

Original Research Paper

## **Sosialisasi Tentang Pedoman Gizi Seimbang Untuk Mencegah Perilaku Gizi Salah Pada Anak**

**Kusmiyati<sup>1\*</sup>, Dewa Ayu Citra Rasmi<sup>1</sup>, Prapti Sedijani<sup>1</sup>, Khairuddin<sup>1</sup>, Ananda Magfirah Nabigah<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>*Program Studi Pendidikan Biologi, FKIP, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia*

DOI : <https://doi.org/10.29303/jpmipi.v8i3.12579>

Sitasi: Kusmiyati., Rasmi, D. A. C., Sedijani, P., Khairuddin., Nabigah, A. M. (2025). Sosialisasi Tentang Pedoman Gizi Seimbang Untuk Mencegah Perilaku Gizi Salah Pada Anak. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 8(3)

### *Article history*

Received: 25 Juli 2025

Revised: 31 Juli 2025

Accepted: 15 Agustus 2025

<sup>1</sup>Corresponding Author:  
Kusmiyati FKIP, Universitas  
Mataram Indonesia;  
Email:  
[kusmiyati.fkip@unram.ac.id](mailto:kusmiyati.fkip@unram.ac.id)

**Abstract:** Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan pemahaman tentang gizi seimbang untuk mencegah perilaku gizi salah pada anak. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 30 Juli 2025 di SDN 2 Sesela, Gunungsari Lombok Barat. Penyampaian materi dilakukan dengan metode diskusi dan tanya jawab. Untuk mengetahui peningkatan pemahaman tentang gizi seimbang dilakukan pretes dan postes, hasil pretes dan postes dihitung gain ternormalisasi, kemudian dikonsultasikan ke dalam kategori rendah, sedang atau tinggi. Selama pelaksanaan kegiatan, terlihat antusias peserta sangat tinggi, pada saat mengerjakan pretes maupun postes semua peserta didik mengerjakan dengan sungguh-sungguh dan bekerja sendiri-sendiri. Mereka merespon dengan sangat baik materi yang disampaikan. Hasil penghitungan N gain sebesar 0,50 yang berarti pengetahuan peserta tentang gizi seimbang untuk mencegah perilaku gizi salah meningkat dengan kategori sedang. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah: (1). Pemahaman tentang pedoman gizi seimbang untuk mencegah perilaku gizi salah peserta didik SDN 2 Sesela Lombok Barat meningkat dalam kategori sedang; (2). Menjalankan pedoman gizi seimbang dalam isi piringku dan tumpeng gizi seimbang serta sepuluh pesan gizi seimbang, akan menunjang perilaku gizi baik dan perilaku hidup bersih sehat, sehingga dapat mencegah perilaku gizi salah.

**Kata kunci:** gizi seimbang, perilaku gizi salah

## **Pendahuluan**

Gizi masih menjadi permasalahan hampir seluruh kelompok umur, terutama anak usia sekolah dasar. Anak usia sekolah dasar menjadi fokus perhatian pemenuhan gizi, sebab pada usia ini anak masih dalam pertumbuhan dan perkembangan. Agar tercipta generasi penerus yang kuat sebagai pilar kemajuan bangsa kedepannya, pemerintah mencanangkan program makan bergizi gratis (MBG) khususnya untuk anak sekolah. MBG ditujukan untuk mengatasi masalah gizi yang biasanya lebih banyak dialami anak usia sekolah.

Menurut Administrator (2020), Program MBG bukan hanya makan bergizi di sekolah, tetapi juga adanya perubahan perilaku, pola makan yang lebih sehat, termasuk pembinaan perilaku hidup sehat pada anak-anak sejak dini. Program MBG juga bertujuan untuk meningkatkan prestasi belajar siswa melalui penyediaan makanan bergizi di sekolah. Menyediakan makanan sehat di sekolah diharapkan dapat mendukung konsentrasi peserta didik dan meningkatkan partisipasi mereka dalam kegiatan belajar, yang pada gilirannya akan berkontribusi pada peningkatan kualitas pendidikan di Indonesia.

