

## SOSIALISASI MAKANAN BERGIZI MELALUI PROGRAM *GIZILAND* UNTUK PENCEGAHAN *STUNTING* DI SD NEGERI BUTUH, TEMANGGUNG

Sahrul Lukman Wijayanto<sup>1</sup>

Wildan Fatwa Satriya Wibawa<sup>2</sup>

Roki Faris Maulana<sup>3</sup>

Ahmad Humam Bagus Wicaksono<sup>4</sup>

Budi Hartono<sup>5</sup>

Universitas Tidar<sup>1,2,3,4,5</sup>

sahrul.lukman.wijayanto@students.untidar.ac.id<sup>1</sup>

wildansatriya7@gmail.com<sup>2</sup>

rokifarismaulana12@gmail.com<sup>3</sup>

humambagus73@gmail.com<sup>4</sup>

hartono.budi@untidar.ac.id<sup>5</sup>

### ABSTRAK

Masalah *stunting* masih menjadi tantangan besar dalam pembangunan sumber daya manusia di Indonesia. Kabupaten Temanggung tercatat sebagai wilayah dengan prevalensi *stunting* tertinggi di Provinsi Jawa Tengah, yaitu mencapai 27,3% pada tahun 2024. Upaya pencegahan sejak dini, program sosialisasi makanan bergizi bertajuk *Giziland* diselenggarakan di SD Negeri Butuh. Kegiatan *Giziland* bertujuan meningkatkan pengetahuan anak tentang pentingnya makanan bergizi sebagai upaya pencegahan *stunting* sejak dini. Program edukasi *Giziland* dilaksanakan dalam dua tahap, yakni survei awal untuk mengidentifikasi tingkat pemahaman gizi siswa, dan sosialisasi edukatif yang disesuaikan dengan jenjang kelas. Siswa kelas 1, 2 dan 3 mengikuti kegiatan mewarnai buah-sayur dan mencocokkan gambar makanan dengan kandungan gizinya, sementara siswa kelas 4, 5, dan 6 mengikuti kuis cerdas cermat tentang gizi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman siswa mengenai makanan sehat dan gizi seimbang, yang ditandai dengan kemampuan mereka mengidentifikasi jenis-jenis makanan bergizi, menyebutkan manfaatnya, serta mencocokkan kandungan gizi dengan gambar makanan yang diberikan. Program *Giziland* membuktikan bahwa edukasi gizi yang dikemas secara kreatif dan menyenangkan dapat menjadi salah satu langkah strategis dalam mendukung penurunan angka *stunting* secara berkelanjutan.

**Kata Kunci:** gizi, *giziland*, *stunting*, siswa sekolah dasar

### ABSTRACT

The problem of *stunting* remains a significant challenge in human resource development in Indonesia. Temanggung Regency is recorded as the area with the highest prevalence of *stunting* in Central Java Province, reaching 27.3% in 2024. As an early prevention effort, the nutrition socialisation program titled "*Giziland*" was held at Butuh State Elementary School. The *Giziland* aims to increase children's knowledge about the importance of nutritious food as an early effort to prevent *stunting*. The *Giziland* educational program is conducted in two stages: an initial survey to identify students' level of nutritional understanding, and educational socialisation tailored to their grade level. Students in grades 1, 2, and 3 participated in colouring fruits and vegetables and matching food images with their nutritional content, while students in grades 4, 5, and 6 took part in a quiz about nutrition. The results of the activities showed an improvement in students' understanding of healthy eating and balanced nutrition, as evidenced by their ability to identify nutritious food types, state their benefits, and match nutritional content with given food images. The

*Giziland program proves that nutrition education packaged creatively and enjoyably can be one of the strategic steps in supporting the sustainable reduction of stunting rates.*

