

Peluang Integrasi Gizi Seimbang dalam Proses Pembelajaran di SD Plus Rahmat Kediri

(Balanced Nutritional Integration Opportunity in Learning Process at SD Plus Rahmat Kediri)

Yayuk Farida Baliwati^{1*}, Akifa Laila Rusyda¹, Cesilia Meti Dwiriani¹, Siti Amanah², Resa Ana Dina¹,
Veny Rachmalinda¹, Jihan Alfira¹, Prita Dhyani Swamilaksana¹

¹ Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, IPB University, Kampus IPB Dramaga, Bogor, Jawa Barat, Indonesia 16680.

² Departemen Sains Komunikasi dan Pengembangan Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, IPB University, Kampus IPB Dramaga, Bogor, Jawa Barat, Indonesia 16680.

*Penulis Korespondensi: baliwati@apps.ipb.ac.id

Diterima Juni 2024/Disetujui Desember 2024

ABSTRAK

Situasi status gizi anak sekolah saat ini masih mengalami disparitas gizi yang sangat kompleks, yaitu sangat kurus, kurus, gemuk, dan obesitas. Upaya pemerintah dalam mencegah masalah gizi pada anak usia sekolah dasar, antara lain melalui penyampaian Pedoman Gizi Seimbang (PGS) berbasis sekolah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan mengidentifikasi peluang integrasi PGS melalui pembelajaran pada Kurikulum Merdeka di SD Plus Rahmat, Kota Kediri. Metode dalam kegiatan adalah *mix methods* yang menggunakan desain *sequential explanatory* melalui analisis kualitatif dan kuantitatif (deskriptif). Kegiatan dilaksanakan pada 20 April–30 Mei 2024 dan merupakan tahap awal multiaktivitas Dosen Pulang Kampung 2024. Metode pelaksanaan kegiatan berupa penjarangan yang terdiri atas observasi dan *Focus Group Discussion* (FGD). Sasaran kegiatan adalah guru dan *stakeholder* di lingkungan Yayasan Taman Pendidikan Rahmat. Hasil observasi menunjukkan 6 per 7 muatan program P5 secara literasi telah terintegrasi dengan konsep Gizi yaitu jenis maupun fungsi pangan dan gizi. Sebagian besar peserta FGD ($\pm 90\%$) memiliki rata-rata pengetahuan dan perilaku gizi yang sedang hingga tinggi, secara berturut-turut, yaitu 75,6 dan 84,7. Hasil menunjukkan bahwa program ko-kurikuler, yaitu Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) merupakan salah satu peluang integrasi PGS. Integrasi PGS secara literasi dan numerasi dalam P5 masih memerlukan pendampingan kepada guru secara berkesinambungan. Pendampingan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku guru terhadap PGS, sehingga memudahkan guru menyampaikan kepada anak didik untuk membentuk karakter pelajar sesuai dengan PGS.

Kata kunci: anak usia sekolah dasar, tumpeng gizi seimbang, integrasi, kurikulum merdeka, proyek penguatan profil pelajar Pancasila

ABSTRACT

The nutritional status of school children currently still experiences very complex disparities, including severely thin, underweight, overweight, and obesity. The government's initiatives against nutritional problems in school-aged children include, among other things, the delivery of school-based balanced nutritional guidelines (PGS). The present activity aims to identify the opportunity for PGS integration through the learning process in the Merdeka Curriculum at SD Plus Rahmat, Kediri City. This study used mixed methods and a sequential explanatory design through qualitative and quantitative (descriptive) analyses. The activity was carried out from April 20–May 30, 2024, and was the initial stage of the 2024 Dosen Pulang Kampung multi-activities. The implementation method consisted of observation and focus group discussions (FGD). The subjects were 15 participants, including teachers and Yayasan Taman Pendidikan Rahmat stakeholders. The findings show that six out of seven P5 program contents have been integrated into literacy competency of nutrition, such as the types and functions of food and nutrition. Most FGD participants ($\pm 90\%$) had moderate to high average nutritional knowledge and behavior, namely 75.6 and 84.7, respectively. The results also show that the co-curricular program, namely the Project for Strengthening the Profile of Pancasila Students (P5), is an opportunity for PGS integration. Integrating PGS into literacy and numeracy in P5 still requires ongoing teacher assistance. The assistance is expected to increase teachers' understanding and behavior towards PGS, conveying

how to shape student character according to PGS implemented with school children to shape the character regarding PGS.

Keywords: balanced nutrition, integration, merdeka curriculum, school-age children, strengthen Pancasila student profile project

