



MUSEUM REKOR-DUNIA INDONESIA

PANDUAN EDUKASI DAN PENYULUHAN GIZI

BAGI EDUKATOR/PENYULUH GIZI DALAM RANGKA HARI GIZI NASIONAL



“GIZI OPTIMAL MEWUJUDKAN GENERASI EMAS 2045”

**DEWAN PIMPINAN PUSAT
PERSATUAN AHLI GIZI INDONESIA
(DPP PERSAGI)
TAHUN 2026**

KATA SAMBUTAN

**Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,
Salam Sejahtera Bagi Kita Semua,
Om Swastiastu, Namu Budhaya, Salam Kebajikan**

Puji syukur kita panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, Persatuan Ahli Gizi Indonesia (PERSAGI) telah berhasil melaksanakan Edukasi Gizi Serentak sebagai bagian dari rangkaian peringatan Hari Gizi Nasional (HGN) ke-66 Tahun 2026. Kegiatan ini menjadi tonggak penting dalam penguatan komitmen nasional menuju gizi optimal dan terwujudnya Generasi Emas Indonesia 2045, serta telah mendapatkan pengakuan melalui Sertifikat Rekor Museum Rekor Dunia Indonesia (MURI).

Di tengah tantangan permasalahan gizi yang masih kompleks seperti stunting, gizi kurang, serta meningkatnya prevalensi obesitas upaya promotif dan preventif melalui edukasi gizi terbukti menjadi pendekatan strategis. Pelaksanaan Edukasi Gizi Serentak yang melibatkan Ahli Gizi di seluruh Indonesia telah berkontribusi dalam meningkatkan literasi gizi masyarakat, menumbuhkan kebiasaan makan sehat, serta mendorong peran aktif keluarga, sekolah, dan komunitas. Kegiatan ini juga selaras dengan Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat serta mendukung implementasi program nasional, termasuk Makan Bergizi Gratis (MBG).

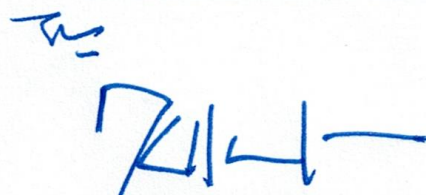
Pencapaian Rekor MURI bukanlah tujuan akhir, melainkan menjadi penguat semangat dan bukti nyata bahwa edukasi gizi dapat dilaksanakan secara masif, terstruktur, dan berdampak luas melalui kolaborasi lintas sektor. Keterlibatan tenaga gizi, dunia pendidikan, dunia usaha dan dunia industri (DUDI), serta dukungan pemerintah pusat dan daerah merupakan fondasi penting dalam membangun budaya sadar gizi di Indonesia.

Panduan ini disusun sebagai panduan yang aplikatif dan berkelanjutan, tidak hanya untuk pelaksanaan Edukasi Gizi Serentak pada momen HGN, tetapi juga dapat dimanfaatkan sebagai acuan dalam berbagai kegiatan edukasi gizi di masa mendatang. Diharapkan panduan ini dapat membantu memastikan pelaksanaan edukasi gizi yang seragam, berkualitas, dan memberikan manfaat nyata bagi masyarakat luas.

Kami menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada seluruh pengurus dan anggota PERSAGI di tingkat pusat, daerah, cabang, ahli gizi, pemerintah, mitra PERSAGI, serta seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan panduan dan pelaksanaan kegiatan edukasi. Semoga upaya bersama ini menjadi langkah berkelanjutan dalam mewujudkan masyarakat Indonesia yang sehat, cerdas, dan berdaya saing.

Mari terus bergerak bersama mewujudkan Gizi Optimal Menuju Generasi Emas 2045.

Ketua Umum DPP PERSAGI



Ir. Doddy Izwardy, MA., Ph.D.

KATA PENGANTAR

**Assalamu’alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,
Salam Sejahtera Bagi Kita Semua, Salam Svastha Harena**

Puji syukur kita panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga Panduan Pelaksanaan Edukasi Gizi Bagi EDUKATOR ini dapat disusun sebagai tindak lanjut pelaksanaan Edukasi Gizi Serentak dalam rangka Hari Gizi Nasional (HGN) ke-66 Tahun 2026, yang telah memperoleh pengakuan Rekor Museum Rekor Dunia Indonesia (MURI).

Panduan ini disusun sebagai acuan yang aplikatif dan berkelanjutan untuk mendukung upaya promotif dan preventif dalam menghadapi permasalahan gizi, termasuk stunting, gizi kurang, dan obesitas. Pelaksanaannya diharapkan dapat meningkatkan literasi gizi masyarakat serta mendorong peran aktif keluarga, sekolah, dan komunitas, sejalan dengan Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dan program Makan Bergizi Gratis (MBG).

Kami menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada seluruh pengurus dan anggota PERSAGI di semua tingkatan, tenaga gizi, pemerintah, mitra, serta seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan panduan ini. Semoga panduan ini dapat dimanfaatkan secara optimal dan memberikan manfaat nyata bagi peningkatan status gizi masyarakat.

Mari terus bergerak bersama mewujudkan Gizi Optimal Menuju Generasi Emas Indonesia 2045.

