



**SOSIALISASI TUMPENG GIZI SEIMBANG PADA ANAK DI SDN 17 GUNUNG  
PANGILUN KECAMATAN PADANG UTARA TAHUN 2024**

***SOCIALIZATION OF BALANCED NUTRITION TUMPENG IN CHILDREN AT SDN 17  
GUNUNG PANGILUN SUB-DISTRICT PADANG UTARA IN 2024***

**Ismiarti<sup>1\*</sup>, Rira Humulusna<sup>2</sup>, Attahiyatul Husnia<sup>3</sup>, Faiza Afroza<sup>4</sup>, Zakila Azzahra<sup>5</sup>,  
Elsa Yuniarti<sup>6</sup>**

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Program Studi Biologi Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia

<sup>1</sup>\*ismiarti003@gmail.com

**Article History:**

Received: November 15th, 2024

Revised: December 10th, 2024

Published: December 12th, 2024

**Keywords:** *Balanced Nutrition,  
Early Childhood, Socialization,  
Nutrition Tumpeng, Health  
Education.*

**Abstract:** *Malnutrition in early childhood can hinder growth and development. To overcome this problem, tumpeng gizi socialization activities were carried out at SDN 17 Gunung Pangilun on November 9, 2024. Post-test results showed an increase in students' knowledge of food groups, but fruit and vegetable consumption still needs to be improved. These findings indicate the importance of further programs that are more integrated with the school curriculum and involve parents to ensure optimal growth and development of Indonesian children.*

**Abstrak**

Kekurangan gizi pada anak usia dini dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan. Untuk mengatasi masalah ini, kegiatan sosialisasi tumpeng gizi dilaksanakan di SDN 17 Gunung Pangilun pada 9 November 2024. Hasil post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa mengenai kelompok makanan, namun konsumsi buah dan sayur masih perlu ditingkatkan. Temuan ini mengindikasikan pentingnya program lanjutan yang lebih terintegrasi dengan kurikulum sekolah dan melibatkan orang tua untuk memastikan tumbuh kembang optimal anak Indonesia.

**Kata Kunci:** Gizi seimbang, anak usia dini, sosialisasi, tumpeng gizi, edukasi kesehatan.

**PENDAHULUAN**

Anak usia sekolah merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah gizi seperti kekurangan gizi, stunting dan obesitas. Anak yang tidak cukup gizi akan mengalami masalah pada fase perkembangan fisik, mental dan spiritual mereka, dimana masalah gizi dapat dipengaruhi secara langsung oleh asupan zat gizi dan penyakit infeksi. Anak usia sekolah memiliki aktivitas yang cukup padat sehingga mempengaruhi pola makan yang berdampak pada ketidak seimbangan asupan gizi dengan kebutuhannya (Rahmy et al., 2020). Pada anak berusia 5-14 tahun akan aktif dalam melakukan aktifitas fisik seperti bermain dan berolahraga. Pertumbuhan dan perkembangan anak pada usia tersebut membutuhkan asupan gizi yang baik dari segi kualitas dan kuantitas. Faktor lingkungan juga berpengaruh terhadap perilaku makan pada anak sehingga mengakibatkan gizi yang buruk (Nuryanto et al., 2014). Masalah obesitas pada anak usia sekolah dasar di Indonesia

semakin mengkhawatirkan. Tingginya konsumsi makanan cepat saji dan minuman manis serta kurangnya aktivitas fisik menjadi faktor utama penyebab masalah ini (Depkes RI, 2020). Edukasi gizi sejak dini sangat krusial dalam membentuk pola makan sehat pada anak-anak. Birch, (2001) dalam penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan makan yang terbentuk pada masa kanak-kanak cenderung bertahan hingga dewasa. Oleh karena itu, upaya untuk menanamkan pengetahuan tentang gizi seimbang sejak usia dini sangat penting.

Penelitian Robinson, (2003) juga menunjukkan bahwa Edukasi gizi yang melibatkan orang tua dapat meningkatkan efektivitas perubahan perilaku makan pada anak. Penelitian Wardle, Guthrie, & Sanderson, (2008) menunjukkan bahwa orang tua memiliki pengaruh yang sangat besar dalam membentuk kebiasaan makan anak-anak. Selain memberikan pengetahuan tentang gizi, menciptakan lingkungan makan yang sehat di rumah juga sangat penting. Misalnya, menyediakan berbagai jenis makanan sehat, makan bersama keluarga, dan menghindari godaan makanan tidak sehat (Birch, 2001). Media visual telah terbukti efektif dalam menyampaikan informasi kepada anak-anak. Gambar, video, dan demonstrasi dapat membuat konsep yang kompleks menjadi lebih mudah dipahami (Paivio, 1986). Integrasi antara teori dan praktik dalam pembelajaran gizi dapat membantu anak-anak menerapkan pengetahuan mereka dalam kehidupan sehari-hari (Brown, Collins, & Duguid, 1989). Penggunaan media visual yang menarik dapat meningkatkan motivasi belajar dan retensi informasi pada anak (Mayer, 2001). Dengan memberikan masalah nyata terkait gizi, anak-anak dapat mengembangkan keterampilan berpikir kritis dan pemecahan masalah (Savery & Duffy, 1995).

