



## Peningkatan Pemahaman Keluarga tentang Gizi Anak Sekolah Dasar melalui Edukasi Berbasis Karakteristik Keluarga

### *Improving Family Understanding of Nutrition for Elementary School Children Through Education Based on Family Characteristics*

Zulfitrawati<sup>1\*</sup>, Ma'rifat Istiqah Mukty<sup>2</sup>, Nurhidayah Tiasya Sanas<sup>3</sup>,  
Rini Jusriani<sup>4</sup>, Nina Isywara Kusuma<sup>5</sup>, Andi Ade Ulasaswini<sup>6</sup>, Asrar As<sup>7</sup>  
<sup>1-7</sup>Prodi S1 Gizi Institut Teknologi dan Kesehatan Tri Tunas Nasional, Indonesia

Korespondensi Penulis: [zulfitrawati@gmail.com](mailto:zulfitrawati@gmail.com)

#### Article History:

Received: Mei 17, 2025;

Revised: Juni 19, 2025;

Accepted: Juli 02, 2025

Online Available: Juli 14, 2025

**Keywords:** Nutrition Education, Elementary School Children, Family Characteristics, Harvard Model, Community Engagement

**Abstract:** Nutritional problems among elementary school-aged children remain a critical public health issue in Indonesia. A lack of family understanding regarding the importance of balanced nutrition is one of the key contributing factors to the high rates of stunting and malnutrition. This community service activity aims to improve family awareness of children's nutrition through an educational approach tailored to the families' social, economic, and cultural characteristics. The program was conducted at SD Inpres Laikang, involving 60 families. The methods included identification of family characteristics, focus group discussions (FGDs), interactive lectures, and pre-and post-test evaluations. The results showed an improvement in nutritional understanding among 87% of participants, along with healthier dietary behavior changes at home. This approach adapts the principles of the Harvard Public Health Nutrition Model, which views the family as a systemic unit in shaping children's eating habits. Education based on family characteristics has proven effective and relevant in supporting sustainable nutrition literacy improvement.

#### Abstrak

Masalah gizi pada anak usia sekolah dasar masih menjadi isu krusial dalam kesehatan masyarakat di Indonesia. Kurangnya pemahaman keluarga mengenai pentingnya gizi seimbang menjadi salah satu faktor penyebab tingginya angka stunting dan malnutrisi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman keluarga terhadap pentingnya gizi anak melalui pendekatan edukasi yang disesuaikan dengan karakteristik sosial, ekonomi, dan budaya keluarga. Kegiatan dilaksanakan di SD Inpres Laikang dengan melibatkan 60 keluarga. Metode yang digunakan meliputi identifikasi karakteristik keluarga, diskusi kelompok terfokus (FGD), ceramah interaktif, serta evaluasi pre-test dan post-test. Hasil menunjukkan peningkatan pemahaman gizi pada 87% peserta, serta perubahan perilaku konsumsi yang lebih sehat di rumah. Pendekatan ini mengadaptasi prinsip Harvard Public Health Nutrition Model, yang melihat keluarga sebagai unit sistemik dalam pembentukan kebiasaan makan anak. Edukasi berbasis karakteristik keluarga terbukti efektif dan relevan untuk mendukung peningkatan literasi gizi secara berkelanjutan.

**Kata kunci:** Edukasi Gizi, Anak Sekolah Dasar, Karakteristik Keluarga, Model Harvard, Pengabdian Masyarakat

## 1. PENDAHULUAN

Masalah gizi masih menjadi tantangan utama dalam pembangunan kesehatan masyarakat di Indonesia, khususnya pada kelompok anak usia sekolah dasar (6–12 tahun). Pada fase ini, anak mengalami pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif yang pesat, yang sangat dipengaruhi oleh kecukupan asupan gizi. Sayangnya, sebagian besar perhatian program gizi masih terfokus pada anak balita, padahal prevalensi gizi kurang, stunting, dan pola makan yang

tidak sehat juga tinggi pada anak usia sekolah dasar.

Data dari Survey Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi stunting nasional masih berada di angka 30,8%, dan banyak anak usia sekolah dasar yang menunjukkan indikator kekurangan gizi kronis. Selain itu, laporan dari UNICEF Indonesia (2021) menyebutkan bahwa lebih dari 25% anak sekolah dasar tidak mendapatkan asupan makanan bergizi seimbang setiap harinya. Pola konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak (GGL) semakin meningkat akibat paparan iklan makanan instan dan kebiasaan makan di luar rumah. Hal ini menunjukkan pentingnya intervensi gizi yang tidak hanya menasar anak, tetapi juga keluarganya sebagai pengambil keputusan utama dalam penyediaan makanan.

