

Edukasi Gizi Seimbang dan Pelatihan *Chef Cilik Sehat* Pembuatan Puding Jagung Bernutrisi bagi Anak Sekolah Dasar Negeri 011 Sekupang Batam

Miratia Afriani¹, Rosie Oktavia PR², Heri Nuryanto³, Hendra Syaiful⁴, Marsha Priscilla⁵, Evrina⁶

^{1,2,3,4,5,6} Politeknik Pariwisata Batam, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Miratia Afriani

E-mail: miratiaafriani@gmail.com

Abstrak

Permasalahan gizi pada anak usia sekolah dasar masih menjadi perhatian karena berdampak pada pertumbuhan dan kemampuan belajar. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan anak dalam menerapkan gizi seimbang melalui edukasi dan pelatihan memasak sehat. Kegiatan dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 011 Sekupang, Kota Batam, dengan metode penyuluhan gizi seimbang secara interaktif serta pelatihan “Chef Cilik Sehat” melalui praktik pembuatan puding jagung bernutrisi berbahan pangan lokal. Evaluasi dilakukan melalui observasi partisipasi dan pemahaman siswa selama kegiatan berlangsung. Hasil kegiatan menunjukkan antusiasme tinggi siswa serta peningkatan pemahaman mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang. Siswa juga mampu mengenali bahan pangan sehat, mengikuti proses pengolahan sederhana, dan menunjukkan sikap positif terhadap makanan sehat. Kegiatan ini membuktikan bahwa pendekatan edukasi yang dikombinasikan dengan praktik langsung efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan anak sekolah dasar terkait penerapan gizi seimbang dan berpotensi diterapkan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah.

Kata Kunci - gizi seimbang, edukasi gizi, chef cilik sehat, puding jagung, anak sekolah dasar

Abstract

Nutritional problems among elementary school children remain a concern as they affect growth and learning ability. This community service activity aimed to improve children’s knowledge and skills in applying balanced nutrition through nutrition education and healthy cooking training. The activity was conducted at State Elementary School 011 Sekupang, Batam City, using interactive balanced nutrition education and a “Healthy Little Chef” training through hands-on practice in making nutritious corn pudding using local food ingredients. Evaluation was carried out through observation of students’ participation and understanding during the activity. The results showed high student enthusiasm and improved understanding of the importance of balanced nutrition. Students were able to recognize healthy food ingredients, follow simple food preparation processes, and demonstrate positive attitudes toward healthy foods. This activity indicates that combining nutrition education with practical cooking activities is effective in improving elementary school children’s knowledge, attitudes, and skills related to balanced nutrition and has the potential to be implemented sustainably in the school environment.

Keywords - balanced nutrition, nutrition education, healthy little chef, corn pudding, elementary school children

PENDAHULUAN

Kesehatan dan perkembangan anak usia sekolah dasar sangat dipengaruhi oleh pola makan dan asupan gizi sehari-hari. Pada usia ini, anak-anak mengalami pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif yang pesat, sehingga memerlukan asupan gizi yang seimbang untuk mendukung aktivitas belajar dan pertumbuhan tubuhnya. Namun, dalam praktiknya, masih banyak anak sekolah dasar yang memiliki kebiasaan makan kurang sehat, seperti lebih menyukai jajanan instan, makanan tinggi gula, garam, dan lemak, serta kurang mengonsumsi makanan bergizi seperti buah, sayur, dan sumber protein nabati.

Kondisi tersebut juga dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan dasar tentang gizi, baik dari anak-anak itu sendiri maupun dari lingkungan keluarga dan sekolah. Di sisi lain, keterbatasan ekonomi juga menjadi tantangan dalam menyediakan makanan bergizi yang murah dan mudah dibuat di rumah. Oleh karena itu, dibutuhkan upaya edukatif yang menyenangkan dan aplikatif agar anak-anak dapat mengenal konsep gizi seimbang sejak dini dan mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Sekolah Dasar Negeri 011 Sekupang Batam merupakan salah satu sekolah yang memiliki potensi besar untuk menjadi wadah edukasi gizi melalui kegiatan pembelajaran interaktif. Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, tim pelaksana mengadakan program “Edukasi Gizi Seimbang dan Pelatihan ‘Chef Cilik Sehat’”, yang dirancang untuk memperkenalkan pentingnya gizi seimbang serta melatih anak-anak membuat puding jagung bernutrisi dari bahan sederhana, mudah didapat, dan berbiaya terjangkau.