Masalah gizi pada anak usia sekolah cukup tinggi, menurut data Riskesdes pada tahun 2018, anak yang mengalami stunting sebesar 30,7%, obesitas 8% dan anemia 26% (Kemenkes, 2018). Untuk mengatasi masalah gizi tersebut diperlukan berbagai upaya dengan cara edukasi/ pendidikan gizi. Pendidikan gizi sebaiknya dilakukan sedini mungkin, dikarenakan pada saat usia sekolah anak akan memiliki kemauan yang tinggi dalam belajar. Usia yang tepat untuk pendidikan gizi adalah usia 6-14 tahun. Usia ini sangat ideal untuk pendidikan karena pada usia inilah anak mulai belajar. Fungsi organ otak mulai terbentuk pada masa kanak-kanak, oleh karena itu diperlukan pola gizi yang tepat pada anak (Rahmiwati et al., 2018). Pola makan yang perlu dibentuk yaitu mengkonsumsi sayur dan buah setiap hari. Dapat dilakukan dengan frekuensi 3x sehari agar dapat mencukupi kebutuhan vitamin dan mineral dalam tubuh untuk mengoptimalkan metabolisme, karbohidrat, protein, dan lemak yang dapat menghasilkan hormon dan enzim yang dibutuhkan oleh tubuh (Lailiyah et al., 2021). Penggunaan metode pembelajaran aktif seperti permainan dan kegiatan kelompok dapat meningkatkan partisipasi dan minat belajar anak (Johnson & Johnson, 1999).

Metode pembelajaran yang melibatkan aktivitas fisik, seperti memasak bersama atau permainan edukasi, dapat meningkatkan keterlibatan anak dan retensi informasi (Slater, 2003). Penggunaan Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK), seperti aplikasi game edukasi atau video animasi, dapat membuat pembelajaran gizi menjadi lebih menarik dan interaktif (Mishra & Koehler, 2006). Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa penggunaan media

visual yang menarik dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran pada anak-anak (Smith, 2018; Jones & Brown, 2019). Tumpeng, sebagai simbol budaya Indonesia, memiliki nilai historis dan sosial yang tinggi. Penggunaan tumpeng dalam edukasi gizi dapat menciptakan keterikatan emosional pada anak-anak terhadap konsep gizi seimbang. Selain itu, tumpeng dapat menjadi media yang efektif untuk mengajarkan nilai-nilai budaya dan kearifan lokal (Suparman, 2015). Selain itu, penggunaan makanan tradisional seperti tumpeng dapat menjadi pendekatan yang unik dan budaya dalam mengajarkan konsep gizi seimbang (Adi et al., 2020).

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam dua tahap. Tahap persiapan yang dilakukan pada bulan Oktober 2024 meliputi perizinan, penentuan lokasi di SDN 17 Gunung Pangilun, Kecamatan Padang Utara, Kota Padang, dan pengembangan media penyuluhan yang kreatif. Media penyuluhan berupa model Tumpeng Gizi Seimbang dan Lembar Piringku dirancang khusus untuk menarik minat siswa. Selain itu, sosialisasi kegiatan juga dilakukan untuk melibatkan seluruh pihak yang terkait. Tahap pelaksanaan yang dilaksanakan pada bulan November 2024 difokuskan pada penyuluhan gizi seimbang kepada siswa sekolah dasar. Dengan tema "Pentingnya Gizi Seimbang di Usia Sekolah Dasar", penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya mengonsumsi makanan bergizi. Model Tumpeng Gizi Seimbang yang menarik digunakan sebagai visualisasi untuk mempermudah pemahaman materi. Sebagai bentuk aplikasi langsung dari materi yang disampaikan, siswa diajak untuk mengisi lembar piringku. Lembaran ini berisi gambar piring makanan yang mewakili kelompok makanan karbohidrat, protein, buah, dan sayur. Dengan mengisi lembar ini, siswa diharapkan dapat lebih memahami konsep gizi seimbang dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Setelah pelaksanaan kegiatan, dilakukan penulisan laporan yang lengkap untuk mendokumentasikan seluruh proses, mulai dari perencanaan hingga pelaksanaan, serta hasil yang diperoleh.



