



Participatory by IAI TABAH is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Naskah masuk	Direvisi	Dipublish
14-Maret-2026	16-April-2026	30-April-2026
DOI <a href="https://doi.org/10.58518/participatory.v5i01.4761">https://doi.org/10.58518/participatory.v5i01.4761</a>		

## **EDUKASI GIZI SEIMBANG SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KESADARAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA ANAK USIA SEKOLAH**

Sunarto

Poltekkes Kemenkes Makassar, Indonesia

E-mail: [sunarto@poltekkes-mks.ac.id](mailto:sunarto@poltekkes-mks.ac.id),

Adullah Tamrin

Poltekkes Kemenkes Makassar, Indonesia

E-mail: [daengdulla@gmail.com](mailto:daengdulla@gmail.com)

**ABSTRAK:** Konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah di Indonesia masih tergolong rendah, padahal keduanya merupakan komponen penting dalam pemenuhan gizi seimbang yang berperan dalam mendukung pertumbuhan, meningkatkan daya tahan tubuh, serta mencegah berbagai penyakit. Rendahnya konsumsi tersebut disebabkan oleh kurangnya pengetahuan, kebiasaan makan yang tidak sehat, serta pengaruh lingkungan. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran konsumsi sayur dan buah melalui edukasi gizi seimbang pada anak usia sekolah. Metode yang digunakan adalah *Participatory Action Research* (PAR) dengan tahapan identifikasi masalah, perencanaan, pelaksanaan, serta evaluasi. Kegiatan dilaksanakan di SMP Muhammadiyah Makassar pada bulan Oktober 2025 dengan melibatkan 37 peserta yang terdiri dari 24 siswa (64,9%) dan 13 guru (35,1%). Intervensi dilakukan melalui ceramah interaktif dan demonstrasi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa terkait pentingnya konsumsi sayur dan buah, serta munculnya sikap positif dan kesadaran untuk menerapkan pola makan sehat. Keterlibatan guru sebagai agen perubahan juga menjadi faktor penting dalam mendukung keberlanjutan program. Meskipun kegiatan hanya dilakukan dalam satu pertemuan, hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang efektif dalam meningkatkan kesadaran konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah. Oleh



karena itu, diperlukan tindak lanjut yang berkelanjutan untuk memastikan perubahan perilaku yang lebih permanen.

**Kata Kunci:** Edukasi gizi, gizi seimbang, konsumsi sayur dan buah, anak usia sekolah, *Participatory Action Research* (PAR)

**ABSTRACT:** The consumption of fruits and vegetables among school-aged children in Indonesia remains relatively low, despite their essential role as key components of a balanced diet that supports growth, enhances immune function, and prevents various diseases. This low consumption is influenced by limited knowledge, unhealthy eating habits, and environmental factors. This community service activity aims to increase awareness of fruit and vegetable consumption through balanced nutrition education among school-aged children. The method used was Participatory Action Research (PAR), which includes stages of problem identification, planning, implementation, and evaluation. The activity was conducted at SMP Muhammadiyah Makassar in October 2025, involving 37 participants consisting of 24 students (64.9%) and 13 teachers (35.1%). The intervention was delivered through interactive lectures and demonstrations. The results showed an improvement in students' knowledge regarding the importance of fruit and vegetable consumption, as well as the emergence of positive attitudes and awareness toward adopting healthy eating habits. The involvement of teachers as change agents also played a crucial role in supporting the sustainability of the program. Although the activity was conducted in a single session, the findings indicate that balanced nutrition education is effective in increasing awareness of fruit and vegetable consumption among school-aged children. Therefore, continuous follow-up efforts are needed to ensure more sustainable behavioral changes.