*Keywords: nutrition, giziland, stunting, elementary students*

## PENDAHULUAN

*Stunting* merupakan manifestasi dari masalah kurang gizi kronis yang terjadi ketika asupan gizi tidak memadai dalam jangka waktu yang cukup panjang, terutama akibat pola pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi anak (Rahmadhita, 2020). Secara teknis, gangguan pertumbuhan pada anak dinilai berdasarkan pengukuran Panjang Badan menurut Umur (PB/U) atau Tinggi Badan menurut Umur (TB/U). Berdasarkan standar antropometri WHO, seorang anak dikategorikan *stunted* (pendek) jika hasil pengukurannya berada pada kisaran Z-Score  $<-2$  SD hingga  $-3$  SD (Khairul Fadjri et al., 2024). Kategori *stunted* mencerminkan bahwa anak mengalami hambatan pertumbuhan akibat kurangnya asupan gizi dalam waktu lama, infeksi berulang, atau faktor lingkungan lainnya. Deteksi dini dan intervensi gizi yang tepat sangat penting untuk mencegah dampak jangka panjang seperti gangguan perkembangan kognitif dan penurunan produktivitas di masa depan. Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara tegas menempatkan *stunting* sebagai isu kesehatan global yang memerlukan pendekatan multisektoral. *Stunting* dikategorikan sebagai isu prioritas Pembangunan Kesehatan di Indonesia karena dampaknya yang signifikan terhadap pembangunan kualitas sumber daya manusia yang berdaya saing tinggi (Rokhanawati et al., 2023).

Berdasarkan data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2024 yang dirilis oleh Kementerian Kesehatan (2025), prevalensi *stunting* nasional tercatat sebesar 19,8%. Angka prevalensi tersebut menunjukkan adanya penurunan dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Prevalensi *stunting* di Provinsi Jawa Tengah tercatat sebesar 17,1%, namun terdapat disparitas antar wilayah kabupaten/kota. Kabupaten Temanggung tercatat memiliki prevalensi tertinggi di Jawa Tengah, yaitu mencapai 27,3% pada tahun 2024. Angka prevalensi *stunting* yang tinggi menempatkan Temanggung masuk dalam daftar daerah prioritas intervensi penurunan *stunting*. Kondisi prevalensi *stunting* yang tinggi disebabkan oleh berbagai faktor, mulai dari rendahnya literasi gizi keluarga, keterbatasan akses pangan bergizi, hingga pola asuh yang belum optimal (Arrachman et al., 2024), sehingga memerlukan strategi yang tidak hanya berfokus pada aspek medis, tetapi juga pada edukasi dan pemberdayaan anak serta keluarga agar lebih sadar terhadap pentingnya pola makan bergizi (Lisna et al., 2022).

Respon terhadap permasalahan dan bentuk pengabdian masyarakat berbasis pendidikan, program “*Giziland*” diinisiasi di SD Negeri Butuh, Kecamatan Temanggung. Program *Giziland* bertujuan meningkatkan pemahaman siswa sekolah dasar terhadap pentingnya gizi seimbang. Program *Giziland* mengintegrasikan berbagai metode edukatif, media visual interaktif, serta pengenalan bahan pangan lokal bergizi. Kegiatan *Giziland* secara khusus menargetkan anak sekolah dasar sebagai agen perubahan yang diharapkan dapat mentransformasi pengetahuan gizi ke dalam lingkungan keluarga (Asroriyadi et al., 2024).

Program edukatif seperti *Giziland* memiliki potensi untuk menjadi sebuah strategi pelengkap dalam upaya menurunkan angka *stunting* di daerah-daerah dengan prevalensi tinggi. Secara umum, intervensi *stunting* lebih banyak terfokus pada aspek pelayanan medis atau pemberian makanan tambahan. Inisiatif intervensi edukatif yang dilakukan sejak dini melalui institusi pendidikan dapat memperkuat kesadaran jangka panjang dan menciptakan perubahan perilaku (Puspita et al., 2024). Kegiatan seperti *Giziland* dapat menjadi contoh bagi daerah lain untuk mengadopsi pendekatan serupa yang lebih menyentuh aspek pengetahuan dan pembentukan karakter anak. Harapannya melalui peningkatan pemahaman siswa tentang pentingnya gizi seimbang, pola konsumsi anak-anak di

lingkungan keluarga juga dapat berubah secara bertahap, sehingga mendorong penurunan angka *stunting* secara berkelanjutan.

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk edukasi gizi bertajuk *Giziland* dilaksanakan di SD Negeri Butuh, Kecamatan Temanggung, Kabupaten Temanggung. Metode pelaksanaan kegiatan *Giziland* terdiri atas dua tahapan, yaitu tahap survei awal dan tahap implementasi program edukatif. Pendekatan yang digunakan bersifat partisipatif dan edukatif menyesuaikan metode penyampaian terhadap tingkat perkembangan siswa sekolah dasar.

