

Edukasi Makanan Sehat Berbasis Protein Hewani sebagai Upaya Meningkatkan Literasi Gizi pada Anak Usia Sekolah Dasar

Muhammad Nidhomun Ni'am^{1✉}, Sri Widiastuti², Fiqi Widyawati³, Jeffadha Rhenggajati Umbaratama⁴, Irvanda Putrama³, Alfiana Fatmawati⁵

¹Program Studi Produksi Ternak, Universitas Muhammadiyah Karanganyar

²Departemen Nutrisi dan Makanan Ternak, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta

³Program Studi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Karanganyar

⁴Program Studi Informatika, Universitas Muhammadiyah Karanganyar

⁵Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas Muhammadiyah Karanganyar

Korespondensi: muhammadnidhomun@gmail.com, +62 82244807081

Diterima: 31 Desember 2025

Disetujui: 16 Januari 2026

Diterbitkan: 31 Januari 2026

Abstrak

Latar belakang: Anak usia sekolah dasar berada pada fase penting pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif yang membutuhkan asupan gizi seimbang, terutama protein hewani. Namun, rendahnya literasi gizi menyebabkan masih banyak anak yang belum memahami peran penting konsumsi protein hewani seperti telur dan susu dalam pencegahan stunting. **Tujuan:** Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan literasi gizi anak sekolah dasar melalui edukasi makanan sehat berbasis protein hewani. **Metode:** Kegiatan dilaksanakan pada 4 Agustus 2025 di SD Negeri 03 Sidomukti, Kecamatan Jenawi, Kabupaten Karanganyar, dengan sasaran siswa kelas 4, 5, dan 6 sebanyak 54 orang. Metode yang digunakan berupa penyuluhan interaktif melalui presentasi, diskusi, kuis, dan permainan edukatif. Evaluasi dilakukan menggunakan *pre-test* dan *post-test* berupa kuesioner pengetahuan gizi, khususnya terkait manfaat telur dan susu. **Hasil:** Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan tingkat pengetahuan siswa setelah edukasi. Sebelum kegiatan, sebagian besar siswa berada pada kategori pengetahuan kurang (39%) dan cukup (37%). Setelah intervensi, mayoritas siswa berada pada kategori pengetahuan baik (81%). Peningkatan pemahaman ini terlihat pada seluruh aspek materi, baik terkait telur, susu, maupun keduanya sebagai sumber protein hewani. **Kesimpulan:** Edukasi gizi berbasis protein hewani yang disampaikan secara interaktif terbukti efektif meningkatkan literasi gizi siswa sekolah dasar. Pendekatan ini berpotensi menjadi strategi preventif dalam pencegahan stunting sejak usia dini dan perlu dikembangkan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah.

Kata kunci: anak sekolah dasar, edukasi gizi, protein hewani, susu, telur

Abstract

Background: Elementary school-aged children are in a critical period of physical growth and cognitive development that requires adequate and balanced nutrition, particularly animal-based protein. However, limited nutrition literacy often leads to insufficient understanding of the importance of consuming animal protein, such as eggs and milk, for stunting prevention. **Objective:** This community service program aimed to improve nutrition literacy among elementary school children through healthy food education based on animal protein. **Method:** The activity was conducted on August 4, 2025, at SD Negeri 03 Sidomukti, Jenawi District, Karanganyar Regency, involving 54 students from grades 4, 5, and 6. An interactive educational approach was employed, incorporating presentations, discussions, quizzes, and educational games. Evaluation was conducted using pre-test and post-test questionnaires assessing students' knowledge of nutrition, particularly the benefits of eggs and milk. **Result:** The evaluation results indicated a significant increase in students' knowledge levels following the educational intervention. Prior to the activity, most students were classified as having low (39%) and moderate (37%) levels of knowledge. After the intervention, most students achieved a good level of knowledge (81%). This improvement was observed across all

material aspects, including understanding eggs, milk, and both as sources of animal-based protein. **Conclusion:** Interactive animal protein-based nutrition education effectively enhanced nutrition literacy among elementary school students. This approach has strong potential as a preventive strategy for stunting and should be sustainably implemented in school-based nutrition programs.