Penyusun

PENYUSUN

Panduan Edukasi dan Penyuluhan Gizi Bagi Edukator Gizi

Pengarah:

- Ir. Doddy Izwardy, MA., Ph.D.
- Prof. Dr. Ir. Trina Astuti, MPS

Penanggung Jawab:

- Kolonel CKM (Purn.) Irdan Ridwan, SP., M.Kes

Tim Penyusun:

- Ketua : Mohammad Furqan, SKM., MKM
- Anggota:
 1. Kolonel CKM (Purn.) Muharram, SKM
 2. Fandi Imran Pattisahusiwa, S.Tr.Gz
 3. Dr. Marudut Sitompul, MPS
 4. Dr. Ahmad Faridi, SP., MKM
 5. Sakri Sab'atmaja, SKM., M.Si
 6. Pritasari, SKM., M.Sc
 7. Zahrotiah, S.Sos., M.Kes
 8. Yaya Kusumajaya, SKM., MKM
 9. Rr. Dewi Sukorini, SKM., M.Pd
 10. Deviana, SKM., M.Kes
 11. Ano Rosdiana, S.Gz., M.Kes
- Editor:
 1. Aurasyifa Salsabila Nixon, S.Tr.Gz
 2. Nur Fa'iq Aminurrohman, S.Tr.Gz

DAFTAR ISI

KATA SAMBUTAN	i
KATA PENGANTAR.....	ii
PENYUSUN.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB I PENDAHULUAN.....	5
A. Latar Belakang	5
B. Landasan Sejarah Peringatan Hari Gizi Nasional	6
C. Pengertian	6
D. Tujuan (umum dan khusus)	7
E. Sasaran.....	7
F. Logo.....	8
BAB II PELAKSANAAN EDUKASI DAN PENYULUHAN GIZI.....	9
BAB III MATERI EDUKASI GIZI	13
BAB IV MONITORING DAN EVALUASI.....	20
A. Monitoring Pelaksanaan.....	20
B. Evaluasi Hasil Edukasi	20
C. Indikator Keberhasilan.....	20
BAB V PENUTUP	21
DAFTAR PUSTAKA.....	22

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permasalahan gizi di Indonesia hingga saat ini masih menjadi tantangan pembangunan kesehatan yang kompleks, mulai dari stunting, gizi kurang, hingga meningkatnya prevalensi obesitas dan penyakit tidak menular. Kondisi tersebut menuntut penguatan upaya promotif dan preventif melalui edukasi gizi yang berkesinambungan, terstruktur, dan menjangkau seluruh lapisan masyarakat. Edukasi gizi menjadi instrumen penting dalam meningkatkan literasi gizi, membentuk perilaku hidup sehat, serta mendorong partisipasi aktif keluarga, sekolah, dan komunitas dalam pencegahan masalah gizi.

Dalam rangka memperingati Hari Gizi Nasional (HGN) ke-66 Tahun 2026, Dewan Pimpinan Pusat Persatuan Ahli Gizi Indonesia (DPP PERSAGI) bersama Dewan Pimpinan Daerah (DPD) dan Dewan Pimpinan Cabang (DPC) PERSAGI di seluruh Indonesia telah menyelenggarakan Kegiatan Edukasi Gizi Serentak di Lokasi Sekolah Terpilih di Seluruh Indonesia. Kegiatan ini bertujuan untuk mencatatkan Rekor Museum Rekor Dunia Indonesia (MURI) dengan kategori “Edukasi Gizi Serentak dengan Peserta Terbanyak di Seluruh Indonesia”, sekaligus memperkuat peran strategis ahli gizi dalam meningkatkan literasi gizi masyarakat secara masif dan serempak.

Pelaksanaan Edukasi Gizi Serentak dilakukan oleh ahli gizi di berbagai wilayah Indonesia, khususnya di satuan pendidikan, baik pada sekolah penerima manfaat program Makan Bergizi Gratis (MBG) maupun sekolah yang belum menerima program tersebut. Melalui pendekatan edukatif dan konsultatif, kegiatan ini menysasar siswa, guru, dan orang tua dengan materi gizi seimbang, keamanan pangan, serta perilaku hidup bersih dan sehat sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kualitas gizi generasi penerus bangsa.

Pencapaian Rekor MURI yang telah diraih menjadi momentum penting sekaligus titik awal untuk memastikan bahwa kegiatan edukasi gizi tidak berhenti pada satu peristiwa seremonial, melainkan berlanjut sebagai gerakan edukasi gizi yang berkelanjutan. Oleh karena itu, panduan ini disusun sebagai acuan standar pelaksanaan kegiatan edukasi gizi selanjutnya, baik oleh organisasi profesi, institusi pendidikan, maupun pemangku kepentingan lainnya.

Panduan ini juga diharapkan dapat dimanfaatkan secara luas oleh perguruan tinggi bidang gizi, serta menjadi rujukan bagi dosen dan mahasiswa dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat, praktik lapangan, kegiatan edukasi, dan pembelajaran berbasis masyarakat. Dengan demikian, peran akademisi dan civitas akademika gizi dapat semakin optimal dalam mendukung pembangunan kesehatan melalui edukasi gizi yang terarah dan berbasis kebutuhan masyarakat.

Keberhasilan dan keberlanjutan kegiatan edukasi gizi tentu memerlukan dukungan berbagai pihak, termasuk pemerintah pusat dan daerah, dunia pendidikan, dunia usaha dan dunia industri (DUDI), media, serta mitra strategis lainnya dalam penyediaan informasi gizi yang benar, mudah dipahami, dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Sinergi lintas sektor menjadi kunci utama dalam membangun budaya sadar gizi dan mewujudkan generasi Indonesia yang sehat, cerdas, dan produktif.

Sebagai acuan teknis, panduan ini disusun untuk memastikan seluruh rangkaian kegiatan edukasi gizi dapat dilaksanakan secara seragam, terukur, dan berkualitas di seluruh Indonesia. Melalui panduan ini diharapkan kegiatan edukasi gizi, baik yang dilaksanakan oleh PERSAGI maupun oleh institusi pendidikan dan mitra lainnya, dapat berjalan efektif serta memberikan dampak nyata bagi peningkatan literasi dan status gizi masyarakat menuju Indonesia Emas 2045.