Tahap survei dilakukan pada hari Senin, 14 Juli 2025, untuk memperoleh data awal mengenai pemahaman siswa terhadap makanan bergizi dan pola konsumsi mereka sehari-hari. Teknik pengumpulan data dilakukan secara langsung melalui observasi, diskusi ringan, dan tanya jawab di kelas. Hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih belum memahami secara utuh pentingnya konsumsi makanan seimbang, serta belum mampu mengidentifikasi fungsi zat gizi dalam makanan sehari-hari.

Tahap pelaksanaan kegiatan program *Giziland* berlangsung pada hari Selasa, 22 Juli 2025, di SD Negeri Butuh, Temanggung. Rangkaian kegiatan diawali dengan senam pagi bersama selama kurang lebih 30 menit. Kegiatan senam tidak hanya berfungsi sebagai pemanasan fisik, tetapi juga berperan sebagai stimulan untuk meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik. Lebih jauh, aktivitas fisik ringan yang teratur dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan laju metabolisme tubuh, yang pada akhirnya menjadi faktor krusial dalam upaya perbaikan status gizi dan pencegahan *stunting*. Senam dipandu oleh perwakilan siswa, guru, dan tim pengabdian, serta diiringi lagu-lagu populer anak seperti “Anak Indonesia Hebat”, “Maumere”, dan “Goyang Nasi Padang”.

Kegiatan inti berupa sosialisasi gizi seimbang dilaksanakan di lapangan sekolah dan diikuti oleh seluruh siswa dari kelas 1 hingga kelas 6. Materi disampaikan menggunakan media presentasi power point yang menampilkan visualisasi gambar kelompok makanan pokok, lauk-pauk, sayur, buah, air putih, serta pentingnya sarapan pagi. Materi disampaikan secara komunikatif dan disesuaikan dengan jenjang usia siswa agar lebih mudah dipahami.

Kegiatan edukatif pada program *Giziland* selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok berdasarkan jenjang kelas setelah sosialisasi berakhir. Siswa kelas 1, 2, dan 3, kegiatan meliputi mewarnai gambar buah dan sayur, serta mencocokkan gambar makanan dengan jenis zat gizinya. Masing-masing siswa diberikan tiga lembar kerja sebagai media aktivitas visual dan motorik untuk memperkuat pemahaman dasar mengenai gizi. Siswa kelas 4, 5, dan 6, kegiatan dilanjutkan dengan lomba kuis cerdas cermat seputar makanan bergizi. Kuis dilaksanakan secara berkelompok dan melibatkan pertanyaan seputar jenis makanan, fungsi zat gizi, kebiasaan makan sehat, serta bahaya kekurangan gizi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan edukasi gizi melalui program *Giziland* di SD Negeri Butuh, Kabupaten Temanggung, dilakukan sebagai bentuk kontribusi mahasiswa Kuliah Kerja Nyata dalam mendukung upaya penurunan angka *stunting*. Kegiatan *Giziland* dilaksanakan dalam dua tahap, yaitu kegiatan survei dan kegiatan edukasi gizi, yang ditujukan untuk siswa-siswi sekolah dasar sebagai salah satu kelompok sasaran penting dalam perbaikan pola konsumsi gizi.

## 1. Tahap Perencanaan

Pada tahap perencanaan, tim pengabdian melakukan survei di SD Negeri Butuh, Temanggung pada tanggal 14 Juli 2025. Berdasarkan hasil survei, diperoleh informasi tingkat pengetahuan siswa mengenai makanan bergizi dan pentingnya pola makan sehat sebagai upaya pencegahan *stunting*. Tingkat pemahaman siswa yang rendah terkait makanan bergizi dan pola makan sehat, selanjutnya menjadi dasar pertimbangan dalam penyusunan rancangan kegiatan edukatif yang kemudian disebut program *Giziland*.



**Gambar 1.** Survey ke Sekolah

## 2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan program edukasi gizi bertajuk *Giziland* di SD Negeri Butuh diinisiasi untuk mendukung percepatan penurunan angka *stunting* di Kabupaten Temanggung. Program *Giziland* diinisiasi untuk meningkatkan pemahaman gizi seimbang bagi siswa sekolah dasar, dengan fokus khusus pada kemampuan mengidentifikasi jenis-jenis makanan bergizi, memahami manfaatnya bagi tubuh, serta menyadari dampak jangka panjang dari pola konsumsi yang tidak optimal. Kegiatan yang dilaksanakan, yaitu: kegiatan pembuka berupa senam pagi bersama, sesi sosialisasi gizi seimbang, dan pelaksanaan kegiatan edukatif berdasarkan jenjang kelas.

