

Edukasi Gizi Seimbang bagi Siswa Sekolah Dasar melalui Pendampingan Program Makan Bergizi Gratis (MBG)

Hasna Hasanuddin¹ Susi Sri Handayani² Kasmawati³

Universitas Tadulako, Kota Palu, Provinsi Sulawesi Tengah, Indonesia^{1,2,3}

Email: hasnahasanuddin498@gmail.com¹ susisrihandayani00@gmail.com²
kasmaalkap15904@gmail.com³

Abstrak

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi gizi seimbang kepada siswa sekolah dasar melalui pendampingan Program Makan Bergizi Gratis (MBG). Fokus utama kegiatan adalah meningkatkan pemahaman siswa mengenai jenis makanan bergizi, manfaat gizi bagi tubuh, serta membentuk kebiasaan makan sehat sejak dini. Sasaran kegiatan adalah siswa kelas III dan IV Sekolah Dasar. Metode pelaksanaan meliputi edukasi interaktif menggunakan media visual sederhana, pendampingan langsung saat kegiatan makan bersama MBG, serta evaluasi pemahaman siswa melalui observasi, tanya jawab, dan diskusi ringan. Kegiatan dilaksanakan dalam tiga kali pertemuan yang disesuaikan dengan kondisi dan jadwal sekolah. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa terhadap konsep gizi seimbang, ditunjukkan melalui kemampuan siswa mengenali jenis makanan sehat dan menunjukkan sikap positif terhadap konsumsi makanan bergizi. Selain itu, siswa terlihat lebih antusias dan sadar akan pentingnya pola makan sehat. Kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa edukasi gizi seimbang melalui pendampingan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) efektif dalam mendukung peningkatan kesadaran gizi siswa sekolah dasar serta memperkuat implementasi program MBG di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: Edukasi Gizi, Makan Bergizi Gratis, Pengabdian Masyarakat, Siswa Sekolah Dasar

Abstract

This activity aimed to provide balanced nutrition education for elementary school students through mentoring in the Free Nutritious Meal Program (MBG). The main focus of the activity was to improve students' understanding of nutritious food types, the benefits of nutrition for the body, and the development of healthy eating habits from an early age. The participants of the activity were third- and fourth-grade elementary school students. The implementation methods included interactive nutrition education using simple visual media, direct mentoring during MBG communal meals, and evaluation of students' understanding through observation, question-and-answer sessions, and informal discussions. The activity was conducted in three meetings, adjusted to the school's conditions and schedule. The results showed an improvement in students' understanding of the concept of balanced nutrition, as indicated by their ability to identify healthy food types and demonstrate positive attitudes toward the consumption of nutritious food. In addition, students showed greater enthusiasm and awareness of the importance of healthy eating patterns. In conclusion, balanced nutrition education through mentoring in the Free Nutritious Meal Program (MBG) was effective in enhancing nutritional awareness among elementary school students and strengthening the implementation of the MBG program in the school environment.

Keywords: Nutrition Education; Free Nutritious Meal Program; Community Service; Elementary School Students



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Pemenuhan gizi yang seimbang pada anak usia sekolah dasar memiliki peran strategis dalam mendukung kesehatan, perkembangan kognitif, serta kesiapan belajar. Pada usia ini, anak mulai membentuk kebiasaan makan yang cenderung menetap hingga tahap kehidupan

selanjutnya. Berbagai kajian menunjukkan bahwa keterbatasan pemahaman gizi pada anak usia sekolah sering berkorelasi dengan pola konsumsi yang kurang tepat, seperti rendahnya asupan sayur dan buah serta tingginya konsumsi makanan dengan kandungan gula, garam, dan lemak yang berlebihan. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan permasalahan gizi yang berdampak pada kesehatan dan capaian belajar anak (Peralta et al., 2016; Ronto et al., 2017). Lingkungan sekolah memiliki posisi yang sangat strategis dalam upaya peningkatan pemahaman gizi karena sekolah menjadi ruang belajar sekaligus ruang pembentukan perilaku anak. Intervensi gizi berbasis sekolah dinilai efektif karena mampu menjangkau siswa secara terstruktur dan berkelanjutan. Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa edukasi gizi yang disampaikan dengan pendekatan sesuai karakteristik perkembangan anak dapat meningkatkan pengetahuan serta mendorong perubahan sikap dan perilaku makan yang lebih sehat (Dudley et al., 2015; Murimi et al., 2017).