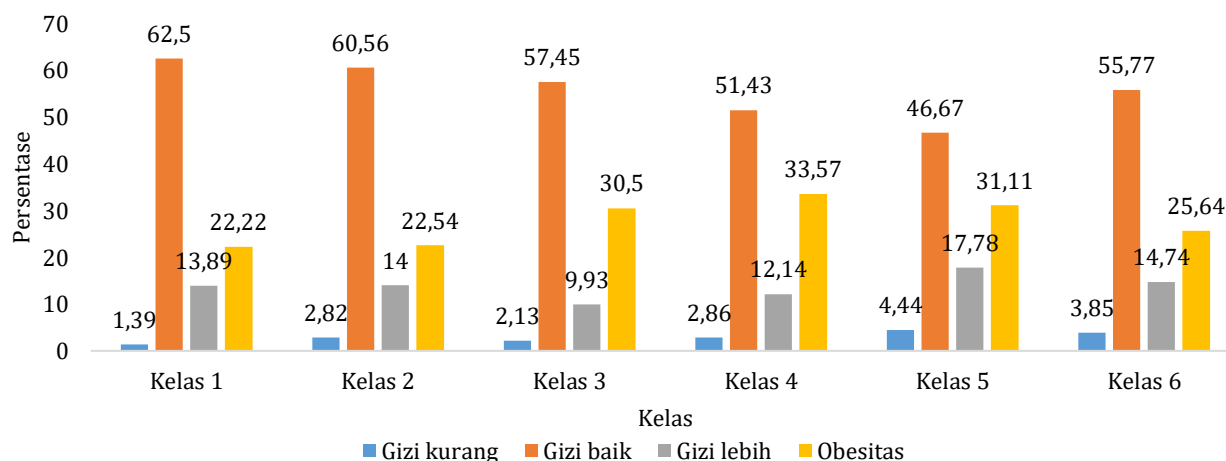
PENDAHULUAN

Kebijakan pembangunan Indonesia mengacu pada kerangka pembangunan global, yaitu *Sustainable Development Goals* (SDGs) yang di dalamnya memuat tujuh belas tujuan esensial dan strategis. Di antara tujuh belas tujuan SDGs, terdapat beberapa target yang berkaitan dengan pembangunan manusia, di antaranya SDGs-3 (Kesehatan yang Baik dan Kesejahteraan) dan SDGs-4 (Pendidikan Bermutu). Sumber daya manusia yang berkualitas tercermin dari fisik yang tangguh, mental kuat, kesehatan prima, serta tingkat prestasi yang baik. Pembangunan sumber daya manusia optimalnya dimulai sejak usia sekolah. Anak usia sekolah dasar (6–12 tahun) merupakan sumber daya manusia potensial yang akan melanjutkan pembangunan bangsa hingga masa yang akan datang. UNICEF mencatat bahwa terdapat 80 juta populasi anak di Indonesia, di mana jumlah tersebut merupakan terbanyak keempat dunia (UNICEF 2020). Potensi anak ditunjukkan oleh kemampuannya dalam mengekspresikan gagasan menjadi lebih objektif serta mulai menangkap hal-hal baru yang dilihat dan didengarnya (Amrah 2013).

Situasi masalah gizi anak sekolah dasar di Indonesia cukup kompleks. Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa 18,7% anak usia 5–12 tahun memiliki status gizi pendek dan sangat pendek, 11%

tergolong kurus dan sangat kurus, serta 19,7% tergolong gemuk dan obesitas (Kemenkes RI 2023). Hasil serupa dijumpai pada Data Pengukuran Status Gizi *baseline* di SD Plus Rahmat Kediri yang menunjukkan satu dari lima siswa kelas 1 sampai kelas 6 mengalami obesitas (30–40%). Selain itu, beberapa diantaranya juga mengalami gizi kurang di setiap jenjang kelasnya (1–4%). Gambar 1 menunjukkan persentase status gizi siswa SD Plus Rahmat kelas 1–6 tahun 2022–2023.

Masalah gizi yang dijumpai pada anak sekolah disebabkan oleh konsumsi pangan yang belum memenuhi prinsip Gizi Seimbang. Hasil SKI tahun 2023 menyebutkan bahwa sebanyak 67% anak usia 5–9 tahun dan 67,6% anak usia 10–14 tahun hanya mengonsumsi 1–2 porsi buah/sayur per hari, bahkan 16–18% di antaranya tidak mengonsumsi buah/sayur dalam sehari. Lebih lanjut, hasil SKI tahun 2023 juga menjelaskan bahwa 58% anak usia 10–14 tahun kurang aktivitas fisik (Kemenkes RI 2023). Sama halnya dengan situasi konsumsi pangan anak sekolah di Indonesia yang menggambarkan 96% anak usia 10–14 tahun mengonsumsi buah kurang dari anjuran serta 64,4% anak usia 10–14 tahun kurang dalam beraktivitas fisik (Kemenkes RI 2018). Kendati demikian, hal ini dimungkinkan karena anak-anak cenderung akan memilih makanan yang disukai tanpa memerhatikan kualitas makanan dari nilai zat gizinya. Anak usia sekolah dasar umumnya lebih menyukai jajanan



Gambar 1 Persentase status gizi siswa SD Plus Rahmat kelas 1–6 tahun 2022–2023.

yang padat energi sehingga berisiko 1,6 kali lipat mengalami gizi lebih bahkan obesitas (Maruapula & Jackson 2011).

Intervensi gizi pada anak sekolah merupakan salah satu upaya mitigasi risiko pada masa kritis 8000 Hari Pertama Kehidupan (8000 HPK). Selama dekade terakhir, intervensi gizi hanya berfokus pada titik-titik kritis pada masa pra-konsepsi hingga balita (1000 HPK), namun belum menunjukkan hasil yang optimal. Oleh sebab itu, perluasan intervensi diperlukan sampai dengan 8000 HPK (Aagaard-Hansen *et al.* 2019). Individu akan rentan terhadap infeksi dan kekurangan zat gizi untuk tumbuh kembang pada usia 5–9 tahun, selanjutnya saat 10–14 tahun seseorang mengalami peningkatan massa tubuh dan perubahan fisiologis akibat pubertas. Anak usia 15–21 tahun memerlukan intervensi gizi untuk mendukung kematangan otak (Verguet *et al.* 2017). Uraian tersebut menunjukkan bahwa intervensi gizi pada 8000 HPK yang diawali dari anak usia sekolah dasar sangat esensial untuk mendukung ketercapaian pembangunan sumber daya manusia melalui upaya perbaikan status gizi.

