMBANG ANAK USIA SEKOLAH MELALUI
PENDEKATAN INTERAKTIF DAN PARTISIPATIF DI SD NEGERI 11 RAMBANG**

***STRENGTHENING BALANCED NUTRITION EDUCATION FOR SCHOOL-AGE
CHILDREN THROUGH AN INTERACTIVE AND PARTICIPATORY APPROACH
AT SD NEGERI 11 RAMBANG***

Aurellia Rahma, Andini Zahrah, Anindya Rahma, M. Dzulfadli Fawwaz Dzaky, Olivia Berbelina Balubun,
Rahmi Fitri J.*

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya, Indralaya, Sumatera Selatan, Indonesia

*Email korespondensi: rahmi_fitri@fkm.unsri.ac.id

ARTI KE INFO

Riwayat Artikel:

Disubmit : 19 Juni, 2025

Diterima : 21 Desember 2025

Diterbitkan : 30 Desember 2025

ABSTRAK

Pengalaman Belajar Lapangan (PBL) di Desa Baru Rambang merupakan bagian dari implementasi kegiatan edukatif dan promotif dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat. Salah satu program kerja yang dilaksanakan adalah edukasi mengenai Isi Piringku dan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) yang ditujukan kepada siswa SD Negeri 11 Rambang. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman sejak dini tentang pentingnya mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang dan kebiasaan hidup bersih dengan mencuci tangan guna mencegah penyakit. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pendekatan partisipatif melalui media pembelajaran interaktif seperti permainan edukatif, poster bergambar. Hasil kegiatan menunjukkan antusiasme siswa yang tinggi mengenai pentingnya komposisi makanan seimbang dan kebersihan tangan. Program ini diharapkan menjadi langkah awal dalam membentuk pola hidup sehat di kalangan anak usia sekolah serta mendukung tercapainya tujuan pembangunan kesehatan masyarakat di tingkat lokal.

Kata Kunci: CTPS, Isi Piringku, Partisipatif

ABSTRACT

Field Learning Experience (PBL) in Baru Rambang Village is part of the implementation of educational and promotive activities in an effort to improve public health. One of the work programs implemented is education about Isi Piringku and Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) aimed at students of Elementary School 11 Rambang. This activity aims to provide an early understanding of the importance of consuming nutritious, balanced food and clean living habits by washing hands to prevent disease. The method used in this activity is a participatory approach through interactive learning media such as educational games and illustrated posters. The results of the activity showed high student enthusiasm regarding the importance of a balanced food composition and hand hygiene. This program is expected to be the first step in forming a healthy lifestyle among

school-age children and support the achievement of public health development goals at the local level.

Keywords: CTPS, Isi Piringku, Participative

1. PENDAHULUAN

Kesehatan anak usia sekolah dasar merupakan fondasi penting dalam membentuk generasi yang sehat, cerdas, dan produktif di masa depan. Pada masa ini, anak-anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, sehingga kebutuhan gizi dan kebersihan lingkungan menjadi faktor utama yang harus diperhatikan secara serius (Rama, 2020). Anak-anak usia sekolah juga berada dalam tahap kritis pembentukan kebiasaan, di mana mereka mudah menyerap informasi dan meniru perilaku dari lingkungan sekitarnya (UNICEF, 2022). Oleh karena itu, intervensi edukatif yang kreatif dan kontekstual sangat diperlukan untuk membentuk pola hidup sehat sejak dini. Edukasi mengenai konsumsi makanan bergizi seimbang dan perilaku kebersihan diri, seperti Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS), menjadi upaya penting untuk menunjang tumbuh kembang anak secara optimal serta mencegah berbagai masalah kesehatan seperti stunting, malnutrisi, diare, dan ISPA (WHO, 2016; Kemenkes RI, 2021).

Sustainable Development Goals (SDGs) merupakan agenda global yang dirancang untuk mencapai pembangunan berkelanjutan di berbagai aspek, termasuk kesehatan dan kesejahteraan masyarakat. Tujuan ke-3 dari SDGs menekankan pentingnya menjamin kehidupan yang sehat dan mendorong kesejahteraan bagi semua usia. Berbagai studi menunjukkan bahwa edukasi mengenai Isi Piringku dan CTPS di sekolah dasar dan masyarakat mampu meningkatkan pengetahuan dan perilaku sehat yang berkontribusi pada pengurangan stunting dan penyakit infeksi (Aulia et al., 2024).

Program "Isi Piringku" yang dikembangkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia merupakan pedoman gizi seimbang yang menggantikan slogan 4 Sehat 5 Sempurna. Program ini mengedukasi masyarakat untuk mengonsumsi makanan dengan proporsi tepat, yakni 50% sayur dan buah, serta 50% lauk pauk dan karbohidrat, yang dapat meningkatkan kesehatan dan mencegah malnutrisi pada anak-anak (Kompasiana, 2023).