Keywords: animal protein, eggs, elementary school children, milk, nutrition education

PENDAHULUAN

Pemenuhan gizi yang tepat pada anak usia sekolah dasar merupakan salah satu aspek penting yang menentukan kualitas tumbuh kembang mereka [1, 2]. Pada rentang usia ini, anak mengalami percepatan pertumbuhan tubuh, perkembangan fungsi otak, serta peningkatan aktivitas fisik dan belajar [3]. Karena itu, mereka membutuhkan makanan yang lengkap dan seimbang, terutama yang berasal dari protein hewani seperti telur dan susu [4, 5]. Protein hewani memiliki peranan yang sangat penting karena mengandung asam amino esensial yang dibutuhkan tubuh untuk membangun jaringan, menjaga fungsi imun, dan menunjang perkembangan kognitif [6]. Namun, kenyataannya masih banyak anak yang belum mendapatkan asupan gizi memadai, baik karena kurangnya pengetahuan, kebiasaan makan yang kurang sehat, maupun keterbatasan pemahaman keluarga tentang pentingnya gizi seimbang.

Salah satu isu besar yang muncul akibat ketidakseimbangan gizi pada anak adalah stunting. Stunting adalah kondisi ketika anak lebih pendek dari standar usianya akibat kekurangan gizi dalam waktu lama [7]. Selain itu perkembangan teknologi serta semakin mudahnya anak mengakses berbagai makanan dan minuman modern menyebabkan kelompok usia ini sangat rentan memiliki kebiasaan makan yang kurang sehat. Anak-anak sering kali tertarik pada produk pangan siap saji yang praktis namun rendah kandungan gizi [8]. Padahal, kondisi gizi yang baik pada anak usia sekolah memiliki peran besar dalam mendukung proses tumbuh kembang mereka, termasuk dalam meningkatkan kemampuan berpikir dan performa belajar. Oleh karena itu, tahap usia sekolah merupakan periode yang sangat penting untuk memastikan anak mendapatkan makanan bergizi yang cukup, sehingga pertumbuhan fisik dan perkembangan intelektual mereka dapat berlangsung secara optimal [9].

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa pendekatan edukasi gizi yang dilakukan sejak usia sekolah terbukti efektif dalam membentuk perilaku makan yang lebih baik [10–12]. Penyampaian informasi gizi yang sederhana dan disesuaikan dengan usia anak mampu meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya makanan sehat [13]. Penelitian lain [14] menegaskan bahwa metode penyuluhan yang dikombinasikan dengan permainan, tanya jawab, dan kegiatan interaktif dapat membuat anak lebih tertarik untuk mencoba makanan bergizi, terutama

pangan berbasis protein hewani yang sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan. Temuan-temuan ini menguatkan bahwa edukasi gizi merupakan langkah strategis untuk mencegah masalah kesehatan terkait gizi di masa mendatang. Situasi serupa juga terlihat pada siswa SD Negeri 03 Sidomukti Jenawi, Kabupaten Karanganyar, yang menjadi lokasi kegiatan pengabdian ini. Walaupun sekolah memiliki sarana yang cukup dan berada di wilayah dengan akses terhadap pangan segar, sebagian besar siswa belum memiliki pemahaman memadai mengenai pola makan seimbang. Beberapa siswa masih kesulitan membedakan makanan yang bergizi dengan makanan yang hanya mengenyangkan. Minimnya pengetahuan tentang peran protein hewani dan dampaknya terhadap pertumbuhan menjadi salah satu alasan mengapa edukasi gizi perlu diberikan secara lebih sistematis.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini disusun untuk memberikan edukasi intensif kepada siswa kelas 4, 5, 6 mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi, khususnya protein hewani, sebagai bagian dari upaya pencegahan stunting. Edukasi dilakukan melalui penyuluhan, permainan edukatif, dan diskusi langsung agar materi lebih mudah dipahami dan menarik bagi anak-anak [6]. Pendekatan interaktif ini diharapkan dapat membantu siswa mengenali tanda-tanda stunting, memahami penyebabnya, serta mengetahui bagaimana peran makanan sehari-hari dapat mendukung pertumbuhan mereka.

Melalui kegiatan ini, diperoleh tujuan utama yaitu meningkatkan literasi gizi anak sejak dini, membangun kebiasaan makan sehat berbasis sumber protein hewani, serta memperkuat kesadaran siswa untuk memilih makanan yang bermanfaat bagi kesehatan. Kegiatan ini juga diharapkan membawa dampak positif tidak hanya bagi siswa, tetapi juga bagi keluarga dan lingkungan sekolah. Dengan meningkatnya pengetahuan anak, mereka dapat menjadi agen perubahan yang mendorong gaya hidup sehat di rumah dan masyarakat.

