

Penerapan pola pangan sehat pada pelajar sekolah dasar menggunakan metode *story telling*

Maherawati^{1*}, Lucky Hartanti², Iman Suswanto³, Kukuh Hernowo⁴

¹Universitas Tanjungpura, Pontianak, Indonesia, email: maherawati@faperta.untan.ac.id

²Universitas Tanjungpura, Pontianak, Indonesia, email: lucky.hartanti@faperta.untan.ac.id

³Universitas Tanjungpura, Pontianak, Indonesia, email: iman.suswanto@faperta.untan.ac.id

⁴Universitas Tanjungpura, Pontianak, Indonesia, email: kukuh.hernowo@faperta.untan.ac.id

*Koresponden penulis

Info Artikel

Riwayat Artikel

Diajukan: 2024-11-15

Diterima: 2025-09-14

Diterbitkan: 2025-09-30

Keywords:

B2SA; schoolchildren;
storytelling; healthy diet

Kata Kunci:

B2SA; anak sekolah; story
telling; menu sehat



Lisensi: cc-by-sa

Copyright © 2025 Maherawati, Lucky
Hartanti, Iman Suswanto, Kukuh
Hernowo

ABSTRACT

School-age children are in a critical growth and development phase that is vulnerable to nutritional issues. Nutrition education, especially at the elementary level, requires engaging and innovative activities. Nutritional awareness through storytelling is an effective method to make the information appealing. The purpose of this activity was to educate elementary school student about the concept of B2SA (diverse, nutritious, balanced, and safe diet) and the importance of consuming healthy meals. The program was implemented using the Service Learning (SL) method, which connects theoretical knowledge with real-world practice to deepen participant's understanding. The participants were fourth-grade students of Mujahidin Elementary School, Pontianak. The evaluation instrument was a questionnaire that had been validated by nutrition lectures from the Department of Food Science and Technology. The results showed that understanding the importance of B2SA foods is crucial for instilling healthy dietary habits from childhood, helping prevent dual nutritional issues. The storytelling method used significantly enhanced children's understanding of food as a source of nutrition, with comprehension increasing from 49.03% to 74.84%. Additionally, understanding of B2SA food improved from 29.03% to 83.87%, accompanied by an increased willingness among children to consume B2SA foods. The outcomes of this activity may serve as an initial step forward fostering healthy eating habits, with support from teachers at school and parents at home. Furthermore, the program has the potential to be replicated in other setting, thereby generating broader social and economic implication.

ABSTRAK

Anak pada usia sekolah merupakan masa tumbuh kembang yang cukup berisiko terhadap masalah gizi. Edukasi gizi pada anak sekolah, khususnya sekolah dasar membutuhkan kegiatan edukatif yang menarik dan inovatif. Sosialisasi tentang gizi pangan yang menarik dapat dilakukan dengan metode bercerita (*storytelling*). Tujuan kegiatan adalah mengedukasi pelajar sekolah dasar tentang konsep B2SA dan pentingnya mengonsumsi menu sehat Metode pelaksanaan kegiatan adalah *Service learning* (SL) yang menghubungkan teori dengan praktik nyata untuk memperdalam pemahaman peserta. Peserta adalah pelajar kelas IV SD Mujahidin Pontianak, dengan instrumen evaluasi berupa kuesioner. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa metode *storytelling* yang dilakukan pada kegiatan ini dapat meningkatkan pemahaman peserta tentang makanan sebagai sumber gizi dengan peningkatan pemahaman dari 49,03% menjadi 74,84%, sedangkan pemahaman tentang menu B2SA meningkat dari 29,03% menjadi 83,87%. Peningkatan pemahaman ini juga diikuti

dengan kesediaan anak-anak untuk mengonsumsi pangan B2SA. Hasil kegiatan ini dapat menjadi langkah awal untuk meneruskan kebiasaan makan sehat dengan dukungan dari guru di sekolah dan orang tua di rumah. Program ini memiliki potensi untuk direplikasi di tempat lain, sehingga implikasinya menjadi lebih luas secara sosial dan ekonomi.

Cara mensitasi artikel:

Maherawati, Hartanti, L., Suswanto, I., & Hernowo, K. (2025). Penerapan pola pangan sehat pada pelajar sekolah dasar menggunakan metode story telling. *Jurnal Inovasi Hasil Pengabdian Masyarakat (JIPEMAS)*, 8(3), 626–637. <https://doi.org/10.33474/jipemas.v8i3.22775>

