

Pendidikan Gizi Sehat: Program Edukasi Makan Gizi untuk Anak Berkebutuhan Khusus di Kabupaten Sleman

Ibnu Syamsi*, Yeni Rakhmawati, Agnesi Sekarsari Putri,

Dwi Mahmud Rizki Riyanto, Yulian Yosa Riyadhika

Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta

*Penulis korespondensi: ibnu_syamsi@uny.ac.id

Dikirim : 15 Desember 2025

Direvisi : 1 Maret 2026

Diterima : 2 Maret 2026

Abstrak: Edukasi gizi memiliki peran krusial dalam memastikan anak-anak berkebutuhan khusus (ABK) mendapatkan menu yang sesuai dengan kebutuhan gizi mereka. Permasalahan pemenuhan gizi bagi ABK masih menjadi salah satu tantangan yang dihadapi guru maupun orang tua. Salah satu dampaknya adalah kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangan anak kurang optimal. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai penyusunan menu makanan bergizi bagi anak berkebutuhan khusus di Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Metode pelaksanaan terdiri dari ceramah, diskusi, dan praktik implementasi penyusunan menu harian bergizi. Ceramah dan diskusi digunakan untuk meningkatkan pemahaman guru mengenai pentingnya gizi seimbang dan prinsip dasar penyusunan menu, serta praktik implementasi untuk memberikan pengalaman langsung agar peserta mampu merancang variasi menu makanan bergizi sesuai kebutuhan anak. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam menyusun menu makanan bergizi yang sesuai dengan kondisi anak.

Kata kunci: 2, edukasi, makan bergizi

Abstract: Nutrition education plays a crucial role in ensuring that children with special needs (ABK) receive meals that meet their nutritional requirements. The issue of meeting the nutritional needs of ABK remains one of the challenges faced by teachers and parents. One of the impacts is suboptimal health, growth, and development in children. This Community Service (PkM) activity aims to provide education on preparing nutritious meals for children with special needs in Sleman Regency, Special Region of Yogyakarta. The implementation method consists of lectures, discussions, and practical implementation of daily nutritious menu planning. Lectures and discussions are used to increase teachers' understanding of the importance of balanced nutrition and the basic principles of menu planning, while practical implementation provides direct experience so that participants can design a variety of nutritious food menus according to the children's needs. The results of the activity show an increase in participants' knowledge and skills in planning nutritious food menus that are appropriate for the children's conditions.

Keywords: children with special needs, education, nutritious meals

1. Pendahuluan

Edukasi gizi memiliki peran yang sangat penting dalam menentukan menu yang sesuai bagi anak-anak berkebutuhan khusus. Anak-anak dengan kebutuhan khusus sering kali menghadapi tantangan unik dalam hal gizi, yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti kesulitan mengunyah, alergi makanan, gangguan pencernaan, atau kebutuhan diet khusus yang terkait dengan kondisi seperti autisme dan *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) (Adams et al., 2018).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pemenuhan gizi yang seimbang dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan, fokus, dan kualitas hidup anak-anak ini. Misalnya, anak-anak dengan autisme sering mengalami masalah dalam pemilihan makanan, yang dapat menyebabkan kekurangan nutrisi (Zafirovski et al., 2024). Pola makan yang terbatas pada anak-anak dengan spektrum autisme berpotensi mengarah pada defisiensi nutrisi, sehingga intervensi diet yang tepat dan edukasi mengenai pentingnya variasi makanan sangat diperlukan untuk memastikan asupan nutrisi yang cukup. Anak-anak dengan ADHD juga sering kali mengalami masalah dalam pola makan yang dapat mempengaruhi perilaku dan konsentrasi mereka.

Penelitian menunjukkan bahwa intervensi diet, termasuk pengurangan asupan gula dan aditif makanan, dapat membantu dalam pengelolaan gejala ADHD (Yan et al., 2023). Oleh karena itu, penting bagi pengasuh untuk mendapatkan informasi yang akurat dan berbasis bukti tentang bagaimana diet dapat mempengaruhi kesehatan dan perilaku anak-anak dengan ADHD dan kondisi lainnya (Pelsser et al., 2017). Program edukasi di Kabupaten Sleman terhadap informasi gizi yang tepat masih terbatas, padahal program edukasi gizi dapat memberikan dukungan yang diperlukan untuk orang tua dan pengasuh dalam merencanakan menu yang sehat dan sesuai untuk anak-anak berkebutuhan khusus.