B. Landasan Sejarah Peringatan Hari Gizi Nasional

Hari Gizi Nasional (HGN) diperingati setiap tanggal 25 Januari sebagai bentuk penghormatan terhadap tonggak awal pengembangan ilmu dan profesi gizi di Indonesia. Penetapan tanggal tersebut merujuk pada peristiwa bersejarah berdirinya Sekolah Djuru Penerang Makanan (SDPM) pada tanggal 25 Januari 1951 oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia atas prakarsa Prof. Poorwo Soedarmo, yang dikenal sebagai Bapak Gizi Indonesia.

SDPM merupakan lembaga pendidikan tenaga gizi pertama di Indonesia yang menjadi cikal bakal lahirnya tenaga profesional di bidang gizi serta penggerak upaya perbaikan gizi masyarakat. Momentum ini menandai dimulainya pembangunan gizi secara terstruktur sebagai bagian integral dari pembangunan kesehatan nasional.

Dengan latar belakang historis tersebut, tanggal 25 Januari kemudian ditetapkan sebagai Hari Gizi Nasional yang diperingati setiap tahun sebagai pengingat akan pentingnya peran ilmu gizi dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia Indonesia. Peringatan ini menjadi sarana untuk memperkuat komitmen bersama dalam upaya promotif dan preventif, meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya gizi seimbang, serta mendorong kolaborasi lintas sektor dalam penanggulangan masalah gizi.

Landasan historis ini menjadi dasar dalam penyusunan pedoman pelaksanaan kegiatan Hari Gizi Nasional, agar setiap rangkaian kegiatan yang dilaksanakan tidak hanya bersifat seremonial, tetapi juga mencerminkan semangat perjuangan, profesionalisme, dan tanggung jawab dalam mewujudkan masyarakat Indonesia yang sehat dan berkualitas.

C. Pengertian

1. Hari Gizi Nasional: peringatan nasional yang diperingati setiap tanggal **25 Januari** untuk mengenang dan menghormati dimulainya pendidikan dan pengembangan tenaga gizi di Indonesia melalui berdirinya Sekolah Djuru Penerang Makanan (SDPM) pada tanggal 25 Januari 1951. Peringatan ini menjadi momentum untuk meningkatkan kesadaran, komitmen, dan kolaborasi multisektor dalam upaya perbaikan status gizi masyarakat yang sehat, produktif, dan berprestasi serta mendukung pembangunan kesehatan nasional.
2. Edukasi Gizi: serangkaian proses pembelajaran dan pemberian informasi yang sistematis kepada individu, keluarga, atau masyarakat mengenai prinsip-prinsip gizi seimbang, pemilihan pangan yang tepat, serta perilaku hidup sehat.

Tujuannya adalah meningkatkan **pengetahuan dan pemahaman** sehingga mendorong perubahan sikap dan perilaku terkait pangan dan gizi menuju pola hidup sehat.

3. Penyuluhan Gizi: kegiatan komunikasi kesehatan dan gizi yang terencana dan sistematis untuk **menanamkan pemahaman, keyakinan, dan keterampilan** kepada individu atau kelompok agar mampu mengubah perilaku terkait praktik pangan dan gizi ke arah yang lebih baik sesuai prinsip ilmu gizi, khususnya untuk mendukung upaya perbaikan status gizi masyarakat.
4. Promotif: kegiatan yang dilakukan untuk **meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat** melalui peningkatan pengetahuan, kesadaran, dan kemampuan individu maupun kelompok untuk memelihara serta meningkatkan status gizinya **sebelum timbul masalah kesehatan dan gizi**. Upaya promotif fokus pada pemberian informasi, motivasi, dan pembentukan perilaku sehat sebagai bagian dari intervensi kesehatan masyarakat.
5. Preventif: tindakan **pencegahan dini** yang dilakukan untuk menghindari atau mengurangi risiko terjadinya masalah gizi dan penyakit melalui deteksi awal, intervensi tepat, serta penerapan perilaku hidup sehat termasuk gizi seimbang. Upaya preventif diarahkan untuk menurunkan kejadian masalah gizi di masyarakat sebelum berkembang menjadi kondisi yang lebih serius.

D. Tujuan (umum dan khusus)

1. Tujuan Umum

Meningkatkan literasi dan kesadaran gizi masyarakat, khususnya di lingkungan sekolah, melalui pelaksanaan **Edukasi Gizi** yang melibatkan tenaga ahli gizi di seluruh Indonesia sebagai upaya promotif dan preventif dalam mendukung terwujudnya generasi yang sehat, cerdas, aktif, dan produktif menuju **Indonesia Emas 2045**.

2. Tujuan Khusus

- a. Menyelenggarakan kegiatan Edukasi Gizi yang dilaksanakan di sekolah-sekolah di seluruh Indonesia dengan sistematis.
- b. Meningkatkan literasi gizi siswa, guru, dan orang tua mengenai pentingnya “Gizi Seimbang untuk Tumbuh Cerdas, Aktif, dan Sehat” sebagai dasar pembentukan perilaku hidup sehat sejak dini.
- c. Mendorong peran aktif dan kontribusi profesional tenaga ahli gizi di seluruh Indonesia dalam pelaksanaan kegiatan edukasi gizi di sekolah sebagai bagian dari penguatan peran promotif dan preventif.

E. Sasaran

Sasaran edukasi dan penyuluhan gizi, yaitu:

1. Institusi Pendidikan: Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Umum atau sederajat;
2. Siswa sekolah;
3. Orang Tua siswa;
4. Guru Sekolah.

F. Logo

Logo kegiatan edukasi gizi serentak yang dilaksanakan PERSAGI dalam rangka Hari Gizi Nasional sebagaimana tertera memiliki makna dan ke khasan. bilamana akan melaksanakan edukasi gizi dari pihak lain dapat ditambahkan logo institusi.