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada Senin, 4 Agustus 2025 melalui penyuluhan kesehatan yang menitikberatkan pada edukasi interaktif mengenai gizi seimbang, terutama pentingnya sumber protein hewani seperti telur dan susu untuk tumbuh kembang anak. Program ini ditujukan kepada siswa kelas 4, 5, dan 6 SD

Negeri 03 Sidomukti, Kecamatan Jenawi, Kabupaten Karanganyar, dengan total peserta sebanyak 54 anak. Pelaksanaan kegiatan disusun dalam beberapa tahap. Tahap pertama adalah perencanaan, meliputi penyusunan materi tentang manfaat konsumsi telur dan susu bagi pertumbuhan, penyusunan instrumen pre-test dan post-test, serta koordinasi dengan pihak sekolah. Tahap berikutnya adalah pelaksanaan edukasi secara tatap muka di ruang kelas. Penyuluhan diberikan melalui media presentasi yang dilengkapi diskusi, kuis, dan permainan edukatif agar siswa lebih mudah memahami peran protein hewani terhadap pembentukan sel tubuh, perkembangan otak, dan pencegahan stunting.

Tahap evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test menggunakan kuesioner berisi 10 pertanyaan yang menilai tingkat pengetahuan siswa mengenai manfaat konsumsi telur serta susu. Selain itu, pemahaman peserta diperkuat melalui penilaian dari aktivitas kuis serta diskusi kelompok. Kategori tingkat pengetahuan ditentukan berdasarkan persentase jawaban benar, yaitu baik ($\geq 76\%$), cukup (60–75%), dan kurang ($< 60\%$) mengikuti acuan [15]. Indikator keberhasilan kegiatan dilihat dari meningkatnya kategori pengetahuan siswa setelah mengikuti edukasi. Seluruh rangkaian kegiatan kemudian didokumentasikan dalam bentuk foto aktivitas, rekapitulasi hasil evaluasi, dan penyusunan laporan akhir pengabdian. Untuk memperkuat pemahaman siswa, dibagikan pula brosur edukatif mengenai kandungan gizi telur dan susu serta perannya dalam pencegahan stunting. Doorprize turut diberikan sebagai bentuk motivasi dan apresiasi atas partisipasi aktif siswa selama kegiatan berlangsung. Secara keseluruhan, pendekatan edukasi dirancang sesuai karakteristik anak usia sekolah dasar yang membutuhkan metode penyampaian menarik, mudah dipahami, dan mampu mendorong keterlibatan langsung. Siswa diharapkan dapat memahami pentingnya konsumsi rutin protein hewani, khususnya telur dan susu, sehingga mampu membentuk kebiasaan makan yang lebih sehat untuk mendukung tumbuh kembang mereka.

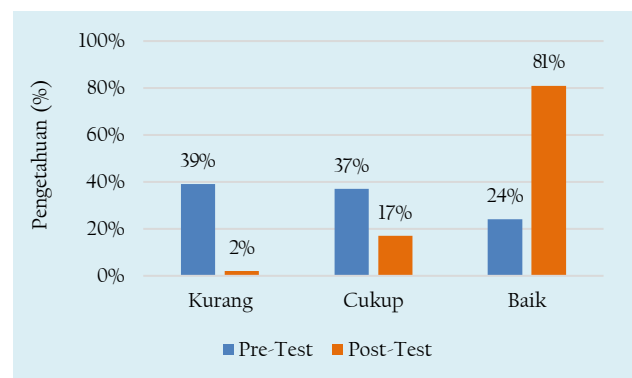
HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pemberian *pre-test* kepada peserta untuk mengukur tingkat pengetahuan awal terkait stunting dan nutrisi. Penyampaian materi dikemas secara interaktif melalui presentasi visual, diskusi langsung, kuis singkat, dan permainan kelompok. Setelah kegiatan edukasi selesai, peserta diminta untuk mengisi *post-test* guna mengetahui efektivitas penyampaian materi terhadap peningkatan pengetahuan mereka. Partisipasi sangat antusias dalam mengikuti kegiatan. Hal ini tampak dari kehadiran siswa sejak awal hingga berakhir dan partisipasi dalam mengisi *post-test*.