Selain melalui pendekatan edukatif, penyediaan makanan bergizi di sekolah merupakan strategi yang banyak diterapkan di berbagai negara untuk mendukung pemenuhan kebutuhan gizi anak. Program pemberian makanan di sekolah terbukti tidak hanya berkontribusi pada peningkatan asupan gizi, tetapi juga berkaitan dengan meningkatnya kehadiran dan konsentrasi belajar siswa. Drake et al. (2016) menjelaskan bahwa program makan di sekolah memiliki dampak multidimensional karena sekaligus mendukung aspek kesehatan, pendidikan, dan perlindungan sosial anak. Lebih lanjut, Bundy et al. (2018) menegaskan bahwa program pemberian makanan di sekolah dapat dipandang sebagai investasi jangka panjang dalam pembangunan sumber daya manusia. Meskipun demikian, mereka juga menekankan bahwa manfaat program tersebut tidak akan optimal apabila pelaksanaannya tidak disertai dengan edukasi gizi yang memadai. Tanpa adanya pemahaman mengenai nilai dan fungsi zat gizi, siswa cenderung mengonsumsi makanan secara pasif tanpa membangun kebiasaan makan sehat yang berkelanjutan. Sejumlah penelitian menegaskan bahwa penggabungan antara penyediaan makanan bergizi dan kegiatan edukasi gizi memberikan dampak yang lebih signifikan dibandingkan pelaksanaan program makan tanpa pendampingan edukatif. Edukasi yang terintegrasi dengan praktik makan membantu anak mengenali jenis makanan sehat, memahami manfaat gizi bagi tubuh, serta menumbuhkan sikap positif terhadap konsumsi makanan bergizi (Hoppu et al., 2017; Vik et al., 2019).

Dalam konteks implementasi di tingkat satuan pendidikan, SD Kecil Salena ditetapkan sebagai sekolah sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. SD Kecil Salena merupakan salah satu sekolah dasar yang menjadi penerima manfaat dari Program Makan Bergizi Gratis (MBG). Secara geografis, SD Kecil Salena berada di wilayah yang relatif jauh dari pusat kota, sehingga memiliki keterbatasan akses terhadap sumber informasi, layanan pendukung, dan kegiatan edukasi kesehatan secara berkelanjutan. Kondisi tersebut menjadikan sekolah ini sebagai lokasi yang relevan untuk pelaksanaan kegiatan pendampingan dan edukasi gizi. Sebagai sekolah penerima Program MBG di wilayah dengan keterbatasan akses tersebut, SD Kecil Salena memiliki peran strategis dalam mendukung keberhasilan implementasi program, khususnya dalam memastikan bahwa makanan bergizi yang disediakan tidak hanya dikonsumsi oleh siswa, tetapi juga dipahami nilai dan manfaat gizinya. Oleh karena itu, penguatan aspek edukasi gizi melalui pendampingan langsung dipandang penting agar program MBG dapat memberikan dampak yang lebih optimal dan berkelanjutan bagi siswa. Pemilihan SD Kecil Salena sebagai lokasi kegiatan didasarkan pada kesesuaian antara kebutuhan siswa dan tujuan kegiatan pengabdian, yaitu meningkatkan pemahaman gizi seimbang melalui pendekatan edukatif yang kontekstual. Pendampingan yang dilakukan secara langsung di sekolah diharapkan mampu membantu siswa memperoleh pengalaman belajar yang lebih bermakna serta mendorong terbentuknya kebiasaan makan

sehat sejak usia dini. Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini difokuskan pada edukasi gizi seimbang bagi siswa sekolah dasar melalui pendampingan Program Makan Bergizi Gratis (MBG). Kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan pemahaman siswa terhadap konsep gizi seimbang, memperkuat implementasi program MBG di lingkungan sekolah, serta mendorong terbentuknya kebiasaan makan sehat sejak usia dini secara berkelanjutan.

