

Jurnal Pengmas J-HICS: EDUKASI GIZI TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG PADA SISWA SEKOLAH DASAR

Tria Eni^a, Rafika Devi^b, Yulia Retno Safitri^c

STIKES Rustida, Jalan RSU Bhakti Husada, Glenmore, Indonesia
Email: enitria944@gmail.com

Article Hystory

Received: 22-04-2026

Revised: 04-05-2026

Accepted: 22-05-2026

Kata kunci:

efektifitas, gizi, tingkat pengetahuan

Keywords:

effectiveness, nutrition, level of knowledge

Abstrak:

Gizi kurang berhubungan dengan penurunan fungsi kognitif, gangguan konsentrasi belajar, serta hambatan pertumbuhan fisik, sedangkan gizi lebih meningkatkan risiko penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes melitus, dan penyakit kardiovaskular di masa mendatang. Permasalahan gizi pada anak SD antara lain kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang dan kurangnya asupan energi dan protein di bawah kebutuhan minimal. Tujuan kegiatan PKM ini untuk meningkatkan keterlibatan pihak sekolah dalam memberikan intervensi gizi, berupa edukasi gizi kepada siswa agar tingkat pengetahuannya meningkat. Metode yang digunakan survei *cross-sectional*, tahapan kegiatan PKM ini dimulai dengan survei ke sekolah SDN 02, persiapan dan pelaksanaan edukasi dengan media LCD materi powerpoint, leaflet dan game. Setelah diberikan edukasi lalu dievaluasi dengan quesioner. Hasil menunjukkan bahwa dari sampel 50 siswa nilai rata-rata (mean) pretest sebesar 56,2 dengan standar deviasi 10,5, sedangkan nilai rata-rata posttest meningkat menjadi 82,4 dengan standar deviasi 8,7. Hasil uji statistik diperoleh nilai p-value sebesar 0,000 (<0,05), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest. Dengan demikian, edukasi gizi seimbang terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa

Abstract:

Malnutrition is associated with decreased cognitive function, impaired learning concentration, and inhibited physical growth, while overnutrition increases the risk of degenerative diseases such as obesity, diabetes mellitus, and cardiovascular disease in the future. Nutritional problems among elementary school children include a lack of knowledge about balanced nutrition and insufficient energy and protein intake below the minimum requirements. The purpose of this community service program (PKM) was to increase school involvement in providing nutritional interventions in the form of nutrition education for students in order to improve their level of knowledge. The method used was a cross-sectional survey. The stages of this PKM activity began with a survey conducted at SDN 02, followed by preparation and implementation of nutrition education using LCD media, PowerPoint materials, leaflets, and games. After the education session, an evaluation was conducted using a questionnaire. The results showed that among the sample of 50 students, the average (mean) pretest score was 56.2 with a standard deviation of 10.5, while the average posttest score increased to 82.4 with a standard deviation of 8.7. Statistical test results obtained a p-value of 0.000 (<0.05), indicating a significant difference between the pretest and posttest scores. Therefore, balanced nutrition education was proven effective in improving students' knowledge.

PENDAHULUAN

Hasil analisa situasi saat ini masih banyak anak sekolah dasar, guru dan walimurid yang masih belum mengetahui pentingnya gizi untuk pertumbuhan dan perkembangan. Selain itu pola makan dan kebiasaan pilih pilih makanan pada anak masih belum dapat dikendalikan dengan kebiasaan sehat.

Data diperoleh dari seluruh jumlah siswa di SDN 02 Sumberberas kelas 4,5 dan 6 dengan cara pengambilan data secara langsung survei *cross-sectional* sejumlah 100 siswa kemudian dengan tehnik random sampling di dapatkan 50 siswa untuk diberikan instrumen pengambilan data berupa quesioner. Dimana didapatkan data awal 100 siswa dengan tingkat pengetahuan gizi yang kurang serta 4 siswa dengan status gizi kurang.