Pola makan yang keliru dapat menjadikan anak berperilaku gizi salah. Anak usia sekolah dasar sedang senang-senangannya memilih makanan sendiri, memilih jajanan sendiri, yang belum tentu mengandung zat gizi seimbang. Kontrol yang kurang terhadap makanan yang dikonsumsi anak dan tidak adanya pemberian contoh konsumsi makanan sehat dan aman, akan memicu anak berperilaku gizi salah. Terkadang keinginan orang tua untuk memenuhi nutrisi anaknya menjadi dasar pemberian makan yang keliru, seperti misalnya selalu menjajikan hadiah makan kesukaannya, jika melakukan suatu kebaikan, atau ketika anak menangis, supaya berhenti menangis diberikan jajanan/ makanan tertentu yang akhirnya menjadi kebiasaan.

Usaha keluarga dalam optimalisasi pertumbuhan dan perkembangan anak dimulai dari pemberian makan sehari-hari dengan gizi seimbang dan aman. Pemberian makan yang baik akan memenuhi kebutuhan anak tentang zat gizi untuk tumbuh kembang. Tingkat aktivitas yang tinggi pada anak usia sekolah dasar membuat kebutuhan zat gizi yang adekuat menjadi sangat penting. Gizi yang baik harus mengacu pada pedoman gizi seimbang, konsumsi gizi seimbang juga akan membuat pertahanan terhadap penyakit infeksi. Pedoman gizi seimbang (PGS) menurut Permenkes RI (2014) adalah konsumsi makan sehari-hari harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah (porasi) yang sesuai dengan kebutuhan setiap orang atau kelompok umur. Konsumsi makanan harus memperhatikan prinsip empat pilar, yaitu aneka ragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik dan memantau berat badan secara teratur untuk memantau berat badan normal.

Anak usia sekolah dasar merupakan peniru yang baik, dengan cepat dapat menyerap dan mengikuti yang dicontohkan orang disekelilingnya, ditambah dengan kebiasaan anak sekolah yang lebih mengikuti apa kata gurunya dari pada orang tua, maka pengabdian ini dilakukan untuk memberikan contoh pola makan yang baik dengan pedoman gizi seimbang dan mendorong mereka untuk melakukannya dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu mereka juga dapat menceritakan kepada orangtua khususnya ibunya, untuk selalu menyusun menu sesuai pedoman gizi seimbang. Pola makan yang baik akan mendorong anak berperilaku gizi yang baik dan benar, sehingga terhindar dari

perilaku gizi salah yang pada akhirnya akan terhindar dari masalah gizi.

Perilaku gizi salah lebih sering terjadi karena kebiasaan yang kurang baik terhadap pola makan. Kebiasaan memberi uang saku atau uang jajan kepada anak sekolah dasar juga memicu perilaku gizi salah, anak akan memilih dan membeli jajanan yang disukai tanpa melihat kandungan gizinya. Devi (2012) menyatakan, perilaku gizi salah pada anak sekolah antara lain: 1). Tidak mengonsumsi menu gizi seimbang; 2). Jajan tidak sehat disekolah; 3). Tidak sarapan; 4). Kurang Mengonsumsi buah dan sayur; 5). Mengonsumsi fast food dan junk food; 6). Konsumsi gula, garam dan lemak berlebihan; 7). Mengonsumsi makanan beresiko seperti bahan tambahan makanan berbahaya.

Menurut Permenkes RI (2014), konsumsi pangan masyarakat Indonesia masih belum sesuai dengan pesan gizi seimbang, antara lain tidak cukup konsumsi buah dan sayur-sayuran, kualitas protein masih rendah berupa protein nabati, banyak konsumsi makanan berkadar gula tinggi, garam tinggi dan minyak tinggi. Idris, M. (2020) menyatakan, survey BPS (2020) menunjukkan konsumsi buah dan sayur masyarakat sebesar 209,89 gram/kapita/hari, jumlah ini masih jauh dari rekomendasi WHO dan Kemenkes, yaitu sebesar 400 gram/orang/hari, terdiri dari 250 gram sayur dan 150 gram buah.

