



Penyuluhan Edukasi Gizi Berbasis Sekolah dengan Pendekatan Kearifan Pangan Lokal Pada Masyarakat yang Memiliki Anak Usia Sekolah Dasar di Desa Puuk Kecamatan Samudra

Fauziah^{1*}, Fitriani², Syamsul Bahri³, Ayu Anora⁴

¹ Departemen Keperawatan, Fakultas Teknologi dan Sains, Universitas Bumi Persada, Lhokseumawe, Indonesia; ns.fauziah1982@gmail.com

² Departemen Informatika Medis, Fakultas Kesehatan Teknologi dan Sains, Universitas Bumi Persada, Lhokseumawe, Indonesia; fitriani.alatif@gmail.com

³ Departemen Administrasi Rumah Sakit, Fakultas Kesehatan Teknologi dan Sains, Universitas Bumi Persada, Lhokseumawe, Indonesia; syambahri.info@gmail.com

⁴ Departemen Manajemen, Fakultas Ekonomi dan bisnis, Universitas Bumi Persada, Lhokseumawe, Indonesia; ayuanora@unbp.ac.id

ABSTRACT

Nutritional problems among school-age children remain a challenge in Indonesia, characterized by the low utilization of nutrient-rich local food sources. This community service program aimed to improve the knowledge, attitudes, and skills of teachers, parents, and students in utilizing local food to support children's growth and development, particularly cognitive development. The implementation method consisted of preparation, implementation, evaluation, and monitoring stages. Interactive nutrition education, discussions, Q&A sessions, and hands-on local food processing practices were conducted at an elementary school in Puuk Village, Samudra Subdistrict, on October 20, 2024. The results showed increased participants' understanding of the benefits of local food, improved skills in preparing child-friendly dishes, and greater awareness of local food-based food security. Challenges included limited food processing skills and facilities, which were addressed through the provision of tips, simple recipes, and mentoring. This program effectively enhanced nutrition literacy and is expected to contribute to sustainable healthy eating behaviors based on local food.

Keywords : School-Age Children; Nutrition Education; Food Security; Cognitive; Local Food

ABSTRAK

Masalah gizi pada anak usia sekolah masih menjadi tantangan di Indonesia, ditandai dengan rendahnya pemanfaatan pangan lokal yang kaya gizi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan guru, orang tua, dan siswa dalam memanfaatkan pangan lokal untuk mendukung tumbuh kembang anak, khususnya perkembangan kognitif. Metode pelaksanaan meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan monitoring. Penyuluhan interaktif, diskusi, tanya jawab, dan praktik pengolahan pangan lokal dilakukan di SD Negeri wilayah Desa Puuk, Kecamatan Samudra, pada 20 Oktober 2024. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai manfaat pangan lokal, keterampilan mengolah makanan menjadi lebih menarik bagi anak, serta kesadaran akan pentingnya ketahanan pangan berbasis lokal. Hambatan yang dihadapi meliputi keterbatasan keterampilan pengolahan dan sarana prasarana, yang diatasi melalui pemberian tips, resep sederhana, dan pendampingan. Kesimpulan pengabdian bahwa ini efektif dalam meningkatkan literasi gizi dan diharapkan berkontribusi pada perubahan perilaku makan sehat berbasis pangan lokal secara berkelanjutan.

Kata Kunci : Anak Usia Sekolah; Edukasi Gizi; Ketahanan Pangan; Kognitif; Pangan Lokal

Correspondence : Fauziah

Email : ns.fauziah1982@gmail.com, no kontak (+62 852-6133-7416)

• Received 10 Agustus 2025 • Accepted 30 Agustus 2025 • Published 30 Agustus 2025

• e - ISSN : 2961-7200 • DOI: <https://doi.org/10.56742/jpm.v4i2.169>

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi [1,2]. Kekurangan asupan gizi dapat menghambat pertumbuhan fisik, perkembangan mental, dan kecerdasan, sedangkan kelebihan gizi berisiko menimbulkan obesitas dan penyakit metabolik di masa depan [3,4]. Berdasarkan data *Riskesmas* (2013) prevalensi anak pendek usia 5–12 tahun di Indonesia mencapai 30,7%, anak kurus 11,2%, anak gemuk 18,8%, dan anemia 26,4%. Kondisi ini menunjukkan bahwa masalah gizi pada anak sekolah masih tinggi dan memerlukan intervensi yang tepat [5].