Makna Logo:

1. Logo PERSAGI bersama Logo HGN: Melambangkan peringatan Hari Gizi Nasional yang dilaksanakan oleh PERSAGI seluruh Indonesia mulai dari tingkat DPP, DPD, dan DPC serentak dilaksanakan oleh Ahli Gizi (AG) yang memiliki Kartu Tanda Anggota (KTA) PERSAGI aktif dengan berbagai rangkaian kegiatan yang bersifat promotif dan preventif.
2. Bentuk Manusia dengan Tangan Terbuka: Melambangkan manusia Indonesia yang sehat, aktif, dan berdaya saing sebagai hasil dari pemenuhan gizi optimal. Posisi tangan terbuka ke atas menggambarkan semangat, harapan, dan cita-cita tinggi menuju Generasi Emas 2045.
3. Daun Hijau di Bagian Bawah: Melambangkan sumber pangan bergizi dan alami yang menjadi dasar ketahanan pangan dan gizi nasional. Warna hijau juga mencerminkan kesegaran, kesehatan, dan keberlanjutan lingkungan yang mendukung kehidupan sehat.
4. Lingkaran Kuning Emas di Belakang Figur Manusia: Menggambarkan matahari dan sinar harapan menuju Generasi Emas 2045. Warna kuning keemasan melambangkan optimisme, kemajuan, dan masa depan cerah bangsa Indonesia yang dibangun melalui perbaikan gizi.
5. Komposisi Simetris dan Harmonis: Menunjukkan sinergi antara pemerintah, profesi, akademisi, dan masyarakat dalam menciptakan sistem gizi yang kuat dan berkelanjutan.
6. Tulisan “GIZI OPTIMAL MEWUJUDKAN GENERASI EMAS 2045”:
Menegaskan pesan utama bahwa pembangunan sumber daya manusia unggul hanya dapat dicapai melalui gizi yang baik dan berimbang sejak usia dini hingga dewasa.
7. Tulisan HGN 66 tahun 2026: Sebagai kegiatan yang dilaksanakan pada tahun 2026.

BAB II

PELAKSANAAN EDUKASI DAN PENYULUHAN GIZI

Pelaksanaan edukasi gizi serentak merupakan kegiatan Persatuan Ahli Gizi Indonesia (PERSAGI) dalam rangka Hari Gizi Nasional ke-66 tahun 2026 yang melibatkan lintas sektor dan mitra PERSAGI. Dalam mensukseskan edukasi gizi secara menyeluruh di Indonesia dibutuhkan keberlanjutan kegiatan edukasi gizi yang dapat dilakukan oleh institusi pendidikan kesehatan dan gizi, organisasi kemasyarakatan, dan lainnya.

Kegiatan edukasi gizi serentak dilaksanakan sebelum pelaksanaan Hari Gizi Nasional, kegiatan ini memberikan manfaat seluas-luasnya bagi pelaksana, ahli gizi dan peserta, yang dilakukan di sekolah-sekolah di seluruh Indonesia yang memberikan informasi dan motivasi terkait gizi seimbang.

Dalam penyebarluasan informasi materi edukasi gizi dapat dilaksanakan oleh ahli gizi, dosen, mahasiswa (praktik memberikan penyuluhan gizi) dengan materi yang disiapkan di acuan ini.

Pelaksanaan kegiatan edukasi gizi yang dilaksanakan oleh PERSAGI dan pihak lainnya memerlukan:

1. kebijakan institusi;
2. kepanitiaan/penyelenggara;
3. administrasi kegiatan;
4. perlengkapan;
5. pendanaan;
6. waktu/jadwal pelaksanaan;;
7. susunan acara
8. koordinasi pelaksanaan;
9. pembagian tugas tim pelaksana kegiatan edukasi;
10. kesiapan tenaga edukator/penyuluh (ahli gizi, dosen, mahasiswa);
11. acuan edukasi gizi;
12. materi edukasi;
13. sasaran edukasi;
14. monitoring dan evaluasi;
15. laporan kegiatan;
16. dokumentasi dan penyebarluasan hasil kegiatan.

Tahapan pelaksanaan edukasi:

1. Berkoordinasi dengan pihak terkait dan menentukan materi edukasi beserta jadwal.
2. Menyusun materi edukasi dan mempersiapkan alat yang mendukung pelaksanaan.
3. Melaksanakan edukasi gizi.
4. Mengukur pengetahuan dan pemahaman sasaran tentang materi yang telah disampaikan.

Standar Edukasi Gizi PERSAGI dalam rangka Hari Gizi Nasional dan Rekor MURI, sebagai berikut:

Pengertian Edukasi Gizi pada pencatatan REKOR MURI	Kegiatan nasional yang dilaksanakan secara serentak oleh Ahli Gizi yang memiliki KTA PERSAGI aktif sebagai proses pemberian informasi, peningkatan pengetahuan tentang gizi
--	---