Hasil Riskesdas tahun 2018 (Kemenkes, 2018) menunjukkan status gizi obesitas meningkat sebesar 21,8 persen dari hasil riskesdas tahun 2013, 1 dari 5 anak mengalami obesitas. Peningkatan ini timbul akibat kelebihan asupan makanan dan minuman kaya energi, kaya lemak jenuh, gula dan garam, tetapi kekurangan asupan pangan bergizi seperti sayuran dan buah-buahan, serta kurang melakukan aktivitas fisik. Rokom (2018) menambahkan, hasil riskesdas 2018 antara lain menunjukkan 1 dari 4 anak sekolah dasar menderita anemia. Kondisi ini menunjukkan pentingnya pendidikan gizi kepada anak sekolah terutama anak sekolah dasar.

Dinas Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB) mencatat sebanyak 25.796 anak menderita gizi buruk pada 2022, penderita terbanyak berada di Kabupaten Lombok Timur mencapai 6.218 anak dan Lombok Barat sebesar 5,67 persen atau 3.516 anak (Fikri, 2023). Badan pusat statistik provinsi NTB (2023) menyatakan,

asupan gizi masyarakat NTB pada tahun 2022 mengalami penurunan jika dibandingkan dengan tahun 2021. Rata-rata konsumsi kalori per kapita sehari pada tahun 2022 turun menjadi 2.460,44 kkal dibanding tahun sebelumnya yaitu 2.542,97 kkal. Rata-rata konsumsi protein pada tahun 2022 adalah sebesar 74,82 gram, menurun dibandingkan tahun 2021 (76,79 gram). Gambaran tersebut menunjukkan masih pentingnya edukasi tentang pedoman gizi seimbang khususnya di usia sekolah dasar, sebagai usia yang rentan terhadap perilaku gizi salah dan tumbuh kembang anak.

## Metode

Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan pemahaman tentang pedoman gizi seimbang untuk mencegah perilaku gizi salah pada anak. Sasaran kegiatan ini peserta didik kelas 4 di SDN 2 Sesela Gunungsari Lombok Barat. Penyampaian materi pedoman gizi seimbang dan perilaku gizi salah, dilakukan melalui diskusi dan tanya jawab. Pembahasan pedoman gizi seimbang dengan memberikan contoh gambaran isi piringku, tumpeng gizi seimbang (TGS), sepuluh pesan gizi seimbang dan empat pilar gizi seimbang. Perilaku gizi salah disampaikan dengan memberikan contoh perilaku yang sering dilakukan anak sekolah dasar, yang tidak sesuai dengan rekomendasi pedoman gizi seimbang. Pada pelaksanaan kegiatan juga dilakukan tes sebelum (pretes) dan tes setelah (postes) disampaikan materi. Peningkatan pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan, dilakukan dengan menghitung N gain dari hasil pretes dan postes selanjutnya dikonsultasikan ke dalam kategori rendah, sedang atau tinggi.

## Hasil Dan Pembahasan

Pengabdian dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 30 Juli 2025, dengan sasaran siswa kelas 4 SDN 2 Sesela Lombok Barat. Sebanyak 30 siswa mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. Pelaksanaan pengabdian sesuai surat perjanjian dari LPPM Universitas Mataram dan surat tugas dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mataram. Pelaksanaan pengabdian berjalan lancar, semua peserta yang hadir mengikuti tes awal (pretes) dan tes setelah penyampaian

materi (postes) dengan penuh semangat dan disiplin.

