

Nutrition Counseling to Strengthen Knowledge of Balanced Nutrition and Healthy Living Behaviors among Elementary School Students

Konseling Gizi untuk Penguatan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Perilaku Hidup Sehat pada Siswa Sekolah Dasar

Egil Agnas Miranda¹, Laras Rasi Alviola¹, Vania Putri Naifa¹, Muthiana Zakiya¹, Rifky Miftahurrahman¹, Faiza Chalisa Yufra¹, Fhadilla Amelia^{1*}

¹Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Andalas, Padang, 25163, Indonesia

Corresponding author: Fhadilla Amelia, Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Andalas, Padang, 25163, Indonesia.

Email: fhadillaamelia93@gmail.com

Riwayat Artikel

Diterima: 12 Juni 2026

Disetujui: 01 Juli 2026

Dipublikasi: 06 Juli 2026

Keywords

Balanced nutrition, Clean and Healthy Living Behavior, Elementary school students, Isi Piringku, Nutrition counseling

Nutrition counseling is an educational approach aimed at improving nutritional knowledge and encouraging the adoption of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) among school-aged children. This age group are in a period of rapid growth and development. However, many still face nutritional problems and unhealthy behavioral practices. This activity aimed to examine the effect of nutrition counseling on balanced nutrition knowledge, understanding of the Isi Piringku concept, and the implementation of PHBS among elementary school students. The activity was conducted at SDN 23 Marapalam, Padang City, involving 30 students. Nutrition counseling was delivered individually through interactive discussions supported by educational media, including posters and food photo books. Evaluation was carried out using pre-test and post-test instruments to assess changes in students' knowledge, as well as monitoring of PHBS implementation. Data were analyzed descriptively and using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed an increase in the mean knowledge score from 95.3 before counseling to 99.3 after counseling. However, the increase was not statistically significant ($p > 0.05$). Most students had already demonstrated good nutritional knowledge at baseline. On the other hand, the majority of students had not consistently implemented PHBS, although several positive behavioral changes were observed. Therefore, nutrition counseling plays a role in strengthening students' knowledge and initial awareness of nutrition and healthy living behaviors. However, continuous counseling and long-term mentoring are required to promote consistent behavioral change.

PENDAHULUAN

Status gizi anak usia sekolah dasar masih menjadi salah satu permasalahan utama dalam bidang kesehatan di Indonesia (UNICEF, 2025). Anak usia sekolah dasar, yang berada pada rentang usia 6–12 tahun, membutuhkan asupan gizi yang cukup dan seimbang untuk menunjang perkembangan fisik, kognitif, serta kemampuan belajar (Kemenko, 2022). Status gizi yang tidak optimal pada periode ini dapat berdampak jangka pendek maupun jangka panjang terhadap kualitas kesehatan dan sumber daya manusia di masa mendatang,

sehingga pemenuhan gizi yang optimal menjadi hal yang sangat penting untuk diperhatikan (Fitriana et al., 2022).

Berdasarkan kondisi saat ini, masih ditemukan cukup banyak anak usia sekolah dasar yang mengalami permasalahan gizi, baik gizi buruk maupun gizi lebih. Data terbaru (WHO, 2024) menunjukkan bahwa sekitar 390 juta anak dan remaja usia 5–19 tahun mengalami kelebihan berat badan, dengan angka obesitas mencapai 160 juta. Di lain sisi, 190 juta lainnya berada pada kondisi kekurangan berat badan. Selain itu, data Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023) melaporkan bahwa secara nasional prevalensi anak usia sekolah dengan status gizi kurus sebesar 7,5%, sangat kurus 3,5%, gemuk 11,9%, dan obesitas 7,8%. Data tersebut menunjukkan permasalahan gizi pada anak usia sekolah masih menjadi isu yang perlu mendapatkan perhatian serius. Permasalahan tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain pola makan, kebiasaan sarapan, aktivitas fisik, penyakit infeksi, kondisi ekonomi keluarga, serta tingkat pendidikan dan pengetahuan orang tua, khususnya ibu (Nabila Rohmah et al., 2022). Pola makan yang tidak teratur, seperti sering melewatkan sarapan, kebiasaan mengonsumsi jajanan tinggi gula, garam, dan lemak, serta rendahnya konsumsi makanan bergizi seimbang dapat berdampak negatif terhadap status gizi anak. Selain itu, pengetahuan dan sikap anak serta orang tua terhadap gizi seimbang dan pola hidup sehat juga berperan penting dalam membentuk perilaku makan anak sehari-hari (Fridalni, et al., 2025).