Di SDN 02 Sumberberas Muncar masih terdapat sejumlah siswa yang belum memiliki pengetahuan baik tentang gizi seimbang untuk kelangsungan masa depan dan cita cita. Maka diperlukan suatu langkah preventif berupa pelaksanaan edukasi di sekolah dasar

Data nasional menunjukkan tingkat pemahaman atau literasi gizi anak sekolah di Indonesia masih tergolong rendah. Hal ini berkontribusi langsung pada tingginya angka malnutrisi, di mana 1 dari 4 anak usia SD mengalami stunting dan 1 dari 5 anak mengalami masalah gizi lebih/obesitas Dengan pemilihan program kegiatan edukasi gizi yang diberikan pada anak sekolah dasar diharapkan dapat menjadi solusi permasalahan kurangnya tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang. Sekolah dasar merupakan lingkungan strategis untuk intervensi kesehatan karena anak berada dalam masa pertumbuhan dan mudah menerima informasi serta membentuk kebiasaan baru (Dei et al., 2026)

Tujuan program ini untuk mencegah anak sekolah kurang gizi dan obesitas, sedangkan manfaat program kegiatan edukasi ini untuk meningkatkan

pengetahuan siswa dan merubah pola perilaku siswa yang sadar gizi.

Ketidakseimbangan status gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih, dapat memberikan dampak jangka pendek maupun jangka panjang. Gizi kurang berhubungan dengan penurunan fungsi kognitif, gangguan konsentrasi belajar, serta hambatan pertumbuhan fisik, sedangkan gizi lebih meningkatkan risiko penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes melitus, dan penyakit kardiovaskular di masa mendatang (Khouridhiya et al., 2024)

Permasalahan gizi pada anak SD antara lain kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang dan kurangnya asupan energi dan protein di bawah kebutuhan minimal. Selain itu, prevalensi kurang makan buah dan sayur yang masih tergolong tinggi, aktivitas fisik yang masih tergolong rendah dan kebiasaan konsumsi makanan jajanan yang berpengaruh terhadap asupan energi dan proteinnya, serta memiliki kebiasaan memilih - milih makanan sehingga variasi makanan yang dikonsumsi menjadi kurang terpenuhi. Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi makanan jajanan anak SD masih belum memadai, tetapi anak SD seringkali menjadikan makanan jajanan sebagai sumber makanan utama dan terbiasa makan - makanan jajanan yang kurang sehat di sekolah dari pada makan-makanan bekal dari rumah (Dan et al., 2024)

Data WHO 2021 menunjukkan prevalensi gizi kurang (*wasted*) secara global mencapai 28,5%, dengan 29,4% terjadi di Asia Tenggara. Data status gizi kurang pada anak Sekolah Dasar (SD) di Indonesia menunjukkan tantangan serius, dengan prevalensi gizi kurang (*wasted*) dan gizi buruk (*severely wasted*) masih cukup tinggi. Survei menunjukkan angka kejadian gizi kurang/buruk pada anak usia sekolah bisa mencapai kisaran 14,3%, serta menjadi risiko stunting yang menurun menjadi 19,8% di 2025 namun masih memerlukan intervensi. Berdasarkan Survei Kesehatan

Indonesia (2023), prevalensi status gizi anak usia 5–12 tahun di Jawa Timur menunjukkan adanya masalah gizi ganda, yaitu *severely thinness* sebesar 3,0%, *thinness* 6,7%, normal 66,8%, *overweight* 13,8%, dan obesitas 9,7%. Hasil penelitian menggambarkan status gizi anak sekolah dasar Kabupaten Banyuwangi dengan kategori sangat kurus 5,31%, kurus 4,13%, normal 84,95%, dan gemuk 5,61% (Rate et al., 2023)

Faktor penyebab anak sekolah kurang gizi meliputi asupan makanan tidak seimbang (kurang protein/mikronutrien), pola makan buruk (seperti jarang sarapan dan jajan sembarangan), kurangnya pengetahuan orang tua, serta infeksi penyakit. Faktor sosial ekonomi, sanitasi lingkungan, dan kebiasaan makan juga berperan besar dalam menghambat pemenuhan gizi. Kurang gizi pada anak sekolah berdampak serius pada penurunan konsentrasi dan prestasi belajar, serta gangguan pertumbuhan fisik (*stunting*/kurus). Anak menjadi mudah lelah, lemas, dan rentan terhadap penyakit infeksi karena imunitas menurun. Hal ini juga memicu masalah kognitif, emosional, dan sosial (Weyana et al., 2025)

