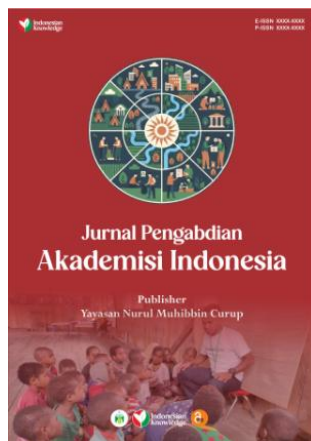


Indonesian Knowledge Publisher

Editorial Office: WR Supratman Street, Bentiring Permai, Muara Bangka Hulu, City of Bengkulu, Province of Bengkulu, Sumatera, Indonesia
Email: editor@indonesianknowledge.org Website: indonesianknowledge.org

Volume 01 Issue 02 2026 (Agustus-November)



Jurnal Pengabdian Akademisi Indonesia

ISSN XXXX-XXXX (Online)

Editor: Yoga Basyiril Sabirin

Publication details, including author guidelines

Url: <https://ejournal.indonesianknowledge.org/index.php/pakai/about/submissions>

Peningkatan Pengetahuan Pola Makan Sehat melalui Sosialisasi Gizi pada Siswa SDN 2 Ringinpitu, Kecamatan Kedungwaru, Kabupaten Tulungagung

Iqbal Asshidqi, Mahzuna Chamdani Aprilio, Reva Ghani Febriani, Prastika Alifina
Ginastiar, Nurul Arifatul Ulya Al Mayla, Muhammad Arifin

Article History

Received: 3 Juni 2026

Revised: 15 Juni 2026

Published: 03 Agustus 2026

How to cite (APA 7th)

Asshidqi, I. et al. (2026). Peningkatan Pengetahuan Pola Makan Sehat melalui Sosialisasi Gizi pada Siswa SDN 2 Ringinpitu, Kecamatan Kedungwaru, Kabupaten Tulungagung, 1(2), 33-41

Correspondence regarding this article should be addressed to:

Iqbal asshidqi. UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, Jl. Mayor Sujadi Timur No. 46 Plosokandang, Indonesia Tulungagung.

Email: iqbalasshidqi2004@gmail.com



Jurnal Pengabdian Akademisi Indonesia (PAKAI) is a peer-reviewed journal dedicated to publishing scholarly works in the field of community service, community empowerment, and the practical implementation of science, technology, education, and social innovation. The journal serves as an academic platform for lecturers, researchers, practitioners, students, and community development actors to disseminate the results, impacts, and best practices of community engagement activities across various disciplines.

The journal emphasizes applied, participatory, and solution-oriented approaches that contribute to improving community welfare, strengthening local capacities, and supporting sustainable social development. PAKAI welcomes interdisciplinary perspectives that integrate academic knowledge with community needs and local wisdom in addressing contemporary societal challenges.



This work is licensed under Attribution-ShareAlike 4.0 International

Copyright © 2026 by Iqbal Asshidqi, Mahzuna Chamdani Aprilio, Reva Ghani Febriani, Prastika Alifina Ginastiar, Nurul Arifatul Ulya Al Mayla, Muhammad Arifin

The author(s) whose names are listed in this manuscript declare that they have no affiliations with or involvement in any organization or entity with any financial or non-financial interests in the subject matter or materials discussed in this manuscript. Financial interests include, but are not limited to, honoraria, grants, consultancies, employment, stock ownership, royalties, expert testimony, or patent licensing arrangements. Non-financial interests may include personal, academic, ideological, institutional, or professional relationships and beliefs. All authors have confirmed that the information presented in this manuscript is accurate, original, and ethically accountable.

