

Implementasi Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) Melalui Edukasi Gizi Dan Aktivitas Kreatif Siswa Sekolah Dasar

Implementing The Pancasila Student Profile Strengthening Project (P5) By Nutrition Education and Creative Activities in Elementary Schools

Meirina Dwi Larasati^{1*)}

¹ Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Malang

Email korespondensi: meirinadwilarasati@poltekkes-malang.ac.id

ABSTRACT

Background: Elementary schools serve as a strategic setting for the early development of healthy lifestyle behaviors and character among children. A limited understanding among elementary school students regarding the importance of fruit consumption and physical activity, combined with the lack of active and enjoyable nutrition education methods, underscores the need to implement community service activities integrated with the Pancasila Student Profile Strengthening Project (P5).

Objectives: This program aimed to improve basic nutrition knowledge, foster positive attitudes toward fruit consumption, and encourage active movement habits among first- and second-grade elementary school students through an educational and creative approach.

Methods: A participatory–educational method was applied through a series of activities, including painting fruit images on tote bags, group exercise sessions, and nutrition education. The program was conducted at Nasima Primary School and involved 220 students from five first-grade classes and five second-grade classes, with 22 students in each class. The activities were carried out with the involvement of nutrition lecturers, the Student Affairs Unit, and classroom teachers.

Results: The results indicated an improvement in students' understanding of the benefits of fruit consumption and the importance of physical activity, as well as high levels of participation and enthusiasm throughout the activities. Furthermore, the program contributed to the development of independence, collaboration, creativity, and early critical thinking skills in alignment with the dimensions of the Pancasila Student Profile.

Conclusion: This community service activity provided tangible benefits for students and the partner school and has the potential to be sustainably developed as a P5-based nutrition education model in elementary schools.

Keywords: Pancasila Student Profile (P5); nutrition education; creative activities

ABSTRAK

Latar Belakang: Sekolah dasar menjadi lingkungan strategis dalam pembentukan perilaku hidup sehat dan karakter anak sejak dini. Adanya keterbatasan pemahaman siswa SD mengenai pentingnya konsumsi buah dan aktivitas fisik, serta minimnya metode edukasi gizi yang bersifat aktif dan menyenangkan menjadi urgensi dilaksanakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang terintegrasi dengan Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5).

Tujuan: Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dasar gizi, menumbuhkan sikap positif terhadap konsumsi buah dan mendorong kebiasaan aktif bergerak pada siswa SD kelas 1 dan 2 melalui pendekatan edukatif dan kreatif.

Metode: Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif-edukatif melalui rangkaian kegiatan melukis buah pada tas, senam bersama dan edukasi gizi. Kegiatan dilaksanakan di SD Nasima dengan sasaran 220 siswa yang terdiri atas 5 kelas 1 dan 5 kelas 2, masing-masing berjumlah 22 siswa per kelas, dengan melibatkan dosen Jurusan Gizi, bagian kesiswaan, dan guru kelas.

Hasil: kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman siswa mengenai manfaat konsumsi buah dan pentingnya aktivitas fisik, serta tingginya partisipasi dan antusiasme siswa selama kegiatan. Selain itu, kegiatan ini mendorong berkembangnya sikap mandiri, gotong royong, kreativitas, dan bernalar kritis pada tingkat awal sesuai dimensi Profil Pelajar Pancasila.

Kesimpulan: kegiatan pengabdian ini memberikan manfaat nyata bagi siswa dan sekolah mitra serta berpotensi untuk dikembangkan secara berkelanjutan sebagai model edukasi gizi berbasis P5 di sekolah dasar.