### Kegiatan Senam Pagi Bersama

Kegiatan senam menjadi bagian dari rangkaian kegiatan edukasi *Giziland*. Senam tidak hanya berfungsi sebagai pemanasan fisik, tetapi juga berperan sebagai stimulan untuk meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik. Kegiatan senam diharapkan menjadi titik awal yang efektif untuk menciptakan semangat dan antusiasme di kalangan siswa sebelum menerima materi sosialisasi. Senam pagi merupakan aktivitas fisik ringan yang diyakini memiliki banyak manfaat, terutama dalam mendukung kebugaran tubuh, meningkatkan konsentrasi belajar, dan memperbaiki suasana hati peserta didik. Menurut (Purba et al., 2025) anak-anak yang melakukan senam pagi secara rutin cenderung memiliki tingkat kesiapan belajar yang lebih tinggi dan lebih aktif secara mental. Berdasarkan pertimbangan tersebut, senam merupakan komponen integral dalam program *Giziland* yang berfungsi sebagai kegiatan pendahuluan sebelum penyampaian materi gizi.

Senam dipandu secara kolaboratif oleh perwakilan siswa kelas 4 dan 5, guru olahraga, dan

perwakilan tim pengabdian. Kegiatan senam menciptakan nuansa interaktif serta menumbuhkan rasa kepemilikan kegiatan dari pihak siswa sendiri. Iringan lagu-lagu yang digunakan dalam sesi senam yaitu: lagu Anak Indonesia Hebat, merupakan lagu motivatif yang menumbuhkan semangat nasionalisme dan gerakan yang mudah diikuti (Zulfikri et al., 2025). Lagu Maumere merupakan lagu daerah populer yang menyegarkan suasana dengan irama energik dan gerakan ritmis. Lagu Nasi Padang merupakan lagu ceria yang akrab di telinga siswa dan membuat mereka lebih menikmati aktivitas gerak. Ketiga lagu tersebut dipilih secara strategis untuk menggabungkan unsur semangat, budaya, dan hiburan yang relevan dengan dunia anak-anak.



**Gambar 2.** Senam Pagi Bersama

Senam berlangsung selama 30 menit, dimulai pukul 07.30 hingga 08.00 WIB, dengan pengemasan setiap lagu dalam satu sesi gerakan berbeda. Suasana penuh keceriaan terlihat saat siswa bersemangat mengikuti irama lagu dan gerakan senam yang ditunjukkan oleh instruktur dari siswa dan mahasiswa. Beberapa guru dan staf sekolah turut serta, yang semakin memperkuat ikatan emosional antara peserta didik dan pendamping kegiatan. Kegiatan senam tidak hanya memberikan dampak positif secara fisik, tetapi juga secara psikologis. Anak-anak yang sebelumnya tampak pasif menjadi lebih aktif, percaya diri, dan siap mengikuti sesi edukasi (Atqiya & Pratama, R, 2024). Kegiatan senam membangun suasana sekolah menjadi lebih hidup dan inklusif. Partisipasi guru dan mahasiswa menciptakan interaksi harmonis dan kolaboratif antara lingkungan sekolah dan pihak luar yang hadir dalam rangka pengabdian Masyarakat (Azahra et al., 2010).

### **Sosialisasi Gizi Seimbang**

Sosialisasi gizi seimbang menjadi inti dari rangkaian kegiatan *Giziland* yang dilaksanakan di SD Negeri Butuh. Tujuan utama dari kegiatan sosialisasi gizi seimbang adalah menanamkan kesadaran kepada seluruh siswa mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi sejak usia dini, serta membentuk pemahaman dasar tentang gizi yang dapat diterapkan dalam kebiasaan makan sehari-hari (Arum et al., 2024). Seluruh siswa dari kelas 1 hingga kelas 6 mengikuti kegiatan sosialisasi secara bersama-sama di aula sekolah.

Penyampaian materi dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat dengan bantuan guru kelas untuk memastikan jalannya kegiatan berlangsung tertib dan interaktif. Materi sosialisasi disampaikan menggunakan alat bantu berupa presentasi *power point* (PPT) yang telah dirancang

secara visual dan komunikatif. *Slide* berisi gambar kelompok makanan, ilustrasi fungsi zat gizi, serta contoh makanan lokal yang mudah dijumpai oleh siswa dalam kehidupan sehari-hari. Penggunaan gambar dan warna yang menarik pada PPT membantu siswa lebih mudah memahami materi, sekaligus menjaga perhatian mereka selama sesi berlangsung.