Pengetahuan gizi adalah pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan. Pengetahuan gizi akan mempengaruhi kebiasaan makan atau perilaku makan suatu masyarakat. Apabila penerimaan perilaku baru didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif maka perilaku tersebut dapat berlangsung lama (*long lasting*). Sebaliknya apabila perilaku itu tidak disadari oleh pengetahuan dan kesadaran, tidak akan berlangsung lama. Seperti halnya juga pada anak sekolah apabila mempunyai pengetahuan yang baik tentang gizi diharapkan mempunyai status gizi yang baik pula (Murti et al., 2022). Oleh karena itu diperlukan intervensi berupa edukasi tentang manfaat gizi seimbang anak sekolah untuk meningkatkan pengetahuan anak sekolah tentang gizi dan

mengubah perilaku anak sekolah agar memperbaiki pola makannya. Dengan adanya undangan dari pihak SDN 02 Sumberberas pada tgl 9 maret maka kegiatan PKM tentang edukasi gizi ini sangat bermanfaat untuk pelaksana (dosen) dan mitra (sekolah SD).

METODE

Pada kegiatan program PKM ini, solusi yang di implementasikan berupa intervensi edukasi tentang manfaat gizi seimbang anak sekolah untuk meningkatkan pengetahuan anak sekolah tentang gizi dan mengubah perilaku anak sekolah agar memperbaiki pola makannya. Metode pendekatan yang digunakan pada program PKM ini berupa edukasi gizi *one-group pretest-posttest design*.

Instrument yang digunakan telah di Uji validitas dan reliabilitasnya, dilakukan terhadap 10 item pertanyaan kuesioner pengetahuan gizi seimbang pada anak sekolah dasar. Uji coba instrumen dilakukan pada 30 responden. Pengujian validitas menggunakan korelasi Product Moment Pearson dengan nilai r tabel sebesar 0,361 ($n = 30$; $\alpha = 0,05$). Item dinyatakan valid apabila nilai r hitung $> r$ tabel. Sedangkan uji reliabilitas menggunakan metode Cronbach's Alpha.

Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,842 ($>0,70$), sehingga kuesioner pengetahuan gizi seimbang anak sekolah dinyatakan reliabel

Tahapan pelaksanaan kegiatan ini yaitu melalui surat ijin pelaksanaan kegiatan SPT nomor : 89A/D.10/C.1b/RUSTIDA/III/2026 dan surat undangan dari sekolah SDN 02 Sumberberas Muncar Nomor 400.3.11/09/429.101.20525476/2026ke mudian sosialisasi dengan kepala sekolah beserta guru dan siswa, kemudian dengan populasi 100 siswa kelas 4,5 dan 6 kemudian secara random diberikan perlakuan edukasi gizi ke 50 siswa. Sebelum diberikan

intervensi 50 siswa diberikan questioner 10 pertanyaan inti tentang gizi seimbang kemudian setelah diberikan intervensi edukasi gizi seimbang 50 siswa tersebut diberikan questioner lagi untuk di ukur tingkat pengetahuannya.

Program edukasi ini dilaksanakan di SDN 02 Sumberberas Muncar pada senin 9 maret 2026 pukul 09.00 s/d selesai Adapun rincian tahapan kegiatan PKM ini yaitu :

1. Pada tanggal 9 maret 2026 jam 08.00 wib survei lokasi ke SDN 02 sumberberas oleh tim pelaksana bersama mahasiswa dan peralatan sudah disiapkan oleh operator pihak sekolah.
2. Pelaksanaan kegiatan pada jam 09.00 wib dengan rincian penyampaian materi dan game edukasi gizi selama 2 jam dari 09.00-11.00 wib oleh tim pelaksana (dosen dan mahasiwa) serta 4 guru wali kelas.
3. Pemberian edukasi gizi dilakukan dengan ceramah dan tanya jawab, media yang digunakan adalah power point, game dan leaflet. Pengetahuan gizi dan Kesehatan anak sekolah dinilai sebelum dan setelah pemberian edukasi gizi.
4. Untuk evaluasi di laksanakan selama 1 jam dengan instrument questioner dilaksnakan oleh tim dosen, mahaiswa dan 4 wali kelas.