METODE PENELITIAN

Kegiatan ini merupakan pengabdian kepada masyarakat dengan pendekatan edukatif dan partisipatif. Pendekatan edukatif digunakan untuk memberikan pemahaman tentang gizi seimbang kepada siswa sekolah dasar, sedangkan pendekatan partisipatif diterapkan melalui pendampingan langsung siswa dalam pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis (MBG). Pendekatan ini dipilih agar siswa tidak hanya menerima informasi secara teoritis, tetapi juga memperoleh pengalaman belajar secara langsung dan kontekstual. Kegiatan ini dilaksanakan di SD Kecil Salena, yang merupakan salah satu sekolah dasar penerima manfaat Program Makan Bergizi Gratis (MBG). Secara geografis, SD Kecil Salena berada di wilayah yang relatif jauh dari pusat kota sehingga memiliki keterbatasan akses terhadap informasi dan kegiatan edukasi kesehatan secara berkelanjutan. Sasaran kegiatan adalah siswa sekolah dasar kelas III, yang dipilih karena berada pada usia yang tepat untuk menerima edukasi gizi dan mulai membentuk kebiasaan makan sehat. Selain siswa, pihak sekolah (guru dan tenaga pendidik) juga dilibatkan sebagai mitra pendukung dalam pelaksanaan kegiatan. Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Metode pengumpulan data dalam kegiatan pengabdian ini meliputi: Observasi langsung, untuk melihat keterlibatan dan respons siswa selama kegiatan. Tanya jawab, untuk menggali pemahaman siswa mengenai materi gizi seimbang. Dokumentasi, berupa foto kegiatan dan catatan pelaksanaan sebagai bukti kegiatan pengabdian. Data yang diperoleh digunakan untuk mendeskripsikan pelaksanaan kegiatan dan hasil yang dicapai, bukan untuk pengujian hipotesis. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif kualitatif dengan cara merangkum hasil observasi dan tanggapan siswa selama kegiatan. Analisis difokuskan pada perubahan pemahaman dan sikap siswa terhadap gizi seimbang setelah mengikuti kegiatan edukasi dan pendampingan Program MBG.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi gizi seimbang melalui pendampingan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) dilaksanakan di SD Kecil Salena dengan sasaran 28 siswa kelas III. Sekolah ini berada di wilayah yang relatif jauh dari pusat kota sehingga memiliki keterbatasan akses terhadap kegiatan edukasi kesehatan secara rutin. Kegiatan dilaksanakan dalam tiga kali pertemuan, yang meliputi observasi awal, pelaksanaan edukasi dan pendampingan MBG, serta evaluasi sederhana. Secara umum, pelaksanaan kegiatan berjalan dengan lancar dan mendapatkan dukungan dari pihak sekolah. Siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi, terutama pada kegiatan yang melibatkan interaksi langsung, seperti pendampingan makan bersama dan diskusi ringan mengenai makanan yang dikonsumsi. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dan partisipatif sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar.

Kondisi Awal Pemahaman Siswa tentang Gizi Seimbang

Hasil observasi awal yang dilakukan sebelum pelaksanaan kegiatan edukasi menunjukkan bahwa pemahaman siswa kelas III SD Kecil Salena mengenai gizi seimbang

masih tergolong rendah. Sebagian besar siswa belum mengenal konsep gizi seimbang secara utuh dan belum mampu mengaitkan jenis makanan dengan manfaatnya bagi kesehatan tubuh. Pemahaman siswa umumnya masih bersifat parsial dan terbatas pada pengalaman sehari-hari tanpa dasar pengetahuan gizi yang memadai. Pada tahap awal kegiatan, sebagian siswa hanya mampu menyebutkan satu atau dua jenis makanan yang mereka anggap “sehat”, seperti nasi atau lauk tertentu, tanpa menyertakan unsur sayur dan buah. Hal ini menunjukkan bahwa siswa belum memahami komposisi makanan yang seimbang, serta belum mengenal pentingnya variasi makanan dalam memenuhi kebutuhan gizi harian. Kondisi ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa anak usia sekolah dasar cenderung memilih makanan berdasarkan rasa dan kebiasaan, bukan berdasarkan nilai gizinya.