Gambar 1: Tumpeng gizi seimbang

Gambar 2: Lembar Piringku

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 5 orang Mahasiswa dan 1 orang Dosen Program Studi Biologi (Gambar 5). Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya nutrisi yang seimbang bagi pertumbuhan dan perkembangan mereka. Kegiatan dimulai pada pukul 09.00 WIB dengan penyampaian materi tentang pentingnya gizi seimbang pada anak usia sekolah dasar (Gambar 3 & 4). Sebelumnya, peserta diajak untuk berdiskusi tentang pengetahuan mereka mengenai gizi sehat. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum memiliki pemahaman yang komprehensif tentang konsep gizi seimbang. Untuk memperjelas konsep, tim penyuluh menggunakan visualisasi berupa tumpeng gizi dan lembar piringku (Gambar 2). Tumpeng gizi seimbang (Gambar 1) memberikan gambaran yang jelas tentang proporsi ideal berbagai kelompok makanan yang harus dikonsumsi setiap hari. Sementara itu, lembar piringku membantu peserta menganalisis pola makan mereka sendiri. Selama kegiatan, peserta sangat antusias dalam mengikuti sesi diskusi dan praktek mengisi lembar piringku.



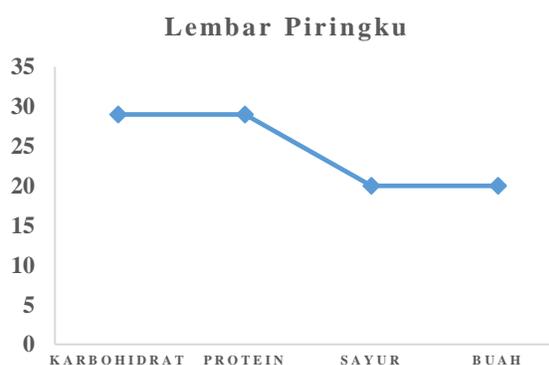
Gambar 3: Pemberian Edukasi Metode Ceramah



Gambar 4: Pemberian Edukasi Metode Ceramah



Gambar 5: Foto Bersama Setelah Kegiatan



Gambar 6: Hasil Post-test Lembar Piringku

Setelah kegiatan selesai, dilakukan evaluasi untuk mengetahui sejauh mana pemahaman peserta mengenai materi yang disampaikan. Peserta diajak untuk berdiskusi dan berpraktik mengisi lembar piringku. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu peserta menganalisis pola makan mereka

sehari-hari dan membandingkannya dengan pedoman gizi seimbang. Hasilnya cukup mengejutkan, banyak peserta yang belum mengonsumsi makanan secara seimbang. Gizi seimbang merupakan kunci untuk menjaga kesehatan tubuh. Dengan mengonsumsi makanan yang beragam dan bergizi, kita dapat memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh dan terhindar dari berbagai penyakit. Konsep gizi seimbang menekankan pentingnya keseimbangan antara berbagai kelompok makanan, serta memperhatikan kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi. Sebagai penutup, tim penyuluh memberikan pesan kepada peserta agar selalu memilih makanan yang bergizi dan membiasakan diri untuk membaca label nutrisi pada kemasan makanan. Dengan demikian, diharapkan peserta dapat menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari dan menjadi agen perubahan di lingkungannya. Kegiatan edukasi gizi seimbang ini tidak hanya bermanfaat bagi peserta didik, tetapi juga memberikan pengalaman berharga bagi mahasiswa sebagai calon tenaga profesional di bidang kesehatan. Melalui kegiatan ini, mahasiswa dapat mengaplikasikan ilmu yang telah mereka pelajari dan memberikan kontribusi positif bagi masyarakat.

Program pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di SDN 17 Gunung Pangilun berhasil meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya gizi seimbang. Melalui penyuluhan kreatif yang menggunakan model Tumpeng Gizi Seimbang dan lembar kerja Piringku, siswa diajak untuk memahami konsep gizi secara menyenangkan. Kegiatan ini tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga mendorong siswa untuk menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan pengabdian tidak hanya sebatas penyampaian materi, tetapi juga melibatkan siswa secara aktif. Melalui kegiatan mengisi lembar Piringku, siswa diajak untuk menerapkan langsung pengetahuan yang mereka peroleh. Antusiasme siswa dalam mengikuti kegiatan ini menunjukkan pentingnya melibatkan peserta secara langsung dalam proses pembelajaran dalam upaya meningkatkan kesehatan masyarakat, khususnya anak-anak usia sekolah.