Peningkatan Pengetahuan Pola Makan Sehat melalui Sosialisasi Gizi pada Siswa SDN 2 Ringinpitu, Kecamatan Kedungwaru, Kabupaten Tulungagung



Iqbal Asshidqi, Mahzuna Chamdani Aprilio, Reva Ghani Febriani, Prastika Alifina Ginastiar, Nurul Arifatul

Ulya Al Mayla, Muhammad Arifin

UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung

*Corresponding Author: igbalasshidqi2004@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan: Penelitian pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menganalisis proses pelaksanaan serta efektivitas program sosialisasi edukatif bertajuk "*Membiasakan Pola Makan Sehat Sejak Dini*" dalam meningkatkan literasi gizi dan kesadaran mandiri (*self-awareness*) siswa. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yang dilaksanakan di SDN 2 Ringinpitu, Kecamatan Kedungwaru, Kabupaten Tulungagung, dengan subjek sebanyak 20 siswa kelas III. Pengumpulan data dilakukan melalui teknik observasi partisipatif, wawancara singkat pasca-kegiatan, dan dokumentasi, yang dianalisis mengacu pada model interaktif Miles, Huberman, dan Saldana. Intervensi edukasi dikemas menggunakan pendekatan *fun learning* berbasis *multi-media*, yang menggabungkan presentasi visual, penayangan media digital, peragaan wujud makanan langsung (*realia*), serta permainan edukatif (*quiz game*). **Temuan:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi ini berhasil mendorong 100% partisipasi aktif siswa selama kegiatan berlangsung. Terjadi peningkatan literasi gizi kognitif yang signifikan, di mana siswa mampu mengklasifikasikan lima kelompok makanan bergizi (buah, sayur, ikan, susu, dan kacang-kacangan) serta memahami urgensi fisiologis sarapan pagi bagi konsentrasi belajar. Selain itu, tumbuh kesadaran afektif yang ditunjukkan oleh komitmen verbal siswa untuk memprioritaskan konsumsi air putih dan mengurangi minuman berpemanis buatan. **Implikasi:** Penelitian ini menyimpulkan bahwa pendekatan edukasi interaktif berbasis kontekstual-konkret efektif mentransformasi pemahaman teoritis gizi menjadi kesadaran sikap hidup sehat pada anak usia sekolah dasar.

Kata Kunci: Edukasi Gizi; Pola Makan Sehat; Sarapan Pagi; Fun Learning; Anak Sekolah Dasar

ABSTRACT

Purpose: This community service research aims to analyze the implementation process and effectiveness of an educational socialization program titled "*Fostering Healthy Eating Habits from an Early Age*" in enhancing students' nutritional literacy and self-awareness. **Method:** This study utilized a descriptive qualitative approach conducted at SDN 2 Ringinpitu, Kedungwaru District, Tulungagung Regency, involving 20 third-grade students as research subjects. Data collection was carried out through participatory observation, brief post-activity interviews, and documentation, which were analyzed using the interactive model by Miles, Huberman, and Saldana. The educational intervention was designed using a multimedia-based *fun learning* approach, combining visual presentations, digital media screenings, demonstrations of real food items (*realia*), and educational quiz games. **Findings:** The results showed that the intervention successfully fostered 100% active student participation throughout the activity. There was a significant increase in cognitive nutritional literacy, as students were able to classify five healthy food groups (fruits, vegetables, fish, milk, and nuts/legumes) and understand the physiological urgency of breakfast for learning concentration. Furthermore, affective awareness developed, as demonstrated by the students' verbal commitment to prioritize water intake and reduce sugar-sweetened beverages. **Implications:** This research concludes that a contextual-concrete interactive educational approach is effective in transforming theoretical nutritional understanding into healthy lifestyle awareness among elementary school children.