Upaya pemerintah dalam mencegah masalah gizi pada anak usia sekolah, antara lain melalui penyampaian Pedoman Gizi Seimbang (PGS) berbasis sekolah, termasuk di satuan pendidikan dasar. PGS dapat dijadikan sebagai pedoman konsumsi pangan, aktivitas fisik, hidup bersih, dan mempertahankan berat badan ideal (Kemenkes RI 2014). Menurut Jukes (2008), program pendidikan kesehatan dan gizi anak usia sekolah menjadi suatu langkah untuk menerapkan intervensi gizi dan kesehatan secara efektif dan fundamental. Edukasi gizi, baik dalam bentuk literasi maupun numerasi penting dilakukan untuk membentuk perilaku konsumsi makanan beragam, bergizi, dan seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Pengetahuan gizi akan memengaruhi perilaku gizi individu, keluarga, dan masyarakat (Demirozu *et al.* 2012).

Peneliti di *University of California Davis* pada 2013 mengembangkan program edukasi gizi pada kurikulum pembelajaran. Muatan materi gizi dapat diintegrasikan dengan pembelajaran lainnya seperti matematika dan ilmu alam, pendidikan jasmani serta *reading* di sekolah dasar (Olson & Moats 2013). Studi lain menunjukkan bahwa pengembangan standar materi dan alat pembelajaran interaktif merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi guru dan siswa dalam jangka panjang (Rachman *et al.* 2020; Ybarra *et al.* 2007). Di Indonesia, edukasi gizi disekolah belum di-

integrasikan ke dalam kurikulum pembelajaran secara nasional serta lebih banyak dilakukan oleh tenaga kesehatan melalui UKS sehingga hal tersebut merupakan wawasan yang cenderung baru bagi para guru (Rachman *et al.* 2021; Februhartanty 2005).

Edukasi gizi dapat dilakukan dengan penyaluran informasi gizi pada proses pembelajaran dari guru kepada siswa. Peran guru diantaranya meningkatkan pengetahuan dan sikap anak terhadap konsumsi makanan yang beraneka ragam, bergizi seimbang, aman. Hal ini didasari dengan sebanyak 54% perilaku konsumsi siswa dipengaruhi oleh guru. Adhistiania *et al.* (2009) mengidentifikasi muatan gizi dalam mata pelajaran di SD Bantarjati 5 Bogor. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa 37,8% materi gizi di dalam mata pelajaran SD (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan/ KTSP) sesuai dengan Pedoman Umum Gizi Seimbang. Penelitian tersebut masih terbatas pada uraian materi yang mengukur kemampuan literasi, seperti pengenalan jenis-jenis zat gizi, proses pencernaan, serta hubungan makanan dengan kesehatan.

Kurikulum yang saat ini diterapkan di satuan pendidikan SD adalah Kurikulum Merdeka, dimana selain pembelajaran yang didesain untuk pembentukan karakter Pancasila, fokus pengembangan kurikulum ini juga ada pada peningkatan kompetensi literasi dan numerasi. Oleh karena itu, kegiatan ini bertujuan mengidentifikasi peluang integrasi Gizi Seimbang melalui pembelajaran pada Kurikulum Merdeka di SD Plus Rahmat, Kota Kediri sebagai langkah awal dalam mengintegrasikan Gizi Seimbang ke dalam pembelajaran SD. Dari kegiatan ini, diharapkan mampu mengidentifikasi peluang integrasi materi Gizi Seimbang ke dalam muatan kurikulum pembelajaran untuk anak sekolah dasar, sehingga pada akhirnya materi tersebut dapat diimplementasikan pada aktivitas pembelajaran peserta didik di setiap harinya.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Lokasi, Waktu, dan Partisipan Kegiatan

Lokasi kegiatan dilaksanakan di SD Plus Rahmat, Yayasan Taman Pendidikan Rahmat, Kota Kediri, Jawa Timur. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan tahap awal dari multi-aktivitas Dosen Pulang Kampung (Dospulkam) Tahun 2024. Waktu kegiatan berlangsung pada 20 April–30 Mei 2024. Partisipan

kegiatan (informan) terdiri dari guru kelas 1 sampai kelas 6 dan *stakeholder* Yayasan Taman Pendidikan Rahmat, seperti Kepala Yayasan Taman Pendidikan Rahmat, Kepala sekolah di setiap tingkat satuan pendidikan (PAUD, TK, SD, dan SMP), bagian penelitian dan pengembangan (Litbang), kurikulum, hubungan masyarakat, serta Puskesmas Kota Wilayah Utara Kediri (N=15).

Bahan dan Alat

Bahan dan alat yang digunakan dalam kegiatan di antaranya adalah kuesioner pengkajian pengetahuan gizi dan perilaku gizi, alat tulis kantor, serta panduan diskusi/ *focus group discussion*.

Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Metode dalam penelitian adalah *mix methods* yang menggunakan desain *sequential explanatory* melalui analisis kualitatif dan kuantitatif (deskriptif). Kegiatan Dospulkam diawali dengan kegiatan penjarangan untuk menentukan secara partisipatif peluang implementasi PGS dalam pembelajaran. Kegiatan ini terdiri atas dua tahap, yaitu observasi dan *Focus Group Discussion* (FGD). Observasi dilakukan pada tanggal 20 April 2024 terhadap dokumen program pembelajaran tahun 2023. FGD dilaksanakan pada tanggal 30 Mei 2024 di Yayasan Taman Pendidikan Rahmat. Isu FGD adalah Peluang Integrasi Gizi Seimbang dalam Pembelajaran (Gambar 2).