Lingkungan sekolah dasar merupakan salah satu lingkungan yang rentan terhadap terjadinya kesenjangan status gizi. Anak usia sekolah cenderung mudah terpengaruh oleh lingkungan pergaulan, kebiasaan makan di sekolah, serta tingkat aktivitas fisik harian (Wafa & Ghazalli, 2020). Hal ini dipertegas oleh penelitian di sekolah dasar yang menunjukkan bahwa pengaruh teman sebaya, ketersediaan jajanan di lingkungan sekolah, dan peran orang tua secara signifikan berhubungan dengan perilaku pemilihan makanan anak. Sebagian besar siswa (71,2%) cenderung memilih jajanan yang tidak sehat, dan teman sebaya terbukti menjadi salah satu faktor eksternal yang paling kuat memengaruhi keputusan konsumsi anak di sekolah (Taufiq et al., 2024). Sekolah Dasar Negeri 23 Marapalam dipilih sebagai lokasi kegiatan berdasarkan hasil penilaian dan observasi yang dilakukan oleh peneliti, yang menunjukkan adanya siswa dengan status gizi di luar kategori normal, baik gizi buruk maupun gizi lebih. Kondisi tersebut mencerminkan adanya permasalahan gizi yang masih ditemukan pada anak usia sekolah. Selain itu, hasil observasi menunjukkan bahwa SDN 23 Marapalam memiliki karakteristik lingkungan yang relatif serupa dengan sekolah dasar negeri lainnya. Oleh karena itu, hasil yang diperoleh diharapkan dapat merepresentasikan kondisi status gizi anak sekolah dasar secara lebih luas.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menangani permasalahan status gizi pada anak usia sekolah dasar adalah melalui konseling gizi (Putri, 2022). Konseling gizi merupakan proses komunikasi dua arah yang bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis permasalahan gizi yang dialami klien melalui penggalian informasi, sehingga klien mampu menemukan solusi yang sesuai untuk memperbaiki kondisi gizinya (Khairani et al., 2023). Konseling gizi tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga diarahkan pada pembentukan sikap dan perubahan perilaku gizi yang lebih sehat. Pendekatan ini dinilai efektif karena bersifat partisipatif, komunikatif, dan disesuaikan dengan kebutuhan serta kondisi sasaran (Elmiyati et al., 2023). Berbagai upaya intervensi gizi telah dilakukan untuk mengatasi permasalahan status gizi pada anak usia sekolah dasar. Namun demikian, permasalahan gizi masih ditemukan secara berulang sehingga diperlukan pendekatan intervensi yang lebih terarah dan berkelanjutan secara personal. Konseling gizi secara

langsung kepada siswa dinilai sebagai salah satu alternatif intervensi yang efektif karena dilakukan secara individual dan berfokus langsung pada permasalahan gizi yang dialami oleh masing-masing siswa (Desfita et al., 2023), sehingga pelaksanaan konseling gizi di Sekolah Dasar Negeri 23 Marapalam bertujuan untuk memberikan penguatan pengetahuan gizi seimbang dan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) kepada siswa serta diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap, dan mendorong perubahan perilaku gizi ke arah yang lebih sehat dalam upaya perbaikan dan pemeliharaan status gizi secara berkelanjutan.

METODE

Rancangan Study dan Lokasi

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan *pre-experimental* dengan desain *one group pre-test post-test*, yang umum diterapkan pada kegiatan pengabdian masyarakat berskala terbatas untuk menilai perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini mengacu pada pendekatan *service learning*, yaitu pendekatan yang mengintegrasikan pembelajaran berbasis praktik dengan pelayanan langsung kepada masyarakat, khususnya dalam konteks pendidikan gizi pada anak usia sekolah. Kegiatan dilaksanakan di SDN 23 Marapalam, Kota Padang, Sumatera Barat, pada tanggal 11 dan 15 November 2025. Sekolah dasar dipilih sebagai lokasi pengabdian karena merupakan lingkungan strategis dalam pembentukan perilaku gizi sejak dini. Secara khusus, SDN 23 Marapalam dipilih karena tersedianya dukungan penuh dari pihak sekolah serta belum adanya program edukasi gizi terstruktur sebelumnya, sehingga intervensi ini dinilai tepat sasaran dan memiliki urgensi yang jelas, mengingat masalah gizi pada anak usia sekolah dasar masih menjadi perhatian yang perlu ditangani secara aktif (Nurjanah et al., 2023).

Populasi dan Subjek

Populasi target dalam kegiatan ini adalah seluruh siswa SDN 23 Marapalam. Subjek pengabdian dipilih secara purposif, yaitu 30 siswa dari kelas IVC dan VIA. Pemilihan kelas tersebut didasarkan pada pertimbangan kesiapan kognitif dan relevansi usia dalam menerima edukasi gizi (Sari et al., 2022). Seluruh 30 siswa yang terpilih berpartisipasi penuh dalam kegiatan konseling gizi.