Keywords: Nutrition Education; Healthy Eating Habits; Breakfast; Fun Learning; Elementary School Children

INTRODUCTION

Pola makan sehat memegang peranan sentral sebagai salah satu fondasi utama yang memengaruhi pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, hingga kapasitas belajar anak pada usia sekolah dasar (Almatsier, 2011; Khomsan, 2010). Memasuki rentang usia 7 hingga 9 tahun, anak-anak berada pada fase pertumbuhan aktif yang membutuhkan ketercukupan asupan zat gizi makro maupun mikro secara seimbang. Pemenuhan nutrisi yang adekuat ini menjadi prasyarat mutlak guna menunjang optimalisasi berbagai aktivitas akademik serta stamina fisik siswa selama beraktivitas di sekolah (Santrock, 2011; Suiroaka & Supriasa, 2012). Oleh karena itu, pengenalan dan pembiasaan pola makan sehat sejak dini merupakan langkah strategis agar anak mampu membangun kesadaran mandiri (*self-awareness*) dalam memilih jenis makanan yang kaya nutrisi serta bermanfaat bagi investasi kesehatan tubuh jangka panjang (Kemenkes RI, 2014; Notoatmodjo, 2012).

Kendati pentingnya edukasi gizi telah disadari secara luas, kenyataan di lapangan sering kali menunjukkan fenomena yang berkebalikan. Masih banyak anak usia sekolah dasar yang menjalankan pola makan dan kebiasaan konsumsi kurang sehat dalam keseharian mereka. Praktik seperti sering melewatkan sarapan pagi, rendahnya asupan serat dari buah dan sayur, hingga tingginya preferensi anak terhadap makanan cepat saji (*fast food*) serta minuman berpemanis buatan (*sugar-sweetened beverages*) masih marak dijumpai (Brown, 2011; WHO, 2020). Kebiasaan mengabaikan sarapan pagi secara langsung berimplikasi pada penurunan kadar glukosa darah, yang berujung pada merosotnya daya ingat, konsentrasi belajar, dan stamina fisik siswa saat menerima materi di kelas (Almatsier et al., 2011). Di sisi lain, konsumsi berlebih makanan tinggi gula dan lemak jenuh yang tidak diimbangi gizi seimbang berpotensi memicu masalah gizi ganda (*double burden of malnutrition*) baik berupa gizi kurang maupun obesitas anak serta meningkatkan risiko gangguan kesehatan metabolik di kemudian hari (Kemenkes RI, 2014).

Berangkat dari keprihatinan terhadap dinamika tersebut, Kuliah Kerja Nyata (KKN) UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung tergerak untuk mengambil peran nyata melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Wujud kontribusi ini direalisasikan melalui penyelenggaraan program sosialisasi edukatif bertajuk “Membiasakan Pola Makan Sehat Sejak Dini” yang ditujukan bagi siswa-siswi di SDN 2 Ringinpitu, Kecamatan Kedungwaru, Kabupaten Tulungagung. Program ini dirancang secara sistematis untuk memberikan edukasi komprehensif mengenai pentingnya kebiasaan sarapan pagi, pemenuhan gizi seimbang melalui pengenalan variasi makanan bergizi, serta urgensi membiasakan konsumsi air putih sebagai prioritas utama untuk menggantikan minuman berpemanis.

Mengingat target audiens berada pada tahap perkembangan kognitif operasional konkret (Piaget dalam Slavin, 2018), penyampaian materi gizi yang kompleks memerlukan pendekatan yang adaptif agar mudah diserap oleh siswa. Oleh sebab itu, kegiatan edukasi dikemas secara interaktif berbasis multi-media. Pemanfaatan media presentasi PowerPoint yang visual, tayangan media digital, peragaan contoh wujud makanan sehat secara langsung, serta integrasi permainan edukatif (*educational games*) dihadirkan untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan (*fun learning*). Melalui pendekatan yang kontekstual ini, partisipasi aktif siswa diharapkan dapat meningkat pesat, sehingga pengetahuan gizi yang diperoleh tidak sekadar menjadi pemahaman teoritis, melainkan terinternalisasi menjadi sikap dan kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari (Notoatmodjo, 2012).