HASIL

Tabel 1.1 Tingkat Pengetahuan Sebelum (Pre Test) Diberikan Edukasi Gizi Seimbang Pada Siswa SDN 02 Sumberberas Muncar Tahun 2026

Tingkat Pengetahuan	Skor	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	80–100	8	16%
Cukup	60–70	15	30%
Kurang	0–50	27	54%

Dari Tabel 1.1 Diketahui bahwa tingkat pengetahuan siswa sebelum diberikan edukasi gizi seimbang (pretest) sebagian besar berada pada kategori kurang yaitu sebanyak 27 siswa (54%). Sementara itu, kategori cukup sebanyak 15 siswa (30%) dan kategori baik hanya 8 siswa (16%).

Tabel 1.2 Tingkat Pengetahuan Sesudah (Post Test) Diberikan Edukasi Gizi Seimbang Pada Siswa SDN 02 Sumberberas Muncar Tahun 2026

Posttest

Tingkat Pengetahuan	Skor	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	80–100	30	60%
Cukup	60–70	15	30%
Kurang	0–50	5	10%

Dari Tabel 1.2 terlihat adanya peningkatan tingkat pengetahuan siswa. Kategori baik meningkat menjadi 30 siswa (60%), kategori cukup tetap sebanyak 15 siswa (30%), dan kategori kurang menurun menjadi 5 siswa (10%).

Tabel 1.3 Hasil Analisis Efektifitas Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswa SDN 02 Sumberberas Muncar Tahun 2026

Variabel	Mean	SD	p-value
Pretest	56,2	10,5	
Posttest	82,4	8,7	0,000

Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value 0,000 (<0,05), yang berarti terdapat

perbedaan signifikan antara pretest dan posttest.

Dokumentasi kegiatan PKM :



Gambar 1.1 Edukasi Gizi Di SDN 02 Sumberberas Muncar



Gambar 1.2 Edukasi Gizi Di SDN 02 Sumberberas Muncar



Gambar 1.3 Edukasi Gizi Di SDN 02 Sumberberas Muncar

PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh dari kegiatan PKM ini adalah meningkatnya tingkat pengetahuan siswa SD tentang gizi seimbang dan sikap yang positif tentang gizi seimbang.

Kepala sekolah, guru serta siswa SDN 02 Sumberberas sangat mendukung dan kooperatif dalam menyiapkan sarana prasarana yang digunakan saat kegiatan PKM berlangsung. Luaran yang dihasilkan berupa laporan kegiatan PKM. Tindak lanjut program kegiatan ini adalah dengan selanjutnya mengevaluasi kegiatan makan bergizi gratis (MBG) di sekolah apakah pola konsumsi siswa sudah sesuai dengan edukasi yang sudah dilaksanakan sebelumnya, dampak yang diharapkan pola makan siswa yang semakin baik dan sehat. Sesuai dengan hasil Tabel 1.1 Hal ini menunjukkan bahwa sebelum intervensi, mayoritas siswa masih memiliki pemahaman yang rendah mengenai gizi seimbang.