Pihak sekolah memfasilitasi kelas 4 sebagai sasaran pengabdian ini, sebab peserta didik kelas 4 merupakan peserta didik yang baru naik dari kelas 3, dan anak pada umur tersebut masih senang-senangnya memilih jajanan sendiri, ingin menunjukkan kemampuannya dalam memilih jajanan, dan kemungkinan akan mengabaikan waktu makan utama, sehingga anak kelompok ini harus terus dipantau pola makannya agar terhindar dari obesitas dan perilaku gizi salah. Pemenuhan gizi anak sekolah usia 6-12 tahun, tidak bisa dilakukan sembarangan. Berikut hal-hal yang harus dilakukan untuk pemenuhan gizi anak 6-12 tahun (Aku dan Kau, 2022) meliputi: a). Mencukupi asupan makronutrien (karbohidrat, protein dan lemak) dan mikronutrien (vitamin dan mineral) untuk mendukung tumbuh kembang anak; b). Memperhatikan ragam menu makan dan mengenalkan beranekaragam rasa untuk mencegah picky eater; c). Mengajak anak untuk beraktivitas fisik untuk menjaga tubuh dengan berat badan ideal; d). Hindari makan sambil menonton televisi atau gadget untuk menghindari anak makan terus-menerus agar terhindar dari obesitas; e). menjaga kebersihan dengan tidak jajan sembarangan. Aku dan Kau (2024), Cara membentuk karakter anak SD di sekolah atau di rumah antara lain: a). Memberi kesempatan kepada anak untuk menjadi “anak yang sudah dewasa” ini bertujuan untuk membentuk anak percaya diri, berani dan mempunyai semangat juang yang tinggi; b). Memberikan pujian atas usaha dan proses yang dilalui anak.

Antusias peserta didik sangat tinggi, terlihat pada waktu pretes semua peserta mengerjakan sendiri-sendiri tanpa kegaduhan (Gambar 1). Selanjutnya ketika penyampaian materi, melalui diskusi dan tanya jawab, mereka mampu menanggapi hal-hal baru yang sebelumnya belum pernah mereka peroleh, dan dengan menggunakan media sederhana, mereka dapat langsung mencermati gambaran gizi seimbang dalam tumpeng gizi seimbang dan isi piringku (Gambar 2). Peserta didik juga dapat diajak interaksi, tentang gizi salah, kebiasaan sarapan, pentingnya olah raga dan sebagainya (Gambar 3 dan Gambar 4). Peserta juga terlihat bersemangat, mereka dengan tertib, bertanggung jawab, dan bekerja sendiri-sendiri dalam mengerjakan postes, sehingga situasi tidak gaduh.



Gambar 1. Pelaksanaan Pretes



Gambar 2. Penyampaian Materi

Tim mendorong peserta untuk membiasakan konsumsi gizi seimbang dalam menu sehari-hari, agar tubuh tetap terjaga dari kebutuhan 6 zat gizi dalam keadaan seimbang sesuai porsi isi piringku. Peserta juga didorong dalam menyusun menu harian, untuk tetap berpedoman pada tumpeng gizi seimbang, dengan memperhatikan keseimbangan bahan diantara lapis demi lapis pada tumpeng, untuk mencegah gizi salah. Tim juga mengajak peserta untuk memilih bahan pangan lokal yang murah dan mudah di dapat, dan diusahakan untuk tidak menggunakan berbagai bahan tambahan makanan. Selain itu, tim juga mengajak peserta untuk melanjutkan kebiasaan berolah raga atau bermain bersama teman di rumah sepulang sekolah, agar keseimbangan tenaga yang masuk dan keluar menjadi terjaga.

Memilih jajanan dalam kemasan juga menjadi fokus dalam kegiatan ini, jajanan anak yang beredar di pasaran umumnya mengandung gula dan garam yang tinggi. Tumpeng gizi seimbang dan isi piringku mengajak masyarakat untuk membatasi gula, garam dan minyak. Untuk itu, tim mengajak peserta ketika membeli makanan untuk selalu mencermati label kemasan tentang kandungan gizi, dan segala informasi tentang keamanan pangan yang akan dikonsumsi. Memilih pangan yang aman berarti memastikan makanan yang dikonsumsi bebas dari bahaya fisik, kimia dan biologis yang dapat membahayakan kesehatan. Untuk itu perlu memilih bahan makanan yang segar, alami, bebas

cemaran dan harus diperhatikan label kemasan pangan.