Faktor penyebab masalah gizi pada anak sekolah antara lain rendahnya pengetahuan gizi anak dan orang tua, pola asuh makan yang kurang tepat, kebiasaan jajan makanan rendah gizi, sanitasi yang buruk, dan rendahnya pemanfaatan bahan pangan lokal. Di sisi lain, ketersediaan bahan pangan lokal yang kaya gizi seperti jagung, ubi jalar, labu kuning, kangkung, kelapa, pisang, dan singkong belum dimanfaatkan secara optimal. Padahal, pangan lokal tidak hanya bergizi, tetapi juga mudah diakses, terjangkau, mendukung ketahanan pangan, dan mengandung nilai budaya [6–8].

Peningkatan literasi gizi sejak dini, terutama dengan pendekatan kearifan pangan lokal, dapat membantu membentuk perilaku makan sehat pada anak [9]. Melalui pembelajaran berbasis sekolah yang melibatkan guru, orang tua, dan siswa, anak dapat mengenal jenis pangan lokal, memahami manfaatnya, dan mengolahnya menjadi menu menarik yang sesuai dengan selera anak [10–13].

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan edukasi gizi berbasis sekolah dengan pendekatan kearifan pangan lokal di Desa Puuk, Kecamatan Samudra. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi pada anak, guru, dan orang tua, serta mendorong pemanfaatan bahan pangan lokal secara kreatif dalam menu sehari-hari.

Manfaat yang diharapkan dari kegiatan ini adalah meningkatnya kesadaran masyarakat akan pentingnya gizi seimbang, meningkatnya keterampilan dalam mengolah pangan lokal, dan terwujudnya pola makan sehat pada anak usia sekolah untuk mendukung tumbuh kembang yang optimal.

METODE

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini terdiri dari empat tahap utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan monitoring. Tahap persiapan dilakukan melalui koordinasi dengan pihak SD Negeri di wilayah Desa Puuk, Kecamatan Samudra, serta perangkat desa dan mitra terkait untuk menyepakati teknis kegiatan. Pada tahap ini disusun materi penyuluhan mengenai gizi seimbang, manfaat pangan lokal, dan cara pengolahannya, serta dipersiapkan media dan perlengkapan seperti laptop, LCD proyektor, mikrofon, leaflet edukasi, dan alat peraga. Selain itu, dilakukan pengadaan bahan pangan lokal yang akan digunakan dalam praktik pengolahan makanan sehat.

Tahap pelaksanaan meliputi penyuluhan interaktif yang membahas konsep gizi seimbang, pentingnya pemanfaatan pangan lokal, serta strategi penyajian makanan yang menarik bagi anak sekolah. Kegiatan dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab untuk menggali permasalahan gizi yang dihadapi keluarga, serta praktik langsung pembuatan olahan pangan lokal seperti nugget tempe-ikan yang melibatkan siswa, guru, dan orang tua. Untuk meningkatkan antusiasme siswa, diselenggarakan permainan edukatif yang memperkenalkan berbagai jenis bahan pangan lokal.

Tahap evaluasi dilakukan untuk mengukur keberhasilan kegiatan, baik dari segi proses maupun hasil. Evaluasi proses dilakukan melalui observasi partisipasi peserta, sedangkan evaluasi hasil dilakukan dengan pertanyaan lisan untuk menilai peningkatan pengetahuan setelah kegiatan. Peserta juga diminta memberikan umpan balik terkait manfaat kegiatan dan relevansi materi dengan kebutuhan mereka.

Tahap terakhir adalah monitoring, yang dilakukan untuk memastikan keberlanjutan penerapan ilmu yang telah diberikan. Pemantauan pasca kegiatan dilakukan melalui komunikasi dengan guru dan perwakilan orang tua mengenai penerapan menu pangan lokal di rumah maupun di sekolah. Dokumentasi dan laporan perkembangan disusun sebagai catatan pelaksanaan, sekaligus untuk mengidentifikasi kendala yang dihadapi sehingga dapat menjadi bahan perbaikan pada program pengabdian berikutnya.

HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SD Negeri wilayah Desa Puuk, Kecamatan Samudra, dilaksanakan pada hari Sabtu, 20 Oktober 2024, bertempat di Meunasah Desa Puuk mulai pukul 10.00 WIB hingga selesai. Kegiatan ini diikuti oleh siswa, guru, dan orang tua, yang selama proses pelaksanaan menunjukkan sikap kooperatif dan antusias. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, diskusi, tanya jawab, serta praktik pengolahan pangan lokal. Secara umum, kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam memanfaatkan pangan lokal untuk mendukung tumbuh kembang anak usia sekolah.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman orang tua, khususnya ibu, mengenai manfaat pangan lokal dalam menunjang perkembangan kognitif anak. Peserta mampu menyebutkan berbagai contoh pangan lokal beserta kandungan gizinya, dan memahami keterkaitannya dengan prestasi belajar anak. Selain itu, keterampilan peserta dalam mengolah dan menyajikan pangan lokal secara kreatif juga meningkat. Melalui praktik langsung, peserta belajar membuat olahan pangan lokal yang dikemas menarik, seperti nugget tempe-ikan, sehingga lebih disukai anak-anak. Kesadaran akan pentingnya ketahanan pangan melalui pemanfaatan pangan lokal juga semakin berkembang, terutama dalam kaitannya dengan pemenuhan gizi anak secara berkelanjutan.

Pada tahap pemberian materi, penyuluhan disampaikan secara interaktif dengan

menggunakan media presentasi dan leaflet. Materi mencakup konsep gizi seimbang, jenis-jenis pangan lokal, manfaatnya bagi tumbuh kembang anak, serta teknik pengolahan yang menarik. Peserta menunjukkan minat yang tinggi dengan menyimak pemaparan dan aktif mengajukan pertanyaan. Dokumentasi kegiatan memperlihatkan suasana antusias di mana peserta berinteraksi langsung dengan pemateri dalam memahami nilai gizi dari pangan lokal seperti jagung, ubi jalar, labu kuning, dan sayuran hijau.

Sesi diskusi dan tanya jawab memberikan kesempatan bagi peserta untuk mengungkapkan permasalahan yang dihadapi, seperti anak yang enggan mengonsumsi makanan rumah dan lebih menyukai jajanan instan. Pemateri memberikan berbagai solusi kreatif, di antaranya memodifikasi rasa, bentuk, dan cara penyajian makanan agar lebih menarik minat anak. Dokumentasi kegiatan menunjukkan adanya interaksi dua arah yang dinamis antara pemateri dan peserta.

Faktor pendukung pelaksanaan kegiatan adalah tingginya minat peserta, kerja sama dari pihak sekolah, dan dukungan perangkat desa. Namun demikian, masih terdapat kendala berupa keterbatasan keterampilan masyarakat dalam mengolah pangan lokal secara kreatif, sehingga sebagian anak masih terbiasa mengonsumsi jajanan instan di sekolah. Meski demikian, kegiatan ini berhasil memotivasi masyarakat untuk memanfaatkan pangan lokal secara lebih optimal demi meningkatkan kualitas gizi anak.

Dokumentasi pelaksanaan kegiatan pengabdian:



Gambar 1. Proses Pemberian Materi Kepada Peserta



Gambar 2. Pangan lokal



Gambar 3. Proses diskusi dan tanya jawab dengan masyarakat

PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan edukasi gizi berbasis sekolah dengan pendekatan kearifan pangan lokal di SD Negeri wilayah Desa Puuk, Kecamatan Samudra, berhasil memberikan dampak positif terhadap pengetahuan, sikap, dan keterampilan peserta dalam memanfaatkan pangan lokal untuk menunjang gizi anak usia sekolah. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman orang tua dan guru mengenai pentingnya pangan lokal dalam mendukung tumbuh kembang anak, khususnya aspek kognitif yang berkontribusi pada prestasi belajar. Hal ini sejalan dengan pendapat Rimbawan et al., [4] yang menyatakan bahwa asupan gizi yang seimbang, terutama dari sumber pangan yang kaya nutrisi, dapat menunjang perkembangan otak dan fungsi kognitif anak.