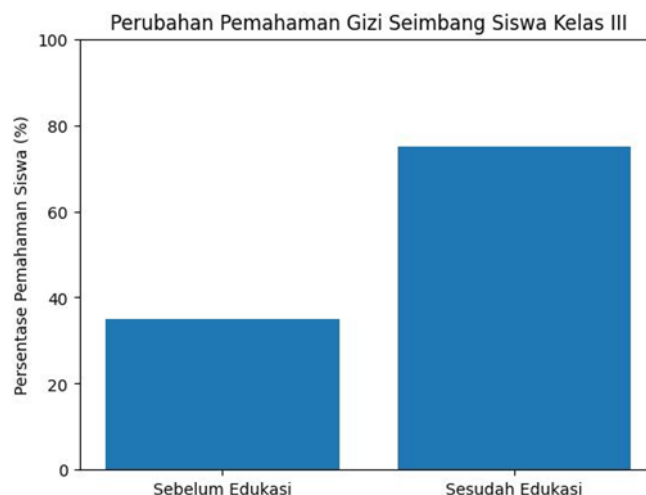
Selain keterbatasan pengetahuan, hasil pengamatan juga menunjukkan bahwa siswa belum memahami fungsi zat gizi bagi tubuh. Ketika ditanyakan mengenai manfaat makanan bergizi, sebagian besar siswa memberikan jawaban umum seperti “supaya kenyang” atau “supaya kuat”, tanpa mampu menjelaskan hubungan antara makanan yang dikonsumsi dengan kesehatan dan pertumbuhan tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa konsep gizi masih bersifat abstrak bagi siswa dan belum terinternalisasi dengan baik. Kondisi awal ini juga dipengaruhi oleh keterbatasan akses terhadap informasi gizi di lingkungan sekolah. SD Kecil Salena yang berada jauh dari pusat kota memiliki keterbatasan dalam pelaksanaan kegiatan edukasi kesehatan secara rutin. Edukasi gizi belum menjadi bagian yang terintegrasi dalam aktivitas pembelajaran sehari-hari, sehingga siswa jarang mendapatkan pengetahuan gizi secara sistematis dan berkelanjutan. Berdasarkan kondisi awal tersebut, dapat disimpulkan bahwa siswa kelas III SD Kecil Salena membutuhkan intervensi edukasi gizi yang disampaikan secara sederhana, kontekstual, dan aplikatif. Edukasi gizi yang dikombinasikan dengan praktik langsung melalui pendampingan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) menjadi pendekatan yang relevan untuk membantu siswa memahami konsep gizi seimbang secara lebih nyata dan bermakna.

Hasil Edukasi Gizi Seimbang

Pelaksanaan edukasi gizi seimbang pada siswa kelas III SD Kecil Salena memberikan dampak yang nyata terhadap peningkatan pemahaman siswa mengenai konsep gizi seimbang. Edukasi disampaikan melalui metode interaktif menggunakan bahasa sederhana, contoh makanan yang familiar bagi siswa, serta diskusi ringan yang mendorong partisipasi aktif. Pendekatan ini dipilih agar materi gizi mudah dipahami oleh siswa sekolah dasar yang masih berada pada tahap berpikir konkret. Hasil evaluasi melalui tanya jawab dan observasi menunjukkan adanya peningkatan kemampuan siswa dalam mengenali jenis makanan bergizi. Sebelum kegiatan edukasi dilaksanakan, sebagian besar siswa belum mampu menyebutkan komponen gizi seimbang secara lengkap. Pemahaman siswa umumnya terbatas pada makanan pokok dan lauk tertentu, tanpa memperhatikan peran sayur dan buah dalam menu harian. Setelah kegiatan edukasi, siswa mulai mampu menyebutkan makanan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah sebagai bagian dari pola makan sehat. Secara deskriptif, peningkatan pemahaman siswa dapat dilihat dari perbandingan kondisi sebelum dan sesudah kegiatan edukasi. Dari total 28 siswa, sekitar 35% siswa menunjukkan pemahaman dasar mengenai gizi seimbang sebelum kegiatan dilaksanakan. Setelah kegiatan edukasi dan pendampingan MBG, persentase tersebut meningkat menjadi sekitar 75% siswa yang mampu menjawab pertanyaan dasar tentang gizi seimbang dan manfaat makanan bergizi.