Dalam konteks ini, penting untuk mencatat bahwa edukasi gizi tidak hanya bermanfaat bagi anak-anak dengan kebutuhan khusus, tetapi juga bagi orang tua dan pengasuh mereka. Penelitian menunjukkan bahwa orang tua dan peran guru yang terlibat dalam program edukasi gizi cenderung lebih memahami dan mampu memenuhi kebutuhan diet anak-anak mereka (Lisdayana et al., 2025). Oleh karena itu, pengembangan program edukasi gizi yang komprehensif di Kabupaten Sleman sangat penting untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang pentingnya nutrisi yang baik bagi anak-anak berkebutuhan khusus. Intervensi yang tepat dalam edukasi gizi dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan dan

kesejahteraan anak-anak dengan kebutuhan khusus di daerah tersebut.

Anak-anak berkebutuhan khusus sering kali menghadapi tantangan unik yang mempengaruhi asupan gizi mereka, yang pada gilirannya dapat berdampak pada kesehatan dan perkembangan mereka secara keseluruhan. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak dengan disabilitas intelektual memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami masalah gizi seperti obesitas dan malnutrisi, yang sering kali disebabkan oleh pola makan yang tidak seimbang dan kurangnya pengetahuan tentang nutrisi di kalangan orang tua dan pengasuh (Segal et al., 2016). Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap masalah gizi ini adalah kesulitan dalam mengonsumsi makanan yang bervariasi. Anak-anak dengan autisme sering kali memiliki preferensi makanan yang sangat terbatas dan kesulitan dalam toleransi terhadap berbagai tekstur makanan (Byrska et al., 2023). Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih terarah dalam menyusun menu yang tidak hanya memenuhi kebutuhan gizi tetapi juga mempertimbangkan preferensi dan tantangan yang dihadapi oleh anak-anak tersebut. Selain itu, anak-anak dengan *cerebral palsy* sering kali mengalami kesulitan dalam proses makan, yang dapat menyebabkan asupan kalori yang tidak mencukupi (Al-Beltagi, 2024).

Program edukasi yang dirancang dengan baik dapat memberikan informasi yang diperlukan untuk membantu orang tua memahami kebutuhan diet khusus anak-anak mereka dan bagaimana cara memenuhi kebutuhan tersebut secara efektif (Ismail et al., 2020). Dengan demikian, pengabdian ini tidak hanya penting untuk menyusun menu yang tepat bagi anak-anak berkebutuhan khusus, tetapi juga untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan orang tua serta pengasuh tentang gizi. Hal ini diharapkan dapat berkontribusi pada perbaikan status gizi anak-anak dengan kebutuhan khusus, yang pada akhirnya akan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Dengan pendekatan yang tepat dalam edukasi gizi dan penyusunan menu, diharapkan anak-anak ini dapat mencapai potensi penuh mereka dan mengatasi tantangan yang mereka hadapi dalam hal asupan gizi (Ansuya et al., 2023; Ismail et al., 2020).

Program ini bertujuan untuk memastikan bahwa anak-anak berkebutuhan khusus mendapatkan makanan yang bergizi sesuai dengan kebutuhan spesifik mereka, seperti peningkatan konsentrasi, energi, dan daya tahan tubuh melalui asupan gizi yang tepat. Selain itu, program ini akan memberikan edukasi kepada para pendidik mengenai pentingnya pola makan sehat untuk mendukung perkembangan anak berkebutuhan khusus. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman orang tua, guru, dan tenaga kependidikan di

lingkungan Sekolah Luar Biasa (SLB) dan pendidikan dasar inklusif tentang pentingnya gizi seimbang bagi anak berkebutuhan khusus (ABK). Melalui *workshop* dan praktik implementasi berbasis edukasi gizi, program ini akan membekali peserta dengan pengetahuan mengenai variasi menu sehat, strategi menghadapi tantangan makan pada ABK, serta pentingnya menciptakan lingkungan sekolah yang inklusif dan mendukung kebiasaan makan sehat. Dengan melibatkan sekolah sebagai mitra utama, program ini mendorong guru dan tenaga kependidikan untuk menjadi agen perubahan dalam membangun pola makan yang lebih baik bagi ABK, sekaligus menjembatani kolaborasi antara orang tua, sekolah, dan pemerintah daerah dalam upaya meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan anak-anak berkebutuhan khusus di Kabupaten Sleman.