Kata kunci: Profil Pelajar Pancasila (P5); edukasi gizi; aktivitas kreatif

Pendahuluan

Sekolah dasar merupakan lingkungan strategis dalam pembentukan perilaku hidup sehat anak karena sebagian besar waktu anak dihabiskan di sekolah dan pada fase ini kebiasaan makan serta aktivitas fisik mulai terbentuk dan cenderung menetap hingga dewasa (Doustmohammadian *et al.*, 2020). Sekolah memiliki posisi salah satunya sebagai wahana promosi kesehatan karena mampu menjangkau anak dari berbagai latar belakang sosial serta memengaruhi preferensi makanan dan kebiasaan aktivitas fisik secara sistematis (Kasimoğlu & Gürarlan Baş, 2024). Berbagai penelitian menyebutkan bahwa sekolah memegang peran krusial dalam membentuk pola makan sehat dan gaya hidup aktif anak, terutama melalui integrasi edukasi gizi, aktivitas fisik, dan lingkungan belajar yang mendukung (Tur & González-Gross, 2025).

Faktanya perilaku gizi anak usia sekolah masih belum optimal. Konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar dilaporkan berada di bawah rekomendasi (Ilic A. *et al.*, 2022), sementara paparan makanan kurang sehat dan gaya hidup sedentari semakin meningkat. Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menyebutkan bahwa hanya 2,3% anak usia 5-9 tahun konsumsi ≥ 5 porsi sayur dan buah setiap hari dalam seminggu dan sebagian besar (67,0%) konsumsi 1-2 porsi per hari dalam seminggu (BKPK, 2023). Rendahnya asupan buah dan sayur ini berkaitan dengan keterbatasan pengetahuan gizi, rendahnya preferensi anak terhadap buah dan sayur, serta kurangnya paparan positif dan berulang di lingkungan sekolah (Zeinstra *et al.*, 2021). Penelitian lain juga menegaskan bahwa lingkungan sekolah yang kurang

mendukung, baik dari sisi edukasi maupun budaya makan, dapat menghambat pembentukan kebiasaan makan sehat sejak dini (Hasan *et al.*, 2021).

Permasalahan utama yang menjadi fokus intervensi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah terbatasnya pemahaman anak sekolah dasar terhadap pentingnya konsumsi buah dan aktivitas fisik, serta minimnya pendekatan edukasi gizi yang bersifat aktif, kontekstual, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak. Anak kelas 1 dan 2 sekolah dasar dipilih sebagai sasaran kegiatan karena berada pada fase awal pembentukan kebiasaan di mana pengalaman belajar yang menyenangkan dan bermakna sangat berpengaruh terhadap perilaku jangka panjang (Zeinstra *et al.*, 2021).

Berbagai program dan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah yang mengombinasikan edukasi gizi dengan aktivitas fisik dan pendekatan praktik atau kreatif terbukti efektif dalam meningkatkan perilaku makan sehat anak. Penelitian Davis *et al.*, (2021) menunjukkan bahwa program sekolah melalui kegiatan memasak dan berkebun mampu meningkatkan konsumsi sayur pada siswa sekolah dasar meskipun tidak secara langsung menurunkan Indeks Massa Tubuh (IMT). Penelitian lain menunjukkan bahwa intervensi gaya hidup sehat pada anak menunjukkan bahwa aktivitas fisik terstruktur, edukasi gizi, dan keterlibatan aktif anak dalam kegiatan kreatif berkontribusi positif terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku kesehatan anak (Larose *et al.*, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku pada anak lebih efektif dicapai melalui pendekatan partisipatif dan menyenangkan dibandingkan metode ceramah saja.

Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) sebagai salah satu kebijakan pendidikan nasional menjadi ruang strategis untuk mengintegrasikan penguatan karakter dengan isu kesehatan dan gizi. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini dirancang dalam rangkaian senam bersama sebagai stimulasi aktivitas fisik, edukasi gizi mengenai manfaat buah bagi tubuh dan kegiatan melukis buah pada tas sebagai media kreatif dan visual untuk memperkuat pesan gizi. Pendekatan ini selaras dengan rekomendasi berbagai penelitian yang menekankan pentingnya kombinasi aktivitas fisik, edukasi gizi, dan lingkungan belajar kreatif dalam membentuk perilaku sehat anak di sekolah (Davis *et al.*, 2021; Larose *et al.*, 2023; Tur & González-Gross, 2025).