METHODS

Penelitian ini menerapkan pendekatan deskriptif kualitatif guna mengkaji dan menggambarkan secara mendalam seluruh dinamika pelaksanaan kegiatan sosialisasi edukasi gizi (Sugiyono, 2018). Pemilihan pendekatan ini didasarkan pada kebutuhan untuk memetakan, menguraikan, serta menganalisis secara komprehensif bagaimana alur proses kegiatan berlangsung, bagaimana bentuk respons dan antusiasme siswa di dalam kelas, hingga bagaimana gambaran peningkatan pemahaman peserta dapat teramati secara riil selama sosialisasi berjalan. Guna memperoleh data yang otentik dan kontekstual, kegiatan ini dilaksanakan pada hari Rabu, 22 Juli 2026, dimulai pukul 08.00 WIB, berlokasi di ruang kelas SDN 2 Ringinpitu, Kecamatan Kedungwaru, Kabupaten Tulungagung. Penelitian ini melibatkan subjek sebanyak 20 siswa kelas III SDN 2 Ringinpitu sebagai sasaran utama penerima manfaat program.

Dalam pelaksanaannya, rangkaian kegiatan sosialisasi dirancang secara sistematis melalui lima tahapan terstruktur yang saling berkesinambungan. Kegiatan diawali dengan tahap pengenalan dan building rapport, yaitu upaya mengondisikan suasana kelas secara ramah dan hangat agar tercipta kenyamanan serta kedekatan emosional antara tim pelaksana dengan para siswa. Setelah suasana kondusif terwujud, tahap kedua dilanjutkan dengan penyampaian materi secara interaktif memanfaatkan media presentasi *PowerPoint* yang dikombinasikan dengan tayangan media digital guna memikat perhatian visual siswa. Memasuki tahap ketiga, tim pelaksana memberikan pengenalan contoh makanan sehat secara langsung (*real food*), meliputi buah-buahan, sayuran, susu, ikan, dan kacang-kacangan untuk memberikan gambaran pemahaman yang konkret. Tahap keempat berfokus pada edukasi gizi komprehensif yang menjelaskan secara rinci mengenai pentingnya kebiasaan sarapan pagi, manfaat optimal konsumsi air putih bagi tubuh, serta bahaya laten dari konsumsi minuman berpemanis buatan secara berlebihan. Sebagai penutup, tahap kelima diisi dengan permainan edukatif berupa quiz game interaktif yang berfungsi sebagai sarana evaluasi untuk mengukur sejauh mana materi yang disampaikan telah diserap dan dipahami oleh siswa.

Selaras dengan pendekatan kualitatif yang digunakan, teknik pengumpulan data dalam penelitian ini mengacu pada kerangka metodologis Sugiyono (2018) yang mencakup tiga teknik utama. Pertama, observasi partisipatif dilakukan dengan mengamati secara langsung tingkat keaktifan, dinamika antusiasme, serta pola interaksi siswa sepanjang seluruh tahapan kegiatan berlangsung. Kedua, wawancara singkat dilakukan secara santai namun tetap terstruktur bersama guru kelas dan beberapa perwakilan siswa pasca-kegiatan guna menggali persepsi serta tingkat pemahaman mereka secara lebih mendalam. Ketiga, teknik dokumentasi diterapkan untuk menghimpun bukti-bukti fisik yang akuntabel, berupa foto-foto dokumentasi kegiatan, lembar daftar hadir (presensi), serta catatan lapangan (*field notes*) yang mencatat setiap momen penting selama interaksi berlangsung.

Seluruh data yang berhasil dihimpun selanjutnya dianalisis dengan menerapkan model analisis data interaktif menurut Miles, Huberman, dan Saldana (2014) yang meliputi tiga tahapan utama. Tahap pertama adalah reduksi data (*data reduction*), di mana peneliti menyeleksi, menyederhanakan, mengabstraksi, dan memfokuskan data mentah hasil observasi, wawancara, maupun dokumentasi agar terarah pada fokus penelitian. Tahap kedua adalah penyajian data (*data display*), di mana data yang telah terorganisir dan terstruktur disajikan dalam bentuk narasi deskriptif yang logis serta dilengkapi dengan tabel ringkasan untuk mempermudah pembacaan pola temuan. Tahap akhir adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi (*conclusion*

verification), yaitu merumuskan temuan-temuan kunci penelitian secara kritis, sahih, dan terverifikasi guna menjawab fokus permasalahan penelitian secara utuh.