Kegiatan "Isi Piringku" ini tidak hanya memberikan dampak positif bagi anak-anak tetapi juga melibatkan orang tua dalam penerapan pola hidup sehat, sehingga mendukung pencapaian target nasional dan SDGs pada tahun 2030. (Kemenkes RI, 2020). Panduan ini juga disertai dengan anjuran konsumsi air putih yang cukup serta aktivitas fisik teratur, bertujuan membentuk kebiasaan makan sehat sejak dini agar

kebutuhan gizi anak terpenuhi secara optimal (Sari et al., 2021). Di sisi lain, praktik CTPS yang sederhana namun sangat penting terbukti efektif dalam menurunkan risiko penyakit menular hingga 40% jika dilakukan secara konsisten, terutama sebelum makan dan setelah buang air besar (WHO, 2016; Adzkie et al., 2023).

Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi status gizi kurang pada anak usia 5-12 tahun secara nasional adalah prevalensi pendek mencapai 30,7%, prevalensi kurus sebesar 11,2% (terdiri dari 2,5% sangat kurus dan 6,8% kurus), serta prevalensi gizi buruk dan gizi kurang di beberapa wilayah mencapai sekitar 16,8% terutama di daerah pedesaan (Riskesdas, 2018). Laporan terbaru dari Kementerian Kesehatan juga menyebutkan bahwa praktik Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) masih belum optimal di banyak satuan pendidikan, termasuk dalam hal CTPS dan pemahaman gizi seimbang (Kemenkes RI, 2023).

Untuk menjawab tantangan tersebut, pendekatan edukasi yang interaktif dan partisipatif diperlukan guna meningkatkan pemahaman siswa. Metode penyuluhan yang menggabungkan ceramah singkat, media visual, permainan edukatif, demonstrasi langsung, serta praktik langsung terbukti lebih efektif dalam meningkatkan retensi pengetahuan dan perubahan perilaku dibanding metode ceramah konvensional (Putri & Wulandari, 2022; UNICEF, 2022). Selain itu, keterlibatan guru dan orang tua juga menjadi faktor pendukung penting dalam memperkuat implementasi perilaku hidup bersih dan pola makan sehat, baik di lingkungan sekolah maupun di rumah (Kemenkes RI, 2017).

Kegiatan Pengalaman Belajar Lapangan (PBL) di Desa Baru Rambang menjadi momen strategis dalam menjalankan peran mahasiswa sebagai agen promosi kesehatan. Melalui program edukasi dan lomba "SIPIRINGKU (Simpelkan Piringmu, Rinci, dan Gizi Kuat)" yang dilaksanakan di SD Negeri 11 Rambang, kegiatan ini tidak hanya menjadi sarana pembelajaran kontekstual bagi mahasiswa, tetapi juga memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku hidup sehat siswa kelas 3 dan 4. Dengan pendekatan yang menyenangkan dan kontekstual, diharapkan siswa memiliki pemahaman dan kesadaran akan pentingnya gizi seimbang dan perilaku higienis sejak dini.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SD Negeri 11 Rambang, Desa Baru Rambang, Kecamatan Rambang, Kabupaten Muara Enim, pada Sabtu, 31 Mei 2025. Kegiatan ini merupakan bagian dari Pengalaman Belajar Lapangan (PBL) mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya. "SIPIRINGKU (Simpelkan Piringmu, Rinci, dan Gizi Kuat)" diangkat menjadi judul salah satu bentuk

program kerja pengabdian PBL yang bertujuan memberikan edukasi kepada anak-anak usia sekolah dasar mengenai pentingnya konsumsi gizi seimbang dan perilaku hidup bersih, khususnya cuci tangan pakai sabun (CTPS).

Sasaran kegiatan adalah siswa-siswi kelas 3 dan 4 SD Negeri 11 Rambang. Metode yang digunakan bersifat edukatif-partisipatif, dengan mengombinasikan penyampaian materi dan kegiatan interaktif. Penyuluhan dilakukan menggunakan media poster edukatif tentang konsep Isi Piringku dan langkah-langkah CTPS. Untuk meningkatkan keterlibatan peserta didik, kegiatan dilengkapi dengan yel-yel dan lagu CTPS yang dinyanyikan dengan nada lagu anak "Balonku Ada Lima", agar lebih mudah diingat dan diikuti anak-anak.

Selain penyampaian materi, kegiatan juga diisi dengan lomba menggambar dan mewarnai dengan tema "Isi Piringku" sebagai bentuk stimulasi kreativitas dan pemahaman siswa terhadap materi yang telah diberikan. Evaluasi terhadap keberhasilan kegiatan dilakukan secara menyeluruh dengan mengevaluasi input– proses–output.