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dasar gizi, menumbuhkan sikap positif terhadap konsumsi buah dan mendorong kebiasaan aktif bergerak pada siswa sekolah dasar kelas 1 dan 2 melalui kegiatan P5 yang edukatif, partisipatif, dan menyenangkan. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pembentukan perilaku hidup sehat sejak dini sekaligus memperkuat peran akademisi dalam mendukung implementasi P5 di lingkungan sekolah dasar

Metode

Metode dan Desain Kegiatan

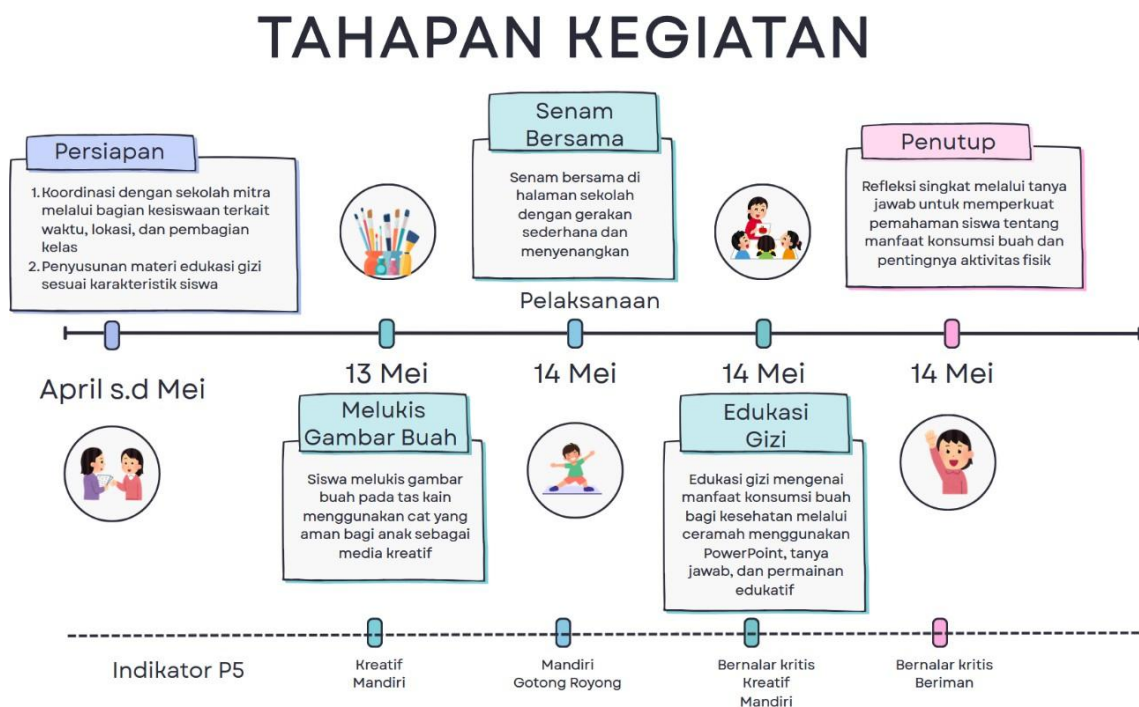
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif-edukatif dengan desain deskriptif kualitatif yang menekankan keterlibatan aktif peserta dan mitra sekolah dalam seluruh tahapan kegiatan. Pendekatan ini dipilih untuk memastikan bahwa program tidak hanya bersifat penyampaian informasi, tetapi juga mendorong partisipasi, pengalaman langsung, dan internalisasi pesan gizi pada siswa sekolah dasar. Kegiatan ini diintegrasikan dalam kerangka Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) sebagai bagian dari pembelajaran kontekstual di sekolah dasar.