Model Tumpeng Gizi Seimbang terbukti efektif dalam memvisualisasikan konsep gizi seimbang secara menarik. Siswa dengan mudah memahami porsi ideal makanan dari setiap kelompok makanan. Namun, beberapa siswa masih kesulitan dalam mengidentifikasi jenis makanan yang termasuk dalam setiap kelompok. Faktor pendukung keberhasilan program ini antara lain antusiasme siswa, dukungan penuh dari pihak sekolah, serta kreativitas media pembelajaran. Di sisi lain, keterbatasan waktu menjadi kendala dalam memberikan materi yang lebih mendalam. Selain itu, kurangnya variasi makanan sehat yang tersedia di kantin sekolah juga menjadi tantangan.

Hasil kuantitatif menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada skor pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang setelah mengikuti program. Hal ini mengindikasikan bahwa materi yang disampaikan telah terserap dengan baik oleh siswa. Evaluasi terhadap model Tumpeng Gizi Seimbang menunjukkan bahwa model ini sangat efektif dalam memvisualisasikan konsep porsi makanan yang ideal. Siswa dengan mudah memahami proporsi antara karbohidrat, protein, lemak, buah, dan sayur yang harus dikonsumsi setiap hari. Lembar kerja Piringku juga terbukti menjadi alat yang berguna untuk mengukur pemahaman siswa tentang konsep gizi seimbang. Melalui

lembar kerja ini, siswa dapat secara mandiri menyusun menu makanan yang seimbang. Meskipun demikian, masih diperlukan bimbingan lebih lanjut bagi siswa yang mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi kelompok makanan dan menghitung porsi yang tepat. Dengan meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya gizi seimbang, kita dapat mencegah terjadinya masalah kesehatan yang berkaitan dengan gizi buruk, seperti stunting dan obesitas. Berdasarkan hasil pengisian lembar piringku (Gambar 6), terlihat bahwa meskipun peserta telah memiliki pemahaman yang baik tentang konsep gizi seimbang, masih banyak di antara mereka yang belum memenuhi asupan buah dan sayuran yang dianjurkan. Hal ini mengindikasikan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan praktik, di mana peserta cenderung lebih banyak mengonsumsi makanan sumber karbohidrat dan protein, sementara konsumsi buah dan sayuran masih relatif rendah. Temuan ini menjadi pengingat penting bagi kita untuk terus mengintensifkan upaya promosi konsumsi buah dan sayuran, terutama di kalangan anak-anak usia sekolah.

Hasil yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini memiliki beberapa implikasi penting. Pertama, program ini menunjukkan bahwa pendekatan yang kreatif dan menyenangkan dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku siswa terkait gizi, penting bagi sekolah untuk memasukkan materi gizi seimbang dalam kurikulum. Kedua, kolaborasi antara sekolah, guru, dan masyarakat sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perilaku makan sehat, diperlukan kerjasama dengan berbagai pihak, seperti orang tua, puskesmas, dan penyedia makanan, untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perilaku makan sehat dan mengakomodasi preferensi makanan lokal untuk menciptakan lingkungan yang kondusif bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Sekolah perlu menyediakan lingkungan yang mendukung perilaku makan sehat, seperti menyediakan makanan sehat di kantin sekolah dan mengadakan kegiatan ekstrakurikuler yang berkaitan dengan gizi. Ketiga, perlu adanya upaya berkelanjutan untuk memperkuat program ini, misalnya dengan melibatkan orang tua siswa dalam kegiatan edukasi gizi dan menjalin kerjasama dengan puskesmas untuk melakukan pemantauan kesehatan siswa secara berkala. Penelitian lebih lanjut untuk mengembangkan program edukasi gizi yang lebih efektif dan berkelanjutan dan mengukur dampak jangka panjang program ini terhadap status gizi siswa dan prestasi belajarnya.