Prosedur Pengabdian Masyarakat

Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi 2 tahap, yaitu pra-konseling dan saat konseling. Tahap pra-konseling dimulai dengan koordinasi bersama pihak sekolah untuk menetapkan jadwal dan ruang pelaksanaan. Selanjutnya dilakukan penyusunan materi konseling dan instrumen evaluasi berupa soal *pre-test* dan *post-test* masing-masing 5 butir soal. Tahap konseling dilaksanakan secara individual kepada setiap siswa selama 20 menit di ruangan khusus yang kondusif. Konseling menggunakan metode diskusi interaktif berbasis komunikasi dua arah, di mana siswa tidak hanya menerima materi secara pasif, tetapi juga dilibatkan aktif melalui tanya jawab dan eksplorasi pengalaman terkait kebiasaan makan serta pola hidup sehari-hari. Pendekatan konseling individual terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan mendorong perubahan perilaku dibandingkan penyuluhan kelompok karena memungkinkan penyesuaian materi dengan kondisi individu (Wilaga et al., 2024). Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan perilaku gizi siswa melalui pendekatan edukatif dan partisipatif yang menekankan penggunaan bahasa sederhana dan media visual.

Materi konseling dibagi menjadi dua sesi. Sesi pertama membahas gizi seimbang dan konsep Isi Piringku, yaitu komposisi porsi makan sekali makan yang terdiri atas makanan pokok, lauk pauk sumber protein, sayur, buah, dan pentingnya konsumsi air putih. Penyampaian materi didukung oleh media poster Isi Piringku sebagai alat bantu visual utama dan buku foto makanan, guna memudahkan siswa mengaitkan materi dengan praktik konsumsi nyata. Penggunaan media visual dalam edukasi gizi anak usia sekolah dasar telah terbukti meningkatkan pemahaman dan daya ingat siswa secara signifikan (Sari et al., 2022). Sesi kedua menyampaikan materi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), mencakup cuci tangan pakai sabun, konsumsi jajanan sehat, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, serta membuang sampah pada tempatnya. Media yang digunakan berupa poster yang menampilkan contoh perilaku sehat agar siswa dapat memahami dan menerapkan PHBS secara lebih aplikatif (Kusuma et al., 2023). Monitoring dan evaluasi dilakukan dalam 2 tahap sesuai materi yang diberikan. Monev 1 menggunakan instrumen *pre-test* dan *post-test* pilihan ganda untuk mengukur perubahan pengetahuan gizi seimbang dan Isi Piringku (Nurjanah et al., 2023). Monev 2 menggunakan instrumen skala frekuensi perilaku, bukan instrumen pengetahuan benar-salah, karena penerapan PHBS perlu dinilai dari konsistensi perilaku, bukan sekedar pemahaman kognitif (Wilaga et al., 2024).

Variabel dan Instrument

Variabel dependen dalam kegiatan ini adalah tingkat pengetahuan gizi siswa, sedangkan variabel independen adalah pemberian konseling gizi individual. Instrumen yang digunakan untuk mengukur dampak kegiatan adalah kuesioner *pre-test* dan *post-test* masing-masing 5 butir soal yang mencakup materi gizi seimbang, kosep Isi Piringku, dan PHBS. Instrumen disusun berdasarkan materi yang disampaikan dan disesuaikan dengan tingkat pemahaman siswa sekolah dasar (Nurjanah et al., 2023). Selain kuesioner, media visual berupa poster Isi Piringku dan buku foto makanan digunakan sebagai alat bantu dalam proses konseling (Sari et al., 2022).

Analisis Data

Data hasil *pre-test* dan *post-test* dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan skor sebelum dan sesudah konseling untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan siswa. Analisis deskriptif dipilih karena pengabdian ini tidak menggunakan kelompok kontrol dan bertujuan menggambarkan perubahan pengetahuan secara langsung pada kelompok sasaran (Anggraeni et al., 2022). Selain analisis deskriptif, normalitas distribusi data skor *pre-test* dan *post-test* diuji terlebih dahulu menggunakan uji *Saphiro-Wilk*. Apabila data tidak berdistribusi normal, perbedaan skor sebelum dan sesudah konseling diuji menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, mengingat uji ini sesuai untuk data berpasangan yang tidak memenuhi asumsi normalitas (Rahmy & Prativa, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil disajikan berdasarkan rangkaian tahapan kegiatan yang telah dilaksanakan, mulai dari pengumpulan data awal, pelaksanaan konseling gizi, hingga kegiatan monitoring dan evaluasi. Penyajian hasil ini bertujuan untuk menggambarkan karakteristik responden serta perubahan pengetahuan dan pemahaman setelah pelaksanaan konseling. Data karakteristik responden diperoleh melalui pengisian formulir Pedoman Asuhan Gizi Terstandar (PAGT) dan pengukuran antropometri pada tahap observasi awal. Berdasarkan data tersebut, kemudian