Subjek dan Mitra Kegiatan

Subjek kegiatan adalah siswa kelas 1 dan 2 Sekolah Dasar Nasima Semarang yang mengikuti kegiatan P5. Jumlah subjek terdiri atas 10 kelas, yaitu 5 kelas 1 dan 5 kelas 2, dengan jumlah 22 siswa pada setiap kelas, sehingga total peserta kegiatan sebanyak 220 siswa. Mitra kegiatan meliputi kepala sekolah, bagian kesiswaan, guru kelas, dan dosen Jurusan Gizi sebagai pelaksana utama kegiatan pengabdian. Kegiatan dilaksanakan di lingkungan sekolah mitra pada ruang terbuka sekolah atau aula yang memungkinkan pelaksanaan aktivitas fisik dan kegiatan kreatif secara aman dan nyaman.

Prosedur dan Tahapan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui beberapa tahapan yang tersusun secara sistematis, dengan melibatkan dosen Jurusan Gizi, bagian kesiswaan, guru kelas, dan siswa sekolah dasar sebagai subjek layanan. Setiap tahapan dirancang untuk mendukung pencapaian tujuan program serta indikator Profil Pelajar Pancasila (P5) yang disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Tahapan Kegiatan

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan bertujuan untuk memastikan kesiapan teknis dan substansi kegiatan sebelum pelaksanaan di lapangan. Kegiatan pada tahap ini meliputi koordinasi dengan pihak sekolah mitra melalui bagian kesiswaan terkait waktu, lokasi, dan pembagian kelas; penyiapan materi edukasi

gizi yang disesuaikan dengan karakteristik siswa kelas 1 dan 2; dan penyiapan alat dan bahan kegiatan. Guru kelas dilibatkan sebagai mitra dalam perencanaan dan pendampingan kegiatan, sementara tim dosen pengabdian bertanggung jawab terhadap penyusunan materi dan teknis pelaksanaan. Tahapan persiapan dilakukan pada bulan April 2025.

2. Tahap Pelaksanaan

a) Melukis Buah pada Tas

Kegiatan ini merupakan kegiatan awal yang bersifat kreatif yang dilaksanakan pada 13 Mei 2025. Siswa diminta melukis gambar buah pada tas kain menggunakan cat yang aman bagi anak. Kegiatan ini bertujuan menumbuhkan kreativitas, mengembangkan nilai kemandirian dan gotong royong. Guru kelas mendampingi siswa selama kegiatan berlangsung untuk memastikan keamanan dan keterlibatan seluruh peserta.

b) Senam Bersama

Kegiatan ini merupakan kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa sebagai bagian dari gaya hidup sehat yang dilakukan pada tanggal 14 Mei 2025. Senam bersama dilakukan secara berkelompok di halaman sekolah atau ruang terbuka dengan panduan gerakan senam anak yang sederhana dan menyenangkan. Guru kelas berperan sebagai pendamping selama kegiatan berlangsung. Alat dan bahan yang diperlukan pada kegiatan ini berupa pengeras suara, musik senam dan area terbuka luas yang aman dan nyaman.

c) Edukasi Gizi

Edukasi gizi dilakukan secara interaktif dengan mengombinasikan penyampaian materi dan permainan edukatif. Materi edukasi difokuskan pada pengenalan manfaat konsumsi buah bagi kesehatan tubuh sebagai bagian dari kebiasaan hidup sehat. Penyampaian materi dilakukan melalui ceramah menggunakan *powerpoint* dan tanya jawab sederhana, kemudian dilanjutkan dengan permainan edukatif seperti tebak gambar buah, pengelompokan buah berdasarkan warna atau manfaat, dan kuis singkat berhadiah sederhana. Pendekatan ini bertujuan meningkatkan keterlibatan siswa, memperkuat pemahaman konsep, serta menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan sesuai dengan karakteristik siswa.

3. Tahap Penutup

Tahap penutup dilakukan melalui refleksi singkat dengan metode tanya jawab sederhana untuk memperkuat pemahaman siswa terhadap materi yang telah disampaikan. Siswa diajak menyebutkan kembali manfaat konsumsi buah dan pentingnya bergerak aktif.

Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berbasis Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) telah dilaksanakan sesuai dengan tahapan yang direncanakan, melibatkan siswa sekolah dasar kelas 1 dan 2 sebagai mitra sasaran. Kegiatan diikuti oleh 220 siswa, yang terdiri atas 5 kelas 1 dan 5 kelas 2, masing-masing dengan 22 siswa per kelas, dengan pendampingan guru kelas, bagian kesiswaan, dan tim dosen Jurusan Gizi. Secara umum, seluruh rangkaian kegiatan dapat terlaksana dengan baik, lancar, dan mendapat respons positif dari siswa maupun pihak sekolah.



Gambar 2. Kegiatan Melukis Buah
(Dokumentasi SD Nasima)

Kegiatan melukis buah pada tas (Gambar 2) memberikan dampak dalam bentuk peningkatan minat dan ketertarikan siswa terhadap buah. Tas hasil karya siswa yang menampilkan berbagai gambar buah menjadi media visual yang memperkuat pesan gizi dan berpotensi digunakan secara berkelanjutan dalam aktivitas sehari-hari siswa. Selain itu, kegiatan ini mendorong siswa untuk mengekspresikan kreativitas dan bekerja sama dengan teman sekelas, yang terlihat dari proses saling berbagi alat, dan berdiskusi tentang pilihan gambar buah.



Gambar 3. Kegiatan Senam Bersama
(Dokumentasi SD Nasima)

Selama pelaksanaan kegiatan, siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi pada sesi senam bersama (Gambar 3). Senam bersama yang dilakukan secara berkelompok menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan meningkatkan partisipasi aktif seluruh siswa. Guru kelas berperan penting dalam menjaga ketertiban, memotivasi siswa, dan membantu tim pengabdian dalam mengondisikan kelas.



Gambar 4. Edukasi Gizi
(Dokumentasi SD Nasima)

Kegiatan edukasi gizi berjudul “Gizi Seimbang untuk Anak Sekolah: Buah dalam Isi Piringku” disampaikan oleh dosen pengabdian selama kurang lebih 45 menit. Edukasi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman dasar mengenai prinsip gizi seimbang dan menanamkan kebiasaan mengonsumsi buah sebagai bagian penting dari pola makan sehat anak sekolah. Materi edukasi disampaikan secara komunikatif dan interaktif dengan menggunakan media visual yang menarik dan bahasa yang sederhana agar mudah dipahami oleh siswa. Topik pertama yang disampaikan adalah pengenalan 10 Pesan Gizi Seimbang, dengan penekanan pada pesan banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan. Pada bagian ini, siswa diajak mengenal berbagai jenis buah yang sering dikonsumsi sehari-hari dan pentingnya mengonsumsi buah secara rutin untuk menjaga kesehatan tubuh. Selanjutnya, dosen pengabdian menjelaskan konsep Isi Piringku sebagai panduan sederhana dalam menyusun makanan sehari-hari. Siswa diperkenalkan pada proporsi makanan dalam satu piring makan, khususnya porsi buah sebagai bagian dari Isi Piring. Penjelasan materi disertai dengan contoh visual dan pertanyaan sederhana untuk mendorong partisipasi aktif siswa. Materi dilanjutkan dengan pembahasan mengenai kandungan gizi dan manfaat buah untuk kesehatan, seperti peran vitamin, mineral, dan serat dalam menjaga daya tahan tubuh, membantu pencernaan, dan mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Selama penyampaian materi, siswa diajak berdiskusi dan menjawab pertanyaan sederhana untuk memastikan pemahaman terhadap pesan yang disampaikan. Melalui kegiatan edukasi gizi ini, diharapkan siswa dapat memahami pentingnya konsumsi buah sebagai bagian dari gizi seimbang serta termotivasi untuk menerapkan kebiasaan makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi ini juga mendukung penguatan nilai kemandirian dan bernalar kritis pada tingkat awal sesuai dengan dimensi Profil Pelajar Pancasila. Penggunaan media visual, permainan edukatif, dan kuis sederhana pada sesi edukasi gizi ini terbukti mampu meningkatkan keterlibatan siswa. Siswa secara aktif menjawab pertanyaan dan mengikuti permainan tebak gambar buah. Dinamika ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang

dikombinasikan dengan permainan lebih efektif dalam menarik perhatian siswa kelas rendah dibandingkan penyampaian materi secara satu arah.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya dampak positif terhadap siswa sebagai mitra sasaran, khususnya pada aspek pengetahuan gizi, sikap terhadap konsumsi buah, dan keterlibatan dalam aktivitas fisik. Berdasarkan hasil observasi dan tanya jawab sederhana yang dilakukan selama dan setelah kegiatan, sebagian besar siswa mampu menyebutkan kembali manfaat konsumsi buah bagi kesehatan tubuh serta menunjukkan pemahaman awal mengenai pentingnya bergerak aktif sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

Intervensi yang dilakukan melalui kombinasi aktivitas fisik, edukasi gizi, dan kegiatan kreatif menunjukkan adanya perubahan perilaku awal dan sikap positif terhadap hidup sehat. Perubahan yang teramati meliputi meningkatnya keberanian siswa untuk mengemukakan pendapat, kemampuan menyebutkan contoh buah yang disukai dan pemahaman sederhana mengenai manfaat buah bagi tubuh. Beberapa siswa juga menunjukkan peran aktif dalam kelompok, seperti memimpin teman-temannya saat senam atau membantu teman yang mengalami kesulitan saat melukis, yang mencerminkan munculnya sikap kepemimpinan dan gotong royong.

Dari sisi peningkatan kapasitas, kegiatan ini juga berdampak pada guru kelas dan sekolah mitra. Guru memperoleh pengalaman dalam menerapkan metode edukasi gizi yang aktif dan menyenangkan, serta melihat secara langsung keterkaitan kegiatan P5 dengan penguatan perilaku hidup sehat. Hal ini membuka peluang bagi sekolah untuk mereplikasi kegiatan serupa secara mandiri di masa mendatang.

Secara umum hasil kegiatan menunjukkan bahwa tujuan pengabdian, yaitu meningkatkan pengetahuan dasar gizi, menumbuhkan sikap positif terhadap konsumsi buah, dan mendorong kebiasaan aktif bergerak pada siswa kelas 1 dan 2, telah tercapai secara kualitatif. Selain itu, kegiatan ini juga mendukung ketercapaian beberapa dimensi Profil Pelajar Pancasila, antara lain mandiri, gotong royong, kreatif, dan bernalar kritis (awal), yang tercermin dari partisipasi aktif siswa, kemampuan menjawab pertanyaan sederhana dan keterlibatan dalam aktivitas kelompok.

Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah yang mengombinasikan aktivitas fisik, edukasi gizi interaktif, dan pendekatan kreatif mampu memberikan dampak positif terhadap siswa sekolah dasar. Hasil ini selaras dengan tujuan kegiatan yaitu meningkatkan pengetahuan dasar gizi, menumbuhkan sikap positif terhadap konsumsi buah, dan mendorong kebiasaan aktif bergerak sebagai bagian dari gaya hidup sehat sejak dini. Perubahan terlihat pada meningkatnya pemahaman siswa mengenai manfaat buah, tingginya partisipasi dalam aktivitas fisik, dan berkembangnya sikap mandiri, gotong royong, dan kreativitas yang sejalan dengan dimensi Profil Pelajar Pancasila (P5).

Sekolah memiliki peran strategis dalam membentuk perilaku gizi dan kesehatan anak karena menjadi lingkungan utama yang mempengaruhi pilihan makanan dan kebiasaan aktivitas fisik anak secara berkelanjutan. Sekolah berfungsi tidak hanya sebagai tempat belajar akademik, tetapi juga sebagai sarana promosi kesehatan melalui integrasi edukasi gizi dan aktivitas fisik dalam kegiatan pembelajaran (Tur & González-Gross, 2025). Hasil kegiatan ini memperkuat bahwa keterlibatan guru kelas dan integrasi program ke dalam P5 meningkatkan efektivitas penyampaian pesan gizi kepada siswa.