	seimbang dalam bentuk penyuluhan gizi kepada masyarakat dengan ruang lingkup sekolah SD/SMP/SMA/ sederajat pada sasaran siswa/guru/orangtua di wilayah DPD dan DPC PERSAGI seluruh Indonesia dalam rangka memperingati Hari Gizi Nasional (HGN) ke-66 Tahun 2026 .
Judul Edukasi Gizi	GIZI SEIMBANG UNTUK TUMBUH CERDAS, AKTIF, DAN SEHAT.
Waktu Pelaksanaan	Pelaksanaan serentak di seluruh DPD dan DPC PERSAGI pada tanggal 21 Januari 2026, dimulai pada: <ul style="list-style-type: none"> a. wilayah regional barat: 08.00-09.40 WIB. b. wilayah regional tengah: 09.00-10.40 WITA. c. wilayah regional timur: 10.00-11.40 WIT.
Perizinan	<ul style="list-style-type: none"> a. Surat ke pihak Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah. b. Dinas Pendidikan Provinsi. c. Sekolah yang dijadikan lokasi edukasi gizi. d. Instansi terkait.
Lokasi edukasi gizi	SD/SMP/SMA/ sederajat di <i>indoor/outdoor</i> sekolah
Format dan Durasi edukasi gizi dalam bentuk penyuluhan gizi	<ul style="list-style-type: none"> a. Pengisian daftar hadir: 10 menit b. Pembukaan: 2 menit c. Sambutan 2 orang (masing-masing 5 menit): 10 menit, perwakilan PERSAGI dan Pihak Sekolah. d. Pre-test: 5 menit. e. Penyuluhan: 45 menit. f. Tanya jawab: 15 menit. g. Post test/evaluasi penyuluhan: 5 menit. h. Penutup: 3 menit. i. Absen kehadiran peserta dan tim: 5 menit. <p>Total waktu: 100 menit</p>
Sasaran	siswa/guru/orangtua di sekolah penerima manfaat MBG dan belum menerima.
Target	minimal terdapat 1000 sekolah, setiap sekolah sebanyak 30 peserta, sehingga total minimal seluruh Indonesia sejumlah 30.000 peserta
Tim Edukasi Gizi	setiap lokasi kegiatan di sekolah terdapat 3-5 orang ahli gizi sebagai edukator yang bertugas dan memiliki KTA PERSAGI aktif dengan tugas: <ul style="list-style-type: none"> a. persiapan, perlengkapan, dan dokumentasi. b. MC/Moderator. c. ahli gizi yang memberikan edukasi. d. evaluasi dan pembuatan laporan. e. snack/konsumsi.

Media	media cetak/media audio visual/slide presentasi
Metode	Ceramah dan Tanya Jawab
Pembiayaan	Gotong Royong DPD dan DPC, mitra, dan sponsor.
Perlengkapan	<ul style="list-style-type: none"> a. pengeras suara. b. spanduk acara. c. Nametag tim. d. Lainnya.
Pakaian tim edukasi	Seragam PERSAGI (batik PERSAGI)
Kepanitiaan	<ul style="list-style-type: none"> a. Terdapat panitia pusat (SK Ketua Umum DPP PERSAGI). b. Terdapat panitia daerah (DPD dan DPC) diberi surat tugas oleh DPP PERSAGI.
Materi Edukasi Gizi	Materi edukasi gizi terstandar berdasarkan judul edukasi gizi yang dapat digunakan oleh tim edukasi di DPD dan DPC PERSAGI.
Persiapan	<ul style="list-style-type: none"> a. DPD dan DPC PERSAGI menentukan sekolah dan sasaran yang akan menjadi tempat pelaksanaan edukasi gizi. b. DPD dan DPC PERSAGI mendaftarkan diri sebagai titik Lokasi.
Pelaporan Hasil Kegiatan yang menjadi dasar verifikasi MURI sebelum diberikan rekor MURI	<p>Pelaporan kegiatan edukasi gizi:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Daftar hadir kegiatan (online atau offline). b. Berita acara (terlampir). c. Tiga (3) foto utama (pembukaan, proses edukasi, foto bersama, dan lainnya). d. Video pendek 2 sd 3 menit. e. Dapat disebarluaskan foto dan video di medsos DPD dan DPC dengan memperhatikan etika bermedia sosial.
Etika pelaksanaan Rekor MURI	<ul style="list-style-type: none"> a. Tidak boleh mencantumkan logo, merek dagang, atau produk komersial dalam materi edukasi, kecuali produk pemerintah atau mitra resmi yang disetujui oleh panitia nasional. b. Hindari penggunaan istilah medis yang sulit dipahami tanpa penjelasan yang sederhana. c. Materi edukasi wajib bersumber dari pedoman resmi seperti: <ul style="list-style-type: none"> 1) <i>Pedoman Gizi Seimbang</i> (Kemenkes RI). 2) <i>Isi Piringku</i> dan <i>MP-ASI Tepat</i>. 3) <i>Pedoman Umum Gizi Anak Sekolah dan Remaja</i>. 4) <i>Panduan Makanan Bergizi Gratis (MBG)</i>.

	<p>5) <i>Sumber referensi ilmiah yang diakui oleh Badan Gizi Nasional atau Kementerian Kesehatan.</i></p> <ul style="list-style-type: none">d. Menjaga netralitas profesi dengan tidak mempromosikan atau merekomendasikan produk pangan komersial tertentu selama pelaksanaan edukasi.e. Mengedepankan kesetaraan dan penghormatan terhadap peserta, termasuk siswa, guru, orang tua, dan masyarakat, tanpa diskriminasi.f. Menjunjung tinggi Kode Etik Profesi Gizi Indonesia, menjaga integritas, objektivitas, dan tanggung jawab profesional selama kegiatan.g. Gotong royong.
--	--

BAB III MATERI EDUKASI GIZI

Materi edukasi ini dibuat dengan mengambil dari berbagai referensi sesuai kebutuhan sasaran, materi ini dapat dibuat dalam bentuk audio visual, poster, leaflet yang dapat membantu edukator dalam penyampaian pesan edukasi.