PENDAHULUAN

Sumber daya manusia merupakan faktor penting yang menentukan kemajuan suatu bangsa. Gizi adalah faktor penentu tumbuhnya generasi yang kuat dan berkualitas. Berdasarkan hasil survei gizi tahun 2022, terjadi peningkatan balita berat kurang (*underweight*) secara nasional sebesar 17,1%. Peningkatan ini cukup tinggi, sehingga diperlukan penanganan yang segera dengan cara yang tepat. Di Kalimantan Barat, prevalensi balita *underweight* sebanyak 23% dan *overweight* sebanyak 3,9% (Wiradnyani et al., 2019). Pola konsumsi anak sekolah dasar di Indonesia tidak terlepas dari faktor sosial dan kultural, seperti kebiasaan keluarga, norma masyarakat, serta ketersediaan pangan lokal. Di banyak daerah, anak-anak terbiasa mengonsumsi makanan cepat saji atau jajanan sekolah yang tinggi kalorim lemak, dan gula, tapi rendah zat gizi mikro. Faktor budaya seperti persepsi bahwa anak yang gemuk lebih sehat, atau kebiasaan keluarga yang jarang menyajikan buah dan sayur, turut membentuk pola konsumsi yang kurang seimbang. Berdasarkan hal tersebut, pola konsumsi makanan yang beragam, bergizi, seimbang, dan aman (B2SA) perlu disosialisasikan pada anak-anak di masa tumbuh kembang.

Menu B2SA adalah menu yang harus dipenuhi dalam konsumsi sehari-hari untuk memperoleh segala manfaat gizi untuk energi beraktivitas dan pertumbuhan tubuh. Pangan beragam artinya pangan yang terdiri lebih dari satu macam jenis pangan dalam satu piring, sedangkan bergizi berarti memenuhi komponen gizi secara lengkap. Seimbang bermakna pangan yang dikonsumsi mengandung komponen-komponen yang cukup secara kuantitas dan kualitas, dan terkandung berbagai zat gizi yang diperlukan tubuh. Komponen yang tidak boleh dilupakan juga adalah aspek keamanan pangan. Suatu produk pangan yang aman harus bebas dari cemaran fisik, kimia, dan biologi.

Menu B2SA terutama diperlukan pada anak-anak yang sedang berada dalam masa pertumbuhan. Jika anak-anak jarang mengonsumsi menu B2SA, dapat menimbulkan berbagai gangguan kesehatan karena tidak tercukupinya kebutuhan gizi yang diperlukan oleh tubuh. Hal ini dapat menyebabkan anak mudah mengantuk dan kurang bersemangat belajar. Lebih jauh lagi, masalah gizi pada anak juga dapat mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh dan berkurangnya produktivitas (Aulia, 2022; Rahmawati & Marfuah, 2016).

Anak pada usia sekolah merupakan masa tumbuh kembang yang cukup berisiko terhadap masalah gizi. Dalam jangka pendek, anak yang mempunyai masalah gizi dapat menimbulkan kondisi apatis pada anak, gangguan berkomunikasi, dan gangguan perkembangan lainnya. Risiko jangka panjang

yang dapat terjadi adalah penurunan IQ, penurunan kognitif, gangguan integrasi sensorik, gangguan atensi, kurangnya rasa percaya diri, dan turunnya prestasi belajar anak (Budiono et al., 2022). Menurut Fitriani et al. (2021), konsumsi gizi yang baik seringkali tidak dapat dipenuhi oleh seorang anak karena beberapa faktor, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal seperti keterbatasan ekonomi keluarga, sedangkan faktor internal contohnya adalah faktor psikologis yang menghasilkan masalah makan pada anak. Penyelesaian masalah internal dapat dilakukan dengan meningkatkan pemahaman anak tentang gizi makanan melalui edukasi. Pelaksanaan edukasi gizi pada anak akan menjadi efektif jika dilakukan pada suatu komunitas pendidikan seperti sekolah.

Edukasi gizi bagi anak sekolah dasar merupakan hal yang penting dilakukan agar membentuk kebiasaan makan yang baik dan mencegah masalah kesehatan di kemudian hari. Menurut Kurniasari & Rahmatunisa (2019), edukasi gizi dapat diberikan dengan metode yang menarik (*nutriedutainment*), yaitu gabungan dari *nutrition*, edukasi, dan *entertainment*. Cara tersebut membuat proses pengajaran gizi menjadi menyenangkan sehingga siswa dapat dengan mudah menerima pembelajaran mengenai gizi seimbang. Salah satu metode yang dapat dilakukan terkait *nutriedutainment* adalah *storytelling*. Metode *storytelling* merupakan metode bercerita yang melibatkan komunikasi lisan dengan menggunakan ekspresi wajah dan bahasa tubuh pencerita, sehingga lebih efektif untuk menyampaikan pesan.