**Keywords:** Nutrition education, balanced nutrition, fruit and vegetable consumption, school-aged children, Participatory Action Research (PAR)

## PENDAHULUAN

Anak usia sekolah merupakan kelompok yang berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, baik dari aspek fisik, kognitif, maupun social (Karadona et al., 2022; Karadona, Rahmawati, & Mudatsir, 2026; Karadona, Rahmawati, Arsyad, et al., 2026; Karadona & Sari, 2025; Rahma et al., 2024; Zakiyah et al., 2024). Pada fase ini, kebutuhan zat gizi harus terpenuhi secara optimal guna menunjang proses tumbuh kembang yang maksimal, meningkatkan daya tahan tubuh, serta mendukung kemampuan belajar dan aktivitas sehari-hari (Ismiati et al., 2025). Pemenuhan kebutuhan gizi tersebut tidak terlepas dari penerapan pola makan yang sehat dan seimbang, yang



mencakup konsumsi beragam jenis makanan, termasuk sayur dan buah sebagai sumber utama vitamin, mineral, dan serat (Bonita et al., 2025; Simamora & Kresnawati, 2021).

Sayur dan buah memiliki peranan penting dalam menjaga kesehatan tubuh, terutama dalam meningkatkan sistem imun, membantu proses metabolisme, serta mencegah berbagai penyakit, baik penyakit infeksi maupun penyakit tidak menular (Bima et al., 2024a). Selain itu, kandungan serat dalam sayur dan buah juga berfungsi untuk menjaga kesehatan saluran pencernaan serta mencegah terjadinya konstipasi pada anak (Amanda et al., 2022). Oleh karena itu, konsumsi sayur dan buah secara cukup dan rutin merupakan salah satu indikator penting dalam penerapan gizi seimbang pada anak usia sekolah.

Namun demikian, realitas di lapangan menunjukkan bahwa tingkat konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah masih tergolong rendah (Zulhakim & Ismi, 2025). Banyak anak yang cenderung lebih menyukai makanan instan dan cepat saji yang tinggi kandungan gula, garam, dan lemak, namun rendah zat gizi (Nisak et al., 2025; Permatasari et al., 2024). Pola konsumsi yang tidak sehat ini tidak hanya dipengaruhi oleh preferensi rasa anak, tetapi juga oleh faktor lingkungan, seperti kebiasaan makan dalam keluarga, pengaruh teman sebaya, serta paparan media yang mempromosikan makanan kurang sehat. Selain itu, keterbatasan pengetahuan dan pemahaman anak mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah juga menjadi faktor utama rendahnya kesadaran mereka dalam memilih makanan yang seha (Sukmawati, 2024; Wulandari & Prambandita, 2025)t.

Kurangnya konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah dapat menimbulkan berbagai permasalahan gizi, seperti kekurangan mikronutrien, menurunnya daya tahan tubuh, serta gangguan kesehatan lainnya (Aulia, 2022; Bima et al., 2024b). Dalam jangka panjang, kebiasaan pola makan yang tidak sehat dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular, seperti obesitas, diabetes, dan penyakit kardiovaskular. Kondisi ini tentu menjadi perhatian serius, mengingat anak-anak merupakan generasi penerus bangsa yang perlu dipersiapkan kualitas kesehatannya sejak dini (Mulyana et al., 2024; Sudargo et al., 2018).

Upaya untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah pada anak tidak dapat dilakukan secara instan, melainkan memerlukan pendekatan yang komprehensif dan berkelanjutan. Salah satu strategi yang efektif adalah melalui edukasi gizi seimbang yang dilakukan sejak usia dini, khususnya pada anak usia sekolah. Edukasi gizi berperan penting dalam membentuk pengetahuan, sikap, dan perilaku anak terhadap pola makan sehat. Dengan edukasi yang tepat, anak diharapkan tidak hanya memahami pentingnya konsumsi sayur dan buah, tetapi juga memiliki kesadaran dan kebiasaan untuk mengonsumsinya secara rutin.