Tabel 1. Perbandingan Tingkat Pemahaman Gizi Seimbang Siswa

Kondisi Siswa	Jumlah Siswa	Presentase (%)
Sebelum edukasi	10 siswa	35%
Sesudah edukasi	21 siswa	75%



Gambar 1. Diagram Perubahan Pemahaman Gizi Seimbang Siswa Kelas III

(Diagram batang yang ditampilkan menunjukkan peningkatan persentase pemahaman siswa dari sebelum ke sesudah kegiatan edukasi gizi seimbang)

Diagram tersebut memperjelas adanya peningkatan pemahaman siswa secara signifikan setelah kegiatan edukasi dilaksanakan. Visualisasi data ini mendukung hasil observasi lapangan yang menunjukkan bahwa siswa lebih mampu mengenali dan memahami konsep gizi seimbang setelah mendapatkan edukasi yang terintegrasi dengan praktik langsung melalui Program Makan Bergizi Gratis (MBG). Hasil ini sejalan dengan penelitian Dudley et al. (2015) dan Murimi et al. (2017) yang menyatakan bahwa edukasi gizi berbasis sekolah dengan metode interaktif dapat meningkatkan pengetahuan gizi anak usia sekolah dasar. Temuan ini juga memperkuat bahwa edukasi gizi yang dikombinasikan dengan pendampingan makan bersama merupakan pendekatan yang relevan dan efektif, khususnya di sekolah yang berada jauh dari pusat kota seperti SD Kecil Salena.

Hasil Pendampingan Program Makan Bergizi Gratis (MBG)

Pendampingan pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) memberikan kontribusi penting dalam meningkatkan sikap dan perilaku siswa terhadap konsumsi makanan bergizi. Pendampingan dilakukan secara langsung saat kegiatan makan bersama, disertai dengan penjelasan sederhana mengenai jenis makanan yang disajikan serta manfaatnya bagi kesehatan tubuh. Pendekatan ini memungkinkan siswa memperoleh pemahaman secara kontekstual karena materi edukasi disampaikan bersamaan dengan praktik konsumsi makanan. Hasil observasi menunjukkan bahwa pada awal kegiatan masih terdapat siswa yang memilih-milih makanan, khususnya sayur dan lauk tertentu, serta belum menghabiskan makanan yang disajikan. Sebagian siswa cenderung mengonsumsi makanan pokok terlebih dahulu dan mengabaikan komponen lain dalam menu. Kondisi ini mencerminkan kebiasaan makan siswa yang belum seimbang dan masih dipengaruhi oleh preferensi rasa serta kebiasaan sebelumnya.

Setelah dilakukan pendampingan secara berkelanjutan selama kegiatan MBG, terlihat adanya perubahan sikap yang positif pada siswa. Siswa mulai lebih terbuka untuk mencoba seluruh menu makanan yang disediakan, termasuk sayur dan lauk yang

sebelumnya kurang diminati. Selain itu, jumlah siswa yang menyisakan makanan berkurang, dan siswa menunjukkan kesadaran untuk menghabiskan makanan yang telah diambil. Perubahan ini menunjukkan bahwa pendampingan berperan penting dalam membentuk sikap menghargai makanan dan memahami pentingnya konsumsi gizi seimbang. Pendampingan juga mendorong munculnya interaksi aktif antara siswa dan pendamping. Beberapa siswa mulai mengajukan pertanyaan mengenai manfaat makanan yang dikonsumsi, seperti fungsi sayur atau lauk tertentu bagi tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa pendampingan tidak hanya berdampak pada perilaku makan, tetapi juga meningkatkan rasa ingin tahu dan pemahaman siswa terhadap konsep gizi secara lebih mendalam.