Metode Pengumpulan, Pengolahan, dan Analisis Data

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner tentang tinjauan program pembelajaran di SD Plus Rahmat serta instrumen penilaian Pengetahuan dan Perilaku terhadap Gizi Seimbang kepada 15 peserta. Dalam kuesioner ini, item pengetahuan tersusun atas 30 butir pertanyaan yang mengukur pengetahuan Gizi Seimbang, terkait pola hidup bersih dan sehat, konsumsi air minum, informasi nilai gizi pada label pangan, kebutuhan zat gizi termasuk porsi, kebiasaan sarapan, dan pangan lokal. Bagian perilaku berisikan 9 pertanyaan dan diberi skor pada skala Likert. Item perilaku mengukur terkait perilaku Gizi Seimbang meliputi pola hidup bersih dan sehat, konsumsi air minum, informasi nilai gizi pada label pangan, kebutuhan zat gizi termasuk porsi, kebiasaan sarapan, dan pangan lokal.

Peninjauan program pembelajaran di SD dianalisis kesesuaian isinya berdasarkan PGS,

untuk menjawab kompetensi secara literasi maupun numerasi. Penilaian pengetahuan Gizi Seimbang, yaitu dengan memberikan jawaban yang benar (skor 1) dan salah (skor 0). Perilaku Gizi Seimbang terbagi atas jawaban tidak pernah (skor 1), kadang-kadang (skor 2) dan selalu (skor 3). Skor pengetahuan dan perilaku diperoleh dengan menjumlahkan seluruh skor setiap butir soal. Pengkategorian untuk pengetahuan dan perilaku gizi, yaitu rendah (skor <60%), sedang (skor 60–80%) dan tinggi (skor >80%) (Khomsan 2022). Data selanjutnya dianalisis secara deskriptif (rata-rata, jumlah dan persentase jawaban benar, nilai minimum, dan nilai maksimum) menggunakan *Microsoft Office Excel®*.

Kegiatan FGD atau diskusi kelompok terarah merupakan salah satu bentuk teknik pengumpulan data melalui wawancara dan pembahasan dalam kelompok dengan tujuan memperoleh data pada suatu permasalahan tertentu (Indrizal 2014). FGD pada kegiatan ini dilakukan dengan rancangan *one group* untuk meninjau isu integrasi Gizi Seimbang pada proses pembelajaran di sekolah dasar. Hasil FGD diuraikan secara kualitatif dan dijabarkan secara naratif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

SD Plus Rahmat merupakan bagian dari Yayasan Taman Pendidikan Rahmat Kota Kediri dan beralamat di Jalan Slamet Riyadi 32A, Banjaran, Kota Kediri, Jawa Timur. SD Plus Rahmat juga termasuk ke dalam Sekolah Penggerak yang sudah melakukan pembelajaran berbasis proyek yang fleksibel, yaitu proyek pengembangan karakter pelajar. Proyek ini akan mempraktikkan *growth mindset* yang kontekstual dan relevan terhadap isu di masyarakat termasuk permasalahan siswa. SD Plus Rahmat mempunyai program Penguatan Pendidikan



Gambar2 *Focus group discussion* Dospulkam Tahun 2024 di SD Plus Rahmat.

Karakter “Berbudaya” yang berpotensi untuk menanamkan, menumbuhkan dan mengembangkan kemampuan pola hidup sehat sehingga siswa secara mandiri mampu melaksanakan pola hidup sehat. Metode Pendidikan yang diterapkan adalah sistem pembelajaran yang berdiferensiasi dengan strategi pembelajaran berbasis aktivitas dan kontekstual misalnya *Project-based Learning*, *Problem-based Learning*, *Inquiry-based Learning* dan lainnya.

Hasil analisis isi program pembelajaran yang telah dilaksanakan di SD Plus Rahmat ditampilkan pada Tabel 1. Eksistensi isi materi yang berkaitan dengan Gizi Seimbang telah diterapkan pada program ko-kurikuler dalam Kurikulum Merdeka, yaitu Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5). Program P5 merupakan upaya untuk mendorong tercapainya profil pelajar Pancasila menggunakan paradigma baru melalui pembelajaran berbasis proyek (Kemendikbud Ristek RI 2022).

Hasil identifikasi menunjukkan bahwa dari ketujuh program P5 yang telah dilaksanakan di SD Plus Rahmat, terdapat enam program yang sudah memiliki keterkaitan dengan materi yang memuat konsep Pesan Gizi Seimbang maupun penganekaragaman konsumsi pangan lokal. Muatan program yang dapat teridentifikasi, seperti pengenalan buah dan sayur serta kandungan vitamin yang ada didalamnya, pengenalan aneka ragam buah dan sayur, pembuatan label pangan olahan terkemas, pengenalan makanan sehat dan ciri-ciri makanan sehat, pengenalan pentingnya olahraga dan aktivitas fisik, pengenalan jajanan tempo dulu, serta pembuatan kreasi senam sehat. Dari beberapa program P5 yang telah diimplementasikan, muatan materi Gizi Seimbang masih terbatas pada aspek literasi, belum sampai pada penilaian kompetensi numerasi. Aspek literasi yang dimaksud adalah pengenalan pangan sehat dan bergizi seimbang secara definisi akan tetapi belum merincikan dalam bentuk porsi seimbang sesuai dengan kebutuhan. Padahal, PGS harus dipahami secara menyeluruh, baik secara literasi (jenis dan fungsi zat gizi) maupun numerasi (jumlah kebutuhan zat gizi bagi tubuh).