Keluarga memegang peran strategis dalam membentuk kebiasaan makan anak, termasuk dalam hal penyediaan, pemilihan, dan pengolahan makanan. Namun, berbagai karakteristik keluarga seperti tingkat pendidikan, sosial ekonomi, budaya lokal, dan akses informasi gizi yang terbatas sering kali menjadi penghambat utama dalam penerapan pola makan sehat di rumah (Putri & Santosa, 2020). Oleh karena itu, intervensi yang dirancang untuk meningkatkan literasi gizi keluarga harus mempertimbangkan konteks spesifik keluarga tersebut agar lebih efektif.

Pendidikan gizi yang berbasis karakteristik keluarga merupakan pendekatan yang relevan dan kontekstual. Dalam pendekatan ini, edukasi disesuaikan dengan latar belakang sosial ekonomi, budaya, struktur rumah tangga, serta persepsi dan nilai yang dianut oleh keluarga. Strategi ini diyakini lebih efektif dibanding pendekatan umum, karena lebih mudah diterima dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari keluarga sasaran (Rahmawati et al., 2021). Intervensi edukatif ini juga sejalan dengan Harvard Public Health Nutrition Model, yang menganggap keluarga sebagai satu unit sistemik dalam memengaruhi perilaku makan anak. Model ini menekankan pentingnya mengintegrasikan edukasi, keterlibatan keluarga, dan penguatan lingkungan rumah sebagai komponen utama dalam membentuk pola makan sehat dan mencegah masalah gizi jangka panjang (Willett et al., 2019).

Selain itu, pendekatan edukasi yang interaktif dan partisipatif, seperti diskusi kelompok terfokus (FGD), simulasi menu sehat, dan pelatihan pengolahan makanan lokal bergizi, terbukti lebih menarik dan efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan keluarga dalam mengelola gizi anak (Nugroho & Lestari, 2022; Sari et al., 2023). Tidak hanya meningkatkan pengetahuan, pendekatan ini juga menumbuhkan rasa memiliki dan tanggung jawab keluarga dalam menjaga gizi anak.

Berdasarkan kondisi di atas, kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang untuk meningkatkan pemahaman keluarga terhadap pentingnya gizi anak sekolah dasar melalui

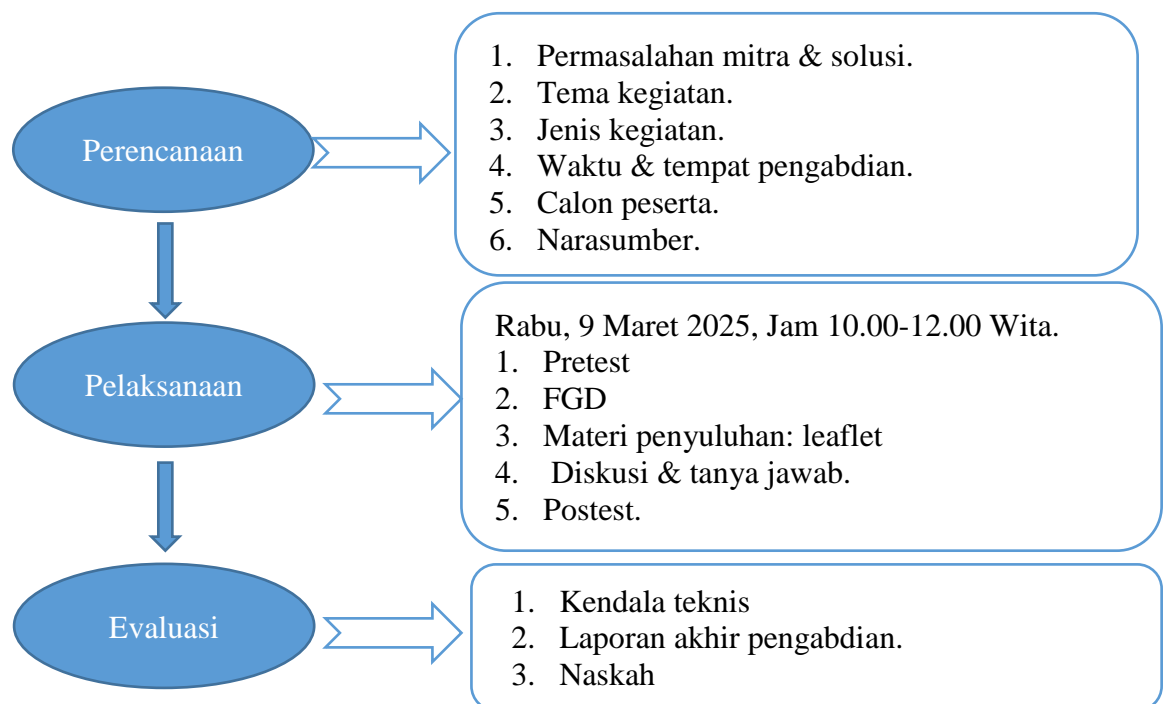
pendekatan edukasi berbasis karakteristik keluarga. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan dampak positif terhadap perubahan perilaku konsumsi makanan di rumah dan menciptakan lingkungan keluarga yang mendukung pertumbuhan anak secara optimal.