Penggunaan metode *storytelling* untuk menyampaikan suatu pesan diharapkan akan menghasilkan respons yang baik, seperti penelitian yang dilakukan Putri et al. (2023) yang menggunakan metode digital *storytelling* dalam pembelajaran IPS di kelas 4 SD menunjukkan bahwa metode pembelajaran menjadi lebih menyenangkan dan mampu meningkatkan pemahaman siswa. Oleh karenanya, akan dilakukan pemahaman menu B2SA pada anak-anak Sekolah Dasar dengan menggunakan metode *storytelling* agar pesan yang disampaikan menjadi lebih mudah dipahami. Dalam kegiatan ini, *storytelling* dikembangkan dalam bentuk cerita interaktif yang menyisipkan pesan tentang pentingnya pola makan beragam, bergizi, seimbang, dan aman (B2SA). Melalui tokoh cerita yang mengalami dilema memilih makanan, anak diarahkan untuk menilai pilihan yang tepat, sehingga pesan gizi dapat tersampaikan secara alami, menyenangkan, dan mudah diingat. Edukasi gizi melalui *storytelling* sangat relevan bagi anak sekolah karena mereka sedang berada pada tahap perkembangan kognitif konkret, sehingga lebih mudah menyerap informasi yang dikemas dalam bentuk visual, cerita, dan aktivitas interaktif. Sekolah merupakan lingkungan strategis untuk pembentukan perilaku sehat, karena anak menghabiskan sebagian besar waktunya di sekolah dan memiliki kesempatan besar untuk memperoleh pengaruh positif dari guru dan teman sebaya. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan tujuan untuk mengedukasi pelajar sekolah dasar tentang konsep B2SA dan pentingnya mengonsumsi menu sehat. Kegiatan ini mempunyai potensi keberlanjutan karena dapat diadaptasi guru, orang tua, maupun komunitas sekolah. Dengan demikian intervensi tidak hanya terhenti pada saat kegiatan

berlangsung, tetapi dapat diteruskan dan dikembangkan sehingga memberikan dampak panjang bagi peningkatan perilaku konsumsi sehat pada anak sekolah. Pelaksanaan kegiatan *storytelling* dilengkapi dengan evaluasi untuk menilai efektivitas intervensi sehingga memastikan bahwa implementasi memberikan bukti nyata terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku gizi peserta.

METODE

Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode *Service Learning*, yaitu model pembelajaran berbasis pelayanan kepada masyarakat yang mengintegrasikan unsur pengajaran, penelitian, dan pengabdian (Afandi et al., 2022). Kegiatan ini dilakukan oleh tim gabungan dosen dan mahasiswa. Dosen berperan sebagai perancang program, pengarah kegiatan, pelaksana *storytelling*. Mahasiswa bertanggung jawab pada pembuatan media cerita, membantu *storytelling*, pendampingan anak-anak, serta pengumpulan data evaluasi. Melalui metode *Service Learning*, mahasiswa diajak untuk berperan aktif sebagai fasilitator sekaligus pembelajar, sehingga memperoleh pengalaman nyata dalam menerapkan ilmu pengetahuan pada masyarakat, khususnya anak sekolah dasar (Prasasty et al., 2022).

Teknik kegiatan dimulai dengan melakukan *forum group discussion* dengan mitra, dalam hal ini kepala sekolah dan beberapa pengurus sekolah. Sebelum kegiatan dilaksanakan, diadakan pertemuan antara tim pelaksana dan mitra untuk pengurusan izin dan penyamaan persepsi tentang kegiatan. Luaran dari tahap ini adalah adanya kesepakatan jadwal pelaksanaan, siswa yang akan mengikuti kegiatan, dan tempat kegiatan.

Selanjutnya dilakukan penyusunan materi edukasi yang akan mengintegrasikan konsep B2SA dalam suatu cerita yang berhubungan dengan kegiatan anak sehari-hari, dirangkai dengan situasi yang menarik dan pesan moral tentang pentingnya gizi seimbang. Materi gizi disusun berdasarkan pedoman gizi seimbang dari Kementerian Kesehatan RI. Selanjutnya materi diadaptasi dalam narasi cerita, tokoh, dan contoh visual agar mudah dipahami anak-anak. Contoh makanan yang digunakan dalam cerita dipilih dari bahan pangan sehari-hari yang mudah dijumpai, sehingga pesan terasa relevan dan kontekstual. Penyusunan materi disertai dengan persiapan bahan dan kelengkapan kegiatan menyangkut alat-alat bantu yang akan digunakan dalam *storytelling* (sayuran, buah-buahan, biji-bijian, dll.), dan juga kelengkapan lainnya seperti lembar kuesioner untuk dibagikan sebelum dan sesudah kegiatan, serta konsumsi yang mendukung kegiatan. Tim pelaksana kegiatan melakukan *storytelling* tentang menu B2SA yang interaktif, di mana anak-anak dapat bertanya dan berdiskusi tentang cerita yang disampaikan. Interaktivitas menjadi aspek utama dalam *storytelling*, Anak-anak tidak hanya mendengar cerita, tetapi juga diajak menirukan tokoh, menjawab pertanyaan, dan memberi pendapat tentang makanan sehat. Selain itu, dilakukan aktivitas pendukung *storytelling* seperti kuis/permainan dengan pertanyaan yang terkait dengan menu B2SA. Strategi ini membuat anak-anak tetap fokus, antusias, dan terlibat selama kegiatan berlangsung.