Gizi Seimbang merupakan pola asupan harian yang menyesuaikan jenis dan jumlah zat gizi yang dibutuhkan tubuh dengan memerhatikan prinsip anekaragam bahan makanan, kecukupan aktivitas fisik, kebiasaan hidup bersih dan sehat serta menjaga berat badan ideal (Kemenkes RI 2014). Pada dasarnya, pilar-pilar Gizi Seimbang bertujuan menyeimbangkan antara energi dan zat gizi yang masuk (*intake*) dan yang digunakan

oleh tubuh (*utilization*). Oleh karena itu, penajaman materi pada Modul Proyek Gizi Seimbang perlu menekankan pemorsian yang tepat sesuai dengan kebutuhan agar anak sekolah mulai mengenal dan bahkan mampu untuk mempraktikkan dalam kehidupan sehari-harinya.

SD Plus Rahmat Kota Kediri juga merupakan Sekolah Penggerak yang sudah melakukan pembelajaran berbasis proyek yang fleksibel, yaitu proyek pengembangan karakter pelajar. Proyek ini akan mempraktikkan *growth mindset* yang kontekstual dan relevan terhadap isu di masyarakat termasuk permasalahan siswa. Inovasi kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah penerjemahan visi dan misi Yayasan Rahmat, yaitu “Berbudaya” dalam adab makan dan minum sesuai *sunnah* yang diterjemahkan menurut Pedoman Gizi Seimbang. Implementasi gerakan pendidikan karakter untuk memperkaya pembelajaran sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang. Branding Gizi Seimbang melalui pengayaan Kurikulum Merdeka dapat dituangkan ke dalam bentuk program proyek mingguan. Aktivitas ini diawali dengan perumusan Modul Proyek yang berorientasi pada partisipasi siswa (*student-centered*) sehingga diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi anak sekolah, utamanya dalam mengatasi kegemukan dan obesitas.

Shalikhah (2022) telah menginvestigasi implementasi Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) sebagai upaya menumbuhkan semangat berwirausaha. Dalam penelitiannya, Kahfi (2022), Lubaba dan Alfiansyah (2022), serta Ulandari dan Rapita (2023) juga telah menganalisis implementasi P5 sebagai strategi pembentukan karakter siswa SD. Oleh karena itu, implementasi integrasi PGS ke dalam muatan pembelajaran juga potensial untuk dilakukan, khususnya melalui program P5.

Kegiatan Dospulkam ini juga menekankan keikutsertaan dan peran guru di sekolah dalam upaya peningkatan pengetahuan dan pembentukan perilaku Gizi Seimbang anak sekolah. Pendidikan Gizi Seimbang di sekolah saat ini banyak dilakukan oleh tenaga kesehatan. Padahal, pendidikan gizi dengan pendekatan berbasis sekolah adalah yang paling *established* karena pengaruh guru sangat memengaruhi perilaku anak sekolah (Shrivastav 2010). Peran guru diantaranya meningkatkan pengetahuan dan sikap anak terhadap konsumsi makanan yang beraneka ragam, bergizi Seimbang, aman. Verstraten *et al.* (2012) melakukan penelitian dengan melakukan intervensi Gizi Seimbang

Tabel 1 peninjauan program kerja proyek penguatan profil pelajar Pancasila di SD Plus Rahmat