Selain peningkatan pengetahuan, keterampilan mengolah pangan lokal yang menarik bagi anak juga menjadi salah satu capaian utama. Peserta kegiatan tidak hanya mendapatkan teori mengenai gizi seimbang dan jenis-jenis pangan lokal, tetapi juga terlibat langsung dalam praktik pembuatan menu berbahan pangan lokal seperti nugget tempe-ikan. Keterampilan ini penting karena menurut Mattiro et al., [14], modifikasi bentuk dan cita rasa makanan dapat meningkatkan minat anak untuk mengonsumsi makanan bergizi, sekaligus mengurangi ketergantungan pada jajanan instan.

Kegiatan ini juga mendorong kesadaran masyarakat akan pentingnya ketahanan pangan berbasis lokal. Pemanfaatan pangan lokal yang mudah diperoleh dan terjangkau tidak hanya mendukung pemenuhan gizi anak, tetapi juga berkontribusi pada keberlanjutan ekonomi masyarakat setempat melalui peningkatan nilai jual hasil pertanian lokal. Harumawati et al., [15] menegaskan bahwa pangan lokal memiliki keunggulan dalam ketersediaan, nilai gizi, dan keberlanjutan, sehingga penggunaannya dalam menu sehari-hari dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan gizi masyarakat.

Meskipun kegiatan berjalan dengan baik, terdapat beberapa hambatan yang dihadapi di lapangan. Pertama, keterbatasan keterampilan sebagian masyarakat dalam mengolah pangan lokal secara kreatif menyebabkan anak-anak masih terbiasa mengonsumsi jajanan instan di sekolah. Kedua, keterbatasan waktu kegiatan membuat penyampaian materi dan praktik harus dilakukan secara padat sehingga beberapa peserta memerlukan pendampingan lebih lanjut. Ketiga, keterbatasan sarana prasarana, seperti peralatan memasak dan penyajian, membatasi variasi menu yang dapat diperkenalkan selama praktik.

Untuk mengatasi hambatan tersebut, tim pelaksana memberikan tips dan resep sederhana berbahan pangan lokal yang mudah diolah di rumah dengan peralatan terbatas. Selain itu, diberikan pula ide modifikasi bentuk dan rasa makanan agar lebih menarik bagi anak, seperti membuat nugget sayur, puding labu kuning, atau

bola-bola ubi manis. Tim juga mendorong keterlibatan guru dan kader PKK untuk melakukan pendampingan lanjutan di sekolah dan desa, sehingga praktik pemanfaatan pangan lokal dapat terus berlanjut setelah kegiatan berakhir.

Dengan adanya hambatan dan solusi yang diterapkan, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan literasi gizi, tetapi juga membekali masyarakat dengan strategi praktis untuk mengaplikasikan ilmu yang diperoleh. Keberlanjutan program diharapkan dapat memperkuat perilaku makan sehat di lingkungan keluarga dan sekolah, sehingga tercipta generasi yang sehat, cerdas, dan memiliki apresiasi terhadap pangan lokal.

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan edukasi gizi berbasis sekolah dengan pendekatan kearifan pangan lokal di SD Negeri wilayah Desa Puuk, Kecamatan Samudra, telah berhasil meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan peserta, khususnya siswa, guru, dan orang tua, dalam memanfaatkan pangan lokal sebagai sumber gizi anak usia sekolah. Peserta memahami manfaat pangan lokal terhadap perkembangan kognitif anak, mampu mengidentifikasi berbagai jenis pangan lokal beserta kandungan gizinya, serta terampil mengolahnya menjadi menu yang menarik dan sesuai selera anak. Kegiatan ini juga mendorong kesadaran akan pentingnya ketahanan pangan berbasis lokal yang tidak hanya menunjang gizi keluarga, tetapi juga mendukung perekonomian masyarakat setempat. Meskipun terdapat hambatan seperti keterbatasan keterampilan pengolahan dan sarana prasarana, solusi yang diberikan mampu menjaga kelancaran kegiatan dan memastikan keberlanjutan pemanfaatan ilmu yang telah diperoleh.