Pelaksanaan kegiatan ini kemudian dievaluasi untuk mengetahui *feedback* pengetahuan anak-anak tentang B2SA. Evaluasi dilakukan dengan menggunakan kuesioner berisi pertanyaan-pertanyaan tentang B2SA. Kuesioner diisi oleh peserta sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan. Evaluasi yang dilakukan ini dapat digunakan untuk mengukur efektivitas program. Kuesioner divalidasi dengan melibatkan dosen bidang gizi sesuai dengan kepakaran bidang Ilmu dan Teknologi Pangan, untuk memastikan item pertanyaan sudah relevan dan sesuai dengan tingkat pemahaman anak usia sekolah dasar, tidak menimbulkan multi tafsir, serta cukup mencakup aspek pengetahuan B2SA (Rosita et al., 2021).

Aspek keberlanjutan program berupa hasil evaluasi yang disampaikan kepada pihak sekolah agar program serupa dapat dikembangkan menjadi kegiatan lanjutan. Dengan demikian program tidak hanya berlangsung satu kali, tetapi dapat berkelanjutan sebagai bagian dari edukasi gizi di sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penerapan prinsip menu B2SA pada anak-anak penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak-anak, terutama pada usia sekolah dasar yang merupakan fase kritis dalam pembentukan kebiasaan makan sehat. Penelitian Rahmawati & Marfuah (2016) menunjukkan bahwa berdasarkan sampel penelitian anak sekolah dasar, terdapat anak gemuk 21,97% dan anak dengan stunting 6,59%. Masalah gizi ganda yang ditunjukkan pada penelitian tersebut berkisar 28% dari total sampel. Angka ini merupakan angka yang cukup tinggi. Laporan Risesdas tahun 2018 juga menunjukkan bahwa terjadi peningkatan status gizi lebih atau gemuk dari tahun 2010 sampai 2018 dari 9,2% menjadi 20% (Suhartatik et al., 2022). Hal ini menunjukkan pentingnya pemahaman gizi pada anak sekolah. Gizi yang optimal melalui konsumsi makanan yang beragam dan bergizi seimbang dapat mencegah malnutrisi serta meningkatkan fungsi kognitif dan performa akademis.

Malnutrisi pada anak-anak bisa terjadi akibat kekurangan atau kelebihan zat gizi tertentu. Kekurangan gizi dapat menyebabkan stunting, anemia, dan gangguan perkembangan, sedangkan kelebihan gizi dapat menyebabkan obesitas dan penyakit metabolik lainnya. Penerapan B2SA mengarahkan anak untuk mengonsumsi makanan bervariasi yang mengandung semua zat gizi penting (karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral) dalam proporsi yang tepat, serta aman untuk dikonsumsi. Sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 41 tahun 2014, Pedoman Gizi Seimbang diyakini mampu mengatasi masalah gizi ganda, baik kekurangan maupun kelebihan gizi. Dengan demikian risiko kekurangan maupun kelebihan gizi dapat diminimalkan.

Masa sekolah dasar adalah periode kritis bagi pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak-anak. Anak sekolah mengalami pertumbuhan fisik, kecerdasan, mental, dan emosional yang sangat cepat (Rahmy et al., 2020). Pada masa ini, anak membutuhkan asupan energi dan zat gizi yang cukup untuk mendukung aktivitas fisik, perkembangan otak, serta pembentukan jaringan dan organ tubuh. Makanan yang beragam dan bergizi seimbang sesuai menu B2SA memberikan semua unsur nutrisi yang dibutuhkan, seperti protein

untuk pertumbuhan otot dan jaringan, kalsium untuk pembentukan tulang dan gigi, serta vitamin dan mineral untuk fungsi tubuh yang optimal.

Pengenalan menu B2SA sejak usia dini membantu anak-anak mengembangkan kebiasaan makan yang sehat dan yang akan berkelanjutan hingga dewasa. Kebiasaan ini mencakup pemilihan makanan yang bervariasi, pengaturan porsi yang tepat, serta kesadaran akan pentingnya kebersihan dan keamanan pangan. Ketika anak-anak diajarkan untuk memilih makanan dari berbagai kelompok pangan seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian, daging, dan produk susu, mereka akan terbiasa dengan pola makan yang sehat. Pembentukan kebiasaan ini penting untuk mencegah masalah kesehatan jangka panjang seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, dan obesitas.

Dalam era modern, anak-anak semakin sering terpapar makanan olahan dan cepat saji yang cenderung tinggi gula, garam, dan lemak, namun rendah kandungan gizi esensial. Ketergantungan pada makanan cepat saji akan berisiko terhadap kesehatan anak-anak dalam jangka panjang. Oleh karenanya anak-anak perlu memahami bahwa konsumsi makanan yang beragam, bergizi dan berimbang penting bagi diri mereka. Pengetahuan ini tidak bisa ditransfer seperti metode pendidikan dewasa, tetapi akan lebih efektif jika dilakukan dengan metode belajar yang disertai praktek dan permainan.