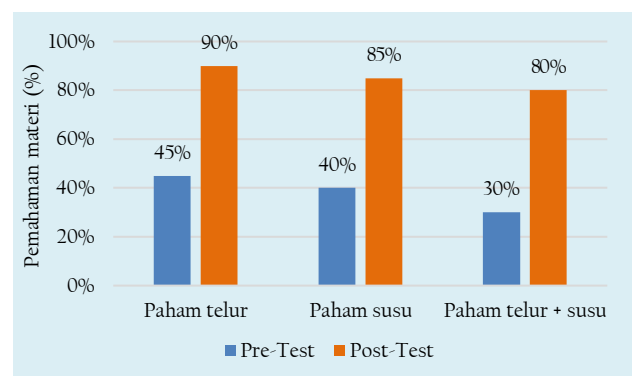
Gambar 1. Dokumentasi kegiatan sosialisasi

Berdasarkan hasil evaluasi dari *pre-test* dan *post-test* dari Gambar 2, diperoleh data bahwa terjadi peningkatan yang signifikan pada pemahaman siswa. Sebelum penyuluhan, sebanyak 21 siswa (39%) berada pada kategori pengetahuan "kurang", 20 siswa (37%) pada kategori "cukup", dan hanya 13 siswa (24%) yang berada pada kategori "baik". Setelah penyuluhan, siswa yang berada pada kategori "kurang" sudah sangat berkurang, 9 siswa (17%) berada pada kategori "cukup", dan mayoritas siswa yaitu sebanyak 44 orang (81%) telah mencapai kategori pengetahuan "baik".



Gambar 2. Pengetahuan Siswa

Selain itu terlihat perubahan tingkat pemahaman siswa mengenai manfaat protein hewani dari telur dan susu sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi. Perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* menggambarkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada setiap kategori materi yang diberikan.



Gambar 3. Pemahaman siswa tentang materi

Berdasarkan grafik pada Gambar 3, terjadi peningkatan yang jelas pada seluruh aspek pemahaman siswa setelah mengikuti edukasi. Pada kategori Memahami Telur, persentase pemahaman meningkat dari sekitar 45% pada pre-test menjadi 90% pada post-test, menunjukkan bahwa penyuluhan mampu memperkuat pengetahuan siswa tentang manfaat konsumsi telur bagi pertumbuhan. Hal serupa terlihat pada kategori Memahami Susu, di mana pengetahuan siswa bertambah dari sekitar 40% menjadi 85% setelah intervensi edukasi.

Peningkatan juga terlihat pada kategori Memahami Keduanya (telur dan susu), dari 30% pada pre-test menjadi 80% pada post-test. Kenaikan ini menunjukkan bahwa siswa tidak hanya memahami manfaat masing-masing sumber protein hewani, tetapi juga mampu mengaitkan keduanya sebagai bagian penting dari gizi seimbang untuk mencegah stunting. Secara keseluruhan, grafik tersebut menegaskan bahwa metode edukasi interaktif yang digunakan meliputi penyuluhan, permainan edukatif, dan diskusi berhasil meningkatkan literasi gizi siswa secara signifikan. Intervensi ini efektif dalam memperluas pemahaman anak tentang pentingnya konsumsi telur dan susu sebagai sumber protein hewani yang berperan dalam pertumbuhan optimal. Hasil ini sejalan dengan studi yang menunjukkan bahwa pendekatan edukatif berbasis partisipatif sangat efektif untuk meningkatkan literasi gizi pada anak [13, 16].

KESIMPULAN

Edukasi gizi berbasis protein hewani yang disampaikan secara interaktif efektif meningkatkan literasi gizi siswa sekolah dasar serta memperkuat pemahamannya tentang pentingnya konsumsi telur dan susu sebagai bagian dari gizi seimbang. Kegiatan edukasi gizi sejak dini berperan strategis dalam membentuk kesadaran memilih makanan sehat dan mendukung upaya pencegahan stunting secara berkelanjutan.

REKOMENDASI

Sekolah diharapkan dapat mengintegrasikan edukasi gizi sederhana, khususnya terkait protein hewani, ke dalam kegiatan pembelajaran atau program UKS secara berkelanjutan. Orang tua dan keluarga perlu dilibatkan dalam program edukasi lanjutan agar pemahaman siswa dapat diterapkan dalam kebiasaan makan sehari-hari di rumah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada SD Negeri 03 Sidomukti, Kecamatan Jenawi, Kabupaten Karanganyar, yang telah memberikan kesempatan dan dukungan penuh sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik.