Topik yang disampaikan mencakup pengenalan kelompok makanan pokok, lauk-pauk, sayur, buah, serta pentingnya air putih dan sarapan pagi. Setiap jenis makanan dijelaskan secara singkat fungsinya bagi tubuh, misalnya nasi sebagai sumber energi, ikan sebagai sumber protein, dan sayur sebagai sumber serat. Penjelasan dilakukan dengan bahasa yang sederhana, diselingi tanya jawab ringan kepada siswa untuk mengukur pemahaman mereka secara langsung. Siswa juga diberi kesempatan menceritakan kebiasaan makan di rumah, yang kemudian dikaitkan dengan materi yang sedang dibahas (Desi, 2021).



**Gambar 3.** Sosialisasi Tentang Gizi

Kegiatan sosialisasi berlangsung dalam suasana yang menyenangkan dan penuh partisipasi. Banyak siswa yang aktif menjawab pertanyaan dan tertarik mengikuti penjelasan karena merasa dekat dengan topik yang dibahas. Guru SD Negeri Butuh menyampaikan bahwa kegiatan sosialisasi gizi seimbang sangat membantu dalam mendukung pelajaran tema kesehatan yang diajarkan di sekolah. Media presentasi yang efektif dan penyampaian yang komunikatif, sosialisasi gizi seimbang berhasil menjadi dasar pemahaman awal sebelum siswa mengikuti kegiatan lanjutan seperti mewarnai, mencocokkan gambar makanan, dan kuis edukatif.

### **Kegiatan untuk Kelas 1, 2, dan 3**

#### **a. Mewarnai Gambar Buah dan Sayur**

Siswa kelas 1 sampai kelas 3, kegiatan edukasi gizi dikemas secara menyenangkan dan visual agar sesuai dengan tingkat perkembangan kognitif mereka. Bentuk kegiatan yang dilakukan adalah mewarnai gambar buah dan sayur. Setiap siswa diberikan dua lembar kerja yang masing-masing memuat satu gambar buah dan satu gambar sayur dalam bentuk hitam-putih. Sebelum kegiatan mewarnai dimulai, tim pengabdian memberikan penjelasan singkat mengenai nama makanan yang ada di dalam lembar kerja, warna aslinya, serta manfaatnya bagi tubuh. Misalnya, gambar wortel dijelaskan mengandung vitamin A yang baik untuk kesehatan mata, sementara pisang dijelaskan sebagai sumber energi karena mengandung karbohidrat (Susanto et al., 2024).



Siswa diarahkan untuk mewarnai gambar sesuai warna asli dari buah dan sayur yang mereka kenal. Mahasiswa dan guru turut membimbing siswa selama proses mewarnai berlangsung, sambil sesekali menanyakan apa manfaat dari gambar yang sedang mereka warnai untuk memperkuat daya ingat dan pemahaman mereka. Kegiatan mewarnai dan mencocokkan gambar berlangsung dalam suasana yang santai dan menyenangkan. Siswa tampak antusias, bahkan ada yang bangga memperlihatkan hasil gambar berwarnanya kepada teman maupun guru.



**Gambar 4.** Lomba Mewarnai

Kegiatan mewarnai membantu anak-anak untuk lebih mudah mengingat informasi tentang gizi melalui pendekatan visual dan praktik langsung dibandingkan melalui penjelasan lisan semata. Kegiatan mewarnai juga menjadi media untuk mengaitkan warna dan bentuk makanan dengan kandungan gizinya. Proses belajar yang menyenangkan dan tidak membebani, anak-anak dapat mulai memahami bahwa buah dan sayur memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan tubuh. Kegiatan mewarnai dinilai efektif sebagai tahap awal dalam menanamkan kesadaran gizi sejak dini di lingkungan sekolah dasar.

**b. Mencocokkan Gambar Makanan dengan Kandungan Gizinya**

Kegiatan setelah mewarnai selesai, siswa kelas 1, 2 dan 3 melanjutkan sesi edukasi gizi dengan kegiatan mencocokkan gambar makanan dengan jenis zat gizinya. Kegiatan mencocokkan gambar dirancang untuk memperkenalkan anak-anak pada konsep dasar kandungan gizi secara sederhana dan menyenangkan. Setiap siswa diberikan satu lembar kertas yang terdiri atas kumpulan gambar berbagai jenis makanan seperti nasi, telur, susu, wortel, dan apel, serta gambar simbol atau tulisan nama zat gizi seperti karbohidrat, protein, vitamin A, kalsium, dan serat. Anak-anak diminta untuk menarik garis atau memasang gambar makanan dengan jenis zat gizi yang tepat menurut penjelasan yang telah mereka dengar sebelumnya.