Storytelling memanfaatkan aspek emosional untuk menarik perhatian dan mengaitkan perasaan anak dengan pesan yang disampaikan. Ketika anak-anak merasa terhubung dengan karakter dalam cerita, mereka lebih mungkin untuk memahami dan mengingat informasi yang diberikan. Misalnya, cerita tentang seorang anak yang merasa lebih sehat dan bertenaga setelah mengonsumsi makanan bergizi dapat memotivasi mereka untuk meniru perilaku tersebut. Penggunaan cerita juga dapat membantu memperkuat pemahaman kognitif anak dengan mengaitkan informasi baru dengan pengalaman atau pengetahuan yang sudah mereka miliki. Konsep gizi, seperti menu B2SA, mungkin terasa abstrak atau sulit dipahami oleh anak-anak jika disampaikan dalam bentuk teoritis. Melalui *storytelling*, informasi yang kompleks dapat disederhanakan dalam bentuk cerita yang relevan dan mudah dipahami. Dokumentasi pelaksanaan kegiatan dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Dokumentasi pelaksanaan kegiatan sosialisasi menu B2SA

Peserta kegiatan sosialisasi menu B2SA adalah murid kelas 4D SD Mujahidin Pontianak dengan rentang usia 9-10 tahun. Sebelum pelaksanaan kegiatan, peserta diminta untuk menjawab beberapa pertanyaan dalam kuesioner terkait menu B2SA yang terbagi menjadi topik pemahaman terhadap makanan sebagai sumber gizi, pemahaman tentang menu B2SA, dan kesediaan untuk mengonsumsi menu B2SA. Setelah kegiatan dilakukan, peserta kembali diminta untuk mengisi kuesioner dengan pertanyaan yang sama. Selama kegiatan berlangsung, peserta antusias mendengarkan storytelling yang disampaikan. Pada sesi pertanyaan, banyak peserta yang mengajukan pertanyaan terkait kebiasaan makan mereka sehari-hari. Pada sesi game, peserta diminta untuk menjawab contoh bahan peraga berupa berbagai jenis sayur, buah, biji-bijian, daging, telur, dan lain-lain sesuai dengan zat gizi dominan pada bahan tersebut. Peserta yang berhasil menjawab dengan tepat memperoleh hadiah berupa alat tulis.



Gambar 2. Tim pelaksana dan peserta kegiatan sosialisasi menu B2SA

Pemahaman terhadap makanan sebagai sumber gizi merupakan hal yang penting diketahui untuk dapat melakukan praktik gizi sehat. Makanan yang kita konsumsi terdiri dari berbagai komponen gizi makro dan mikro yang masing-masing memiliki fungsi spesifik dalam tubuh. Zat gizi makro meliputi karbohidrat, protein, dan lemak dibutuhkan dalam jumlah besar untuk memberikan energi dan membangun jaringan tubuh. Sementara itu, zat gizi mikro meliputi vitamin dan mineral dibutuhkan dalam jumlah kecil, namun sangat penting untuk menjalankan fungsi metabolisme, pertumbuhan, dan perlindungan dari penyakit.

Melalui kegiatan ini, anak-anak diajak untuk memahami bahwa setiap makanan memiliki kandungan gizi yang berbeda-beda dan berperan penting dalam tubuh. Anak-anak diajarkan untuk mengenali berbagai sumber protein, karbohidrat, vitamin, mineral, dan serat yang dapat ditemukan dalam makanan sehari-hari. Dengan memberikan contoh konkret melalui gambar atau objek makanan, anak-anak lebih mudah mengaitkan makanan yang mereka konsumsi dengan manfaatnya bagi tubuh, seperti daging sebagai sumber protein, sayuran untuk serat dan vitamin, serta nasi sebagai sumber energi.

Pemahaman anak-anak terkait makanan sebagai sumber gizi sebelum dan sesudah kegiatan dapat dilihat dari hasil kuesioner pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Kuesioner pemahaman tentang makanan sebagai sumber gizi

No	Pertanyaan	Jawaban yang benar (%)	
		Sebelum	Setelah
1	Apakah singkong termasuk sumber karbohidrat?	70,97	80,65
2	Apakah nasi termasuk sumber protein	38,71	61,29
3	Apakah kacang termasuk sumber lemak?	19,35	80,65
4	Apakah ikan termasuk sumber serat?	25,81	54,84
Rata-rata		90,32	96,77

Hasil kuesioner menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa terhadap makanan sumber gizi sebelum kegiatan dilaksanakan mempunyai nilai rata-rata 49,03%. Pemahaman tersebut meningkat menjadi 74,84% setelah dilakukan kegiatan. Dari pertanyaan yang diajukan, yang paling diketahui anak-anak adalah buah jeruk sebagai sumber vitamin (90,32% responden menjawab benar) dan umbi singkong sebagai sumber karbohidrat (70,97% responden menjawab benar). Pertanyaan lainnya yaitu “apakah nasi termasuk sumber protein”, “apakah kacang termasuk sumber lemak”, dan “apakah ikan termasuk sumber serat” masih belum dipahami dengan jumlah jawaban benar berkisar 19-38% saja.