Hasil pendampingan Program MBG ini sejalan dengan pendapat Drake et al. (2016) dan Bundy et al. (2018) yang menyatakan bahwa program pemberian makanan di sekolah akan memberikan dampak yang lebih optimal apabila diintegrasikan dengan edukasi dan pendampingan yang memadai. Pendampingan memungkinkan siswa tidak hanya menjadi penerima pasif makanan, tetapi juga memahami nilai dan manfaat gizi dari makanan yang dikonsumsi. Dalam konteks SD Kecil Salena yang berada jauh dari pusat kota dan memiliki keterbatasan akses terhadap edukasi kesehatan, pendampingan MBG menjadi strategi yang relevan dan efektif. Kegiatan ini menunjukkan bahwa program makan bergizi dapat dimaksimalkan manfaatnya melalui pendekatan pendampingan yang sederhana namun konsisten, sehingga mampu mendukung pembentukan kebiasaan makan sehat pada siswa sejak usia dini.

Keterlibatan dan Respons Siswa Selama Kegiatan

Keterlibatan siswa selama pelaksanaan kegiatan edukasi gizi seimbang dan pendampingan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) tergolong tinggi. Sejak pertemuan pertama, siswa menunjukkan antusiasme yang baik, terutama pada kegiatan yang bersifat interaktif dan melibatkan praktik langsung. Pendekatan edukatif yang digunakan memungkinkan siswa untuk terlibat aktif dalam proses pembelajaran, baik melalui diskusi ringan, tanya jawab, maupun kegiatan makan bersama yang disertai pendampingan. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berpartisipasi aktif dalam kegiatan diskusi dan tanya jawab. Siswa tidak hanya mendengarkan penjelasan, tetapi juga berani mengajukan pertanyaan dan memberikan pendapat sederhana terkait makanan yang dikonsumsi. Keterlibatan aktif ini menunjukkan bahwa siswa merasa nyaman dan tertarik dengan metode pembelajaran yang digunakan, sehingga suasana kegiatan menjadi lebih komunikatif dan menyenangkan.

Selain keterlibatan secara kognitif, siswa juga menunjukkan respons positif secara afektif. Hal ini terlihat dari sikap siswa yang lebih antusias mengikuti kegiatan, ekspresi senang saat kegiatan makan bersama, serta kesediaan siswa untuk mencoba makanan yang sebelumnya kurang diminati. Respons afektif yang positif ini penting karena berperan dalam pembentukan sikap dan kebiasaan makan sehat pada anak usia sekolah dasar. Pendekatan pendampingan yang dilakukan secara langsung memungkinkan terjadinya interaksi dua arah antara pendamping dan siswa. Interaksi ini membantu siswa memahami materi gizi secara lebih mendalam karena siswa dapat langsung mengaitkan informasi yang diberikan dengan pengalaman nyata yang mereka rasakan. Keterlibatan siswa dalam konteks ini tidak hanya bersifat sementara, tetapi juga berpotensi memberikan dampak jangka panjang terhadap sikap dan perilaku makan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Hoppu et al. (2017) dan Vik et al. (2019) yang menyatakan bahwa keterlibatan aktif siswa dalam kegiatan edukasi gizi berbasis praktik

dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran dan mendorong perubahan perilaku makan yang lebih sehat. Dalam konteks SD Kecil Salena yang berada jauh dari pusat kota, keterlibatan siswa yang tinggi menunjukkan bahwa kegiatan edukasi gizi melalui pendampingan MBG merupakan pendekatan yang tepat dan relevan untuk meningkatkan pemahaman serta kesadaran gizi siswa. Indikator keterlibatan siswa selama kegiatan edukasi gizi seimbang dan pendampingan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) diamati menggunakan beberapa indikator sederhana yang disesuaikan dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Indikator ini digunakan untuk menggambarkan tingkat partisipasi siswa secara kognitif, afektif, dan perilaku selama kegiatan berlangsung.