No.	Perihal	Isi
1	Judul Edukasi Gizi	Gizi Seimbang untuk Tumbuh Cerdas, Aktif, dan Sehat
2	Media dan Sarana	Leaflet/Poster/Audio Visual/Power Point, dan Lainnya
3	Evaluasi	Daftar Hadir, Pre dan Pos Tes/Evaluasi
4	Materi untuk Siswa, Guru dan Orang Tua	<p>Masa anak sekolah adalah masa yang sangat penting untuk pertumbuhan tinggi badan, perkembangan otak, serta pembentukan kebiasaan makan yang akan bertahan seumur hidup. Apabila anak tidak mendapatkan gizi yang seimbang, maka dapat menyebabkan mudah lelah, sulit konsentrasi, penurunan prestasi belajar, anemia, hingga meningkatkan risiko penyakit jangka panjang.</p> <p>Pemerintah melalui Program Pemenuhan Gizi Nasional berkomitmen untuk meningkatkan status gizi anak sekolah, mencegah stunting, anemia, dan obesitas, serta meningkatkan konsentrasi belajar dan prestasi siswa.</p> <p>Sejalan dengan hal tersebut, Kemendikbudristek juga menguatkan 7 Kebiasaan Baik di satuan pendidikan, termasuk kebiasaan makan sehat, mencuci tangan, minum air putih, serta menerapkan perilaku hidup bersih yang mendukung gizi optimal. Penyuluhan ini membantu siswa, guru, dan orang tua memahami bahwa gizi seimbang adalah pondasi penting untuk tumbuh cerdas, aktif, dan sehat.</p> <p>Tujuan kegiatan ini adalah:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Meningkatkan pemahaman siswa, guru, dan orang tua tentang pentingnya gizi seimbang. 2. Mendorong kebiasaan makan sehat di sekolah dan di rumah. 3. Membantu siswa tumbuh cerdas, aktif, dan sehat melalui pola makan dan pola hidup yang benar. <p>Konsep dasar gizi seimbang: Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan 4 pilar gizi seimbang.</p>

No.	Perihal	Isi
		<p>Pilar pertama: Mengonsumsi aneka ragam makanan. Karbohidrat dapat diperoleh dari nasi, roti, singkong, jagung, dan kentang. Protein berasal dari ikan, telur, ayam, tempe, tahu, dan kacang-kacangan. Sayur dan buah yang berwarna-warni merupakan sumber vitamin dan mineral. Selain itu, batasi konsumsi makanan ultra-proses serta makanan tinggi gula, garam, dan lemak.</p> <p>Pilar kedua: Menjaga kebersihan. Cuci tangan dengan sabun sebelum makan dan setelah dari toilet. Pastikan makanan dimasak matang dan bersih. Bekal sekolah juga harus higienis.</p> <p>Pilar ketiga: Aktivitas fisik. Anak sekolah dianjurkan melakukan aktivitas fisik minimal 60 menit setiap hari. Aktivitas ini dapat berupa olahraga, permainan aktif, berjalan kaki ke sekolah, atau mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.</p> <p>Pilar keempat: Memantau Berat Badan dan Tinggi Badan 1. Ukur BB/TB secara berkala 3 bulan sekali. 2. Cegah obesitas dan kurus ekstrem dengan pola makan yang tepat.</p> <p>Gizi Anak Sekolah (Zat Gizi Penting) ✓ Protein untuk kecerdasan dan imunitas. ✓ Zat besi untuk mencegah anemia (sumber: hati ayam, ikan, sayuran hijau, telur). ✓ Kalsium & vitamin D untuk pertumbuhan tulang. ✓ Serat untuk pencernaan sehat. ✓ Air untuk menjaga konsentrasi minimal 6–8 gelas/hari.</p> <p>Kaitan Gizi Seimbang dengan Pemenuhan Gizi Program pemenuhan gizi bertujuan: 1. Memastikan setiap anak menerima satu porsi makanan sehat yang mengandung: ✓ Protein hewani (ikan, telur, ayam) → mendukung kecerdasan & imunitas ✓ Lauk nabati (tempe, tahu, kacang)</p>

No.	Perihal	Isi
		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sayur & buah sebagai sumber vitamin & mineral ✓ Karbohidrat sehat (nasi, roti, umbi) ✓ Air minum untuk hidrasi <p>2. Mencegah 3 Masalah Gizi Utama</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Stunting ✓ Anemia pada remaja ✓ Obesitas dan risiko penyakit tidak menular <p>3. Mengurangi kesenjangan gizi antar siswa Siswa dari semua latar belakang mendapatkan makanan bergizi yang sama setiap hari.</p> <p>4. Mendukung konsentrasi, stamina, dan prestasi belajar Makanan bergizi terbukti meningkatkan fokus, daya ingat, dan produktivitas belajar.</p> <p>5. Membiasakan pola makan sehat sejak dini Melalui menu yang disusun ahli gizi, siswa belajar mengenali porsi benar dan jenis makanan sehat.</p> <p>Tujuh (7) Kebiasaan Baik Untuk Siswa:</p> <p>1. Sarapan atau Makan Pagi Sehat Sebelum Belajar</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mendukung konsentrasi & daya ingat. ✓ Jika sarapan di rumah tidak sempat, siswa tetap menerima makanan dari MBG di sekolah. <p>2. Membawa Bekal Sehat</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Bekal sehat membantu anak terbiasa memilih makanan bergizi. ✓ Guru dan orang tua dapat mensinergikan bekal dengan menu MBG agar tidak berlebihan kalori. <p>3. Minum Air Putih yang Cukup</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Minimal 6–8 gelas sehari. ✓ Sekolah wajib menyediakan titik air minum yang aman. ✓ MBG tidak melibatkan minuman manis.