Pemahaman mengenai makanan sebagai sumber gizi menekankan bahwa tidak ada satu jenis makanan yang dapat menyediakan semua zat gizi yang diperlukan tubuh. Oleh karena itu, dalam kegiatan ini anak-anak diajarkan tentang jenis-jenis makanan dan sumber gizinya, dan pemahaman bahwa mereka perlu mengonsumsi berbagai jenis makanan agar tubuh mendapatkan semua nutrisi yang dibutuhkan. Misalnya, daging dan kacang-kacangan adalah sumber protein, sementara sayuran hijau dan buah-buahan menyediakan vitamin, mineral, dan serat yang penting. Pemahaman ini mendorong mereka untuk mengonsumsi makanan yang beragam dan tidak hanya bergantung pada satu jenis makanan saja.

Analisis lebih lanjut mengungkapkan bahwa rendahnya pemahaman anak terkait gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pertama, keterbatasan paparan informasi gizi di lingkungan rumah maupun di sekolah. Kedua, kebiasaan mengonsumsi makanan jajanan yang tinggi gula dan lemak membuat anak kurang tertarik pada makanan sehat. Ketiga, latar belakang sosial ekonomi keluarga turut berperan dalam menentukan akses terhadap makanan bergizi. Selain itu, faktor budaya dan kebiasaan keluarga juga memengaruhi preferensi anak terhadap jenis makanan tertentu.

Secara umum rekomendasi WHO menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan sebanyak 400 g per orang per hari, yang terdiri dari 250 g sayur dan 150 g buah. Sayur sebanyak 250 g setara dengan 2,5 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan, sedangkan 150 g buah setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1,5 potong pepaya ukuran sedang, atau 3 buah jeruk ukuran sedang (Thalib et al., 2020). Rekomendasi tersebut akan dapat

dipenuhi jika sudah terdapat pemahaman mengenai makanan sebagai sumber gizi dan pentingnya keragaman makanan dalam isi piringku.

Pemahaman yang lebih dalam tentang menu B2SA diajarkan dalam sesi ini. Anak-anak diperkenalkan pada prinsip makanan yang beragam, yang mencakup berbagai kelompok pangan dalam pola makan harian mereka. Selain itu, mereka diajarkan pentingnya keseimbangan gizi, yang berarti konsumsi makanan yang proporsional sesuai dengan kebutuhan tubuh. Aman dalam konteks B2SA juga disosialisasikan, yaitu makanan harus bersih, bebas dari zat berbahaya, dan diolah dengan cara yang tepat. Anak-anak juga dilatih untuk mengenali porsi yang tepat sesuai dengan usia dan aktivitas fisik mereka. Hasil kuesioner disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil kuesioner pemahaman B2SA

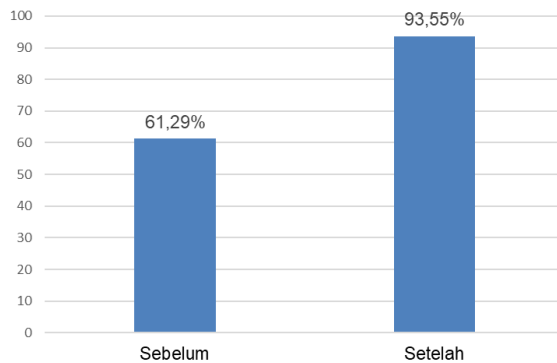
No	Pertanyaan	Jawaban yang benar (%)	
		Sebelum	Setelah
1	Apakah kalian tahu B2SA?	6,45	83,87
2	Apakah Beragam, Bersahabat, Seimbang dan Aman itu merupakan kepanjangan dari B2SA?	6,45	87,1
3	Apakah pangan B2SA tidak sehat?	64,52	83,87
4	Apakah kalian setiap hari mengonsumsi pangan B2SA?	38,71	80,65
Rata-rata		29,03	83,87

Berdasarkan hasil kuesioner, secara umum pemahaman terhadap menu B2SA meningkat setelah dilakukan program ini, dari nilai rata-rata 29,03% sebelum kegiatan meningkat menjadi 83,87% setelah kegiatan. Hal ini menunjukkan bahwa program yang dilakukan cukup efektif utk meningkatkan pemahaman anak terhadap menu B2SA. Dari jawaban pertanyaan kuesioner, anak-anak mengetahui bahwa menu B2SA merupakan suatu menu yang akan menyehatkan, namun mereka belum mengetahui secara detail apa yang dimaksud dengan menu B2SA.

Anak-anak perlu diajarkan bahwa untuk memenuhi kebutuhan gizi. Makanan mereka harus terdiri dari berbagai kelompok pangan dalam jumlah yang sesuai. Ini berkaitan erat dengan prinsip menu B2SA. Pemahaman ini juga mencakup bagaimana makanan sehari-hari harus disusun dalam pola makan yang seimbang. Pola makan yang seimbang ini memastikan bahwa anak-anak tidak hanya mendapatkan cukup energi tetapi juga semua nutrisi penting lainnya.