dilaksanakan konseling gizi secara individual melalui diskusi interaktif dengan masing-masing responden. Pelaksanaan konseling gizi mengacu pada PAGT, yang meliputi analisis identitas diri, asesmen gizi, serta penetapan diagnosis gizi. Selanjutnya, dilakukan pemantauan dan evaluasi melalui analisis hasil *pre-test* dan *post-test* sebagai bagian dari kegiatan monitoring dan evaluasi (monev).

Tabel 1. Karakteristik Sampel (n=30)

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	20	66,7
Perempuan	10	33,3
Kelas		
4C	28	93,3
6A	2	6,7
Status Gizi (IMT/U)		
Kurus	8	26,7
Normal	13	43,3
Gemuk	8	26,7
Obesitas	1	3,3

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa responden didominasi oleh siswa laki-laki sebesar 66,7%. Mayoritas responden berasal dari kelas 4C (93,3%). Dominasi siswa kelas 4C disebabkan oleh hasil observasi awal yang menunjukkan bahwa siswa kelas tersebut memiliki proporsi status gizi yang perlu diintervensi lebih tinggi dibandingkan dengan siswa kelas 6A, sehingga diprioritaskan sebagai sasaran konseling gizi. Berdasarkan status gizi menurut indikator IMT/U, sebagian besar siswa berada pada kategori gizi normal (43,3%). Namun demikian, masih ditemukan siswa dengan status gizi kurus (26,7%), gemuk (26,7%), dan obesitas (3,3%). Temuan ini menunjukkan adanya variasi status gizi pada siswa yang mencerminkan permasalahan gizi ganda, sehingga diperlukan intervensi berupa konseling gizi. Permasalahan gizi ganda (*double burden of malnutrition*) merupakan kondisi di mana kekurangan gizi dan kelebihan gizi terjadi secara bersamaan dalam satu populasi, bahkan dalam satu kelompok usia yang sama. Kondisi ini umum ditemukan pada anak usia sekolah dasar di Indonesia, di mana transisi gizi yang terjadi akibat perubahan pola makan dan gaya hidup menyebabkan masalah gizi kurang dan gizi lebih hadir secara beriringan. Anak usia sekolah dasar dengan status gizi yang bervariasi memerlukan pendekatan intervensi gizi yang disesuaikan dengan kondisi masing-masing individu, bukan intervensi yang seragam, hal ini dilakukan agar perubahan pengetahuan dan sikap gizi dapat tercapai secara lebih optimal (Fridalni, et al., 2025).

Monev hari pertama dilakukan pada tanggal 11 November 2025 untuk menilai perubahan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling gizi dengan topik gizi seimbang dan konsep Isi Piringku. Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa beberapa pertanyaan menunjukkan peningkatan skor rata-rata antara *pre-test* dan *post-test*. Peningkatan skor terlihat pada pertanyaan mengenai pentingnya sarapan, contoh makanan sehat yang dikonsumsi setiap hari, serta pentingnya mengonsumsi makanan yang beragam. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa setelah diberikan konseling gizi. Sementara itu, skor pada pertanyaan tentang minuman terbaik untuk menjaga kesehatan tubuh dan kebiasaan makan yang baik, tidak mengalami perubahan. Kondisi ini terjadi karena

sebagian besar siswa telah memiliki pemahaman yang baik terhadap materi tersebut sejak sebelum konseling dilakukan. Temuan ini menunjukkan bahwa konseling gizi membantu memperkuat pemahaman siswa pada beberapa materi yang diberikan.