Kelas (semester)	Program integrasi gizi	Hasil analisis kesesuaian dengan PGS	Poin PGS yang relevan
1(1)	GEMABYUR (Gemar Makan Buah dan Sayur) 1. Pengenalan macam buah dan sayur 2. Pengenalan kandungan vitamin dalam buah 3. Pengenalan kandungan vitamin dalam sayuran 4. Pengenalan rasa makanan 5. Pengenalan jenis-jenis limbah Pengenalan limbah yang dapat di daur ulang menjadi sebuah produk/prakarya	<ul style="list-style-type: none"> Literasi tentang jenis maupun fungsi sayuran dan buah Belum menjawab kemampuan numerasi tentang jumlah konsumsi sayur buah sesuai kebutuhan anak 	Poin 2: Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan
2(1)	Aku Suka Makan Buah dan Sayur 1. Pengenalan macam buah dan manfaatnya 2. Pengenalan macam sayur dan manfaatnya 3. Mengidentifikasi cara membuat sushi sehat 4. Mengidentifikasi cara membuat salad buah 5. Membuat salad buah Mempelajari cara membuat kemasan produk dan label kemasan	<ul style="list-style-type: none"> Literasi jenis maupun fungsi sayuran dan buah serta label pada kemasan pangan Belum menjawab kemampuan numerasi mengenai jumlah konsumsi buah dan sayur secara seimbang sesuai kebutuhan 	Poin 2: Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan Poin 8: Biasakan baca label pada kemasan makanan
3(1)	Aku Butuh Makanan dan Minuman Sehat 1. Pengenalan makanan sehat dan pembuatan rencana menu makanan sehat 2. Pengenalan ciri makanan sehat dan tidak sehat 3. Pengenalan <i>fruit plate</i> dan <i>fruit 3D</i> 4. Praktik membuat makanan sehat 5. Pengenalan minuman sehat dan minuman tidak sehat, serta dampaknya terhadap tubuh 6. Pengenalan susu sebagai sumber minuman sehat 7. Pengenalan aneka susu kemasan	<ul style="list-style-type: none"> Literasi jenis sayuran dan buah-buahan serta syukuri dan nikmati aneka ragam makanan Belum menjawab kemampuan numerasi mengenai konsumsi buah dan sayur sesuai rekomendasi PGS 	Poin 1: Syukuri dan nikmati anekaragam jenis makanan Poin 2: Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan
4(1)	Let's Moving 1. Pengenalan <i>Stop Bullying</i> 2. Pengenalan pentingnya olahraga sebagai aktivitas fisik bagi tubuh 3. Melakukan olahraga "Senam Sehat Juara" 4. Praktik mengolah buah menjadi asinan 5. Membuat poster makanan bergizi 6. Membuat jus "Jagung Susu Keju"	Literasi tentang syukuri dan nikmati aneka ragam makanan dan lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan	Poin 1: Syukuri dan nikmati anekaragam jenis makanan Poin 10: Berolahragalah secara teratur dan jaga berat badan
5(2)	Si Jadul di Era 4.0 (si jajanan tempo dulu di era 4.0) 1. Pengenalan jenis-jenis jajanan tempo dulu dan jajanan di era 4.0 2. Pengenalan dampak jajanan tempo dulu dan jajanan di era 4.0 3. Pengenalan cara mengolah jajanan tempo dulu dan jajanan di era 4.0 4. Membuat jajanan tempo dulu dan jajanan di era 4.0	Literasi tentang aneka ragam pangan lokal di Indonesia	Poin 1: Syukuri dan nikmati anekaragam jenis makanan
6(2)	Transformasi Bekas Menjadi Berkelas 1. Pengenalan rekayasa teknologi dan perkembangan teknologi di Indonesia 2. Pengenalan spesifikasi model alat transportasi mainan 3. Menggambar sketsa model alat transportasi mainan 4. Membuat model alat transportasi mainan sesuai sketsa Melakukan pengujian model alat transportasi mainan dan melakukan perbaikan sesuai hasil uji coba	Program belum terintegrasi dengan Gizi Seimbang	-

multikomponen berbasis sekolah dengan mengintegrasikan komponen pendidikan gizi untuk murid dan guru terbukti efektif meningkatkan pengetahuan gizi.

Instrumen penilaian pengetahuan dan sikap terhadap Gizi Seimbang dibuat untuk mengevaluasi pengetahuan gizi guru serta strategi implementasi Gizi Seimbang pada P5. Penge-

tahuan atau aspek kognitif memiliki peran penting dalam membentuk tindakan seseorang (perilaku nyata). Namun, pengetahuan yang baik saja, tanpa didukung oleh sikap dan perilaku positif, tidak cukup untuk mengubah perilaku gizi (Khomsan 2022). Tabel 2 menunjukkan capaian pengetahuan dan perilaku terhadap Gizi Seimbang guru SD Plus Rahmat.

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar peserta memiliki rata-rata pengetahuan dan perilaku gizi yang sedang hingga tinggi, secara berturut-turut yaitu 75,6 dan 84,7. Selain itu, diperoleh hasil bahwa sebagian materi Gizi Seimbang telah dipahami oleh peserta. Hal tersebut ditunjukkan oleh 46,7% peserta memiliki tingkat pengetahuan gizi yang tinggi dan 33,3% peserta memiliki pengetahuan gizi sedang. Sedangkan 20% peserta lainnya memiliki pengetahuan gizi yang tergolong rendah. Selain itu, lebih dari sebagian peserta memiliki perilaku gizi yang tinggi ($n=9$; 60,0%), sedangkan 5 peserta (33,3%) memiliki perilaku gizi yang tergolong sedang. Akan tetapi masih terdapat satu peserta dengan kategori perilaku gizi yang rendah. Untuk mewujudkan visi SD Plus Rahmat “Terwujudnya generasi shalih-shalihah sebagai pembelajar yang beriman dan bertakwa, berakhlak, berbudaya, berprestasi, serta peduli lingkungan,” sehingga untuk mencapainya para guru harus 100% memiliki pengetahuan dan perilaku gizi agar mampu menanamkan praktik Gizi Seimbang yang menerjemahkan visi “berakhlak dan berbudaya” sesuai dengan *sunnah*.

Penilaian pengetahuan gizi pada guru dimaksudkan untuk mengevaluasi sejauh mana guru mengetahui konsep Gizi Seimbang sehingga nantinya dapat menerjemahkan dengan baik untuk disampaikan kepada siswa. Pendidikan di sekolah dasar dianggap sebagai fondasi utama, dengan guru sebagai tokoh sentral dalam membentuk perilaku peserta didik. Di sekolah, siswa memperoleh tiga aspek utama, yaitu pengetahuan, sikap, perilaku, dan keterampilan.

Apa yang dilihat dan dicontohkan kepada siswa di lingkungan sekolah akan secara langsung memengaruhi perubahan sikap dan perilaku mereka (Yunitasari *et al.* 2019).