Tabel 2. Indikator Keterlibatan Siswa Kelas III SD Kecil Salena

No.	Indikator Keterlibatan Siswa	Deskripsi Hasil Pengamatan	Presentase Siswa
1	Keaktifan mengikuti kegiatan edukasi	Siswa memperhatikan penjelasan dan mengikuti kegiatan dengan baik	85%
2	Partisipasi dalam tanya jawab	Siswa mengajukan atau menjawab pertanyaan sederhana	70%
3	Antusiasme saat pendampingan makan (MBG)	Siswa mengikuti kegiatan makan bersama dengan semangat	90%
4	Kesediaan mencoba semua menu makanan	Siswa mencoba makanan pokok, lauk, dan sayur	75%
5	Sikap positif terhadap makanan bergizi	Siswa tidak membuang makanan dan menghabiskan porsi	80%

Berdasarkan Tabel 2, dapat dilihat bahwa keterlibatan siswa selama kegiatan tergolong tinggi. Antusiasme siswa saat pendampingan Program MBG menunjukkan persentase tertinggi, yaitu sekitar 90%. Hal ini mengindikasikan bahwa kegiatan yang dikombinasikan dengan praktik langsung lebih menarik bagi siswa sekolah dasar dibandingkan penyampaian materi secara teoritis. Keaktifan siswa dalam mengikuti kegiatan edukasi juga tergolong baik, dengan sekitar 85% siswa menunjukkan perhatian dan keterlibatan selama kegiatan berlangsung. Meskipun partisipasi dalam tanya jawab berada pada persentase yang lebih rendah dibandingkan indikator lainnya, kondisi ini masih tergolong wajar mengingat perbedaan tingkat keberanian dan kemampuan verbal antar siswa. Kesediaan siswa untuk mencoba seluruh menu makanan dan menunjukkan sikap positif terhadap makanan bergizi memperlihatkan bahwa pendampingan MBG berkontribusi terhadap perubahan sikap dan perilaku makan siswa. Indikator-indikator tersebut memperkuat temuan bahwa pendekatan edukasi gizi yang dipadukan dengan pendampingan langsung efektif dalam meningkatkan keterlibatan siswa secara menyeluruh.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi gizi seimbang melalui pendampingan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di SD Kecil Salena memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman, sikap, dan keterlibatan siswa kelas III dalam menerapkan pola makan sehat. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang dipadukan dengan pendampingan langsung mampu menjembatani kesenjangan antara penyediaan makanan bergizi dan pemahaman siswa terhadap nilai serta manfaat gizi makanan yang dikonsumsi. Peningkatan pemahaman siswa mengenai konsep gizi seimbang terlihat dari kemampuan siswa dalam mengenali jenis makanan bergizi dan menjelaskan manfaatnya secara sederhana setelah mengikuti kegiatan. Selain aspek kognitif, kegiatan ini

juga berkontribusi terhadap perubahan sikap dan perilaku makan siswa, yang ditunjukkan melalui meningkatnya kesediaan siswa untuk mencoba seluruh menu makanan, menghabiskan porsi yang disajikan, serta menunjukkan sikap positif terhadap makanan bergizi. Hal ini mengindikasikan bahwa pendampingan saat kegiatan makan berperan penting dalam membentuk kesadaran dan kebiasaan makan sehat sejak usia dini.