Gambar 3. Tanya Jawab Isi Piringku



Gambar 4. Tanya Jawab Tumpeng Gizi Seimbang

Perilaku gizi salah, atau malnutrisi, adalah kondisi di mana seseorang memiliki pola makan yang tidak mencukupi atau berlebihan dalam asupan zat gizi. Ini bisa terjadi karena kurangnya pengetahuan tentang gizi yang tepat, kebiasaan makan yang buruk, atau faktor ekonomi yang membatasi akses terhadap makanan bergizi. Akibatnya, tubuh mengalami kekurangan atau kelebihan zat gizi yang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Gizi salah menjadi pemicu masalah tumbuh kembang anak, terutama anak usia dini dan sekolah dasar (PAUD dan SD). Menurut Saifah et al. (2019), masalah gizi dapat disebabkan oleh ketidaktepatan dalam memilih makanan atau konsumsi yang berlebihan. Masalah gizi pada anak usia sekolah selain gizi buruk bisa juga gizi lebih yang sering menimbulkan obesitas.

Salah satu perilaku gizi salah pada anak adalah anak tidak sarapan pagi, jika keadaan ini dibiarkan, akan terus menjadi pembiasaan. Permenkes RI (2014) menyatakan, sarapan membekali tubuh dengan zat gizi yang diperlukan untuk berpikir, bekerja, dan melakukan aktivitas fisik secara optimal setelah bangun pagi. Sarapan pagi penting dalam menambah gula darah sebagai sumber energi. Bagi anak sekolah, sarapan yang cukup terbukti dapat meningkatkan konsentrasi belajar.

dan stamina. Anak yang tidak sarapan akan mempengaruhi aktivitas di sekolah, anak menjadi kurang fokus dan kurang bersemangat belajar. Lebih lanjut dijelaskan, makan pagi mempunyai peranan penting bagi anak sekolah usia 6 – 14 tahun, sebagai pemenuhan gizi di pagi hari dengan aktivitas yang sangat padat di sekolah, juga sebagai pasokan energi untuk aktivitas tubuh dan otak, agar anak dapat berkonsentrasi di sekolah. Banyak orang tua yang bekerja tak memiliki waktu untuk menyiapkan sarapan pagi untuk anaknya ke sekolah, sehingga banyak anak sekolah yang tidak terbiasa makan pagi. Akibatnya, kebutuhan gizi anak tidak mencukupi, anak kekurangan tenaga untuk berpikir dan beraktivitas, tidak dapat konsentrasi, cenderung malas, dan badan lemas. Seperti Depkes RI (2019) menyatakan, peserta didik yang mempunyai gizi dan kesehatan baik akan mendorong minat dan kemampuan belajarnya.

Perilaku gizi salah satunya misalnya anak suka mengonsumsi *fast food* dan *junk food*. Devi (2012) menyatakan, *Fast food* adalah istilah yang diberikan untuk makanan yang dapat disusun dan disajikan dengan cepat, sedangkan *junk food* mendeskripsikan makanan tidak sehat atau memiliki sedikit kandungan nutrisi. Lebih lanjut dijelaskan, *junk food* mengandung jumlah lemak yang besar. *Junk food* juga diartikan sebagai makanan yang nutrisinya terbatas. Makanan yang tergolong dalam kategori ini adalah makanan yang mengandung banyak gula, garam, lemak, dan kalori tinggi, sementara protein, vitamin, mineral dan seratnya rendah. Makanan tersebut tidak memenuhi menu gizi seimbang, bahkan berbahaya bagi kesehatan, karena padat kalori dan tingginya kandungan lemak terutama asam lemak jenuh, yang akan menyebabkan kegemukan.