Peningkatan minat dan sikap positif siswa terhadap buah yang terlihat melalui kegiatan melukis buah pada tas dan edukasi gizi disertai permainan menunjukkan bahwa pendekatan visual dan pengalaman langsung efektif dalam membentuk preferensi makanan sehat pada anak. Strategi promosi konsumsi buah dan sayur yang menekankan paparan berulang, pengalaman positif, serta penguatan visual terbukti dapat meningkatkan penerimaan anak terhadap buah dan sayur (Zeinstra *et al.*, 2021). Dalam kegiatan ini, tas bergambar buah berfungsi sebagai media pengingat visual yang berpotensi memperkuat pesan gizi dalam kehidupan sehari-hari siswa.

Hasil kegiatan ini juga sejalan dengan berbagai program intervensi berbasis sekolah yang mengintegrasikan praktik langsung, kreativitas, dan edukasi gizi yang dikembangkan oleh *Texas A&M AgriLife Extension Service* melalui Kurikulum *Texas Sprouts* yang mencakup konsep gizi utama, antara lain pengolahan buah dan sayur yang sehat, pemilihan makanan bergizi di berbagai lingkungan, konsumsi pangan lokal, minuman rendah gula berbahan buah dan sayur segar, manfaat kesehatan buah dan sayur, pola makan sehat di wilayah dengan keterbatasan akses pangan terbukti meningkatkan sikap dan ketertarikan anak terhadap konsumsi sayur dan buah meskipun perubahan status gizi memerlukan waktu yang lebih panjang (Davis *et al.*, 2021). Penelitian lain dari Ilic A. *et al.*, (2022) melalui “Nutri-školica” (*Little nutrition school*) dengan program workshop edukasi gizi kelas interaktif, pemasangan poster edukasi, situs web bagi orang tua, dan modifikasi menu sekolah selama 3 tahun berhasil meningkatkan asupan buah dan sayur secara signifikan pada kelompok intervensi dibandingkan kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan sikap dan pengetahuan merupakan tahap awal yang penting dalam proses perubahan perilaku makan jangka panjang.

Selain itu, aktivitas fisik terstruktur dan permainan edukatif dalam edukasi gizi mendukung intervensi gaya hidup sehat pada anak yang menekankan bahwa pendekatan berbasis aktivitas dan permainan lebih efektif dalam meningkatkan keterlibatan dan motivasi anak dibandingkan metode ceramah semata (Larose *et al.*, 2023). Hasil ini selaras dengan tingginya antusiasme dan partisipasi siswa selama pelaksanaan senam bersama dan permainan edukatif pada sesi edukasi gizi.

Kegiatan ini memiliki kesamaan dalam penggunaan pendekatan lingkungan dan edukasi sebagai strategi utama perubahan perilaku, namun berbeda dalam konteks sasaran dan integrasi nilai karakter. Program promosi makanan sehat pada anak perkotaan menekankan pentingnya lingkungan pendukung dan edukasi yang konsisten untuk membentuk kebiasaan makan sehat (Hasan *et al.*, 2021). Kegiatan pengabdian ini memperluas pendekatan tersebut dengan mengintegrasikan nilai-nilai P5 sehingga tidak hanya berfokus pada aspek gizi, tetapi juga penguatan karakter siswa.

Secara umum, intervensi edukasi gizi yang dirancang secara partisipatif, kreatif, dan terintegrasi dengan kerangka P5 mampu menjawab tujuan kegiatan pengabdian dan memberikan kontribusi nyata terhadap pembentukan perilaku hidup sehat serta karakter siswa sekolah dasar. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis P5 memiliki potensi besar untuk dikembangkan sebagai model pengabdian kepada masyarakat yang berkelanjutan di sekolah dasar. Keterlibatan aktif guru dan bagian kesiswaan dalam perencanaan dan pelaksanaan kegiatan menjadi faktor penting yang mendukung keberlanjutan program. Untuk pengembangan selanjutnya, kegiatan serupa dapat dilengkapi dengan keterlibatan orang tua, pengukuran perubahan perilaku makan secara kuantitatif, dan integrasi dengan kebijakan sekolah guna memperkuat dampak jangka panjang.