Tabel 2. Perbandingan Persentase Jawaban Benar pada Pre-test dan Post-test untuk Setiap Pertanyaan Topik Gizi Seimbang dan Isi Piringku (n=30)

No	Pertanyaan	Persentase Jawaban Benar (%)	
		<i>pre-test</i>	<i>post-test</i>
1	Mengapa sarapan itu penting?	97	100
2	Contoh makanan sehat untuk dimakan setiap hari adalah...	87	100
3	Minuman terbaik untuk menjaga tubuh tetap sehat adalah...	100	100
4	Kebiasaan makan yang baik saat makan adalah...	100	100
5	Mengapa kita perlu makan makanan yang beragam?	93	97

Berdasarkan skor rata-rata *pre-test* dan *post-test* yang diperoleh, kemudian data dianalisis secara statistik menggunakan aplikasi SPSS. Hasil uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa data skor *pre-test* dan *post-test* konseling gizi memiliki nilai $p < 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis perbedaan total skor rata-rata *pre-test* dan *post-test* dilanjutkan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Tabel 3. Total Skor Rata-rata *Pre-test* dan *Post-test*

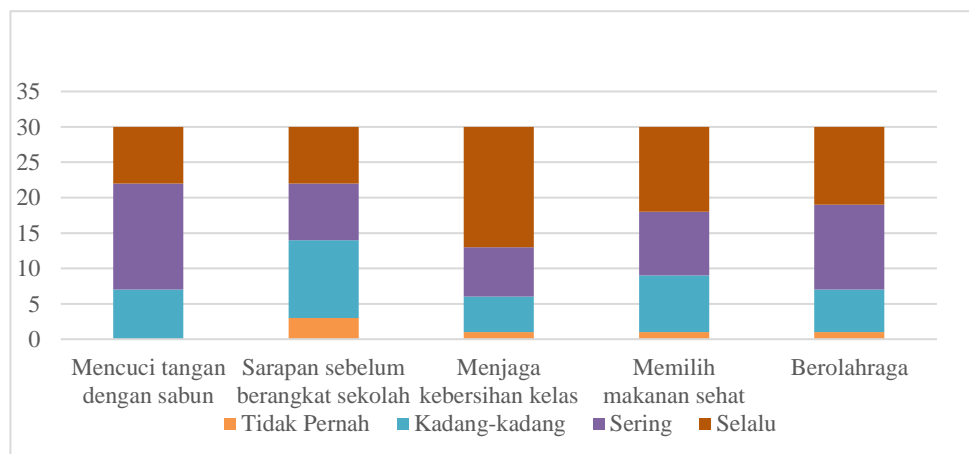
No.	Keterangan	Skor Rata-rata	p-value
1	Pre-test	95.3	0.102
2	Post-test	99.3	

Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan bahwa meskipun terjadi peningkatan skor rata-rata sebelum dan setelah diberikan konseling, perbedaan tersebut tidak signifikan. Sebanyak 24 siswa memiliki skor yang tetap, 5 siswa mengalami peningkatan, dan 1 siswa mengalami penurunan skor setelah konseling. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sudah memiliki pengetahuan yang awal yang baik terkait materi gizi seimbang dan konsep Isi Piringku sebelum konseling dilaksanakan, serta mampu mempertahankan pemahaman tersebut setelah kegiatan. Meskipun demikian, peningkatan skor yang terjadi pada beberapa pertanyaan menunjukkan bahwa konseling gizi tetap memberikan penguatan pemahaman pada materi tertentu, seperti pentingnya sarapan dan konsumsi makanan beragam. Intervensi edukasi gizi tetap mampu memperkuat pemahaman pada aspek-aspek spesifik meskipun pengetahuan awal responden sudah berada pada kategori baik, serta dampak yang lebih luas terhadap sikap dan perilaku memerlukan durasi intervensi yang lebih panjang (Selamat et al., 2025).

Hasil ini sejalan dengan temuan sebelumnya, di mana konseling gizi tidak memengaruhi ragam makanan, frekuensi makan, angka kecukupan gizi, dan pola makan secara keseluruhan pada 44 anak sekolah dasar (Elmiyati et al., 2023). Sejalan dengan temuan pada kegiatan ini, sebagian besar siswa memiliki tingkat pengetahuan yang sudah baik sejak *pre-test* sehingga perubahan skor pasca-konseling tidak menunjukkan peningkatan yang signifikan. Hasil yang tidak signifikan ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain tingginya tingkat pengetahuan awal responden, durasi konseling yang relatif singkat, serta keterbatasan waktu dalam proses internalisasi materi (Rahmy & Prativa, 2021). Kondisi ini sejalan dengan temuan bahwa edukasi gizi terstruktur selama 24 minggu mampu meningkatkan pengetahuan gizi, namun belum menunjukkan perubahan sikap yang bermakna dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini mengindikasikan bahwa perubahan sikap memerlukan durasi yang lebih panjang serta dukungan lingkungan yang berkelanjutan (Selamat et al., 2025). Dengan demikian, hasil pengabdian masyarakat ini menegaskan bahwa konseling gizi lebih berperan sebagai upaya penguatan dan pemeliharaan pengetahuan gizi dibandingkan sebagai intervensi yang secara langsung meningkatkan skor pengetahuan secara signifikan.