Menurut Soekidjo Notoatmodjo, dalam penelitian arief dkk tahun 2026 pengetahuan merupakan domain penting dalam membentuk perilaku seseorang. Hasil penelitian arief dkk, 2026 menyebutkan kurangnya pengetahuan pada siswa dapat disebabkan oleh

minimnya paparan informasi terkait gizi seimbang, baik dari lingkungan sekolah, keluarga, maupun media. Anak usia sekolah dasar masih berada pada tahap perkembangan kognitif konkret, sehingga membutuhkan stimulus berupa edukasi yang sistematis dan menarik agar informasi dapat dipahami dengan baik. Selain itu, teori pendidikan kesehatan menjelaskan bahwa tanpa adanya intervensi atau penyuluhan, individu cenderung memiliki tingkat pengetahuan yang rendah terhadap suatu topik kesehatan. Edukasi gizi menjadi salah satu sarana penting dalam meningkatkan pemahaman anak mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang untuk pertumbuhan dan perkembangan

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Resa Ana, dkk yang menyatakan bahwa anak sekolah dasar umumnya memiliki tingkat pengetahuan gizi yang rendah sebelum diberikan intervensi pendidikan gizi. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa keterbatasan informasi dan kurangnya pembelajaran terkait gizi di sekolah menjadi faktor utama rendahnya pengetahuan (Guru et al., 2026)

Penelitian lain oleh Siti Nurjanah dkk, 2023 juga menyebutkan bahwa tanpa adanya penyuluhan atau pendidikan kesehatan, tingkat pengetahuan gizi pada anak cenderung berada pada kategori kurang hingga cukup. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi sangat diperlukan sebagai upaya peningkatan pengetahuan (Siti Nurjanah^{*1}, Rifatul Masrikhiyah^{*2}, 2023)

Dapat disimpulkan bahwa rendahnya tingkat pengetahuan siswa sebelum diberikan edukasi gizi seimbang disebabkan oleh kurangnya paparan informasi dan belum adanya intervensi pendidikan kesehatan. Oleh karena itu, edukasi gizi seimbang sangat diperlukan untuk meningkatkan pemahaman siswa sejak dini.

Berdasarkan hasil Tabel 1.2 Data ini menunjukkan adanya perubahan distribusi

pengetahuan ke arah yang lebih baik setelah intervensi dilakukan.

Secara teori, peningkatan pengetahuan ini dapat dijelaskan melalui konsep pendidikan kesehatan yang menyatakan bahwa penyampaian informasi secara terstruktur dapat meningkatkan kemampuan kognitif individu. Menurut Soekidjo Notoatmodjo dalam penelitian arief, dkk tahun 2026 menyebutkan pendidikan kesehatan merupakan upaya yang dirancang untuk mempengaruhi individu agar memiliki pengetahuan, sikap, dan perilaku yang sesuai dengan nilai kesehatan. Edukasi yang diberikan secara tepat dapat merangsang proses belajar sehingga terjadi peningkatan pemahaman. Selain itu, teori belajar juga menjelaskan bahwa individu akan lebih mudah memahami informasi baru apabila diberikan melalui metode yang sesuai dengan tahap perkembangan usia. Siswa sekolah dasar cenderung lebih mudah menyerap informasi melalui media edukasi yang menarik dan interaktif, sehingga edukasi gizi seimbang mampu meningkatkan pengetahuan mereka secara signifikan (Khoiriyah³, 2026)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siti Nurjanah dkk yang menyatakan bahwa pendidikan gizi pada anak sekolah dasar terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang pola makan sehat. Penelitian tersebut menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan gizi. Penelitian lain oleh Siti Nurjanah juga menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi memberikan perubahan yang signifikan terhadap tingkat pengetahuan anak, dimana sebagian besar responden mengalami peningkatan dari kategori kurang menjadi cukup atau baik setelah diberikan penyuluhan (Siti Nurjanah^{*1}, Rifatul Masrikhiyah^{*2}, 2023)

Dapat disimpulkan bahwa edukasi gizi seimbang efektif dalam meningkatkan tingkat pengetahuan siswa. Hal ini ditunjukkan dengan meningkatnya kategori pengetahuan baik dan menurunnya kategori kurang setelah intervensi, sehingga edukasi

gizi dapat dijadikan sebagai strategi yang tepat dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai gizi seimbang.

Berdasarkan Tabel 1.3 Hasil uji statistik diperoleh nilai p -value sebesar 0,000 ($<0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest. Dengan demikian, edukasi gizi seimbang terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa. Nilai p -value = 0,000 ($< 0,05$). Artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest.