Pelaksanaan edukasi gizi pada anak usia sekolah perlu disesuaikan dengan karakteristik perkembangan mereka, yaitu dengan menggunakan metode yang interaktif, menyenangkan, dan mudah dipahami. Pendekatan seperti permainan edukatif, media visual, cerita bergambar, serta praktik langsung dapat meningkatkan minat dan partisipasi anak dalam proses pembelajaran. Selain itu, keterlibatan guru dan orang tua juga menjadi faktor penting dalam mendukung keberhasilan edukasi gizi, sehingga pesan yang disampaikan dapat diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

Melalui kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM), edukasi gizi seimbang diharapkan dapat menjadi salah satu solusi dalam meningkatkan kesadaran konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah. Program ini tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada perubahan perilaku yang berkelanjutan. Dengan demikian, anak-anak dapat membentuk kebiasaan makan yang sehat sejak dini, yang pada akhirnya akan berdampak positif terhadap kualitas kesehatan mereka di masa yang akan datang.

Berdasarkan uraian tersebut, maka kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan dengan mengangkat judul “Edukasi Gizi Seimbang sebagai Upaya Meningkatkan Kesadaran Konsumsi Sayur dan Buah pada Anak Usia Sekolah” sebagai bentuk kontribusi nyata dalam mendukung peningkatan derajat kesehatan anak melalui pembiasaan pola makan sehat berbasis gizi seimbang.

## **METODE**

Metode *Participatory Action Research* (PAR) diterapkan dalam kegiatan edukasi gizi seimbang untuk meningkatkan kesadaran konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah. Pendekatan ini menekankan keterlibatan aktif seluruh pihak, baik siswa, guru, maupun orang tua, dalam setiap tahapan kegiatan. Proses dimulai dengan tahap identifikasi masalah, di mana tim pelaksana melakukan observasi dan wawancara kepada siswa, guru, serta pihak sekolah untuk mengetahui tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku anak terkait konsumsi sayur dan buah, serta kendala yang dihadapi dalam penerapan pola makan sehat (Felani et al., 2025; Mahfuz et al., 2025).

Berdasarkan hasil identifikasi tersebut, dilakukan perencanaan program edukasi gizi yang dirancang secara kolaboratif dengan melibatkan pihak sekolah. Perencanaan ini mencakup penyusunan materi edukasi gizi seimbang, khususnya pentingnya konsumsi sayur dan buah, serta pemilihan metode pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, diskusi, permainan edukatif, demonstrasi, serta praktik langsung seperti penyusunan



menu sehat (*Isi Piringku*). Selain itu, penjadwalan kegiatan disusun secara sistematis agar dapat diikuti oleh seluruh peserta didik secara optimal.

Pada tahap pelaksanaan, peserta didik diberikan pemaparan materi mengenai konsep gizi seimbang dan pentingnya konsumsi sayur dan buah bagi kesehatan tubuh. Kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab untuk menggali pemahaman siswa serta menjawab berbagai pertanyaan yang muncul. Selanjutnya, dilakukan kegiatan demonstrasi dan praktik langsung, seperti pengenalan jenis-jenis sayur dan buah, penyusunan menu sehat, serta simulasi kebiasaan makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan ini bertujuan agar siswa tidak hanya memahami secara teori, tetapi juga mampu menerapkannya dalam praktik nyata.

Setelah pelaksanaan kegiatan, dilakukan tahap refleksi dan evaluasi untuk mengukur efektivitas program edukasi yang telah dilaksanakan. Evaluasi dilakukan melalui observasi perubahan perilaku siswa, wawancara, serta diskusi kelompok untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dan kesadaran mereka terhadap pentingnya konsumsi sayur dan buah. Hasil evaluasi ini menjadi dasar untuk perbaikan dan pengembangan program selanjutnya.

Sebagai tindak lanjut, kegiatan ini diharapkan dapat membentuk kebiasaan positif pada anak usia sekolah dalam mengonsumsi sayur dan buah secara rutin. Selain itu, diharapkan adanya dukungan berkelanjutan dari pihak sekolah dan orang tua dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pola makan sehat. Dengan penerapan metode PAR, kegiatan edukasi gizi ini tidak hanya menjadi proses penyampaian informasi, tetapi juga mendorong partisipasi aktif peserta dalam membangun kesadaran dan perubahan perilaku menuju pola hidup sehat yang berkelanjutan.

## PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2025 di SMP Muhammadiyah Makassar yang beralamat di Kelurahan Berua, Kecamatan Biringkanaya, Kota Makassar. Program ini dirancang dalam bentuk edukasi gizi seimbang dengan fokus utama pada peningkatan kesadaran konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah. Sasaran kegiatan adalah siswa-siswi sebagai kelompok utama, dengan melibatkan guru sebagai pihak pendukung dalam keberlanjutan program.

Jumlah peserta yang terlibat dalam kegiatan ini sebanyak 37 orang, yang terdiri dari 24 siswa dan 13 guru. Keterlibatan guru dalam kegiatan ini merupakan bagian dari strategi pendekatan *whole-school approach*, yang bertujuan untuk menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung perubahan perilaku sehat secara menyeluruh. Kegiatan dilaksanakan dalam satu kali pertemuan dengan menggunakan metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan demonstrasi, sehingga materi yang disampaikan tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga aplikatif dan mudah dipahami oleh peserta.



Selama pelaksanaan kegiatan, peserta menunjukkan antusiasme yang cukup tinggi. Hal ini terlihat dari keaktifan siswa dalam mengikuti sesi tanya jawab, menjawab kuis, serta berpartisipasi dalam kegiatan demonstrasi terkait pengenalan jenis sayur dan buah serta penyusunan menu gizi seimbang. Guru yang terlibat juga menunjukkan respon positif dengan memberikan dukungan terhadap jalannya kegiatan serta berpartisipasi dalam diskusi terkait implementasi edukasi gizi di lingkungan sekolah.

Berdasarkan data partisipasi, program ini berhasil melibatkan seluruh unsur komunitas sekolah dengan komposisi yang cukup proporsional. Sebanyak 64,9% peserta merupakan siswa sebagai sasaran utama perubahan perilaku, sedangkan 35,1% merupakan guru yang berperan sebagai pendukung sekaligus agen perubahan dalam menjaga keberlanjutan program. Komposisi ini menunjukkan bahwa kegiatan tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan siswa, tetapi juga pada penguatan kapasitas guru dalam mendukung pembiasaan perilaku makan sehat di sekolah.

Selain itu, hasil evaluasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum memiliki pemahaman yang optimal mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah. Namun, setelah diberikan edukasi, terjadi peningkatan pemahaman yang ditunjukkan melalui kemampuan siswa dalam menjelaskan manfaat sayur dan buah, serta mengenali konsep gizi seimbang seperti "Isi Piringku". Hal ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi yang dilakukan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta.

Dari aspek sikap, siswa menunjukkan perubahan ke arah yang lebih positif terhadap konsumsi sayur dan buah. Hal ini terlihat dari meningkatnya minat siswa untuk mencoba mengonsumsi sayur dan buah serta adanya respon antusias terhadap materi yang disampaikan. Sementara itu, dari aspek perilaku, meskipun belum dapat diukur secara jangka panjang, terdapat indikasi awal perubahan, seperti adanya komitmen siswa untuk mulai membawa bekal sehat dan mengurangi konsumsi makanan tidak sehat. Berikut adalah karakteristik responden dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini:

**Tabel 1.**  
**Karakteristik Responden**

<b>Karakteristik Responden</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
Siswa	24	64,9%
Guru	13	35,1%
<b>Jumlah</b>	<b>37</b>	<b>100,0%</b>

Data tersebut menunjukkan bahwa program edukasi gizi telah menjangkau kelompok sasaran utama secara optimal, sekaligus melibatkan pihak pendukung yang berperan penting dalam keberlanjutan program. Dengan demikian, hasil kegiatan ini



tidak hanya mencerminkan keberhasilan dalam pelaksanaan program, tetapi juga memberikan dasar yang kuat untuk pengembangan intervensi lanjutan yang lebih berkelanjutan di lingkungan sekolah.