Kesimpulan dan Saran

1. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berbasis Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) pada siswa sekolah dasar kelas 1 dan 2 melalui kegiatan melukis buah pada tas, senam bersama, dan edukasi gizi berhasil meningkatkan pemahaman dasar siswa tentang pentingnya konsumsi buah dan aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Kegiatan ini mendorong partisipasi aktif, kreativitas, kemandirian, dan sikap gotong royong siswa yang menunjukkan ketercapaian tujuan program dan relevansinya dengan dimensi Profil Pelajar Pancasila. Pendekatan edukatif yang kontekstual dan menyenangkan terbukti efektif dalam mendukung pembentukan perilaku hidup sehat sejak dini di lingkungan sekolah dasar.

2. Saran

Saran bagi sekolah mitra agar mengintegrasikan edukasi gizi dan aktivitas fisik dalam kegiatan P5 secara rutin serta melibatkan guru dan orang tua dalam penguatan perilaku hidup sehat siswa. Kegiatan pengabdian selanjutnya dapat dikembangkan dengan penambahan evaluasi kuantitatif dan variasi media edukasi guna meningkatkan efektivitas dan dampak jangka panjang, serta memperluas jangkauan program ke jenjang kelas atau sekolah lain.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada pihak sekolah SD Nasima, khususnya Kepala Sekolah, bagian kesiswaan dan guru kelas, atas dukungan administratif, pendampingan, dan kerja sama selama perencanaan dan pelaksanaan kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh siswa yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan dan pihak-pihak lain yang telah memberikan dukungan teknis dan bantuan berupa sarana dan prasarana sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik.

Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan selama kegiatan berlangsung dan penyusunan artikel ini.

Referensi

- BKPK. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) dalam Angka*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Davis, J. N., Pérez, A., Asigbee, F. M., Landry, M. J., Vandyousefi, S., Ghaddar, R., Hoover, A., Jeans, M., Nikah, K., Fischer, B., Pont, S. J., Richards, D., Hoelscher, D. M., & Van Den Berg, A. E. (2021). School-based gardening, cooking and nutrition intervention increased vegetable intake but did not reduce BMI: Texas sprouts - a cluster randomized controlled trial. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01087-x>
- Doustmohammadian, A., Omidvar, N., & Shakibazadeh, E. (2020). School-based interventions for promoting food and nutrition literacy (FNLIT) in elementary school children: A systematic review protocol. *Systematic Reviews*, 9(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s13643-020-01339-0>
- Hasan, A. M. R., Smith, G., Rashid, M. H., Selim, M. A., & Rasheed, S. (2021). Promoting healthy foods among urban school children in Bangladesh: a qualitative inquiry of the challenges and opportunities. *BMC Public Health*, 21(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11085-0>
- Ilic A. et al. (2022). Increasing Fruit and Vegetable Intake of Primary School. *Nutrients*, 14 4197. <https://doi.org/10.3390/nu14194197>
- Kasimoğlu, N., & Gürarslan Baş, N. (2024). The correlation between children's health literacy level and healthy eating self-efficacy. *Malawi Medical Journal*, 36(3), 213–219. <https://doi.org/10.4314/mmj.v36i3.7>
- Larose, D., Chih-Shing Chen, M., Panahi, S., Yessis, J., Tremblay, A., & Drapeau, V. (2023). Interventions to promote healthy lifestyle behaviors in children and adolescents in summer day camps: a scoping review. *BMC Public Health*, 23(1), 1–28. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15521-1>
- Tur, J. A., & González-Gross, M. (2025). School Plays a Crucial Role in Children's Healthy Nutrition and Lifestyle. *Nutrients*, 17(13), 4–6. <https://doi.org/10.3390/nu17132169>
- Zeinstra, G. G., van der Haar, S., & Haveman-Nies, A. (2021). Strategies to increase primary school children's fruit and vegetable intake during 10AM snack time. *Appetite*, 163(March), 105235. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105235>