Monev hari kedua difokuskan pada materi PHBS melalui pemberian 5 pertanyaan kepada responden. Pilihan jawaban terdiri dari tidak pernah, kadang-kadang, sering, dan selalu. Kegiatan ini bertujuan untuk menilai tingkat pemahaman responden terhadap materi PHBS yang telah disampaikan selama pelaksanaan konseling gizi. Berdasarkan diagram tersebut, maka dirangkum frekuensi jawaban siswa lalu dikelompokkan berdasarkan tiga kategori sebagai berikut:

Gambar 1. Frekuensi Jawaban Siswa pada Masing-Masing Pertanyaan per Pilihan Jawaban ($n=30$)



Berdasarkan total skor penerapan PHBS, distribusi siswa terlihat bervariasi. Sebanyak 16,7% siswa sudah menerapkan PHBS secara konsisten, 80% masih berada pada kategori belum menerapkan PHBS secara konsisten, dan 3,3% siswa belum menerapkan PHBS sama sekali. Penerapan PHBS yang belum konsisten pada sebagian besar siswa ini sejalan dengan temuan studi tentang pengaruh edukasi kesehatan terhadap perubahan PHBS di sekolah dasar, yang menyimpulkan bahwa perubahan perilaku hidup bersih dan sehat memerlukan

intervensi yang tidak hanya dilakukan sekali, melainkan harus bersifat berkelanjutan dan didukung oleh lingkungan sekolah secara aktif (Wilaga et al., 2024b). Meskipun sebagian besar siswa belum menerapkan PHBS secara konsisten, terlihat bahwa beberapa siswa sudah menunjukkan perubahan positif pasca konseling. Hal ini menjadi salah satu indikasi bahwa kegiatan konseling gizi memberikan pengaruh terhadap pemahaman dan perilaku mereka.

Tabel 4. Presentase Akhir Monitoring dan Evaluasi 2

Kategori Penerapan	Jumlah Siswa	Presentase (%)
Belum menerapkan PHBS	1	3,3
Belum menerapkan PHBS secara konsisten	24	80
Sudah menerapkan PHBS secara konsisten	5	16,7

Hasil kegiatan konseling ini menunjukkan perbedaan dengan penelitian sebelumnya, yang mengemukakan adanya peningkatan pengetahuan dan penerapan PHBS yang signifikan setelah dilakukan konseling dan edukasi. Perbedaan hasil tersebut disebabkan oleh perbedaan intensitas dan durasi intervensi yang diberikan. Kegiatan konseling dan edukasi PHBS dilaksanakan dengan metode yang lebih variatif dan interaktif serta dilakukan secara terstruktur dalam satu rangkaian kegiatan yang melibatkan media pembelajaran dan praktik langsung (Khairunnisa et al., 2022). Sementara itu, pada kegiatan ini, konseling gizi tidak dilakukan secara berkala dan dilaksanakan dalam waktu yang relatif singkat, sehingga proses internalisasi materi dan pembentukan perilaku belum berlangsung secara optimal. Kondisi ini menyebabkan sebagian besar responden masih berada pada kategori belum menerapkan PHBS secara konsisten, meskipun telah terlihat adanya perubahan positif pada sebagian responden sebagai dampak awal dari kegiatan konseling. Oleh karena itu, disarankan agar kegiatan konseling lanjutan dilakukan secara berkala dan disertai penguatan materi agar lebih banyak responden dapat mencapai penerapan PHBS yang konsisten.

Secara keseluruhan, hasil monitoring dan evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan konseling gizi memberikan kontribusi positif dalam mendukung pengetahuan, pemahaman, dan perilaku kesehatan responden. Data yang diperoleh memperlihatkan adanya kelompok responden yang mampu mempertahankan pemahaman gizi serta mulai menunjukkan penerapan PHBS, meskipun sebagian besar masih berada pada tahap pengembangan kebiasaan. Temuan ini mengindikasikan bahwa konseling gizi berfungsi sebagai upaya penguatan awal yang efektif, namun belum sepenuhnya cukup untuk menghasilkan perubahan perilaku yang merata (Watson et al., 2023). Oleh karena itu, diperlukan keberlanjutan program melalui pendampingan rutin, pengulangan materi, serta keterlibatan lingkungan sekolah agar penerapan perilaku hidup sehat dapat terbentuk secara lebih konsisten (Yulianti et al., 2024).