RESULTS

Hasil penelitian dan pengabdian masyarakat ini menyajikan data deskriptif kualitatif yang menggambarkan keberhasilan intervensi edukasi gizi bagi 20 siswa kelas III SDN 2 Ringinpitu pada Rabu, 22 Juli 2026. Temuan penelitian mencakup empat bentuk hasil utama yang saling berkaitan:

1. Dinamika proses dan keterlibatan siswa

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi berjalan secara tertib dan inklusif dengan tingkat partisipasi siswa mencapai 100% (20 dari 20 anak). Keberhasilan ini didukung oleh dua faktor kunci, yaitu (a) Pendekatan *Building Rapport* yang ramah untuk mengikis kecanggungan anak di awal sesi, serta (b) Pemanfaatan Media Visual Interaktif berupa PowerPoint dan tayangan digital yang terbukti efektif mempertahankan rentang perhatian (*attention span*) anak usia 7–9 tahun sepanjang kegiatan.

2. Peningkatan pemahaman kognitif dan literasi gizi

Evaluasi melalui wawancara singkat dan *quiz game* menunjukkan peningkatan pemahaman kognitif siswa dalam dua fokus utama:

- a. Urgensi sarapan pagi

Siswa tidak lagi memandang sarapan sebagai rutinitas makan semata, melainkan mampu menjelaskan fungsinya sebagai penyuplai energi dan glukosa darah agar tidak mengantuk, serta menjaga konsentrasi dan stamina belajar di kelas.

- b. Klasifikasi makanan bergizi seimbang

Melalui peragaan wujud nyata makanan, siswa mampu mengenali, memilah, dan menyebutkan secara tepat contoh makanan kaya serat (buah dan sayur) serta sumber protein makro (ikan, susu, dan kacang-kacangan), sekaligus membedakannya dari makanan olahan rendah gizi.

3. Perubahan afektif dan kesadaran perilaku

Intervensi edukasi berhasil menumbuhkan kesadaran mandiri (*self-awareness*) siswa terkait pilihan konsumsi cairan harian. Hal ini ditunjukkan melalui (a) Refleksi Risiko Minuman Berpemanis, di mana siswa memahami bahaya konsumsi gula berlebih bagi kesehatan gigi dan metabolisme tubuh, serta (b) Komitmen Verbal Air Putih, yaitu kesadaran siswa untuk memprioritaskan air putih sebagai bekal sekolah dan mengurangi kebiasaan membeli minuman berwarna atau berpemanis buatan.

DISCUSSION

Pengukuran keberhasilan serta penetapan luaran merupakan komponen krusial dalam pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat oleh KKN UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Keberhasilan program tidak hanya diukur dari terlaksananya seluruh agenda secara fisik, melainkan dari sejauh mana intervensi edukasi gizi ini mampu memberikan dampak kognitif, afektif, dan konatif yang nyata bagi 20 siswa kelas III SDN 2 Ringinpitu, Kecamatan Kedungwaru, Kabupaten Tulungagung.

1. Analisis indikator keberhasilan program

Evaluasi keberhasilan program didasarkan pada lima indikator utama yang mencakup aspek partisipasi, pemahaman kognitif, klasifikasi nutrisi, pembentukan sikap/kesadaran, serta keberlanjutan kemitraan institusional, diantaranya;