No.	Perihal	Isi
		<p>4. Makan Sayur dan Buah Setiap Hari ✓ MBG memastikan sayur & buah diberikan. ✓ Orang tua dapat menambahkannya pada menu di rumah.</p> <p>5. Cuci Tangan Pakai Sabun ✓ Mencegah diare, cacingan, dan infeksi yang mengganggu penyerapan gizi. ✓ Guru mengawasi praktik cuci tangan sebelum makan MBG.</p> <p>6. Aktivitas Fisik Rutin ✓ Minimal 60 menit per hari. ✓ Mencegah obesitas dan meningkatkan metabolisme.</p> <p>7. Membatasi Makanan Tinggi Gula, Garam, Lemak dan Jajan Sembarangan ✓ MBG menjadi contoh nyata makanan bergizi yang rendah GGL. ✓ Sekolah diharapkan mengatur kantin sehat.</p> <p>Cegah 3 Masalah Gizi Utama</p> <p>1. Stunting (Pendek) ✓ Pencegahan sejak janin–anak sekolah. ✓ Pastikan asupan protein hewani cukup.</p> <p>2. Obesitas ✓ Batasi minuman manis & makanan cepat saji. ✓ Ajak anak aktif bergerak.</p> <p>3. Anemia ✓ Cukupi zat besi & vitamin C (penyerapan zat besi). ✓ Batasi teh/kopi untuk anak.</p> <p>Pesan Kunci Untuk Siswa</p> <p>“3 BIASA”</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Biasa Sarapan. 2. Biasa Minum Air Putih. 3. Biasa Bawa Bekal Sehat. <p>“3 BATASI”</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Minuman manis. 2. Makanan asin/berlemak. 3. Ngemil tidak terkontrol.

No.	Perihal	Isi
		<p>Pesan Kunci untuk Guru Berperan Sebagai:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Role model dalam makan sehat. 2. Pengawas cuci tangan & konsumsi makanan MBG. 3. Pengawas siswa agar tidak membuang makanan. 4. Penjaga lingkungan kantin sehat. <p>Pesan Kunci Untuk Orang Tua</p> <p>Orang tua perlu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyediakan sarapan sederhana tapi bergizi. 2. Menyiapkan bekal sesuai prinsip Isi Piringku. 3. Menyelaraskan menu rumah dengan menu MBG. 4. Mengurangi makanan ultra-proses di rumah. 5. Memantau tumbuh kembang anak. <p>Kepustakaan: Kemenkes RI, Program Gizi Nasional RI, dan Kementerian Pendidikan RI.</p>

Standar Materi Edukasi pelaksanaan Kegiatan dapat di akses pada link:
<https://msaha.ke/persatuanahligiziindonesia> pada menu “PANDUAN DAN TEKNIS”.

Contoh pre/post/evaluasi test:

Masa Sekolah merupakan masa penting karena ...

- A. Aktivitas menurun
- B. Kebutuhan gizi berkurang
- C. **Terjadi pertumbuhan dan perubahan tubuh**
- D. Tidak perlu makan teratur
- E. Tubuh sudah stabil

Gizi seimbang berarti ...

- A. Makan banyak
- B. Makan satu jenis makanan
- C. **Makan sesuai kebutuhan tubuh**
- D. Makan mahal
- E. Makan sedikit

Dampak konsumsi makanan gizi tidak seimbang pada remaja adalah ...

- A. Energi meningkat
- B. **Konsentrasi menurun**
- C. Tubuh lebih kuat
- D. Belajar lebih cepat
- E. Jarang sakit

Protein berfungsi untuk ...

- A. Memberi warna makanan
- B. **Pertumbuhan dan perbaikan sel**

- C. Menambah rasa manis
- D. Menggantikan air
- E. Menyebabkan obesitas

Contoh kebiasaan hidup bersih adalah ...

- A. Jajan sembarangan
- B. Tidak mencuci tangan
- C. Cuci tangan pakai sabun pada air mengalir
- D. Minum minuman manis
- E. Tidur larut malam

Masa SMA disebut sebagai periode penting dalam edukasi gizi karena pada masa ini terjadi ...

- A. Penurunan kebutuhan zat gizi
- B. Pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan pembentukan kebiasaan makan
- C. Stabilitasnya kebutuhan energi harian
- D. Berkurangnya aktivitas fisik
- E. Penurunan fungsi metabolisme

Gizi seimbang paling tepat diartikan sebagai ...

- A. Pola makan tinggi protein setiap hari
- B. Pola makan rendah lemak dan gula
- C. Susunan makanan harian sesuai kebutuhan tubuh berdasarkan 4 pilar
- D. Konsumsi makanan mahal dan bergizi
- E. Pola makan vegetarian penuh

Salah satu dampak langsung dari pola makan tidak seimbang pada siswa SMA adalah ...

- A. Meningkatnya massa otot
- B. Meningkatnya daya tahan tubuh
- C. Mudah lelah dan sulit berkonsentrasi
- D. Tidur lebih nyenyak
- E. Penurunan kebutuhan energi

Contoh sumber protein yang berfungsi sebagai zat pembangun tubuh adalah ...

- A. Nasi dan jagung
- B. Kentang dan roti
- C. Ikan, telur, dan tempe
- D. Gula dan sirup
- E. Minyak dan mentega

Contoh penyakit yang termasuk PTM adalah ...

- A. Tuberkulosis
- B. Diare
- C. Diabetes Meletus
- D. Influenza
- E. Batuk

Konsumsi gula,garam,dan lemak berlebihan dapat meningkatkan risiko ...

- A.Anemia
- B.Stunting
- C.PTM
- D.Infeksi
- E. Malaria

Peran gizi seimbang dalam pencegahan PTM adalah ...

- A.Meningkatkan berat badan
- B.Mengontrol asupan zat gizi berlebih
- C.Mengurangi kebutuhan energi
- D.Menghilangkan kebutuhan energi
- E. Terhindar sakit

Anemia adalah kondisi ketika tubuh mengalami ...

- A.Kelebihan sel darah merah
- B.Kekurangan hemoglobin
- C.Kelebihan zat besi
- D.Kekurangan vitamin C
- E. Kekurangan Energi

Sumber zat besi hewani yang baik untuk mencegah anemia adalah ...