Beberapa pertanyaan terkait Gizi Seimbang dengan capaian jawaban benar paling sedikit, ialah Berapa lama waktu yang dianjurkan untuk mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir efektif membersihkan kuman? (60,0%); Mengapa pangan lokal sering kali lebih disarankan dengan pangan impor? (46,7%); Berikut yang bukan manfaat aktivitas fisik bagi anak sekolah antara lain adalah (33,3%); Anjuran durasi dan frekuensi minimal aktivitas fisik bagi anak usia sekolah adalah (13,3%); Berapa banyak porsi buah yang dianjurkan untuk anak sekolah dasar dalam sehari? (66,7%). Hal ini dimungkinkan sejalan dengan isi materi PGS yang belum secara keseluruhan diterapkan di SD Plus Rahmat melalui program P5. Hasil penelitian Yunitasari *et al.* (2019) juga mendeskripsikan bahwa sebagian besar guru olahraga belum mengetahui secara menyeluruh terkait Pedoman Gizi Seimbang. Setelah ditelusuri, ternyata sebagian besar guru di sekolah masih mengingat dan mengenal slogan “Empat Sehat Lima Sempurna” dibandingkan dengan Gizi Seimbang (Kemenkes RI 2014).

FGD dilakukan untuk menghimpun informasi mengenai eksistensi integrasi PGS ke dalam muatan pembelajaran, sekaligus mengumpulkan informasi kebutuhan, sudut pandang, serta praktik baik yang dikehendaki peserta atau informan. Dari hasil FGD diperoleh bahwa kompetensi numerasi Gizi Seimbang juga belum diterima secara utuh, khususnya dalam hal pemorsian atau mengukur konsumsi pangan sesuai dengan kebutuhan. Pemanfaatan media pembelajaran seperti porsimetri, *hand portion* atau porsi tangan, *food model* perlu diupayakan. Hal ini berdasarkan penelitian Ascolatse *et al.* (2023) yang menunjukkan bahwa pengenalan porsi makanan sesuai dengan kebutuhan kepada

Tabel 2 Pengetahuan dan perilaku terhadap gizi seimbang Guru SD Plus Rahmat

Kategori	n	%	Rata-rata	Nilai minimum	Nilai maksimum
Pengetahuan gizi			75,6	40,0	093,3
Rendah	3	20,0			
Sedang	5	33,3			
Tinggi	7	46,7			
Perilaku gizi			84,7	55,6	100,0
Rendah	1	06,7			
Sedang	5	33,3			
Tinggi	9	60,0			

anak akan memberikan pengaruh yang positif terhadap pengetahuan gizi serta dalam jangka panjang akan menurunkan status obesitas anak.

Kegiatan ini berhasil mengidentifikasi peluang integrasi materi Gizi Seimbang untuk disisipkan dalam kegiatan pembelajaran anak sekolah dasar. Kegiatan ini secara potensial akan berdampak pada peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku peserta didik akan pentingnya menerapkan praktik Gizi Seimbang. Masih terbatasnya keterampilan numerasi peserta yang menjadi kunci penting dalam keberhasilan praktik Gizi Seimbang. Membangun literasi dan numerasi dalam konteks Kurikulum Merdeka memerlukan pendekatan inovatif melalui strategi pembelajaran berbasis pengalaman (Utami *et al.* 2024; Feriyanto 2022). Membiasakan dalam mengatur pemorsian merupakan salah satu cara untuk membantu meningkatkan kemampuan numerasi didalam memahami Gizi Seimbang (Farber dan Baten 2024). Selain itu, berdasarkan Elmas dan Arslan (2020), pemberian pelatihan secara berkala bagi guru dengan berbasis *training of trainers* (ToT) dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi termasuk pengetahuan mengenai kebutuhan gizi harian (numerasi).

Dalam jangka panjang, edukasi gizi akan menjadi rekomendasi kebijakan SD Plus Rahmat dan Yayasan Taman Pendidikan Rahmat karena sebagai salah satu jbaran karakter “Budaya” di Yayasan Taman Pendidikan Rahmat. Kegiatan ini juga mendorong tindak lanjut implementasi materi Gizi Seimbang ke dalam pembelajaran pada tahun ajaran 2024/2025 baik di semester 1 maupun semester 2 di Yayasan Taman Pendidikan Rahmat.

SIMPULAN

Peluang integrasi Gizi Seimbang ke dalam proses pembelajaran anak sekolah dasar dapat dilakukan melalui program ko-kurikuler yaitu Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5). Muatan program yang dapat teridentifikasi, di antaranya pengenalan buah dan sayur serta kandungan vitamin yang ada di dalamnya, pengenalan aneka ragam buah dan sayur, pembuatan label pangan olahan terkemas, pengenalan makanan sehat dan ciri-ciri makanan sehat, pengenalan pentingnya olahraga dan aktivitas fisik, pengenalan jajanan tempo dulu, serta pembuatan kreasi senam sehat. Selain itu, sebagian materi telah dipahami oleh para guru

dan *stakeholder*. Sebagian besar peserta memiliki rata-rata pengetahuan dan perilaku gizi yang sedang hingga tinggi, secara berturut-turut yaitu 75,6 dan 84,7. Implementasi integrasi Gizi Seimbang pada P5 masih memerlukan pendampingan yang berkesinambungan serta inovasi media pembelajaran (porsimetri, *hand portion* atau porsi tangan, *food model*) sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku terhadap gizi para guru secara utuh dan menyeluruh. Praktik Gizi Seimbang itu nantinya dapat diimplementasikan kepada anak sekolah dasar untuk membentuk karakter pelajar yang berperilaku sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Direktorat Pengembangan Masyarakat Agromaritim IPB University yang telah memfasilitasi kegiatan Dosen Pulang Kampung Tahun 2024. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Yayasan Taman Pendidikan Rahmat Kota Kediri sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat skema Dosen Pulang Kampung Tahun 2024 dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aagaard-Hansen J, Norris SA, Maindal HT, Hanson M, Fall C. 2019. What are the public health implications of the life course perspective?. *Global Health Action*. 12(1): 1603491. <https://doi.org/10.1080/16549716.2019.1603491>
- Adhustiana R, Khomsan A, Amalia L. 2009. Identifikasi muatan gizi dalam mata pelajaran di Sekolah Dasar Bantarjati 5 Bogor. *Jurnal Gizi Pangan*. 4(3): 151-156. <https://doi.org/10.25182/jgp.2009.4.3.151-156>
- Amrah. 2013. Perkembangan moral anak usia sekolah dasar. *Jurnal Publikasi Pendidikan*. 3(1): 20-25.
- Demirozu BE, Pehlivan A, Camliguney. 2012. Nutrition knowledge and behaviours of children aged 8-12 who attend sport schools. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 46: 4713-4717.