Edukasi gizi seimbang efektif meningkatkan tingkat pengetahuan siswa SD, ditunjukkan dengan:

1. Peningkatan kategori baik dari 16% menjadi 60%, Penurunan kategori kurang dari 54% menjadi 10%. Hasil uji statistik menunjukkan signifikan ($p < 0,05$)

Pengetahuan merupakan hasil dari proses penginderaan manusia terhadap suatu objek melalui panca indera, yang sebagian besar diperoleh melalui proses pendidikan atau penyuluhan. Edukasi kesehatan, termasuk edukasi gizi seimbang, merupakan salah satu upaya promosi kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku individu (Istiqomah et al., 2024).

Pendidikan kesehatan, penyampaian informasi yang sistematis dan berulang dapat meningkatkan daya ingat serta pemahaman seseorang. Anak usia sekolah dasar berada pada tahap perkembangan kognitif operasional konkret, sehingga lebih mudah memahami informasi yang disampaikan secara langsung, visual, dan aplikatif. Oleh karena itu, pemberian edukasi gizi seimbang sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan mereka. Selain itu, teori perubahan perilaku menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan merupakan langkah awal dalam membentuk sikap dan perilaku yang lebih baik, termasuk dalam pemilihan makanan yang sehat dan bergizi (Setyaningsih & Setyawan, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu yang

menunjukkan bahwa edukasi gizi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan siswa. Penelitian sebelumnya oleh beberapa peneliti di bidang kesehatan masyarakat menunjukkan bahwa penyuluhan gizi menggunakan media edukatif seperti poster, leaflet, dan presentasi interaktif mampu meningkatkan skor pengetahuan siswa secara signifikan ($p < 0,05$) (Kanang, 2023).

Studi lain juga menemukan bahwa terdapat peningkatan kategori pengetahuan baik setelah diberikan intervensi edukasi gizi, serta penurunan kategori pengetahuan kurang. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi gizi merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya konsumsi makanan sehat dan seimbang (Qori'ah, et.al, 2025).

Dengan demikian, hasil penelitian ini konsisten dan memperkuat temuan-temuan sebelumnya bahwa edukasi gizi memiliki peran penting dalam peningkatan pengetahuan anak usia sekolah. Berdasarkan hasil penelitian, teori yang mendukung, serta penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa edukasi gizi seimbang terbukti efektif dalam meningkatkan tingkat pengetahuan siswa sekolah dasar. Hal ini ditunjukkan oleh adanya peningkatan nilai rata-rata pengetahuan, perubahan kategori pengetahuan ke arah yang lebih baik, serta hasil uji statistik yang signifikan ($p < 0,05$).

Edukasi yang diberikan secara terstruktur dan sesuai dengan karakteristik siswa mampu meningkatkan pemahaman mereka tentang gizi seimbang, sehingga diharapkan dapat berdampak pada perubahan perilaku makan yang lebih sehat di masa mendatang..

KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan siswa sebelum diberikan edukasi gizi seimbang (pretest) sebagian besar berada pada kategori kurang yaitu sebanyak 27 siswa (54%). Terdapat peningkatan tingkat pengetahuan siswa.

Kategori baik meningkat menjadi 30 siswa (60%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value 0,000 (<0,05), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara pretest dan posttest.

Oleh karena itu, pemberian edukasi gizi seimbang sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa siswi SDN 02 Sumberberas muncar. Selain itu, teori perubahan perilaku menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan merupakan langkah awal dalam membentuk sikap dan perilaku yang lebih baik, termasuk dalam pemilihan makanan yang sehat dan bergizi

UCAPAN TERIMAKASIH

kami mengucapkan terima kasih kepada :

1. Kepala sekolah SDN 02 Sumberberas Muncar Bapak Drs. Bowo Triwidagdo dan seluruh guru beserta siswa
2. Hj. Haswita, S.Kp., M.Kes selaku Ketua STIKES Rustida yang telah memberikan dukungan pada pengabdian kepada masyarakat ini pada skema Program Kemitraan Masyarakat.
3. Firdawsi Nuzula, S.Kp., M.Kes selaku Ketua LPPM yang telah membantu mensukseskan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Ciplis gema qori'ah^{1*}, yulia indrawati², oktaviani ari wardhaningrum³, m., & yaqin⁴, meisyaroh catur wulandari⁵, b. W. (2025). Optimalisasi program makan bergizi gratis di smk negeri 1 jember dalam rangka peningkatan sdm unggul masa depan. *Jurnal pelayanan masyarakat*, 2(4), 47–61.