## **PEMBAHASAN**

Komposisi peserta yang terdiri dari 64,9% siswa dan 35,1% guru menunjukkan penerapan *whole-school approach* yang cukup efektif dalam pelaksanaan program edukasi gizi seimbang. Pendekatan ini menekankan keterlibatan seluruh komponen sekolah dalam mendukung perubahan perilaku kesehatan, sehingga intervensi yang dilakukan tidak hanya bersifat individual, tetapi juga sistemik. Dominasi partisipasi siswa selaras dengan tujuan utama program, yaitu meningkatkan kesadaran dan mendorong perubahan perilaku konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah. Tingginya antusiasme siswa dalam mengikuti kegiatan menunjukkan bahwa edukasi gizi masih sangat dibutuhkan, terutama yang bersifat aplikatif, kontekstual, dan sesuai dengan kehidupan sehari-hari mereka.

Selain itu, keterlibatan siswa secara aktif dalam proses edukasi juga mencerminkan bahwa metode yang digunakan mampu menarik perhatian dan meningkatkan partisipasi mereka. Hal ini penting karena pada usia sekolah, pembentukan kebiasaan makan sangat dipengaruhi oleh pengalaman belajar yang menyenangkan dan bermakna. Dengan demikian, program edukasi gizi yang melibatkan siswa secara langsung berpotensi memberikan dampak yang lebih kuat dalam membentuk perilaku konsumsi yang sehat dibandingkan pendekatan yang bersifat pasif.

Di sisi lain, keterlibatan guru sebesar 35,1% merupakan aset strategis dalam menjamin keberlanjutan program. Guru memiliki peran yang sangat penting sebagai agen perubahan (*change agent*) di lingkungan sekolah, karena mereka berinteraksi secara langsung dan berkelanjutan dengan siswa. Tidak hanya sebagai peserta, guru juga berpotensi menjadi fasilitator yang dapat mengintegrasikan materi gizi ke dalam proses pembelajaran di kelas maupun kegiatan sekolah lainnya. Hal ini sejalan dengan temuan Herlits et al. yang menyatakan bahwa keberadaan tenaga pendidik yang memiliki pengetahuan dan motivasi yang baik merupakan faktor kunci dalam keberhasilan dan keberlanjutan program intervensi kesehatan di sekolah.

Lebih lanjut, guru juga dapat berperan sebagai penguat (*reinforcement*) dalam pembentukan perilaku siswa melalui pemberian contoh, pengawasan, serta pembiasaan perilaku makan sehat di lingkungan sekolah. Misalnya, melalui penguatan pesan gizi dalam kegiatan belajar mengajar, pengawasan bekal siswa, serta pelaksanaan program sekolah sehat. Dengan demikian, keterlibatan guru tidak hanya berdampak pada keberhasilan jangka pendek, tetapi juga berkontribusi terhadap keberlanjutan perubahan perilaku dalam jangka panjang.



Pelaksanaan kegiatan edukasi dalam satu kali pertemuan dengan metode ceramah interaktif terbukti cukup efektif dalam menyampaikan materi dasar mengenai gizi seimbang dan pentingnya konsumsi sayur dan buah. Ceramah interaktif yang digunakan tidak bersifat satu arah seperti metode konvensional, tetapi diperkaya dengan berbagai teknik partisipatif seperti *questioning*, *think-pair-share*, diskusi singkat, serta kuis interaktif. Pendekatan ini memungkinkan terjadinya keterlibatan kognitif aktif dari peserta selama proses pembelajaran berlangsung.

Ceramah interaktif mampu menciptakan *real-time formative assessment* yang membantu peserta dalam memahami materi secara lebih mendalam melalui proses elaborasi kognitif (Saekoko et al., 2025). Ceramah yang disertai interaksi dua arah dan pertanyaan reflektif lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman konseptual dibandingkan ceramah pasif. Dalam konteks edukasi gizi, pendekatan ini sangat relevan karena peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga diajak untuk berpikir, merespon, dan mengaitkan materi dengan pengalaman mereka sehari-hari (Pratiwi et al., 2025).

Selain itu, kajian (Söderlund, 2024) menunjukkan bahwa ceramah interaktif sangat efektif digunakan pada tahap awal pembelajaran untuk membangun dasar pemahaman konseptual sebelum dilanjutkan dengan praktik atau pengalaman langsung. Hal ini sejalan dengan pelaksanaan program yang menempatkan ceramah sebagai langkah awal dalam memberikan pemahaman dasar mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah sebagai bagian dari gizi seimbang.