a. Partisipasi dan antusiasme siswa

Indikator ini mengukur sejauh mana strategi penyampaian materi berbasis fun learning mampu menarik minat siswa usia 7–9 tahun. Dalam perkembangan kognitif anak usia sekolah dasar, retensi perhatian (*attention span*) cenderung terbatas apabila materi disajikan dalam format kuliah searah (monolog). Oleh sebab itu, tingkat keberhasilan indikator ini ditunjukkan oleh keterlibatan penuh seluruh siswa (20 dari 20 anak) dalam menyimak presentasi *PowerPoint visual*, merespons pertanyaan pemantik, serta berpartisipasi aktif dalam sesi permainan interaktif. Keterlibatan 100% ini membuktikan bahwa kombinasi media audio-visual dan interaksi langsung berhasil meruntuhkan kecanggungan (*ice-breaking*) dan menciptakan iklim belajar yang inklusif serta menyenangkan.

b. Pemahaman manfaat sarapan pagi bagi pembelajaran

Sarapan merupakan elemen paling mendasar dalam mendukung kestabilan kadar glukosa darah anak saat menerima pelajaran. Pengukuran indikator ini difokuskan pada kemampuan kognitif siswa dalam mengaitkan antara kebiasaan makan pagi dengan stamina serta konsentrasi belajar. Melalui sesi wawancara singkat, siswa dievaluasi kemampuannya dalam menyebutkan alasan mengapa mereka tidak boleh melewati sarapan, seperti menghindari rasa kantuk, menjaga daya ingat, dan menyediakan energi untuk beraktivitas di sekolah. Keberhasilan indikator ini tercapai apabila anak-anak tidak hanya menghafal definisi sarapan, tetapi mampu mengartikulasikan kembali manfaat tersebut menggunakan bahasa mereka sendiri secara percaya diri.

c. Pengenalan dan klasifikasi makanan bergizi seimbang

Pada tahap perkembangan operasional konkret, anak membutuhkan wujud nyata untuk memahami konsep teoritis gizi seimbang. Melalui permainan edukatif interaktif, siswa diminta untuk memilah gambar atau tiruan makanan ke dalam kategori yang benar. Indikator ini menguji ketepatan siswa dalam membedakan makanan kaya serat dan zat gizi mikro (buah dan sayur) serta sumber protein makro (ikan, susu, dan kacang-kacangan) dari makanan olahan rendah gizi. Pencapaian target ini ditandai dengan kemampuan siswa secara mandiri menyebutkan minimal

masing-masing satu hingga dua contoh dari kelima kelompok makanan tersebut tanpa mengalami kebingungan klasifikasi.



Gambar 1 Sosialisasi Makanan Sehat

d. Kesadaran memilih air putih dan pembatasan minuman berpemanis

Tingginya paparan minuman berpemanis buatan pada anak usia sekolah dasar merupakan salah satu faktor risiko utama terjadinya masalah gizi ganda dan gangguan metabolik. Indikator ini dievaluasi melalui diskusi interaktif yang membandingkan dampak konsumsi air putih dengan minuman berwarna/berpemanis tinggi. Keberhasilan indikator ditunjukkan ketika siswa secara sadar menyatakan komitmen verbal untuk membawa bekal air putih ke sekolah dan membatasi pembelian minuman manis saat jajan. Refleksi kritis ini merupakan cikal bakal terbentuknya kesadaran mandiri (*self-awareness*) anak dalam memilih minuman yang aman dan menyehatkan bagi ginjal serta metabolismenya.

e. Kemitraan institusional kkn dan pihak sekolah

Pengabdian masyarakat yang berkelanjutan membutuhkan dukungan ekosistem sekolah yang kondusif. Indikator ini mengukur kualitas hubungan kelembagaan yang dibangun selama persiapan hingga pasca-kegiatan. Keberhasilan indikator ditunjukkan melalui apresiasi positif dari kepala sekolah dan guru kelas III SDN 2 Ringinpitu atas keharidan tim KKN, kelancaran koordinasi jadwal kegiatan tanpa mengganggu jam pelajaran utama, serta keterlibatan aktif guru dalam mendampingi jalannya sosialisasi. Kemitraan yang harmonis ini menjadi fondasi penting bagi keberlanjutan (*sustainability*) pembiasaan pola makan sehat yang ditinggalkan oleh mahasiswa KKN di lingkungan sekolah.