Kegiatan diawali dengan penjelasan singkat oleh tim pengabdian terkait fungsi masing-masing zat gizi dengan menggunakan poster bergambar. Penjelasan disampaikan dengan bahasa yang sederhana agar mudah dipahami anak-anak. Sebagai contoh, anak-anak diberi edukasi bahwa nasi memberi energi karena mengandung karbohidrat, susu membantu

pertumbuhan tulang karena mengandung kalsium, dan wortel baik untuk mata karena mengandung vitamin A. Penjelasan diselingi pertanyaan interaktif untuk menjaga keterlibatan siswa.



**Gambar 5.** Lomba Mencocokkan Gambar Makanan dengan Kandungan Gizinya

Selama proses mencocokkan gambar, siswa terlihat antusias dan fokus. Sebagian besar siswa mengingat penjelasan sebelumnya untuk memasangkan gambar dengan benar. Beberapa siswa tampak kebingungan pada awalnya, namun dengan bimbingan dari guru dan mahasiswa, mereka dapat memahami pola hubungan antara makanan dan kandungan gizinya. Kegiatan mencocokkan gambar memunculkan diskusi ringan antar siswa dan memperlihatkan bagaimana mereka mulai berpikir kritis terhadap jenis makanan yang biasa mereka konsumsi. Kegiatan mencocokkan gambar tidak hanya mengajarkan anak-anak tentang gizi, tetapi juga mulai mengenal bagaimana setiap makanan memiliki fungsi tertentu dalam tubuh. Kegiatan mencocokkan gambar terbukti sebagai metode yang efektif dalam menanamkan pemahaman awal tentang gizi secara menyenangkan dan interaktif (Fadjri et al., 2024).

#### **Kegiatan untuk Kelas 4, 5, dan 6**

##### **a. Kuis Cerdas Cermat Gizi Sehat**

Seluruh siswa dari kelas 4 hingga kelas 6 terlibat aktif dalam rangkaian kegiatan edukasi gizi dalam program *Giziland*. Kegiatan difokuskan pada lomba kuis cerdas cermat seputar makanan bergizi yang dirancang untuk meningkatkan daya nalar, pengetahuan, serta keberanian siswa dalam menyampaikan pemahaman mereka tentang gizi secara terbuka. Mempertimbangkan kemampuan berpikir kritis dan logis yang mulai berkembang di jenjang sekolah dasar, siswa diajak untuk mengasah pengetahuan melalui kompetisi edukatif yang menyenangkan (Fadzila & Tertiyus, 2019).

Kuis diawali dengan memberikan pengantar mengenai materi yang telah disampaikan sebelumnya saat sosialisasi, seperti kelompok makanan bergizi, manfaat zat gizi, dampak kekurangan gizi, pentingnya sarapan pagi, dan anjuran konsumsi air putih. Siswa dibagi



menjadi beberapa kelompok kecil yang telah diacak mulai dari kelas 4 sampai kelas 6. Pertanyaan kuis dibuat secara variatif, mulai dari pertanyaan mudah hingga menengah, agar seluruh peserta tetap memiliki peluang yang sama dalam menjawab.

Suasana kelas berubah menjadi sangat meriah ketika kuis dimulai. Setiap kelompok dengan semangat menjawab pertanyaan secara bergiliran maupun rebutan. Beberapa siswa menunjukkan pemahaman yang baik dengan menjelaskan jawaban menggunakan bahasa mereka sendiri. Antusiasme siswa menjadi pembuktian bahwa siswa mampu menyerap materi gizi dengan baik apabila disampaikan melalui pendekatan yang sesuai dengan gaya belajar mereka (Zufaru et al., 2025).



**Gambar 6.** Lomba Kuis dan Cerdas Cermat

Kegiatan kuis gizi sehat bukan hanya membangun kesadaran gizi, tetapi juga mendorong siswa untuk percaya diri, berani berbicara di depan umum, dan menghargai kerjasama tim. Guru di SD Negeri Butuh menyatakan bahwa kegiatan kuis berkelompok dengan kolaborasi beberapa tingkat kelas sangat jarang dilakukan, padahal memiliki dampak positif terhadap perkembangan karakter siswa. Keberhasilan kuis gizi sehat menunjukkan bahwa edukasi gizi tidak harus disampaikan dalam bentuk ceramah, melainkan bisa dikemas dengan cara yang lebih menarik, relevan, dan menyenangkan bagi anak-anak usia sekolah dasar.