## 2. METODE

Pengabdian dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu: perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi, seperti yang tampak pada Bagan 1. Waktu pelaksanaan pengabdian dilakukan pada hari Rabu, 9 Maret 2025, jam 10.00-12.00 Wita. Durasi dua jam dianggap cukup untuk penyampaian materi dan tanya jawab. Calon peserta adalah para murid dan wali murid dari mitra yakni SD Inpres Laikang, dengan narasumber dosen S1 Gizi dari Institut Teknologi dan Kesehatan Tri Tunas Nasional, sekaligus sebagai pengabdian.

Tahap pelaksanaannya formatnya langsung dan tatap muka. Informasi yang diberikan oleh narasumber dengan menggunakan metode Focus Group Discussion (FGD). Selain instruksi, disediakan waktu untuk diskusi dan tanya jawab antara peserta dan narasumber. Tes dilaksanakan sebelum dan sesudah bimbingan untuk mengetahui bagaimana peningkatan pemahaman peserta terhadap informasi narasumber.

Tahap evaluasi dilakukan dengan mengevaluasi sifat hambatan dalam pelaksanaan pelayanan melalui observasi. Hasil peninjauan disajikan dalam laporan dinas akhir dan dokumen tertulis yang harus disiapkan oleh anggota dinas.



**Gambar 1.**

### Diagram Alur Pelaksanaan Kegiatan

#### 3. HASIL

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman gizi pada 87% responden setelah mengikuti kegiatan edukasi. Keluarga yang sebelumnya tidak mengetahui pentingnya protein dan mikronutrien kini memahami pentingnya variasi makanan. Karakteristik keluarga seperti tingkat pendidikan dan kebiasaan makan memengaruhi efektivitas pesan edukasi. Model Harvard membantu dalam merancang intervensi yang adaptif, dengan melihat keluarga sebagai unit sistemik yang saling memengaruhi.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SD Inpres Laikang, yang memiliki latar belakang keluarga dengan keragaman sosial, ekonomi, dan budaya. Sebanyak 60 keluarga (orang tua siswa kelas 1–6) dilibatkan dalam program edukasi gizi yang dirancang berdasarkan karakteristik masing-masing keluarga yang dikumpulkan melalui kuesioner awal.

##### a. Identifikasi Karakteristik Keluarga

Hasil identifikasi menunjukkan bahwa 40% responden memiliki tingkat pendidikan ibu di bawah SMA, 55% berada pada tingkat ekonomi menengah ke bawah, dan 70% tidak memiliki kebiasaan menyusun menu keluarga secara teratur. Informasi ini digunakan untuk menyusun pendekatan edukasi yang sesuai, seperti penyusunan materi dalam bahasa sederhana, penggunaan visual infografis, serta penguatan melalui contoh menu lokal yang ekonomis.

##### b. Pelaksanaan Edukasi

Edukasi dilakukan dalam tiga sesi utama:

- 1) Sesi 1: Pemahaman dasar tentang gizi seimbang dan kebutuhan gizi anak sekolah dasar.
- 2) Sesi 2: Simulasi penyusunan menu sehat berbasis bahan makanan lokal.
- 3) Sesi 3: Diskusi kelompok berdasarkan isu spesifik keluarga (misal keterbatasan anggaran atau kebiasaan makan instan).

Materi edukasi dibuat menggunakan pendekatan *Harvard T.H. Chan Nutrition Model*, yang menekankan pentingnya keterlibatan keluarga dalam pengambilan keputusan konsumsi, serta peran lingkungan sosial dalam membentuk kebiasaan makan anak (Harvard T.H, 2022)

##### c. Evaluasi Pre-test dan Post-test

Pemahaman keluarga tentang gizi anak dievaluasi menggunakan instrumen pre-test dan post-test.