Meskipun demikian, keterbatasan pelaksanaan yang hanya dilakukan dalam satu kali pertemuan menjadi tantangan tersendiri dalam memastikan terjadinya perubahan perilaku yang berkelanjutan. Perubahan perilaku, khususnya dalam pola konsumsi makanan, merupakan proses yang memerlukan waktu, pengulangan, serta dukungan lingkungan yang konsisten. Oleh karena itu, meskipun hasil awal menunjukkan respon yang positif dari peserta, diperlukan strategi tindak lanjut (*follow-up*) untuk memastikan bahwa pengetahuan yang telah diperoleh dapat diimplementasikan secara nyata dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam hal ini, peran guru menjadi sangat krusial sebagai pihak yang dapat melanjutkan dan memperkuat intervensi yang telah dilakukan. Guru dapat mengintegrasikan edukasi gizi dalam berbagai mata pelajaran yang relevan, seperti Pendidikan Jasmani, IPA, maupun kegiatan ekstrakurikuler. Selain itu, sekolah juga dapat mengembangkan program pendukung seperti kantin sehat, hari makan buah, atau lomba menu sehat sebagai bentuk penguatan perilaku.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa keberhasilan program edukasi gizi tidak hanya ditentukan oleh metode penyampaian materi, tetapi juga oleh keterlibatan berbagai pihak serta keberlanjutan program itu sendiri. Pendekatan *whole-school* yang



melibatkan siswa dan guru secara aktif merupakan strategi yang efektif dalam menciptakan perubahan perilaku yang lebih komprehensif dan berkelanjutan dalam konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah.

## SIMPULAN

Konsumsi sayur dan buah yang cukup sangat penting bagi anak usia sekolah dasar untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal. Namun, data menunjukkan bahwa konsumsi sayur dan buah pada anak-anak Indonesia masih rendah. Menurut Riskesdas 2018, hanya 2,28% anak usia di atas 5 tahun yang mengonsumsi sayur dan buah sesuai anjuran, yaitu lebih dari 5 porsi per hari.

Situasi gizi anak usia sekolah dasar di Makassar menunjukkan tantangan signifikan terkait pola konsumsi sayur dan buah. Data menunjukkan bahwa prevalensi obesitas sentral pada anak usia di atas 15 tahun mencapai 34,6%, dengan obesitas pada wanita usia di atas 18 tahun sebesar 24,7% dan pria sebesar 12%. Kondisi ini mengindikasikan bahwa masyarakat, termasuk anak-anak, belum sepenuhnya menerapkan pola hidup sehat, khususnya dalam konsumsi sayur dan buah.

Kegiatan pengabdian masyarakat “Edukasi Gizi Untuk Meningkatkan Kesadaran Konsumsi Sayur dan Buah Pada Siswa di SMP Muhammadiyah Makassar” bertujuan untuk memberikan edukasi gizi kepada siswa SMP Muhammadiyah Makassar guna meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah.

Permasalahan utama di SMP Muhammadiyah Makassar terkait konsumsi sayur dan buah meliputi rendahnya kesadaran dan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang, di mana mereka lebih memilih makanan cepat saji dibandingkan makanan sehat. Selain itu, kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti dominasi makanan instan dan tinggi gula, semakin memperburuk kondisi. Kurangnya peran orang tua dalam membiasakan pola makan sehat juga berkontribusi pada rendahnya konsumsi sayur dan buah di rumah.