Keberhasilan kegiatan ditunjukkan oleh tingginya partisipasi siswa, antusiasme dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, serta munculnya pemahaman dasar mengenai konsep gizi seimbang dan pentingnya CTPS yang diobservasi dari kemampuan dan keaktifan siswa dalam menjawab pertanyaan seputar materi Isi Piringku dan CTPS.

3. HASIL dan PEMBAHASAN



Gambar 1. Lomba Mewarnai Anak-Anak Kelas 3 dan 4 SDN 11 Rambang

Sumber: Dokumentasi tim pengabdian, 2025.

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya di Desa Baru Rambang, Kecamatan Rambang, Kabupaten Muara Enim, melibatkan program kerja berupa sosialisasi Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) dan lomba mewarnai bertema "Isi Piringku". Sasaran kegiatan adalah siswa kelas 3 dan 4 SDN 11 Rambang dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran anak-anak mengenai

pentingnya menjaga kebersihan diri dan memahami konsep gizi seimbang sejak usia dini melalui pendekatan edukatif yang interaktif dan menyenangkan.



Gambar 2. Sosialisasi CTPS dengan Bernyanyi Bersama Anak-Anak Kelas 3 dan 4 SDN 11 Rambang

Sumber: Dokumentasi tim pengabdian, 2025.

Sosialisasi CTPS dilakukan secara komunikatif dengan melibatkan media visual seperti poster dan alat peraga, serta praktik langsung enam langkah mencuci tangan sesuai pedoman WHO. Untuk mempermudah siswa dalam mengingat bagian-bagian tangan yang perlu dibersihkan, kegiatan ini diselingi dengan sesi nyanyi bersama lagu cuci tangan. Lagu tersebut berisi lirik yang menggambarkan bagian-bagian tangan seperti telapak, punggung tangan, sela-sela jari, ujung kuku, ibu jari, dan pergelangan tangan. Kegiatan ini membuat siswa lebih antusias, aktif, dan lebih mudah mengingat langkah-langkah CTPS secara berurutan. Dari hasil evaluasi singkat, mayoritas siswa menunjukkan pemahaman yang baik dan mampu mempraktikkan langkah-langkah CTPS secara mandiri.



Gambar 3. Pembagian Hadiah Lomba Mewarnai

Sumber: Dokumentasi tim pengabdian, 2025.

Selain itu, lomba mewarnai dengan tema "SIPIRINGKU (Simpelkan Piringmu, Rinci, dan Gizi Kuat)" juga berjalan dengan sangat baik. Sebelum memulai mewarnai, mahasiswa memberikan penjelasan mengenai isi piring seimbang, yang mencakup karbohidrat, protein, sayur, buah, dan air putih. Anak-anak diberi lembar gambar panduan isi piring dan kemudian diminta mewarnai sesuai dengan jenis dan kelompok makanan. Aktivitas ini tidak hanya melatih kreativitas, tetapi juga membantu siswa mengenal dan memahami pentingnya variasi makanan dalam mendukung kesehatan tubuh. Kriteria penilaian lomba meliputi kreativitas, kerapian, serta pemahaman siswa terhadap isi piring yang mereka warnai.



Gambar 4. Foto bersama Anak anak kelas 3 dan 4 SDN 11 Rambang

Sumber: Dokumentasi tim pengabdian, 2025.

Kegiatan ini mendapat sambutan hangat dari pihak sekolah. Guru-guru di SDN 11 Rambang mendampingi selama kegiatan berlangsung dan memberikan dukungan penuh terhadap program yang dilaksanakan. Kolaborasi antara mahasiswa dan pihak sekolah menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dapat tersampaikan dengan lebih efektif melalui pendekatan kolaboratif dan menyenangkan. Anak-anak menjadi lebih aktif, terlibat langsung, serta lebih mudah menyerap informasi kesehatan yang disampaikan.

Dari perspektif keberlanjutan, program kerja ini mendukung pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (*Sustainable Development Goals/SDGs*), khususnya poin ke-3 tentang kehidupan sehat dan kesejahteraan serta poin ke-4 tentang pendidikan berkualitas. Edukasi kesehatan seperti CTPS dan pemahaman tentang gizi seimbang sangat penting diperkenalkan sejak usia sekolah dasar agar terbentuk kebiasaan positif yang berkelanjutan. Dengan adanya program ini, diharapkan anak-anak dapat menjadi agen perubahan kecil dalam lingkungannya, baik di sekolah maupun di rumah.

4. UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terima kasih kami sampaikan kepada Kepala Sekolah dan dewan guru SD Negeri 11 Rambang atas kerja sama dan dukungan yang telah diberikan, serta kepada para siswa kelas 3 dan 4 yang menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan berlangsung.

Kami juga menyampaikan apresiasi kepada perangkat Desa Baru Rambang yang mendukung kegiatan kami. Tak lupa, kami mengucapkan terima kasih kepada Universitas Sriwijaya yang telah memberikan kesempatan bagi kami untuk mengabdikan secara langsung di masyarakat.

Kegiatan ini sepenuhnya didanai secara mandiri oleh kelompok pelaksana tanpa dukungan sponsor eksternal.

5. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi dan lomba "SIPIRINGKU (Simpelkan Piringmu, Rinci, dan Gizi Kuat)" pada siswa kelas 3 dan 4 SD Negeri 11 Rambang berjalan cukup baik dan mendapat respons positif dari peserta. Siswa menunjukkan antusiasme tinggi, aktif menjawab pertanyaan, serta mampu mengulang isi materi dengan baik, khususnya terkait proporsi dan contoh jenis makanan dalam Isi Piringku. Hasil lomba menggambar dan mewarnai juga mencerminkan pemahaman yang baik terhadap materi yang disampaikan.

Namun, kegiatan ini menghadapi beberapa kendala, seperti kurangnya pengaturan ruang kelas yang menyebabkan siswa dari kelas lain ikut bergabung sehingga suasana menjadi kurang kondusif. Hal ini berdampak pada proses pembelajaran yang menjadi kurang maksimal. Meskipun demikian, keterlibatan guru sebagai pendamping dapat menjadi solusi dalam menjaga ketertiban selama kegiatan berlangsung.

Sebagai bentuk pengabdian masyarakat, kegiatan ini dapat dijadikan model untuk pendekatan edukatif berbasis partisipatif pada anak-anak usia sekolah dasar. Untuk pengembangan ke depan, kegiatan serupa dapat lebih dioptimalkan dengan pengaturan teknis yang lebih baik, seperti pengelompokan kelas dan pembagian waktu yang tepat, serta kolaborasi yang lebih erat dengan pihak sekolah dalam menjaga ketertiban dan efektivitas kegiatan edukasi.

6. DAFTAR PUSTAKA

Adzkia, M., Zein, M. Z. N. R., Alfayed, A., Dwitama, M. P. A., & Said, M. (2023). Edukasi perilaku cuci tangan pakai sabun (CTPS) di UPTD SD Negeri 11 Barru. *Jurnal Lingkungan dan Layanan Operasional*.

Aulia Miftakhuljannah, Nursiwi Nugraheni. (2024). Edukasi Isi Piringku Sebagai Pencegahan Stunting di Indonesia Terhadap Sustainable Development Goals (SDGs). *Nanggroe: Jurnal Pengabdian Cendikia*, 3(1), 10-14.

Fitriani, D., Rahmadina, A., & Sari, N. (2023). Integrasi edukasi gizi dan kebersihan diri dalam meningkatkan perilaku sehat anak sekolah dasar. *Jurnal Promkes*, 11(1), 45–52. doi: <https://doi.org/10.31934/promkes.v11i1.3456>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). Pedoman Isi Piringku. Jakarta: Kemenkes RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman gizi seimbang. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat, Kemenkes RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020. Jakarta: Kemenkes RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022. Jakarta: Pusat Data dan Teknologi Informasi, Kemenkes RI.

Kompasiana. (2023). Program Kerja Pengabdian Masyarakat Isi Piringku dan Dapur Sehat.

Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. (2023). InfoDATIN: Gizi dan Perilaku Hidup Bersih. Jakarta: Pusdatin Kemenkes RI.

Putri, R. A., & Wulandari, S. (2022). Pengaruh penyuluhan cuci tangan pakai sabun terhadap perilaku siswa SD. *Jurnal Kesehatan Masyarakat, 10*(2), 123–130.

Rama. (2020). Hubungan kesehatan lingkungan dan karakteristik umum dengan kejadian stunting pada balita (Skripsi, Universitas Sriwijaya).

Sari, D. P., Hidayati, N., & Lestari, P. (2021). Efektivitas edukasi Isi Piringku terhadap pengetahuan dan perilaku gizi seimbang pada siswa SD. *Jurnal Gizi dan Kesehatan, 14*(1), 45–52.

UNICEF Indonesia. (2022). Improving hygiene and nutrition behavior in Indonesian schools: Lessons learned. Jakarta: UNICEF.

World Health Organization. (2016). Guidelines on hand hygiene in health care. Geneva: WHO.

World Health Organization. (2021). Hand hygiene in schools and communities. Geneva: WHO.