Jajanan anak yang dijual di pasaran cenderung mengandung tinggi gula dan tinggi garam. Jenis makanan ini cenderung disukai anak, dan apabila tidak dikontrol akan menjadi pembiasaan, anak terbiasa makan makanan tinggi gula dan tinggi garam, seperti makanan ringan yang rasanya asin. Kelebihan natrium, menyebabkan kadar natrium dalam darah meningkat. Akibatnya, volume darah juga meningkat karena kelebihan air disebabkan osmosis. Gula ditemukan secara alami dalam buah-buahan (fruktosa), susu cair dan produk susu

(laktosa). Selain itu, ada pula gula yang ditambahkan ke dalam makanan selama pemrosesan, persiapan atau saat di meja makan. Makanan yang banyak mengandung gula yang biasa dikonsumsi anak antara lain adalah permen, jeli, biskuit, donat, soda dan es krim.

Hasil penghitungan N gain sebesar 0,50 yang berarti pemahaman peserta terhadap pedoman gizi seimbang dan perilaku gizi salah meningkat dengan kategori sedang. Hasil ini dapat dipahami sebab penyampaian materi berpusat pada peserta didik, dengan menggunakan media gambar dan peserta diajak interaktif, sehingga pemahamannya menjadi lebih baik. Selain itu, selama penyampaian materi peserta didik terlibat aktif bertanya dan menjawab setiap pertanyaan yang diajukan, sehingga peserta didik juga di dorong untuk dapat mengembangkan berfikir kritis. Peserta banyak bertanya tentang hal-hal terkait materi yang ditemukan dalam kehidupan sehari-hari, seperti mendeskripsikan gambaran isi piringku dan tumpeng gizi seimbang, memberikan contoh perilaku gizi salah yang pernah dilakukan sehari-hari di rumah atau di sekolah, mendeskripsikan perilaku hidup bersih sehat di gambaran tumpeng gizi seimbang dan isi piringku, menarasikan porsi gizi seimbang dalam isi piringku. Banyaknya pertanyaan yang diajukan oleh peserta, menunjukkan bahwa mereka menyimak dengan baik apa yang dibahas.

Peserta juga diajak untuk membaca label kemasan jajanan yang biasa mereka konsumsi, peserta diajak menemukan kandungan gizi, keamanan pangan seperti tanggal kadaluwarsa, kode dan simbol halal. Peserta dapat menyimpulkan aman tidaknya jajanan yang dikonsumsi dilihat dari label kemasannya, seperti kandungan gizi seimbang untuk semua unsur gizi yang dibutuhkan tubuh. Srimayarti & Yenni (2021), penyediaan makanan tambahan anak sekolah perlu memperhatikan mutu serta keamanan pangan. Rahayu et al. (2020) menambahkan, hal-hal yang perlu diperhatikan dibaca dan dimengerti dalam label kemasan adalah: nama produk, berat bersih/ isi bersih, nama dan alamat yang memproduksi/ mengimpor, daftar bahan yang digunakan, nomor izin edar, tanggal kadaluwarsa, tanggal dan kode produksi, kode halal bagi yang dipersyaratkan, asal usul bahan tertentu, informasi nilai gizi.



Hasil kegiatan ini diharapkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, dan disampaikan kepada orangtua terutama ibunya, sebagai orang yang paling berperan dalam menentukan makanan di meja makan. Ajakan tim pengabdian untuk selalu mengonsumsi gizi seimbang, berperilaku gizi baik dan berperilaku hidup bersih sehat, diharapkan juga disampaikan dan menambah pengetahuan orang tua. Pengetahuan yang baik menjadikan ibu mampu memilih jenis makanan yang tepat sesuai dengan porsi kebutuhan anak dalam memenuhi gizi seimbang. Ibu mampu menerapkan pola asuh dalam pengaturan makan yang sesuai, sehingga mampu meningkatkan kualitas kebiasaan makan anak. Kebiasaan makan yang baik akan menetap hingga dewasa nanti dan dapat mencegah perilaku gizi salah dikemudian hari.