Untuk mencapai tujuan program, kegiatan ini akan dilakukan melalui beberapa tahapan strategis. Tahap awal adalah identifikasi masalah, yang mencakup observasi kebiasaan makan siswa, wawancara dengan siswa, atau guru terkait konsumsi sayur dan buah. Selanjutnya, tahap perencanaan kegiatan dilakukan dengan menyusun materi edukasi dalam bentuk poster, leaflet, dan modul pembelajaran, serta merancang metode edukasi interaktif seperti permainan dan demonstrasi pembuatan bekal sehat. Setelah itu, program akan diimplementasikan melalui sosialisasi kepada siswa dan guru, penyampaian materi dengan pendekatan menarik, serta tantangan konsumsi sayur dan



buah selama seminggu. Untuk memastikan efektivitas program, dilakukan monitoring dan evaluasi melalui observasi, pre-test dan post-test, serta wawancara dengan guru dan orang tua. Sebagai tahap akhir, dokumentasi dan laporan akan disusun dalam bentuk laporan akhir, dokumentasi foto atau video, serta publikasi hasil program agar manfaatnya dapat terus berlanjut. Kegiatan akan berlangsung di Kelurahan Berua dan Kelurahan Laikang, Makassar, dari April hingga Oktober 2025. Monitoring dan evaluasi dilakukan secara berkala untuk memastikan keberhasilan dan perbaikan program. Mitra masyarakat, seperti orang tua siswa dan guru SD, akan berpartisipasi dalam penyuluhan, dukungan implementasi, dan evaluasi dampak. Metode ini bertujuan memberikan solusi konkret dan berkelanjutan terhadap masalah kurangnya pengetahuan siswa tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah dengan melibatkan partisipasi aktif mitra dan pemangku kepentingan terkait.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, E. N., Anggraini, D., Hasni, D., & Jelmila, S. N. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Pentingnya Konsumsi Serat Untuk Mencegah Konstipasi Pada Masyarakat Kelurahan Rengas Condong Kecamatan Muara Bulian/Kabupaten Batanghari Provinsi Jambi. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan: Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 9(2), 219–226.
- Aulia, J. N. (2022). Masalah gizi pada anak usia sekolah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 11(1), 22–25.
- Bima, M. A., Hutabarat, D. T. H., Syahfitri, N., & Manurung, S. D. (2024a). Kajian literatur tentang upaya pencegahan stunting anak melalui imunisasi dan asupan gizi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(7), 298–310.
- Bima, M. A., Hutabarat, D. T. H., Syahfitri, N., & Manurung, S. D. (2024b). Kajian literatur tentang upaya pencegahan stunting anak melalui imunisasi dan asupan gizi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(7), 298–310.
- Bonita, A. S., Casini, C., Caswati, I., Fauziah, S., & Farhani, S. (2025). Penyuluhan Pola Hidup Sehat Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Melalui Makanan Bergizi Seimbang Pada Anak Usia Dini. *EDU SOCIETY: JURNAL PENDIDIKAN, ILMU SOSIAL DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*, 5(3), 690–698.
- Felani, E., Istiqomah, K. F., Sari, I. N. I., & Hidayatullah, R. (2025). Implementasi Strategi Participatory Action Research (Par) Untuk Mengoptimalkan Pengelolaan Sampah