Diperlukan tindak lanjut berupa pelatihan lanjutan dan pendampingan berkala bagi masyarakat, khususnya ibu-ibu dan guru, untuk meningkatkan kreativitas dalam mengolah pangan lokal sehingga anak semakin tertarik mengonsumsinya. Sekolah dapat mengintegrasikan edukasi gizi dan pemanfaatan pangan lokal ke dalam kegiatan ekstrakurikuler

atau pembelajaran tematik, sehingga pesan yang disampaikan dalam kegiatan ini dapat terus diperkuat. Pemerintah desa dan pihak terkait juga diharapkan memberikan dukungan fasilitas dan pendanaan untuk mengembangkan program serupa, termasuk penyediaan buku resep pangan lokal yang praktis dan terjangkau.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Desa Puuk, Kepala SD Negeri di wilayah Desa Puuk, serta seluruh guru, orang tua, dan siswa yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan penyuluhan edukasi gizi berbasis sekolah dengan pendekatan kearifan pangan lokal. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada perangkat desa, kader PKK, dan pihak-pihak yang telah membantu kelancaran kegiatan, baik melalui dukungan moral, fasilitas, maupun partisipasi langsung di lapangan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Shaw R, Sakurai A, Oikawa Y. New realization of disaster risk reduction education in the context of a global pandemic: Lessons from Japan. *Int J Disaster Risk Sci.* 2021;12(4):568–80. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
2. Prakoso AF, Andriansyah EH, Rafsanjani MA, Nurlaili EI, Arif A. Education in Indonesia (Merdeka Curriculum) and Japan Curriculum: Whatâ€™s the Difference? *J Kependidikan J Has Penelit dan Kaji Kepustakaan di Bid Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran.* 2023;9(1):162–73. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
3. Cheng G, Yang F, Xiong F, Zhao L, Zhang L, Wang Y. Comparison of nutrition education policies and programs for children in China and other selected developed countries. *Glob Heal J.* 2020;4(3):72–8. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
4. Rimbawan R, Nurdiani R, Rachman PH, Kawamata Y, Nozawa Y. School lunch programs and nutritional education improve knowledge, attitudes, and practices and

- reduce the prevalence of anemia: a pre-post intervention study in an Indonesian Islamic boarding school. *Nutrients*. 2023;15(4):1055. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
5. Kemenkes. Laporan Risesdas 2023 [Internet]. April 2024. 2023. [[View at Publisher](#)]
6. Horikawa C, Murayama N, Kojima Y, Tanaka H, Morisaki N. Changes in selected food groups consumption and quality of meals in Japanese school children during the COVID-19 pandemic. *Nutrients*. 2021;13(8):2743. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
7. Tomasi S, Paviotti G, Cavicchi A. Educational tourism and local development: The role of universities. *Sustainability*. 2020;12(17):6766. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
8. Murray B, Domina T, Petts A, Renzulli L, Boylan R. “We’re in this together”: Bridging and bonding social capital in elementary school PTOs. *Am Educ Res J*. 2020;57(5):2210–44. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
9. Yonanda DA, Supriatna N, Hakam KA, Sopandi W. Kebutuhan bahan ajar berbasis kearifan lokal indramayu untuk menumbuhkan ecoliteracy siswa sekolah dasar. *J Cakrawala Pendas*. 2022;8(1):173–85. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
10. Neufeld LM, Andrade EB, Suleiman AB, Barker M, Beal T, Blum LS, et al. Food choice in transition: adolescent autonomy, agency, and the food environment. *Lancet*. 2022;399(10320):185–97. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
11. Darmayenti D, Besral B, Yustina LS. Developing efl religious characters and local wisdom based efl textbook for islamic higher education. *Stud English Lang Educ*. 2021;8(1):157–80. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
12. Vioreza N, Supriatna N, Hakam KA. Development of digital teaching materials based on betawi local food to increase ecoliteracy in elementary school students. *Al Ibtida J Pendidik Guru MI*. 2022;9(2):402–16. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
13. Husnah H, Sakdiah S, Anam AK, Husna A, Mardhatillah G. Peran makanan lokal dalam penurunan stunting. *J Kedokt Nanggroe Med*. 2022;5(3):47–53. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
14. Mattiro S. Pengetahuan lokal ibu tentang pentingnya gizi dan sarapan pagi bagi anak (studi: anak sekolah dasar di masyarakat pesisir Pulau Kerayaan Kab. Kotabaru). *PADARINGAN (Jurnal Pendidik Sosial Antropol*. 2022;1(1):1–11. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
15. Harumawati DM, Subrata H, Puspita AMI. Edukasi Pengenalan Budidaya Sayuran Kepada Siswa Sebagai Inovasi Muatan Lokal Di Sekolah Dasar. *Pendas J Ilm Pendidik Dasar*. 2024;9(2):233–42. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]