Selain gizi seimbang, perilaku hidup sehat harus tetap dijalankan, seperti melakukan aktivitas fisik. Semua lapisan masyarakat tidak terkecuali pada peserta kegiatan ini, dapat melakukan berbagai aktivitas olah raga setiap hari. Kegiatan olah raga di sekolah dilakukan setiap hari, sebelum pembelajaran selalu dilakukan senam bersama dan bahkan masih ada jadwal olah raga yang khusus untuk masing-masing kelas. Pembiasaan ini harus terus dilakukan, agar peserta didik tetap berperilaku sehat dengan melakukan aktivitas di rumah. Bermain dengan teman di rumah juga dengan aktivitas tinggi, seperti bermain sepak bola, bersepeda, main layangan atau olahraga lainnya. Oleh karena itu, tim pengabdian juga terus mendorong mereka untuk tetap melakukan olah raga, olah raga menjadi kebiasaan sehari-hari supaya tubuh tetap sehat. Pelaksanaan kegiatan pengabdian diakhiri dengan membagikan menu gizi seimbang kepada semua peserta, dan foto bersama tim pengabdian dengan seluruh peserta (Gambar 5 dan 6).



Gambar 5. Foto bersama peserta



Gambar 6. Peserta dengan menu seimbang

## Kesimpulan

Kesimpulan dari kegiatan ini adalah: (1). Pemahaman tentang pedoman gizi seimbang untuk mencegah perilaku gizi salah peserta didik SDN 2 Sesela Lombok Barat meningkat dalam kategori sedang; (2). Menjalankan pedoman gizi seimbang dalam isi piringku dan tumpeng gizi seimbang serta sepuluh pesan gizi seimbang, akan menunjang perilaku gizi baik dan perilaku hidup bersih sehat, sehingga dapat mencegah perilaku gizi salah.

## Daftar Pustaka

- Administrator. (2024). Ini Tiga Skema Penyaluran Makan Bergizi Gratis. <https://indonesia.go.id/kategori/editorial/8750/ini-tiga-skema-penyaluran-makan-bergizi-gratis>.
- Aku dan Kau. 2022. Tips penuhi kebutuhan gizi dan nutrisi anak sekolah. <https://www.akudankau.co.id/artikel/6-plus/kebutuhan-nutrisi-anak-sekolah>
- Aku dan Kau. 2024. Memahami karakteristik anak SD dan cara membentuknya. <https://www.akudankau.co.id/artikel/6-plus/karakteristik-anak-sdPermenkes RI. no 41 tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang>.
- Badan Pusat Statistik provinsi NTB. (2023). Profil kesehatan Provinsi NTB 2022.
- Depkes RI, D. R. (2019). Panduan Penyelenggaraan pemberian makanan tambahan pemulihan bagi Balita gizi kurang.
- Devi, N. (2012). *Gizi Anak Sekolah*. Jakarta. Buku Kompas.
- Fikri, L.A. (2023). 25.796 Anak di NTB Menderita Gizi Buruk, Lombok Timur Terbanyak <https://ntb.idntimes.com/news/ntb/muhamma>

- d-nasir-18/25796-anak-di-ntb- menderita-  
gizi-buruk-lombok-timur-terbanyak-  
Idris, M. (2020). Survei BPS 2020. Kompas.com.  
Kemenkes RI. (2018). Hasil Utama Riskesdas  
2018.  
Rahayu et al.2020.5 Kunci Memilih Pangan Aman.  
Jakarta. Badan Pengawas Obat dan Makanan  
Rokom, (2018). Potret Kesehatan Indonesia dari  
Riskesdas 2018.  
<https://sehatnegrikukemkes.go.id>  
Saifah, A., Sahar, J., & Widyatuti, W. (2019). Peran  
keluarga terhadap perilaku gizi anak usia  
sekolah. *Jurnal Keperawatan*, 4(2), 83-92.  
Srimayarti, B. N., & Yenni, R. A. (2021).  
Implementasi Program Pemberian Makanan  
Tambahan Anak Sekolah (PMT-AS).  
*ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*,  
6(2), 20-24.