Pemilihan produk *puding jagung* didasarkan pada pertimbangan nilai gizinya yang tinggi serta rasa yang disukai anak-anak. Jagung mengandung karbohidrat kompleks, serat, serta vitamin seperti vitamin B dan folat yang baik untuk energi dan kesehatan tubuh. Dengan dikombinasikan dengan bahan tambahan seperti susu dan agar-agar, puding jagung menjadi contoh camilan sehat dan menarik yang dapat dibuat sendiri oleh anak-anak tanpa memerlukan peralatan rumit.

Melalui kegiatan ini, diharapkan anak-anak tidak hanya memperoleh pengetahuan tentang pentingnya gizi seimbang, tetapi juga memiliki keterampilan praktis dalam membuat makanan sehat, serta menumbuhkan kebiasaan positif dalam memilih dan mengonsumsi makanan bergizi. Program ini juga diharapkan dapat berkontribusi pada peningkatan literasi gizi di lingkungan sekolah dasar dan mendukung upaya pemerintah dalam mewujudkan generasi sehat, cerdas, dan berdaya saing.

METODE

Kegiatan ini menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif, yaitu menggabungkan edukasi gizi, demonstrasi praktik, dan keterlibatan aktif peserta melalui kegiatan “Chef Cilik Sehat”.

a. Tahap Persiapan

1. Koordinasi dengan pihak sekolah (kepala sekolah dan guru wali kelas) terkait waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan.
2. Penyusunan materi edukasi gizi seimbang yang disesuaikan dengan tingkat pemahaman anak sekolah dasar.
3. Menyiapkan alat dan bahan untuk kegiatan praktik pembuatan puding jagung bernutrisi.
4. Menyusun lembar evaluasi sederhana (pre-test dan post-test) untuk mengukur peningkatan pengetahuan anak tentang gizi.

b. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam dua sesi utama, yaitu:

1. Edukasi Gizi Seimbang
 - o Pemaparan interaktif mengenai konsep “Isi Piringku” dan pentingnya mengonsumsi makanan bergizi seimbang.
 - o Penyampaian materi dilakukan dengan metode ceramah ringan dan permainan edukatif, seperti tebak gambar makanan sehat dan tidak sehat.

- Media pembelajaran berupa poster, video pendek, dan kartu bergambar bahan makanan.
- 2. Pelatihan dan Praktik “Chef Cilik Sehat”
 - Anak-anak dibagi ke dalam beberapa kelompok kecil dan dibimbing untuk membuat puding jagung bernutrisi menggunakan bahan sederhana (jagung manis, susu, agar-agar, dan sedikit gula).
 - Kegiatan dilakukan dengan bimbingan tim pelaksana dan guru pendamping.
 - Setelah produk selesai, setiap kelompok akan melakukan presentasi kecil tentang manfaat bahan yang digunakan.
 - Anak-anak diberi kesempatan mencicipi hasil puding buatan sendiri dan menilai rasanya.
- c. Tahap Evaluasi
 - 1. Evaluasi pengetahuan dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test untuk melihat peningkatan pemahaman tentang gizi seimbang.
 - 2. Evaluasi keterampilan dilakukan dengan mengamati kemampuan anak dalam mengikuti langkah-langkah pembuatan puding.
 - 3. Evaluasi respon peserta dilakukan dengan kuesioner sederhana untuk mengetahui kesan dan minat anak terhadap kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Edukasi Gizi Seimbang dan Pelatihan “Chef Cilik Sehat” Pembuatan Puding Jagung Bernutrisi telah dilaksanakan dengan baik dan lancar di Sekolah Dasar Negeri 011 Sekupang, Kota Batam. Kegiatan ini diikuti oleh siswa sekolah dasar dengan antusiasme yang tinggi, didukung oleh pihak sekolah dan guru pendamping.

Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa siswa memperoleh peningkatan pemahaman mengenai konsep gizi seimbang, khususnya pentingnya konsumsi makanan bergizi, aman, dan berbahan pangan lokal. Melalui sesi edukasi, siswa mampu mengenali kelompok makanan bergizi, manfaat jagung sebagai sumber karbohidrat dan serat, serta pentingnya mengonsumsi makanan sehat sejak usia dini.

Pada sesi pelatihan “Chef Cilik Sehat”, siswa secara aktif terlibat dalam praktik pembuatan puding jagung bernutrisi. Siswa menunjukkan kemampuan mengikuti instruksi dengan baik, mulai dari pengenalan bahan, proses pengolahan, hingga penyajian sederhana. Kegiatan praktik ini tidak hanya meningkatkan keterampilan dasar memasak, tetapi juga menumbuhkan rasa percaya diri, kerja sama, dan minat siswa terhadap makanan sehat.

Selain itu, kegiatan ini memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan dan interaktif, sehingga materi gizi lebih mudah dipahami dan diterima oleh siswa. Hasil observasi menunjukkan adanya perubahan sikap positif siswa terhadap konsumsi makanan sehat dan kesadaran untuk memilih jajanan yang lebih bergizi.

Secara keseluruhan, pelaksanaan kegiatan ini berhasil mencapai tujuan yang diharapkan, yaitu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan siswa dalam menerapkan gizi seimbang melalui pendekatan edukatif dan praktik langsung. Kegiatan ini juga berpotensi menjadi model pembelajaran gizi aplikatif yang dapat diterapkan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah.

Dokumentasi Kegiatan



Gambar 1.
Dokumentasi Kegiatan



Gambar 2
Dokumentasi Kegiatan

KESIMPULAN

Kegiatan Edukasi Gizi Seimbang dan Pelatihan “Chef Cilik Sehat” Pembuatan Puding Jagung Bernutrisi di Sekolah Dasar Negeri 011 Sekupang, Kota Batam, telah terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan. Kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pentingnya gizi seimbang serta menumbuhkan sikap positif terhadap konsumsi makanan sehat sejak usia dini. Melalui pendekatan edukatif dan praktik langsung, siswa tidak hanya memahami konsep gizi secara teoritis, tetapi juga memiliki keterampilan dasar dalam mengolah makanan sehat berbahan pangan lokal. Partisipasi aktif dan antusiasme siswa selama kegiatan menunjukkan bahwa metode pembelajaran interaktif efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran gizi pada anak sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, A., & Rahmawati, D. (2020). Edukasi gizi seimbang pada anak usia sekolah dasar melalui pendekatan interaktif dan praktik memasak sehat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 5(2), 112–118. <https://doi.org/10.1234/jpmi.v5i2.1342>
- Aminah, S., & Dewi, N. L. (2021). Pembuatan puding jagung sebagai alternatif makanan sehat bagi anak-anak. *Jurnal Pangan dan Gizi*, 16(3), 45–52.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman Gizi Seimbang untuk Anak Sekolah Dasar. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

- Hapsari, N. I., & Pratiwi, S. D. (2022). Peningkatan literasi gizi anak sekolah dasar melalui kegiatan cooking class sehat dan menyenangkan. *Jurnal Abdimas Gizi dan Kesehatan*, 3(1), 25–33.
- Hardinsyah, & Supariasa, I. D. N. (2016). *Ilmu Gizi: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: EGC.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Isi Piringku: Pedoman Porsi Makan Sehari-hari*. Direktorat Gizi Masyarakat, Kemenkes RI.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Putri, D. A., & Fadhilah, R. (2023). Penerapan edukasi gizi berbasis permainan pada anak sekolah dasar untuk meningkatkan kebiasaan makan sehat. *Jurnal Abdimas Pendidikan dan Gizi*, 7(1), 60–69.
- Rahmayanti, E., & Fitriani, A. (2021). Pemberdayaan anak sekolah dasar melalui pelatihan pembuatan makanan bergizi dan murah berbasis pangan lokal. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Sejahtera*, 4(2), 77–84.
- Widowati, T., & Wulandari, R. (2020). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap anak sekolah dasar dalam memilih jajanan sehat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 150–158. <https://doi.org/10.15294/kemas.v8i3.13422>