Dan, m., belajar, k., & didik, p. (2024). Pengaruh program makan bergizi gratis terhadap motivasi dan konsentrasi belajar peserta didik. *Bagimu negeri: jurnal pengabdian masyarakat*, 1(1), 1004–1016.

Dei, c. F., hariyadi, d., & gambir, j. (2026).

Gambaran tentang pengetahuan gizi dan status gizi pada anak usia sekolah dasar di sdn 34 pontianak kota nutritional knowledge , nutritional status , (in elementary. *Media gizi khatuliswa*, 3(1), 12–14.

Guru, p. P., siswa, t., dina, r. A., heryatno, y., tanzihah, i., baliwati, y. F., almira, b., islami, n., mahira, h. A., fadhla, s., azzahro, h., raihani, m., sopiandi, i. T., & sabrilla, t. N. (2026). Efektivitas edukasi food waste, makan bergizi gratis, dan gizi seimbang terhadap peningkatan pengetahuan guru, siswa, dan orang tua siswa di sdn 5 banjarsari. *Abdimas galuh*, 8(1), 360–370.

Istiqomah, a., s. k. M., amali, r. A., & tiawati, s. (2024). Peran gizi terhadap pertumbuhan dan perkembangan balita. *Antigen: jurnal kesehatan masyarakat dan ilmu gizi*, 2(2), 67–74.

Kanang, b. (2023). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap mengenai gizi siswa sma sion samabusa nabire papua tengah. *Medika alkhairaat: jurnal penelitian kedokteran dan kesehatan*, 6(2), 606–614.

Khoiriyah³, a. F. S. D. D. U. (2026). Pengaruh pendidikan gizi terhadap tingkat pengetahuan gizi seimbang pada siswa. *Medica majapahit*, 18(1), 32–40.

Khouridhiya, m., aji, a. S., herawati, h. D., purnamasari, s. D., listiyana, f., & annisa, f. (2024). Open hubungan tingkat pengetahuan dan minat masyarakat dengan pelayanan gizi berbasis gen di indonesia the association between current knowledge and interest levels of gene-based nutrition service among indonesians. *Amerta nutrition*, 8(2), 222–229.