- A.Tempe
- B.Bayam
- C.Hati ayam
- D.Singkong
- E. Otak sapi

Vitamin yang membantu penyerapan zat besi dalam tubuh adalah ...

- A. Vitamin A
- B. Vitamin C
- C. Vitamin D
- D. Vitamin E
- E. Vitamin K

BAB IV MONITORING DAN EVALUASI

A. Monitoring Pelaksanaan

Monitoring dilakukan untuk memastikan kegiatan berjalan sesuai rencana, meliputi:

1. Kehadiran peserta.
2. Keterlibatan aktif siswa.
3. Kesesuaian materi dengan rencana pembelajaran.
4. Kelancaran metode dan media yang digunakan.

B. Evaluasi Hasil Edukasi

Evaluasi bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta. Bentuk evaluasi dapat berupa:

1. Pre-test, Post-test, dan evaluasi Sederhana.
Mengukur peningkatan pengetahuan siswa.
2. Tanya Jawab Lisan
Menggali pemahaman siswa tentang pesan kunci.
3. Observasi Perubahan Perilaku
 - a. Kebiasaan cuci tangan.
 - b. Membawa bekal sehat.
 - c. Mengurangi jajan sembarangan.

C. Indikator Keberhasilan

Kegiatan dianggap berhasil apabila:

1. $\geq 80\%$ siswa memahami konsep dasar gizi seimbang.
2. Siswa mampu menyebutkan “3 Biasa” dan “3 Batasi”.
3. Terjadi peningkatan praktik perilaku hidup sehat di sekolah.
4. Guru dan sekolah berkomitmen mendukung lingkungan sehat.

BAB V PENUTUP

Edukasi gizi di lingkungan sekolah merupakan investasi penting dalam membangun generasi sehat, cerdas, dan produktif. Melalui kolaborasi antara siswa, guru, orang tua, dan pihak sekolah, upaya pencegahan masalah gizi seperti stunting, obesitas, dan anemia dapat dilakukan secara berkelanjutan.

Panduan yang dibuat oleh PERSAGI ini diharapkan menjadi acuan dalam pelaksanaan kegiatan edukasi yang sistematis, terarah, dan berdampak nyata serta dapat digunakan oleh institusi pendidikan dan masyarakat. Komitmen bersama dalam menerapkan kebiasaan makan sehat dan perilaku hidup bersih akan mendukung terwujudnya generasi Indonesia yang lebih sehat di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

ANTARA News. MBG program reaches 36.7 million Indonesians in first year: govt [Internet]. Jakarta: ANTARA; 2025 [cited 2026 Feb 13]. Available from: <https://en.antaranews.com>

ANTARA News. Indonesia allocates 20.7 bln USD for 2026 Free Nutritious Meals program [Internet]. Jakarta: ANTARA; 2025 [cited 2026 Feb 13]. Available from: <https://en.antaranews.com>

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. Pedoman Pelaksanaan Percepatan Penurunan Stunting. Jakarta: BKKBN; 2022.

Food and Agriculture Organization of the United Nations. Guidelines for measuring household and individual dietary diversity. Rome: FAO; 2011.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kemenkes RI; 2014.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak. Jakarta: Kemenkes RI; 2020.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022. Jakarta: Kemenkes RI; 2023.

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. Panduan Pelaksanaan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Jakarta: Kemendikbudristek RI; 2022.

Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan Republik Indonesia. Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Stunting 2021–2024. Jakarta: Kemenko PMK; 2021.

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. Program MBG: langkah strategis pemenuhan gizi dan penguatan karakter siswa [Internet]. Jakarta: Kemendikdasmen; 2025 [cited 2026 Feb 13]. Available from: <https://dikdasmen.kemdikbud.go.id>

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. Kemendikdasmen perkuat implementasi program MBG lewat peluncuran enam modul edukasi gizi [Internet]. Jakarta: Kemendikdasmen; 2025 [cited 2026 Feb 13]. Available from: <https://kemendikdasmen.go.id>

Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/Bappenas. Dukung program Makan Bergizi Gratis, Bappenas resmikan rumah susu [Internet]. Jakarta: Bappenas; 2025 [cited 2026 Feb 13]. Available from: <https://www.bappenas.go.id>

Kompas.id. Program Makan Bergizi Gratis baru jangkau 6 persen penerima manfaat [Internet]. Jakarta: Kompas; 2025 [cited 2026 Feb 13]. Available from: <https://www.kompas.id>

Kompas.id. Indonesia negara kedelapan di Asia Tenggara pelaksana Makan Bergizi Gratis [Internet]. Jakarta: Kompas; 2025 [cited 2026 Feb 13]. Available from: <https://www.kompas.id>

Sekretariat Negara Republik Indonesia. Program Makan Bergizi Gratis sentuh 20 juta penerima, ciptakan 290 ribu lapangan kerja [Internet]. Jakarta: Setneg RI; 2025 [cited 2026 Feb 13]. Available from: <https://setneg.go.id>

United Nations Children's Fund (UNICEF). School feeding and nutrition programs: global framework [Internet]. New York: UNICEF; 2024 [cited 2026 Feb 13]. Available from: <https://www.unicef.org>

United Nations Children's Fund (UNICEF). The State of the World's Children 2019: children, food and nutrition. New York: UNICEF; 2019.

World Health Organization. Global nutrition targets 2025: stunting policy brief. Geneva: WHO; 2014.

World Health Organization. Report of the Commission on Ending Childhood Obesity. Geneva: WHO; 2016.

World Health Organization. School feeding programs and nutrition guidelines [Internet]. Geneva: WHO; 2024 [cited 2026 Feb 13]. Available from: <https://www.who.int>