- Berbasis Sekolah: Sebuah Pendekatan Inovatif Dan Berkelanjutan. *ANNAJAH (Jurnal Pendidikan Islam Dan Sosial Keagamaan)*, 4(3), 21–27.
- Ismiati, I., Asyura, S., Fitriana, N., Pratiwi, R. A., Ibrahim, I., & Nisa, R. (2025). PENTINGNYA PERAN GIZI SEIMBANG BAGI REMAJA DALAM MENUNJANG PROSES PEMBELAJARAN DI SEKOLAH. *JOURNAL OF HEALTHCARE TECHNOLOGY AND MEDICINE*, 11(2), 803–810.
- Karadona, R. I., Fakhruddin, F., & Hudallah, N. (2022). Elementary School Program Management Bosowa Nature School, Makassar. *Educational Management*, 11(1), 46–53.
- Karadona, R. I., Rahmawati, R., Arsyad, Y., & Mudatsir, M. (2026). The Role Of Islamic Religious Education In Shaping Students' Attitudes Toward The Kajang Customary Beliefs. *Journal of Indonesian Progressive Education*, 3(1), 56–62.
- Karadona, R. I., Rahmawati, R., & Mudatsir, M. (2026). The Influence Of Parenting Patterns On The Character Formation Of Third Grade Elementary School Students Paper's. *Journal of Indonesian Progressive Education*, 3(1), 46–55.
- Karadona, R. I., & Sari, A. P. (2025). Nature-based school for strengthening Islamic character education: A case study from Indonesia. *Waskita: Jurnal Pendidikan Nilai Dan Pembangunan Karakter*, 9(1), 21–34.
- Mahfuz, M., Jamludin, N., Roziqi, A. K., & Didi, D. (2025). Governance and Anti-Corruption in Islamic Public Finance: Zakat-State Integration and Participatory Budgeting Models. *Journal Islamic Economic Minangkabau*, 3(1), 11–21.
- Mulyana, A., Lestari, D., Pratiwi, D., Rohmah, N. M., Tri, N., Agustina, N. N. A., & Hefty, S. (2024). Menumbuhkan gaya hidup sehat sejak dini melalui pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(2), 321–333.
- Nisak, S. K., Azzahra, A. I., Male, E. Y., Kiting, F., Margaretha, L., Zulfiani, L., Lado, M. M., Urang, R. D. H., & Lapu, R. (2025). Jurnal Sistemik Review: "Pengaruh Konsumsi Makanan Instan Pada Status Gizi Remaja." *Infokes*, 15(02).
- Permatasari, A. A., Ardita, F. P., Prasetya, A. P., Anggraini, N., Marpuah, S., & Asanti, E. (2024). Dampak makanan cepat saji bagi kesehatan tubuh pada kalangan remaja. *Jurnal Ventilator*, 2(2), 110–120.
- Pratiwi, Z. A., Nurhayati, A. D., Nirbaya, A., Nusa, C. P., & Setiawan, D. (2025). *Edukasi Gizi Interaktif: Pembelajaran Menggunakan Metode Emo Demo*. Deepublish.



- Rahma, R., Karadona, R. I., & Arsyad, Y. (2024). IMPLEMENTASI PENDIDIKAN BERBASIS EKOPEDAGOGIK DI SEKOLAH ALAM BOSOWA. *Journal Of Lifelong Learning*, 7(2), 117–128.
- Saekoko, N., Benu, S., Oematan, I. W. A., & Pa, H. D. B. (2025). Peran evaluasi formatif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran di era digital. *Jurnal Ilmiah Literasi Indonesia*, 1(2), 336–350.
- Simamora, R. S., & Kresnawati, P. (2021). Pemenuhan pola makan gizi seimbang dalam penanganan stunting pada balita di wilayah puskesmas kecamatan rawalumbu bekasi. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 11(1), 34–45.
- Söderlund, M. (2024). ‘I do not know’: an examination of reactions to virtual agents that fail to answer the user’s questions. *The International Review of Retail, Distribution and Consumer Research*, 34(2), 228–250.
- Sudargo, T., Freitag, H., Kusmayanti, N. A., & Rosiyani, F. (2018). *Pola makan dan obesitas*. UGM press.
- Sukmawati, S. (2024). LITERATURE REVIEW: DUKUNGAN ORANG TUA DALAM PROMOSI GAYA HIDUP SEHAT BAGI REMAJA. *Journal of Public Health Science*, 1(4), 264–273.
- Wulandari, N. W. M., & Prambandita, K. D. S. (2025). Pengaruh Paparan Iklan Ultra-Processed Food terhadap Preferensi dan Perilaku Makan Anak Usia Sekolah: Kajian Literatur Sistematis. *Inovasi Kesehatan Global*, 2(3), 309–317.
- Zakiyah, S., Hasibuan, N. H., Yasifa, A., Siregar, S. P., & Ningsih, O. W. (2024). Perkembangan anak pada masa sekolah dasar. *DIAJAR: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 3(1), 71–79.
- Zulhakim, Z., & Ismi, A. (2025). Penguatan Kesadaran Gizi Anak Sekolah Dasar melalui Penyuluhan Sayur dan Buah sebagai Praktik Pendidikan Sosial di Kecamatan Gangga. *Hudan Lin Naas: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 6(1), 121–132.