Pada bagian akhir kuesioner, disampaikan pertanyaan “apakah kalian setelah ini mau mengonsumsi pangan B2SA?” dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana kesediaan anak-anak untuk mulai mengonsumsi makanan B2SA sehari-hari. Berdasarkan jawaban kuesioner, sebelum dilakukan kegiatan sebenarnya cukup banyak anak-anak yang telah yakin bahwa B2SA merupakan makanan yang baik/sehat, tercermin dari 61,29% responden menyatakan bersedia mengonsumsi pangan B2SA. Setelah dilakukan program, anak-anak semakin paham tentang B2SA dan kesediaan mengonsumsi pangan B2SA meningkat menjadi 93,55%. Hasil kuesioner dapat dilihat pada Gambar 1. Memang masih ada anak yang kurang tertarik dengan pangan B2SA

(sekitar 6,5%), dengan alasan utama adalah kurang suka sayur Hal ini menjadi pemicu kegiatan serupa untuk lebih menekankan bahwa makan sayur sangat penting untuk kesehatan.



Gambar 3. Kesiapan responden mengonsumsi B2SA sebelum dan sesudah kegiatan

Kegiatan ini telah memberikan hasil yang menunjukkan terjadi peningkatan pemahaman peserta (anak usia sekolah) tentang makanan yang bergizi, beragam, seimbang dan aman. Idealnya pengetahuan tentang makanan B2SA ini diberikan secara periodik, sehingga pemahaman anak semakin baik. Penambahan materi mengenai makanan B2SA dalam materi pelajaran dapat dilakukan oleh pihak sekolah. Selain itu dapat pula dilakukan metode pembelajaran yang disertai dengan praktek pembuatan makanan jajanan sederhana sehingga lebih menarik bagi anak-anak. Hasil penelitian [Candra et al. \(2023\)](#) menunjukkan bahwa pembuatan makanan jajanan sederhana dapat dikerjakan pada semua kelompok sampel anak-anak sekolah dasar dengan komposisi makanan yang mengandung zat gizi lengkap (karbohidrat, protein, lemak, serat, vitamin dan mineral).

Pelaksanaan kegiatan edukasi gizi dengan metode storytelling berjalan baik, namun terdapat beberapa kendala di lapangan. Salah satunya adalah keterbatasan waktu, karena jadwal belajar anak di sekolah sudah cukup padat. Selain itu, tingkat konsentrasi anak sekolah dasar cenderung sepat menurun sehingga penyampaian materi harus dikemas dengan variasi aktivitas interaktif. Keberhasilan program juga sangat dipengaruhi oleh dukungan sekolah dan orang tua. Hal ini belum dimasukkan dalam kegiatan ini, sehingga menjadi salah satu catatan bagi keberlanjutan program ini. Guru dapat mengintegrasikan pesan gizi dalam pembelajaran sehari-hari, sementara sekolah dapat mendorong penyediaan kantin sehat. Orang tua perlu memberi teladan melalui penyediaan makanan bergizi di rumah. Sinergi antar-stakeholder menjadi kunci untuk memastikan prinsip B2SA tidak hanya dipahami, tetapi juga dapat diterapkan secara konsisten oleh anak-anak.

Luaran lainnya dari kegiatan ini berupa video kegiatan yang telah diupload pada kanal Youtube dengan link sebagai berikut: https://www.youtube.com/watch?v=sEcpGhw_IQA. Selain itu video kegiatan

pengabdian masyarakat ini juga telah mendapatkan HAKI untuk karya video rekaman dengan sertifikat HAKI EC002024184429.

SIMPULAN

Pelaksanaan edukasi gizi dengan metode storytelling pada anak sekolah dasar menghadapi sejumlah tantangan, antara lain keterbatasan waktu, variasi tingkat konsentrasi anak, dan kondisi sosial ekonomi anak yang berbeda. Namun, pendekatan ini terbukti efektif untuk meningkatkan pemahaman anak tentang prinsip menu B2SA. Kegiatan yang dilakukanterbukti dapat meningkatkan pemahaman anak-anak tentang makanan sebagai sumber gizi dengan tingkat pemahaman yang meningkat dari 49,03% menjadi 74,84%. Pemahaman tentang pangan B2SA meningkat dari 29,03% menjadi 83,87%. Peningkatan pemahaman ini juga diikuti dengan kesediaan anak-anak untuk mengonsumsi pangan B2SA. Kegiatan ini akan memberikan dampak yang berkelanjutan jika dilakukan secara periodik. Salah satu tindak lanjut ideal adalah dengan memasukkan materi menu B2SA ini pada materi pelajaran sekolah sehingga diperoleh keberlanjutan yang nyata. Evaluasi berkesinambungan akan memberikan gambaran sejauh mana perubahan pengetahuan benar-benar diikuti oleh perubahan perilaku makan sehat. Program ini memiliki potensi untuk direplikasi di sekolah lain, dengan adaptasi pada konteks lokal dan kebutuhan peserta didik. Implikasi sosial dari kegiatan ini adalah terciptanya generasi muda dengan kesadaran gizi yang lebih baik. Implikasi ekonominya berupa pengurangan beban biaya kesehatan jangka panjang. Dengan demikian edukasi gizi melalui storytelling tidak hanya dapat memberi dampak positif pada individu tetapi juga pada masyarakat luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Universitas Tanjungpura atas pembiayaan Program Pengabdian Kepada Masyarakat ini sesuai Surat Perjanjian Pelaksanaan Penelitian No. 2561/UN22.3/PM.01.01/2024.