Hasil menunjukkan:

1) Skor rata-rata pemahaman awal: **58,2 (kategori kurang)**

2) Skor rata-rata setelah edukasi: **81,6 (kategori baik)**

Sebanyak 86,7% peserta menunjukkan peningkatan skor  $\geq 20$  poin, terutama pada aspek pemahaman tentang pentingnya protein hewani dan variasi pangan.

d. Perubahan Perilaku

Dua minggu setelah intervensi, dilakukan monitoring lanjutan melalui wawancara telepon terhadap 30% responden terpilih secara acak. Ditemukan bahwa:

1) 3% mulai menyusun menu keluarga secara rutin setiap minggu.

2) 67% mengurangi konsumsi makanan olahan pada anak.

3) 52% mulai melibatkan anak dalam proses memilih bahan makanan sehat.

Hasil ini memperkuat temuan bahwa pendekatan edukatif yang mempertimbangkan latar belakang dan nilai-nilai keluarga mampu meningkatkan pemahaman dan perilaku gizi keluarga secara nyata (Kurniawan, 2021; Maulida, 2023).



**Gambar : Kegiatan edukasi berbasis karakteristik keluarga**

#### **4. DISKUSI**

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di SD Inpres Laikang memberikan gambaran yang jelas mengenai pentingnya pendekatan edukasi gizi yang berbasis karakteristik keluarga. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan pada 87% keluarga peserta setelah mengikuti rangkaian sesi edukasi. Hal ini menjadi indikator keberhasilan bahwa penyampaian informasi gizi yang disesuaikan dengan latar belakang sosial, ekonomi, dan budaya keluarga mampu meningkatkan kesadaran serta pengetahuan yang lebih bermakna.

Sebelum pelaksanaan edukasi, tim pengabdian melakukan identifikasi karakteristik keluarga melalui kuesioner. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar keluarga memiliki keterbatasan pendidikan dan akses terhadap informasi gizi. Sebanyak 40% ibu dari siswa memiliki tingkat pendidikan di bawah SMA, 55% keluarga berada pada kategori ekonomi menengah ke bawah, dan 70% tidak memiliki kebiasaan menyusun menu makanan secara teratur. Data ini menjadi dasar dalam merancang strategi edukasi yang sesuai, baik dari sisi bahasa, media, hingga pendekatan penyampaian. Materi edukasi disusun menggunakan bahasa sederhana, diperkuat dengan visualisasi infografis, serta contoh menu sehat dari bahan lokal yang terjangkau secara ekonomi. Dengan demikian, pesan yang disampaikan menjadi lebih mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari keluarga peserta.

Pelaksanaan edukasi dilakukan dalam tiga sesi utama yang bersifat interaktif dan partisipatif. Sesi pertama berfokus pada pemahaman dasar tentang gizi seimbang dan kebutuhan gizi anak usia sekolah dasar. Sesi kedua dilanjutkan dengan simulasi penyusunan menu sehat berbasis bahan lokal, yang tidak hanya memperkenalkan konsep gizi tetapi juga melatih keterampilan praktis orang tua dalam merancang menu keluarga. Sesi ketiga memberikan ruang diskusi kelompok berdasarkan isu yang spesifik dalam tiap keluarga, seperti keterbatasan anggaran dan kebiasaan konsumsi makanan instan. Seluruh sesi dirancang dengan merujuk pada Harvard T.H. Chan Public Health Nutrition Model, yang menempatkan keluarga sebagai unit sistemik—di mana setiap anggota saling memengaruhi dalam pembentukan kebiasaan makan anak.

Hasil evaluasi menggunakan pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan skor rata-rata dari 58,2 menjadi 81,6, dengan 86,7% peserta mengalami peningkatan skor lebih dari 20 poin. Peningkatan terbesar terjadi pada pemahaman mengenai pentingnya konsumsi protein hewani dan variasi makanan. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa intervensi edukasi yang menyesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan keluarga dapat meningkatkan literasi gizi secara signifikan (Rahmawati et al., 2021; Nugroho & Lestari,

2022).