<https://doi.org/10.20473/amnt.v8i2.2024.222-229>

- Murti, n. P., santoso, d. A., setyaningsih, p., & agung, m. (2022). Profil status gizi anak sekolah dasar kabupaten banyuwangi. *Sprinter: jurnal ilmu olahraga*, 3(3), 260–264.
- Rate, s., ishak, s., dewanti, r., & wahyuni, i. (2023). Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan gizi pada remaja putri di kabupaten maros. *Jurnal ilmu kebidanan (jik)*, 13(1), 1–5.
- Setyaningsih, p., & setyawan, a. (2020). Profil status gizi berdasarkan strata pendidikan di kabupaten banyuwangi tahun 2019 nutritional status profile based on education strata in banyuwangi district year 2019. *Journal of physical activity (jpa)* 1, 1(1), 21–33.
- Siti nurjanah*¹, rifatul masrikhiyah*², y. D. R. (2023). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi pada siswa sdn kedunguter 01 di brebes. *Jurnal ilmiah gizi dan kesehatan (jigk)*, 5(01), 44–50.
- Weyana, a., khatimah, n., kamaruddin, s. A., & awaru, a. O. T. (2025). Rasionalisme dalam kebijakan publik: analisis dampak program makan bergizi gratis terhadap kesejahteraan pelajar. *Jurnal pengabdian masyarakat dan riset pendidikan*, 3(4), 1969–1976.
- ciplis gema qori'ah*¹, yulia indrawati², oktaviani ari wardhaningrum³, m., & yaqin⁴, meisyaroh catur wulandari⁵, b. W. (2025). Optimalisasi program makan bergizi gratis di smk negeri 1 jember dalam rangka peningkatan sdm unggul masa depan. *Jurnal pelayanan masyarakat*, 2(4), 47–61.
- Dan, m., belajar, k., & didik, p. (2024). Pengaruh program makan bergizi gratis terhadap motivasi dan konsentrasi belajar peserta didik. *Bagimu negeri: jurnal pengabdian masyarakat*, 1(1), 1004–1016.
- Dei, c. F., hariyadi, d., & gambir, j. (2026). Gambaran tentang pengetahuan gizi dan status gizi pada anak usia sekolah dasar di sdn 34 pontianak kota nutritional knowledge , nutritional status , (in elementary. *Media gizi khatuliswa*, 3(1), 12–14.
- Guru, p. P., siswa, t., dina, r. A., heryatno, y., tanzihah, i., baliwati, y. F., almira, b., islami, n., mahira, h. A., fadhla, s., azzahro, h., raihani, m., sopiandi, i. T., & sabrilla, t. N. (2026). Efektivitas edukasi food waste, makan bergizi gratis, dan gizi seimbang terhadap peningkatan pengetahuan guru, siswa, dan orang tua siswa di sdn 5 banjarsari. *Abdimas galuh*, 8(1), 360–370.
- Istiqomah, a., s. k. M., amali, r. A., & tiawati, s. (2024). Peran gizi terhadap pertumbuhan dan perkembangan balita. *Antigen: jurnal kesehatan masyarakat dan ilmu gizi*, 2(2), 67–74.
- Kanang, b. (2023). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap mengenai gizi siswa sma sion samabusa nabire papua tengah. *Medika alkhairaat: jurnal penelitian kedokteran dan kesehatan*, 6(2), 606–614.
- Khoiriyah³, a. F. S. D. D. U. (2026). Pengaruh pendidikan gizi terhadap tingkat pengetahuan gizi seimbang pada siswa. *Medica majapahit*, 18(1), 32–40.
- Houridhiya, m., aji, a. S., herawati, h. D., purnamasari, s. D., listiyana, f., & annisa, f. (2024). Open hubungan tingkat pengetahuan dan minat masyarakat dengan pelayanan gizi berbasis gen di indonesia the association between current knowledge and interest levels of gene-based nutrition service among indonesians. *Amerta nutrition*, 8(2), 222–229.
<https://doi.org/10.20473/amnt.v8i2.2024.222-229>

- Murti, n. P., santoso, d. A., setyaningsih, p., & agung, m. (2022). Profil status gizi anak sekolah dasar kabupaten banyuwangi. *Sprinter: jurnal ilmu olahraga*, 3(3), 260–264.
- Rate, s., ishak, s., dewanti, r., & wahyuni, i. (2023). Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan gizi pada remaja putri di kabupaten maros. *Jurnal ilmu kebidanan (jik)*, 13(1), 1–5.
- Setyaningsih, p., & setyawan, a. (2020). Profil status gizi berdasarkan strata pendidikan di kabupaten banyuwangi tahun 2019 nutritional status profile based on education strata in banyuwangi district year 2019. *Journal of physical activity (jpa)* 1, 1(1), 21–33.
- Siti nurjanah*¹, rifatul masrikhiyah*², y. D. R. (2023). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi pada siswa sdn kedunguter 01 di brebes. *Jurnal ilmiah gizi dan kesehatan (jigk)*, 5(01), 44–50.
- Weyana, a., khatimah, n., kamaruddin, s. A., & awaru, a. O. T. (2025). Rasionalisme dalam kebijakan publik: analisis dampak program makan bergizi gratis terhadap kesejahteraan pelajar. *Jurnal pengabdian masyarakat dan riset pendidikan*, 3(4), 1969–1976.