KESIMPULAN

Pelaksanaan konseling gizi di SDN 23 Marapalam dapat memberikan dampak positif dalam memperkuat dan mempertahankan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang, konsep Isi Piringku, dan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Hal ini terlihat dari rata-rata skor

pengetahuan yang meningkat dari 95,3 pada pre-test menjadi 99,3 pada post-test, meskipun peningkatan tersebut tidak signifikan ($p>0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki pengetahuan awal yang baik dan mampu mempertahankannya setelah konseling diberikan. Namun, dari sisi penerapan PHBS, mayoritas siswa masih berada pada tahap belum menerapkan PHBS secara konsisten. Konseling gizi ini lebih berperan sebagai penguatan awal pengetahuan dan upaya mendorong perilaku hidup bersih dan sehat, tetapi belum cukup untuk menghasilkan perubahan perilaku yang menetap dalam waktu lama. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan lanjutan dan dukungan dari lingkungan sekolah agar pengetahuan dan pemahaman yang sudah siswa miliki dapat menjadi perilaku hidup sehat yang diterapkan secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada pimpinan serta sivitas akademika Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas (FKM UNAND) atas dukungan dan fasilitasi yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan ini melalui Pendanaan Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Terintegrasi dengan Kegiatan Mahasiswa MBKM (No. T/1576/UN.16.12.D/PT.01.03/2025). Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para dosen, tenaga kependidikan, serta mahasiswa yang telah berperan aktif dan berdedikasi dalam setiap tahapan kegiatan. Penghargaan dan apresiasi kami berikan kepada kepala sekolah SDN 23 Marapalam, para guru, serta siswa siswi kelas 4C dan 6A yang telah berpartisipasi dengan antusias dan terbuka.

DAFTAR REFERENSI

- Anggraeni, R., Feisha, A. L., Muflihah, T., Muthmainnah, F., Arie, M., Syaifuddin, R., Sitti, W., Aulyah, N., Pratiwi, I. R., Sultan, S. H., Wahyu, A., & Rachmat, M. (2022). Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat untuk meningkatkan pengetahuan murid sekolah dasar. *PROMOTIF: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 65–75. <https://doi.org/https://doi.org/10.17977/um075v2i12022p65-75>
- Desfita, S., Helsya Anggraini, F., Yolanda, H., Nanda Putri, M., & Zulriyanti, N. (2023). PENYULUHAN GIZI SEIMBANG UNTUK ANAK SEKOLAH DASAR DI SDN 67 TANGKERANG SELATAN PEKANBARU. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.25311/jpkk.Vol3.Iss1.1523>
- Elmiyati, Andri, & Maidayani. (2023a). Pengaruh Konseling Gizi oleh Tenaga Puskesmas terhadap Pola Makan Sehat Dikalangan Anak Usia Sekolah Kecamatan Kutabaro. *Jurnal Aceh Medika*, 7. <http://jurnal.abulyatama.ac.id/index.php/acehmedika/article/view/6452>
- Elmiyati, Andri, & Maidayani. (2023b). PENGARUH KONSELING GIZI OLEH TENAGA PUSKESMAS TERHADAP POLA MAKAN SEHAT DIKALANGAN ANAK USIA SEKOLAH KECAMATAN KUTABARO. 7(1), 202–208.
- Fitriana, V., Cahyanti, L., Ratna Yuliana, A., Hatin Holifah, Y., Cahyaningrum, Z., & Rusmiyati, E. (2022). Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Dasar dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar. *Jurnal Abdimas Bhakti Indonesia*, 3.
- Fridalni, N., Hardini, S., Oktaviani, V., Dewi, R. I. S., Yanti, E., & Ilahi, R. K. (2025). ANALISIS FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STATUS GIZI ANAK USIA SEKOLAH

DI SDN 31 PASAR AMBACANG PADANG. *Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory*, 8(2).
<https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>

Fridalni, N., Hardini, S., Oktaviani, V., Indah Sari Dewi, R., Yanti, E., & Kurnia Ilahi, R. (2025). ANALISIS FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STATUS GIZI ANAK USIA SEKOLAH DI SDN 31 PASAR AMBACANG PADANG. *Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory*, 8, 192–193. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>

Kemenko. (2022). *PERMENKO NOMOR 1 TAHUN 2022*.

Khairani, M. D., Wati, D. A., Muharramah, A., Utami, L., Soleha, S., & Masyana, R. (2023). KONSELING GIZI DALAM RANGKA HARI MILAD UNIVERSITAS AISYAH PRINGSEWU TAHUN 2023. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)*, 5(2), 144.

Khairunnisa, A., Maryanah, A., Nabila, S. P., & Luli, M. K. (2022). Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Siswa-Siswi MI Muhammadiyah 01 Depok. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 02(50), 141–147.