2. Luaran pengabdian masyarakat (*outputs*)

a. Terlaksananya sosialisasi edukasi pola makan sehat

Luaran utama dari program pengabdian ini adalah terlaksananya seluruh rangkaian kegiatan sosialisasi bertajuk “Membiasakan Pola Makan Sehat Sejak Dini” bagi 20 siswa kelas III SDN 2 Ringinpitu pada hari Rabu, 22 Juli 2026. Kegiatan berjalan sesuai dengan perencanaan waktu yang ditetapkan, yakni dimulai pukul 08.00 WIB di dalam ruang kelas yang telah dikondisikan. Seluruh alur metodologis yang mencakup pengenalan, pemaparan materi visual, peragaan makanan sehat, edukasi gizi, hingga permainan evaluatif terlaksana tanpa hambatan operasional yang berarti. Ketertiban dan kelancaran kegiatan ini menjadi bukti efektivitas manajemen kelas dan kesiapan tim

KKN UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung dalam mengelola interaksi edukatif bersama anak-anak usia sekolah dasar.



Gambar 2 Makan Sehat

b. Peningkatan literasi gizi dan kesadaran dini siswa

Luaran dampak kognitif (*durable output*) dari kegiatan ini adalah terwujudnya peningkatan literasi gizi (*nutritional literacy*) pada 20 siswa sasaran. Sebelum kegiatan dilakukan, pengetahuan siswa mengenai gizi cenderung terbatas pada hafalan kaku tanpa pemahaman fungsional. Pasca-sosialisasi, siswa menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai:

- 1) Hubungan fisiologis antara sarapan pagi dengan konsentrasi belajar di kelas.
- 2) Keanekaragaman pangan melalui pengenalan wujud nyata buah, sayur, ikan, susu, dan kacang-kacangan.
- 3) Kesadaran akan risiko kesehatan dari konsumsi berlebihan minuman berpemanis buatan.

Peningkatan literasi ini menjadi modal awal (*baseline data*) pembentukan *health literacy* yang dapat ditransfersikan siswa ke dalam lingkungan keluarga mereka masing-masing.



Gambar 3 Sosialisasi Literasi Gizi

3. Pembahasan Implikasi dan Keberlanjutan Program

Pencapaian seluruh indikator keberhasilan dan luaran program pengabdian masyarakat di SDN 2 Ringinpitu memberikan implikasi teoritis dan praktis yang signifikan. Secara teoritis, keberhasilan penerapan media interaktif dan game-based learning memperkuat pandangan Jean Piaget mengenai pentingnya pengkonkretan materi abstrak dalam proses belajar anak usia 7 hingga 9 tahun. Anak-anak

tidak sekadar menghafal piramida gizi, melainkan menyerap informasi melalui pengalaman sensorik dan visual langsung.

Secara praktis, program ini membuktikan bahwa intervensi gizi skala kecil (*micro-intervention*) yang dirancang dengan cermat mampu memicu perubahan pengetahuan dan sikap yang bermakna pada siswa. Namun demikian, untuk memastikan bahwa peningkatan literasi gizi ini bertransformasi menjadi kebiasaan hidup sehat yang permanen (*permanent lifestyle change*), diperlukan sinergi tripusat pendidikan yang mencakup peran sekolah, orang tua, dan lingkungan kantin. Guru kelas III SDN 2 Ringinpitu diharapkan dapat meneruskan pesan-pesan kunci mengenai pentingnya sarapan dan konsumsi air putih dalam rutinitas harian di kelas, sementara orang tua berperan penting dalam menyediakan pilihan makanan sehat di rumah.

Dengan terlaksananya seluruh indikator keberhasilan dan tersusunnya luaran pengabdian yang akuntabel, program yang diinisiasi oleh KKN UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung ini tidak hanya memberikan kontribusi nyata bagi kesehatan siswa SDN 2 Ringinpitu, tetapi juga menghasilkan rekam jejak akademis yang bernilai tinggi bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan lingkungan dan pendidikan gizi masyarakat.