## **SIMPULAN**

Program edukasi *Giziland* yang dilaksanakan di SD Negeri Butuh berhasil meningkatkan pemahaman siswa terhadap pentingnya konsumsi makanan bergizi, yang ditunjukkan melalui partisipasi aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan serta peningkatan kemampuan siswa dalam mengidentifikasi jenis makanan bergizi dan manfaatnya bagi kesehatan. Hasil kegiatan memperlihatkan bahwa siswa kelas 1, 2, dan 3 mampu mengenali berbagai jenis buah dan sayur beserta kandungan gizinya melalui kegiatan mewarnai dan mencocokkan gambar, sementara siswa kelas 4, 5, dan 6 menunjukkan pemahaman yang komprehensif mengenai gizi seimbang melalui keberhasilan menjawab pertanyaan kuis cerdas cermat.

Seluruh rangkaian kegiatan, meliputi senam pagi, sosialisasi gizi, serta kegiatan edukatif yang disesuaikan dengan jenjang kelas, siswa tidak hanya memperoleh informasi teoritis, tetapi juga

mengalami proses pembelajaran yang menyenangkan dan interaktif. Pendekatan yang digunakan terbukti efektif membangkitkan minat siswa, meningkatkan partisipasi aktif, serta memperkuat pemahaman mereka terhadap makanan sehat dan kandungan gizinya. Kegiatan *Giziland* menunjukkan bahwa dengan metode sederhana namun tepat sasaran, pesan-pesan edukatif mengenai gizi dapat tersampaikan dengan baik. Program *Giziland* juga memperlihatkan bahwa sekolah dasar dapat menjadi ruang yang strategis dalam menyemai kesadaran akan pola makan sehat, yang pada akhirnya dapat berkontribusi terhadap penurunan angka *stunting* secara berkelanjutan.

## SARAN

Diperlukan keberlanjutan kegiatan edukasi gizi di lingkungan sekolah dasar agar pemahaman siswa terhadap makanan sehat terus meningkat dan tertanam sebagai kebiasaan. Keterlibatan orang tua dalam mendampingi anak dalam memilih makanan bergizi di rumah juga perlu diperkuat melalui kegiatan sosialisasi lanjutan yang menyasar komunitas keluarga.

Harapan kedepan, program seperti *Giziland* dapat direplikasi di sekolah-sekolah lain, khususnya di daerah dengan prevalensi *stunting* yang tinggi. Rekomendasi pengembangan selanjutnya, materi edukasi dapat dikembangkan lebih lanjut dengan muatan lokal dan menggunakan pendekatan yang lebih variatif, termasuk melalui media digital dan permainan interaktif agar mampu menyesuaikan dengan perkembangan zaman dan karakter anak-anak masa kini.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan program *Giziland*. Penulis menyampaikan apresiasi setinggi-tingginya kepada Pemerintah Daerah Kabupaten Temanggung yang telah mendukung kegiatan pengabdian masyarakat. Terima kasih juga ditujukan kepada Kepala Sekolah, guru, dan staf SD Negeri Butuh yang telah memberikan izin, fasilitas, serta bantuan teknis selama proses pelaksanaan kegiatan. Penghargaan yang tulus disampaikan kepada Bapak Budi Hartono, S.E., M.Sc. selaku Dosen Pembimbing Lapangan atas bimbingan akademik dan teknis yang sangat berharga. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada rekan-rekan mahasiswa tim pengabdian Universitas Tidar atas kerja sama, dedikasi, dan kontribusi teknis dalam merancang serta melaksanakan seluruh rangkaian kegiatan. Semoga kegiatan *Giziland* memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi siswa, sekolah, dan masyarakat sekitar.