Kusuma, E., Handayani, D., Nastiti, A. D., & Puspitasari, R. A. H. (2023). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Membangun Gaya Hidup Sehat Sejak Dini di Wilayah Pesisir Kota Pasuruan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(9), 3522–3533. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i9.10841>

Nabila Rohmah, P., Mustakim, Sabilla, M., & Surury, I. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Gizi Kurang pada Anak Usia Sekolah Dasar di Kampung Pemulung Kelurahan Jurang Mangu Timur Tahun 2022. *MPPKI*, 5(11). <https://doi.org/10.31934/mppki.v2i3>

Nurjanah, S., Masrikhiyah, R., & Rahmawati, Y. D. (2023). PENGARUH PENDIDIKAN GIZI TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG GIZI PADA SISWA SDN KEDUNGUTER 01 DI BREBES. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan (JIGK)*, 5(01), 44–50. <https://doi.org/https://doi.org/10.46772/jigk.v5i1.1316>

Putri, R. (2022). Efektivitas Metode Penyuluhan dan Konseling Dalam Upaya Perbaikan Status Gizi Pada Anak Malnutrisi. *Ahmar Metastasis Health Journal*, 126–143. <http://journal.ahmareduc.or.id/index.php/AMHJ>

Rahmy, H. A., & Prativa, N. (2021). Pengaruh pemberian konseling terhadap perubahan indeks massa tubuh anak usia 10-12 tahun. *Jurnal Cakrawala Promkes*, 3(1), 17–25. <https://doi.org/10.12928/jcp.v3i1.3583>

Sari, F. K., Nabawiyah, H., Fathimah, Kharisma, K., Rahmatul, M., & Alifitria, S. (2022). EDUKASI ISI PIRINGKU UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG PADA SISWA KELAS 4, 5, DAN 6 MADRASAH IBTIDAIYAH NURUSSALAM MANTINGAN NGAWI. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 3989–3994. <https://doi.org/https://doi.org/10.53625/jabdi.v2i2.2650>

Selamat, R., Aziz, N. A. A., Raib, J., Zulkafly, N., Mohamad, Wn. A. W., Ismail, A. N., Jalaludin, M. Y., Zain, F. M., Ishak, Z., Yahya, A., & Mokhtar, A. H. (2025). Effects of a

nutrition education intervention on nutrition knowledge and attitude among overweight and obese primary schoolchildren: a cluster randomized controlled trial. *BMC Public Health*, 24(Suppl 1). <https://doi.org/10.1186/s12889-025-21671-1>

SKI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI)*.

Taufiq, S., Agustina, F., & Fauzi, M. J. (2024). HUBUNGAN PERAN ORANG TUA TEMAN SEBAYA DAN KETERSEDIAAN MAKANAN DENGAN PEMILIHAN JAJANAN SISWA SD (Kecamatan Blang Mangat Kota Lhokseumawe). *Jurnal Cahaya Mandalika*, 814–822.

UNICEF. (2025). *SURVEI AKHIR (ENDLINE) TENTANG STATUS GIZI ANAK USIA SEKOLAH DASAR DAN PENENTUNYA*.

Wafa, S. W., & Ghazalli, R. (2020). Association between the school environment and children's body mass index in Terengganu: A cross sectional study. *PLoS ONE*, 15(4). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232000>

Watson, D., Mushamiri, P., Beeri, P., Rouamba, T., Jenner, S., Proebstl, S., Kehoe, S. H., Ward, K. A., Barker, M., Lawrence, W., Nonterah, E. A., Oduro, A., Debpuur, C., Adoctor, J., Welaga, P., Dam-Bayi, E., Nonterah, E. W., Ofosu, W., Ayibisah, D., ... Wrottesley, S. (2023). Behaviour change interventions improve maternal and child nutrition in sub-Saharan Africa: A systematic review. *PLOS Global Public Health*, 3(3). <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0000401>

WHO. (2024, March 1). *Malnutrition*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition?utm_

Wilaga, P. A., Hamidah, E., Abdillah, H., & Basri, B. (2024a). Pengaruh edukasi kesehatan terhadap perubahan perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah dasar. *Journal of Nursing Practice and Education*, 5(1), 86–92. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v5i1.1444>

Wilaga, P. A., Hamidah, E., Abdillah, H., & Basri, B. (2024b). Pengaruh edukasi kesehatan terhadap perubahan perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah dasar. *Journal of Nursing Practice and Education*, 5(1), 86–92. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v5i1.1444>

Yulianti, N., Widiyanto, S., Vernia, D. M., Alifah, S., Nurisman, H., Rizkiyah, N., & Suprpto, H. A. (2024). *Penyuluhan hidup sehat dan pola makan seimbang bagi siswa*. 7(2).