CONCLUSION

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat bertajuk “Membiasakan Pola Makan Sehat Sejak Dini” oleh KKN UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung di SDN 2 Ringinpitu membuktikan bahwa penggunaan media edukasi interaktif berbasis *fun learning* seperti presentasi visual, peragaan makanan langsung (*realia*), dan *quiz game* sangat efektif untuk mendorong 100% partisipasi aktif 20 siswa kelas III yang berada pada tahap perkembangan operasional konkret. Melalui pendekatan ini, terjadi peningkatan literasi gizi kognitif secara signifikan, di mana siswa tidak hanya mampu mengklasifikasikan lima kelompok makanan bergizi (buah, sayur, ikan, susu, dan kacang-kacangan), tetapi juga memahami urgensi fisiologis sarapan pagi bagi konsentrasi dan stamina belajar di sekolah. Di samping dampak kognitif, intervensi ini berhasil menumbuhkan kesadaran afektif dan komitmen verbal siswa untuk memprioritaskan konsumsi air putih guna mengurangi ketergantungan pada minuman berpemanis buatan.

ACKNOWLEDGEMENT

Tim penulis menyampaikan rasa Syukur dan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung kegiatan pengabdian masyarakat berjudul Peningkatan Pengetahuan Pola Makan Sehat melalui Sosialisasi Gizi pada Siswa SDN 2 Ringinpitu, Kecamatan Kedungwaru, Kabupaten Tulungagung. Dengan ucapan terima kasih secara khusus kami sampaikan kepada:

1. Pemerintahan Desa Ringinpitu, khususnya Kepala Desa beserta seluruh perangkat desa atas izin, sambutan hangat, dukungan serta partisipasinya dalam menyukseskan pelaksanaan kegiatan pengabdian ini di wilayah Desa Ringinpitu.
2. Pihak sekolah SDN 2 Ringinpitu, khususnya Kepala Sekolah dan guru kelas III yang telah memberikan izin tempat, dukungan fasilitas, serta pendampingan penuh selama seluruh rangkaian kegiatan berlangsung.

3. Siswa-siswi kelas III SDN 3 Ringinpitu yang telah berpartisipasi dengan sangat aktif, ceria dan antusias dalam mengikuti materi sosialisasi serta permainan edukatif.
4. Dosen pembimbing lapangan KKN Desa Ringinpitu atas arahan, bimbingan, petunjuk, serta motivasi yang terus diberikan dari tahap perencanaan hingga selesainya program kerja ini.
5. Civitas akademik UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LP2M) yang telah memberikan dukungan administrasi, fasilitas dan ruang bagi kami untuk melaksanakan pengabdian kepada Masyarakat ini.

Semoga kerja sama dan sinergi yang terjalin baik, dapat memberikan manfaat nyata bagi peningkatan literasi gizi anak-anak sekolah dasar serta menjadi langkah awal menuju pembiasaan pola hidup sehat yang berkelanjutan di lingkungan sekolah dan Desa Ringinpitu.

REFERENCES

- Almatsier, S. (2011). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, S., Soetardjo, S., & Soekatri, M. (2011). *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Brown, J. E. (2011). *Nutrition Through the Life Cycle* (4th ed.). Wadsworth: Cengage Learning.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Khomsan, A. (2010). *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Santrock, J. W. (2011). *Masa Perkembangan Anak* (Edisi 11, Buku 2). Jakarta: Salemba Humanika.
- Slavin, R. E. (2018). *Educational Psychology: Theory and Practice* (12th ed.). New York: Pearson Education.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suiraoka, I. P., & Supariasa, I. D. N. (2012). *Media Pendidikan Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- World Health Organization. (2020). *Healthy Diet Fact Sheet N°394*. Geneva: World Health Organization.