REFERENSI

- [1] Suryana, Kusumawati I, Pujiani. *Kesehatan Gizi Anak Usia Dini*. Medan: Penerbit Yayasan Kita Menulis, 2022.
- [2] Zulfitriwati, Mukty MI, Sanas NT. Peningkatan Pemahaman Keluarga tentang Gizi Anak Sekolah Dasar melalui Edukasi Berbasis Karakteristik Keluarga. *Nat J Pelaks Pengabd Berger bersama Masy* 2025; 3: 13–20. DOI: <https://doi.org/10.61132/natural.v3i3.1590>
- [3] Maidelwita Y, Wijayanti YT, Nurafriani N. Edukasi Nutrisi Seimbang untuk Mencegah Stunting pada Anak. *Abdimas Polsaka J Pengabd Kpd Masy* 2024; 1: 100–108. DOI: <https://doi.org/10.35816/abdimaspolsaka.v3i2.81>
- [4] Luthviatin N, Rohmawati N, Wati DM. Memanfaatkan Aspek Pengetahuan, Sikap, dan Praktik sebagai Alternatif untuk Mencegah Dampak Buruk Stunting. *Amerta Nutr* 2024; 8: 240–247. DOI: <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i3SP.2024.240-247>
- [5] Christi RF, Edianingsih P, Alhuur KRG. Pentingnya Minum Susu untuk Anak Usia Dini, Remaja dan Lanjut Usia di Pesisir Pangandaran. *Media Kontak Tani Ternak* 2019; 1: 12–15. DOI: <https://doi.org/10.24198/mktt.vli2.23585>
- [6] Jusriani R, Zulfitriwati, Irintiana. Edukasi Nutrisi Seimbang untuk Mencegah Stunting pada Anak. *Locus Abdimas* 2023; 1: 2–5. Retrieved from <https://journal.tritunas.ac.id/index.php/LoA/article/view/277>
- [7] Rachmawaty D. Edukasi Gizi Seimbang bagi Siswa Sekolah Dasar dalam Pencegahan Stunting di Kota Makassar. *J Mandala Pengabd Masy* 2025; 6: 431–434. DOI: <https://doi.org/10.35311/jmpm.v6i1.617>
- [8] Indriani L, Oktari SW, Syarah M. Edukasi Gizi pada Siswa Sekolah Dasar “Makanan Sehat, Tubuh Kuat”. *Proficio J Pengabd Kpd Masy* 2025; 6: 610–616.
- [9] Rahman SN, Nurfaidah, Bachtiar I. Peningkatan Pengetahuan Melalui Edukasi Gizi pada Anak Sekolah Dasar Negeri 90 Kampung. *Wahana Dedik* 2024; 7: 65–70. DOI: <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v7i1.15320>
- [10] Mardiana, Pangesti NA, Yulianto. Beberapa Faktor yang Berhubungan dengan Keputusan Pembelian Susu Formula. *J Gizi dan Kesehat* 2023; 3: 12–20. DOI: <https://doi.org/10.36086/jgk.v3i1.1662>
- [11] Melianti EO, Yuliana, Yulastri A. Literature Review : Pengaruh Gizi dan Kesehatan terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Pada Anak. *J Gizi dan Kesehat* 2023; 3: 47–55. DOI: <https://doi.org/10.36086/jgk.v3i1.1543>
- [12] Saputra AWA, Amir AK, Utami AD. Sosialisasi Pentingnya Minum Susu Setiap Hari di SD Negeri 04 Mertan Desa Ngrombo Kabupaten Sukoharjo. *J Intelek dan Cendikiawan Nusantara* 2024; 1: 5791–5797. Retrieved from <https://jicnusantara.com/index.php/jicn/article/view/946>
- [13] Yuwanti, Mulyaningrum FM, Susanti MM. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Stunting pada Balita di Kabupaten Grobogan. *Cendekia Utama J Keperawatan dan*

Kesehat Masyarakat 2021; 10: 74–84. DOI:
<https://doi.org/10.31596/jcu.v10i1.704>

- [14] Mediani HS, Nurhidayah I, Lukman M. Pemberdayaan Kader Kesehatan tentang Pencegahan Stunting pada Balita. *Media Karya Kesehat* 2024; 3: 82–90. DOI: <https://doi.org/10.24198/mkk.v3i1.26415>
- [15] Arikunto S. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- [16] Kusumawati IGAW, Yogeswara AIB, Mantra IBK. Edukasi Gizi Berbasis Kudapan Protein Hewani untuk Meningkatkan Pemahaman dan Pencegahan Stunting pada Anak Sekolah SD. *J Abdi Masy* 2025; 5: 1–9. DOI: <https://doi.org/10.22334/jam.v5i1.171>