DAFTAR RUJUKAN

- Afandi, A., Laily, N., Wahyudi, N., Umam, M. H., Kambau, R. A., Rahman, S. A., Sudirman, M., Jamilah, J., Kadir, N. A., Junaid, S., Nur, S., Pramitasari, R. D. A., Nurdyani, N., Wahyudi, J., & Wahid, M. (2022). Metodologi Pengabdian Masyarakat. In S. Suwendi, A. Basir, & J. Wahyudi (Eds.), *Kementerian Agama RI* (1st ed.). Direktorat Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam; Direktorat Jenderal Pendidikan Islam, Kementerian Agama RI.
- Aulia, J. N. (2022). Masalah gizi pada anak usia sekolah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 11(1), 22–25. <https://doi.org/10.33475/jikmh.v11i1.290>
- Budiono, I., Putriningtyas, N. D., Indrawati, F., Kasman, K., & Kurniawan, F. (2022). Upaya peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang melalui edukasi dengan media permainan ular tangga pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat: Pengmaskesmas*, 2(2), 87–

95. <https://doi.org/10.31849/pengmaskesmas.v2i2/6592>
- Candra, A., Probosari, E., Murbawani, E. A., & Subagio, H. W. (2023). Sosialisasi pedoman gizi seimbang dan pelatihan pembuatan jajanan sehat untuk anak sekolah. *Jurnal Proactive*, 2(1), 9–14. <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/proactive/article/view/16443>
- Fitriani, A., Mauyah, N., Savina, S., Akla, N., & Friscilla, I. (2021). Penyuluhan pengolahan makanan bergizi untuk anak di Desa Gampong Raya Tambo Kecamatan Peusangan Kabupaten Bireuen. *JAI: Jurnal Abdimas ITEKES Bali*, 1(2), 76–80. <https://doi.org/10.37294/jai.v1i2.374>
- Kurniasari, R., & Rahmatunisa, R. (2019). Sosialisasi pedoman gizi seimbang dengan metode nutriedutainment di SDN Karawang Wetan 1 dan SDN Palumbonsari. *Jurnal Abdimas Kesehatan Tasikmalaya*, 2(1), 11–16. <https://doi.org/10.48186/abdimas.v2i1.150>
- Prasasty, A. T., Isroyati, & Nurhidayati, R. (2022). Pelatihan pengembangan media pembelajaran 3d pada guru kelas di SDN Pondok Terong 1 Kota Depok. *Rangkiang: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat UP3M STKIP PGRI Sumatera Barat*, 4(1), 31–37. <https://doi.org/10.22202/rangkiang.2022.v4i1.5749>
- Putri, S. B., Haliza, V. N., & Wahyuningsih, Y. (2023). Efektivitas metode digital storytelling sebagai media pembelajaran IPS sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 5(1), 2746–2752. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i1.11399>
- Rahmawati, T., & Marfuah, D. (2016). Gambaran status gizi pada anak sekolah dasar. *Profesi (Profesional Islam) Media Publikasi Penelitian*, 14(1), 72–76. <https://doi.org/10.52365/jhn.v8i1.575>
- Rahmy, H. A., Prativa, N., Andrianus, R., & Shalma, M. P. (2020). Nutritional education of balanced nutrition guidelines and my plate in elementary school children 06 Batang Anai Padang Pariaman District. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 3(2), 162–172. <https://doi.org/10.25077/bina.v3i2.208>
- Rosita, E., Hidayat, W., & Yuliani, W. (2021). Uji validitas dan reliabilitas kuesioner perilaku prososial. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4(4), 279. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i4.7413>
- Suhartatik, N., Aprilia, V., Herawati, H. D., Setyaningsih, A., Riswahyuli, Polnaya, F. J., Breemer, R., Palijama, S., Ega, L., Tetelepta, G., Picauly, P., Timisela, N. R., Maherawati, Aji, S. A., Purwayantie, S., & Hintono, A. (2022). *Panduan gizi sehat untuk anak usia sekolah dasar* (N. Mutiara (ed.); 1st ed., Issue 1). CV. Indotama Solo.
- Thalib, A., Huka, I., Latuperisa, Y., & Noija, K. J. . (2020). Pengaruh story telling terhadap pengetahuan pola konsumsi sayur dan buah pada anak usia 4-6 tahun di RT 015 Desa Suli Kecamatan Salahutu. *Pasapua Health Journal*, 3(1), 25–28.
- Wiradnyani, L. A. A., Pramesthi, I. L., Raiyan, M., Nuraliffah, S., Nurjanatun, Februhartanty, J., Ermayani, E., & Iswarawanti, D. N. (2019). Gizi dan kesehatan anak usia sekolah dasar. In *Kemendikbud RI*.