Untuk mengetahui dampak lebih lanjut dari intervensi, dilakukan pemantauan dua minggu setelah kegiatan melalui wawancara telepon terhadap 30% keluarga yang dipilih secara acak. Hasil monitoring menunjukkan bahwa 33% keluarga mulai menyusun menu makanan mingguan secara rutin, 67% mengurangi konsumsi makanan olahan atau instan untuk anak-anak mereka, dan 52% mulai melibatkan anak dalam proses memilih bahan makanan sehat. Meskipun perubahan ini masih bersifat awal, namun sudah menunjukkan adanya pergeseran perilaku konsumsi ke arah yang lebih sehat. Hal ini menegaskan bahwa edukasi yang tepat tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan sikap dan perilaku keluarga.

Keseluruhan hasil ini menegaskan bahwa pendekatan edukatif berbasis karakteristik keluarga sangat relevan dalam upaya meningkatkan pemahaman dan perilaku gizi masyarakat. Keberhasilan intervensi ini tidak hanya bergantung pada materi yang disampaikan, tetapi juga pada strategi komunikasi yang kontekstual dan empatik terhadap realitas yang dihadapi keluarga sehari-hari. Dengan melibatkan keluarga secara aktif dan mempertimbangkan nilai-nilai yang mereka anut, kegiatan ini mampu menghasilkan dampak yang lebih nyata dan berkelanjutan dalam peningkatan status gizi anak sekolah dasar.

## **5. KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi gizi yang disesuaikan dengan karakteristik keluarga efektif dalam meningkatkan pemahaman orang tua mengenai pentingnya gizi seimbang bagi anak sekolah dasar. Melalui identifikasi latar belakang sosial, ekonomi, dan budaya masing-masing keluarga, materi edukasi dapat disampaikan dengan cara yang lebih relevan dan mudah dipahami. Setelah intervensi dilakukan, terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan keluarga mengenai jenis makanan bergizi, pentingnya variasi konsumsi, serta pengaruh gizi terhadap perkembangan anak. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan edukasi tidak hanya ditentukan oleh isi materi, tetapi juga oleh pendekatan yang kontekstual dan partisipatif.

## **PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS**

Ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya pengabdian disampaikan kepada LPPM Institut Teknologi dan Kesehatan Tri Tunas Nasional yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian ini. Ucapan terimakasih tidak lupa pengabdian disampaikan juga kepada para guru dan wali murid

SD Inpres Laikang, yang telah mengikuti pengabdian dari awal sampai akhir.

## DAFTAR REFERENSI

- Contento, I. R. (2020). *Nutrition education: Linking research, theory, and practice* (3rd ed.). Jones & Bartlett Learning.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Laporan hasil Survey Kesehatan Indonesia (SKI)*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Laporan Status Gizi Indonesia (SSGI)*. Jakarta.
- Kurniawan, H., & F. L. (2021). Pengaruh pendidikan gizi berbasis keluarga terhadap perilaku konsumsi makanan sehat. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 16(1), 45–53.
- Maulida, R., S. A. P., & Y. T. (2023). Peran edukasi berbasis keluarga dalam perbaikan pola makan anak usia sekolah. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(2), 112–119.
- Nugroho, A., & Lestari, P. (2022). Pendekatan edukasi keluarga dalam pencegahan stunting pada anak sekolah. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 4(1), 23–30.
- Putri, M. D., & Santosa, A. D. (2020). Hubungan karakteristik keluarga dan perilaku konsumsi dengan status gizi anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 12(2), 80–88.
- Rahayu, S., & I. N. (2021). Pengaruh edukasi terhadap peningkatan pengetahuan ibu tentang gizi anak. *Jurnal Gizi & Pangan*, 16(2), 111–119.
- Rahmawati, N., Yulianti, E., & Prasetyo, R. (2021). Efektivitas edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap orang tua dalam penerapan pola makan anak. *Media Gizi Indonesia*, 16(1), 45–52.
- Sari, D. K., Apriani, S., & Hidayati, I. (2023). Strategi edukasi gizi berbasis kearifan lokal. *(Lengkapi detail jurnal jika ada)*
- Sari, M. (2020). Pengaruh edukasi gizi terhadap perubahan perilaku konsumsi keluarga di wilayah peri-urban. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(2), 123–129.
- UNICEF Indonesia. (2021). *Nutrition in middle childhood in Indonesia: A neglected phase*. <https://www.unicef.org/indonesia>
- World Health Organization. (2021). *Nutrition in school-aged children*. Geneva: WHO.
- Wulandari, E., & P. T. (2021). Penerapan pendekatan partisipatif dalam program edukasi gizi keluarga. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 5(2), 99–107.