Model-model visual ini tidak hanya membuat materi pembelajaran lebih menarik, tetapi juga memfasilitasi proses mengingat dan pemahaman siswa. Meskipun program ini berhasil meningkatkan pengetahuan siswa, masih terdapat beberapa tantangan yang perlu diatasi. Salah satu tantangan utama adalah mengubah kebiasaan makan yang sudah tertanam di masyarakat. Selain itu, keterbatasan waktu dan sumber daya juga menjadi kendala dalam pelaksanaan program. Program edukasi gizi seimbang di SDN 17 Gunung Pangilun tidak hanya berdampak pada peningkatan pengetahuan siswa, tetapi juga berpotensi untuk meningkatkan status gizi masyarakat secara keseluruhan. Dengan memberikan pengetahuan yang tepat sejak dini, diharapkan siswa dapat menjadi agen perubahan dalam keluarga dan komunitas mereka. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengukur dampak jangka panjang program ini terhadap status gizi siswa dan prestasi belajarnya. Selain itu, perlu dilakukan studi komparatif untuk membandingkan efektivitas

program ini dengan program serupa yang telah dilaksanakan di tempat lain.

## **KESIMPULAN**

Sosialisasi tumpeng gizi yang dilaksanakan di SDN 17 Gunung Pangilun telah memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya gizi seimbang. Hasil post-test menunjukkan peningkatan signifikan pada pengetahuan siswa mengenai kelompok makanan. Namun, hasil evaluasi juga mengungkap bahwa konsumsi buah dan sayur masih menjadi tantangan. Hanya 60% siswa yang memenuhi kebutuhan akan kelompok makanan ini. Temuan ini mengindikasikan bahwa upaya untuk mengubah perilaku makan anak tidak hanya bergantung pada pengetahuan, tetapi juga memerlukan dukungan lingkungan yang kondusif dan keterlibatan aktif dari berbagai pihak, termasuk orang tua, sekolah, dan komunitas.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak Sekolah Dasar Negeri 17 Gunung Pangilun yang telah berkenan memberikan izin serta fasilitas untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam kelancaran kegiatan ini.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Adi, W., Susilo, B., & Putri, A. (2020). Penggunaan tumpeng sebagai media edukasi gizi pada anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 123-130.
- Birch, L. L. (2001). Development of food preferences. *Annual Review of Nutrition*, 21, 41-62.
- Brown, J. S., Collins, A., & Duguid, P. (1989). Situated cognition and the culture of learning. *Educational Researcher*, 18(1), 32-42.
- Depkes RI. (2020). *Laporan Survei Nasional Kesehatan dan Gizi (SMKG) 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (1999). Learning together and alone: Cooperative, competitive, and individualistic learning. *Allyn & Bacon*.
- Jones, A., & Brown, B. (2019). The impact of visual aids on student learning. *Journal of Educational Psychology*, 111(3), 456-472.
- Kemenkes. (2018). *Riskesmas 2018*. In Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan (2018). <https://doi.org/10.1517/13543784.7.5.803>.
- Lailiyah, N., Ariestiningsih, E. S., & Supriatiningrum, D. N. (2021). Hubungan Pengetahuan Ibu Dan Pola Pemberian Makan Dengan Kejadian Stunting Pada Balita (2-5 Tahun). *Ghidza Media Jurnal*, 3(1), 226. <https://doi.org/10.30587/ghidzamediajurnal.v3i1.3086>.
- Mayer, R. E. (2001). *Multimedia learning*. Cambridge University Press.

- Mishra, P., & Koehler, M. (2006). Technological pedagogical content knowledge: A framework for teacher knowledge. *The Teachers College Record*, 108(6), 1017-1054.
- Nuryanto, N., Pramono, A., Puruhita, N., & Muis, S. F. (2014). Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal Of Nutrition)*, 3(1), 32–36.
- Paivio, A. (1986). *Mental representations: A dual coding approach*. Oxford University Press.
- Rahmy, H. A., Prativa, N., Andrianus, R., & Shalma, M. P. (2020). Edukasi Gizi Pedoman Gizi Seimbang Dan Isi Piringku Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 3(2).
- Robinson, T. N. (2003). The role of parents in promoting children's healthy eating habits. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 35(1), 4-13.
- Savery, J. R., & Duffy, T. M. (1995). Problem-based learning: An instructional model and its constructivist framework. *Educational Technology*, 35(5), 31-38.
- Slater, A. (2003). The effectiveness of active learning: A review of the research. *Journal of Engineering Education*, 92(1), 121-127.
- Smith, J. (2018). Effective teaching strategies: A review. *Review of Educational Research*, 88(2), 254-287.
- Suparman, S. (2015). Tumpeng sebagai simbol budaya dan identitas bangsa. *Jurnal Sejarah dan Budaya*, 17(2), 123-135.
- Wardle, J., Guthrie, J., & Sanderson, S. (2008). Environmental influences on eating. *Annual Review of Nutrition*, 28, 239-258.