- <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.324>
- Elmas C, Arslan P. 2020. Effect of nutrition education received by teachers on primary school students' nutrition knowledge. *Nutrition Research Practice*. 14: 532. <https://doi.org/10.4162/nrp.2020.14.5.532>
- Farber S, Baten J. 2024. Nutrition matters: numeracy, child nutrition and schooling efficacy in Sub-Saharan Africa in the Long Run. *The Journal of Development Studies*. 6(7): 1021–1045. <https://doi.org/10.1080/00220388.2024.2322974>
- Feriyanto F. 2022. Strategi penguatan literasi numerasi matematika: studi literatur. *Jurnal Ilmiah Matematika Realistik*. 4(1): 33–40.
- Indrizal E. 2014. Diskusi kelompok terarah. *Jurnal Antropologi Isu-Isu Sosial Budaya*. 16(1): 75–81. <https://doi.org/10.25077/jantro.v16.n1.p75-82.2014>
- Jukes MCH. 2008. *School Health, Nutrition and Education for All Levelling the Playing Field*. CABI Internasional. <https://doi.org/10.1079/9781845933111.0000>
- Kahfi A. 2022. Implementasi profil pelajar Pancasila dan implikasinya terhadap karakter siswa di sekolah. *Jurnal Pemikiran dan Pendidikan Dasar Islam*. 5(2): 138–151. <https://doi.org/10.51476/dirasah.v5i2.402>
- Kemenkes RI. 2014. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta (ID): Kementerian Kesehatan RI.
- Kemendikbud. 2024. *Kurikulum Merdeka*. Jakarta (ID): Kemendikbud RI.
- Kemenkes RI. 2023. *Survei Kesehatan Indonesia*. Jakarta (ID): Kementerian Kesehatan RI.
- Khomsan A. 2022. *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi*. Bogor (ID): IPB Press.
- Lubaba MN, Alfiansyah I. 2022. Analisis profil pelajar pancasila dalam pembentukan karakter peserta didik di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan, Sains, dan Teknologi*. 9(3): 687–706. <https://doi.org/10.47668/edusaintek.v9i3.576>
- Maruapula SD, Jackson JC. 2011. Socio-economic status and urbanization are linked to snack in adolescent in Botswana. *Public Health Nutr*. 14(12): 2260–2267. <https://doi.org/10.1017/S1368980011001339>
- Olson S, Moats S. 2013. *Nutrition Education in The K-12 Curriculum*. Washington DC: The National Academic Press.
- Rachman PH, Mauludyani AVR, Ekawidyani KR, Februhartanty J. 2020. Barriers of implementing a nutrition education program for adolescents in rural Indonesian schools. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*. 16(SUPP6): 34–45. <https://doi.org/10.47007/nut.v13i01.4050>
- Rachman PH, Mauludyani AVR, Ekawidyani KR, Februhartanty J. 2021. The effect of a teacher-led nutrition education program towards nutrition and anemia status of adolescent girls in Bogor, Indonesia. *Nutrire Diaita*. 13(1): 39–47.
- Shrivastav M. 2010. Snack consumption among underprivileged adolescent girl. *Indian Pediatrics*. 47(10): 880–890.
- Ulandari S, Rapita DD. 2023. Implementasi proyek penguatan profil pelajar pancasila sebagai upaya menguatkan karakter peserta didik. *Jurnal Moral Kemasyarakatan*. 8(2): 116–132. <https://doi.org/10.21067/jmk.v8i2.8309>
- UNICEF. 2020. *Situasi Anak di Indonesia*. Jakarta (ID): UNICEF Indonesia.
- Utami SD, Purnomo S, Wijaya S. 2024. Kontribusi kebudayaan nasional dalam pendidikan di sekolah dasar. *Esensi Pendidikan Inspiratif*. 6 (1): 37–47.
- Verguet S, Nandi A, Flippi V, Bundy DAP. 2017. Postponing adolescent parity in developing countries through education: An extended cost-effectiveness analysis. *Dis. Control Priorities, Third Ed*. 8: 403–412. https://doi.org/10.1596/978-1-4648-0423-6_ch28
- Ybarra ML, Emenyounu N, Nansera D, Kiwanuka J, Bangsberg DR. 2007. Health information seeking among Mbararan adolescents: results from the Uganda Media and You survey. *Health Educ Res*. 23: 249–258. <https://doi.org/10.1093/her/cym026>

Yunitasari AR, Sinaga T, Nurdiani R. 2019. Asupan gizi, aktivitas fisik, pengetahuan gizi, dan status gizi dan kebugaran jasmani guru olahraga sekolah dasar. *Media Gizi Indonesia*.

14(2): 197-206.
<https://doi.org/10.20473/mgi.v14i2.197-206>