Tingkat keterlibatan siswa yang tinggi selama kegiatan, baik dalam edukasi maupun pendampingan MBG, menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang interaktif dan kontekstual sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Keterlibatan aktif siswa tidak hanya meningkatkan efektivitas penyampaian materi, tetapi juga menciptakan pengalaman belajar yang bermakna dan menyenangkan. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa edukasi gizi berbasis praktik lebih efektif dibandingkan pendekatan teoritis semata. Dalam konteks SD Kecil Salena yang berada jauh dari pusat kota dan memiliki keterbatasan akses terhadap informasi serta layanan edukasi kesehatan, kegiatan pengabdian ini menjadi sangat relevan. Kegiatan ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif yang sederhana, terencana, dan berbasis sekolah dapat memberikan dampak nyata meskipun dilaksanakan dalam waktu yang relatif singkat. Oleh karena itu, edukasi gizi seimbang melalui pendampingan Program MBG dapat dijadikan sebagai model pengabdian kepada masyarakat yang efektif untuk diterapkan di sekolah dasar, khususnya di wilayah dengan keterbatasan akses. Secara keseluruhan, kegiatan ini menegaskan bahwa keberhasilan Program Makan Bergizi Gratis tidak hanya bergantung pada penyediaan makanan, tetapi juga pada upaya edukasi dan pendampingan yang menyertainya. Integrasi antara edukasi gizi dan pendampingan makan di sekolah dasar merupakan strategi penting dalam mendukung keberlanjutan program serta pembentukan kebiasaan hidup sehat pada anak sejak dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bundy, D. A. P., de Silva, N., Horton, S., Jamison, D. T., & Patton, G. C. (2018). Re-imagining school feeding: A high-return investment in human capital and local economies. World Bank Group.
- Contento, I. R. (2016). Nutrition education: Linking research, theory, and practice (3rd ed.). Jones & Bartlett Learning.
- Drake, L. J., Fernandes, M., Aurino, E., Kiamba, J., Giyose, B., Burbano, C., Alderman, H., Mai, L., Mitchell, A., & Gelli, A. (2016). School feeding programs in middle childhood and adolescence. *Food and Nutrition Bulletin*, 37(4), 433–447. <https://doi.org/10.1177/0379572116670162>
- Dudley, D. A., Cotton, W. G., & Peralta, L. R. (2015). Teaching approaches and strategies that promote healthy eating in primary school children: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(28), 1–17. <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0182-8>
- Handayani, S., & Kurniawan, A. (2020). Pendampingan edukatif sebagai upaya peningkatan perilaku hidup sehat pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 112–120.
- Hoppu, U., Lehtisalo, J., Kujala, J., Keso, T., Garam, S., Tapanainen, H., Uutela, A., Laatikainen, T., & Sääksjärvi, K. (2017). The diet of adolescents can be improved by school intervention. *Public Health Nutrition*, 13(6A), 973–979. <https://doi.org/10.1017/S1368980010001165>
- Murimi, M. W., Moyeda-Carabaza, A. F., Nguyen, B., Saha, S., Amin, R., & Njike, V. (2017). Nutrition education in the school setting: A systematic review of intervention studies. *Health Education & Behavior*, 45(1), 23–38.

<https://doi.org/10.1177/1090198117697006>

- Ningsih, R., Yulianti, D., & Prasetyo, A. (2019). Pengaruh edukasi gizi terhadap sikap dan perilaku makan siswa sekolah dasar. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 11(1), 45–53.
- Peralta, L. R., Dudley, D. A., & Cotton, W. G. (2016). Teaching healthy eating to elementary school students: A systematic review of nutrition education interventions. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 48(8), 567–575.
<https://doi.org/10.1016/j.jneb.2016.04.160>
- Putri, A. D., Rahman, F., & Hidayat, T. (2020). Edukasi gizi dalam program pemberian makanan di sekolah dasar sebagai upaya peningkatan pemahaman gizi siswa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 2(3), 89–97.
- Ronto, R., Ball, L., Pendergast, D., & Harris, N. (2017). Adolescents' perspectives on food literacy and healthy eating. *Appetite*, 120, 21–31.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.08.019>
- Sari, D. P., & Rahmawati, I. (2018). Edukasi gizi seimbang terhadap peningkatan pengetahuan siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 7(2), 134–141.
- Story, M., Kaphingst, K. M., Robinson-O'Brien, R., & Glanz, K. (2008). Creating healthy food and eating environments: Policy and environmental approaches. *Annual Review of Public Health*, 29, 253–272.
<https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.29.020907.090926>
- Susanti, E., Lestari, Y., & Wibowo, H. (2019). Pendampingan sekolah sebagai strategi pengabdian masyarakat dalam bidang kesehatan anak. *Jurnal Abdimas Kesehatan*, 1(1), 15–22.
- Vik, F. N., Van Lippevelde, W., Øverby, N. C., & Lien, N. (2019). Effect of a school-based nutrition intervention on adolescents' dietary habits. *BMC Public Health*, 19(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7008-1>
- Wahyuni, S., & Lestari, D. (2021). Implementasi program makan sehat di sekolah dasar dan dampaknya terhadap perilaku konsumsi siswa. *Jurnal Gizi Indonesia*, 9(1), 52–60.