## REFERENSI

- Arrachman, N. D., Adam, A. S., Hikari, A., Jasmine, T., Wardoyo, A., Widyatmoko, K., M, I. U. W., Ana, V., Setyawati, V., Iqbal, M., Nurmandhani, R., H, K. P. P., & Rimawati, E. (2024). Dashboard Pemantauan Status Gizi Balita sebagai Pendukung Program Percepatan Penurunan Stunting di Kabupaten Temanggung Naufal. *Jurnal Internasional Literasi Dan Sains Kesehatan*, 2(5).
- Arum, D. P., Wulandari, N. N. R., Darmawan, M. A. V., & Purwatitisari, N. (2024). Sosialisasi “Isi Piringku” Pada Siswa Kelas 3 Sdn 1 Kedungpeluk Sidoarjo. *Journal of Community Service (JCOS)*, 2(4), 143–151. <https://doi.org/10.56855/jcos.v2i4.1148>
- Asroriyadi, Putra, H. M., Rodiah, H., Tezen, Maulana, W., Sopansyah, H., Hairi, M., Bakti, E. W., Aulia, H., Indi, R. S., Anugerah, R. D., Nurfatehaturrizky, & Hakiki, M. H. (2024). Peran Pendidikan dan Teknologi dalam Menanggulangi Masalah Gizi Anak. *Al-Tafani: Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 24–28.
- Atqiya, Q., & Pratama, R, S. (2024). Pelaksanaan Kegiatan Senam dalam Menstimulasi Perkembangan

- Fisik Motorik Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*, 8(2), 11–20.
- Azahra, P., Nur, M., Adzan, Z., Fadillah, N., Fajar, P., & Riyadi, L. A. (2010). *Promosi Kesehatan Gizi di Lingkungan Sekolah*. 40–45.
- Desi. (2021). *EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN MEDIA BEDAH BONEKA MAKANAN PADA SISWA SEKOLAH DASAR* (Vol. 17).
- Fadjri, T. K., Mulyani, N. S., Jamni, T., & Junaidi, J. (2024). Pencegahan stunting melalui edukasi gizi dan keterampilan kreasi pangan bergizi kepada ibu balita. *Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan*, 5(3), 831-836.
- Fadzila, D. N., & Tertiaryus, E. P. (2019). Ketahanan Pangan Rumah Tangga Anak Stunting Usia 6-23 Bulan Di Wilangan, Nganjuk. *Amerta Nutrition*, 3(1), 18–23. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i1.2019.18-23>
- Kementerian Kesehatan RI. (2025). *SSGI 2024 Survei Status Gizi Indonesia (Dalam Angka)*.
- Lisna, A., Sasiwi, G., Rokhanawati, D., & Kurniati, N. (2022). Faktor Yang Mempengaruhi Penurunan Kejadian Stunting Pada Balita. *Jurnal Kesehatan*, 13, 188–198.
- Purba, J., Nainggolan, V. M., RitaATogatorop, Hutaaruk, S. I., & Siregar, R. A. (2025). Efektivitas Gerakan Senam Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas 5A SD Swasta Santo Thomas 5 Medan. *Jurnal Edukasi Dan Literasi Pendidikan*, 6(3), 269–278.
- Puspita, E., Khatimah, H., Haris, V. S. D., & Mutaqin, Z. Z. (2024). Pemanfaatan Media Audiovisual Untuk Edukasi Gizi Seimbang Di Sdn 01 Cilandak Barat Jakarta Selatan. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 271–277. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v4i2.1644>
- Rokhanawati, D., Salimo, H., Andayani, T. R., & Hakimi, M. (2023). The Effect of Parenting Peer Education Interventions for Young Mothers on the Growth and Development of Children under Five. *Children*, 10(2), 1–15. <https://doi.org/10.3390/children10020338>
- Susanto, L. H., Lathifah, S., Ardianto, D., Irawan, N. N. Z., Nurjanah, A. S., & Dely, I. R. (2024). Edukasi Peningkatan Gizi Anak dalam Upaya Cegah Stunting di Gunung Geulis. *Jurnal Pengabdian Pendidikan Masyarakat (JPPM)*, 5(2), 252-258. <https://doi.org/10.52060/jppm.v5i2.2348>
- Zufaru, J. A., Ahlaq, A. M., Putri, N. D. A., Salsabila, S. M., Asyari, L. A. R., Adiguna, Y., & Kurnia, A. (2025). Peningkatan Pemahaman dan Kesadaran Gizi Melalui Edukasi Isi Piringku pada Murid SD Negeri 13 Ampenan Kota Mataram. *Aksi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 1-20. <https://doi.org/10.71024/aksi.2025.v2i1.81>
- Zulfikri, Hamzah, M. A., & Cahyadi, A. (2025). Sosialisasi 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat Dan Senam Anak Indonesia Pada Siswa Sekolah Dasar Gajah Mada Medan. *Marga : Journal of Innovation and Creatifity*, 2(1), 6–11.