2. Metode

Metode pelaksanaan pengabdian terdiri dari analisis dan persiapan awal, *workshop* edukasi, dan praktik implementasi penyusunan menu harian bergizi. Analisis dan persiapan awal dilakukan pada bulan Mei 2025 dengan tujuan memperoleh data awal dan memaksimalkan persiapan. Kegiatan *workshop* dilaksanakan pada 20 Juni 2025 di SLB Wiyata Dharma 3 Ngaglik dengan melibatkan 30 guru SLB sebagai peserta. Lebih lanjut, praktik implementasi penyusunan menu harian bergizi dilaksanakan pada 29 Juli 2025 di SLB PGRI Minggir.

3. Hasil dan Diskusi

3.1 Pelaksanaan *Workshop* Edukasi

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa *workshop* telah terlaksana pada tanggal 20 Juni 2025 di SLB Wiyata Dharma 3 Ngaglik. *Workshop* ini mengangkat tema “Implementasi Program Menu Bergizi untuk Anak Berkebutuhan Khusus pada Sekolah Luar Biasa di Daerah Istimewa Yogyakarta” dan diikuti oleh 30 guru SLB yang berasal dari berbagai wilayah di DIY. Pelaksanaan kegiatan berlangsung dalam dua sesi. Pada sesi pertama, tim pengabdian yang diwakili oleh Dr. Yeni Rakhmawati, M.Pd. dan Dr. Agnesi Sekarsari Putri, M.Pd. menyampaikan materi mengenai “Pendidikan Ramah Anak dan Perkembangan Kognitif”. Materi ini memberikan gambaran mengenai pentingnya penerapan pendekatan ramah anak serta relevansinya dengan perkembangan kognitif peserta didik berkebutuhan khusus.

Pada sesi kedua, kegiatan diisi oleh Intan Dewiyanti, S.Gz., ahli gizi dari Puskesmas Godean, yang membawakan materi “Kunci Pola Makan Sehat ABK”. Materi ini menekankan pentingnya penyusunan menu bergizi yang sesuai dengan kebutuhan khusus anak, serta memberikan panduan praktis yang dapat diterapkan oleh guru dalam mendukung kesehatan dan tumbuh kembang siswa di SLB. Dokumentasi kegiatan *workshop* diberikan dalam Gambar 1.



Gambar 1. Pelaksanaan *workshop* edukasi

Kegiatan pengabdian sesi pertama ini tidak hanya mencakup penyaluran bahan dan diskusi, tetapi juga survei terhadap guru mengenai implementasi program makan siang bergizi di SLB DIY. Hasil survei, observasi, dan wawancara menunjukkan bahwa program tersebut telah melewati tahap *antecedents* (kesiapan) dan *transactions* (implementasi). Pada tahap kesiapan, program tersebut memiliki dasar yang cukup baik, namun masih menghadapi kendala seperti data gizi yang tidak terstandarisasi, kurangnya perhatian terhadap kebutuhan gizi khusus anak-anak berkebutuhan khusus, dan kebijakan sekolah yang belum memiliki peraturan internal yang kuat. Meskipun keterlibatan guru dan orang tua tinggi, ketidakhadiran ahli gizi menyebabkan perencanaan menu dan pemantauan status gizi belum optimal. Infrastruktur seperti dapur memadai, tetapi ketidakhadiran ruang makan mengurangi kenyamanan dan aspek pendidikan, sementara variasi menu dan frekuensi implementasi, yang hanya sekali seminggu, membatasi dampak program.

3.2 Praktik Implementasi

Implementasi program makan bergizi di SLB PGRI Minggir dilaksanakan pada tanggal 29 Juli 2025. Kegiatan ini dilaksanakan melalui tiga tahapan utama, yaitu pemantauan proses memasak, makan bersama siswa dan guru, serta evaluasi dan refleksi bersama guru. Tahap pertama, pemantauan proses memasak, dilakukan untuk memastikan bahwa menu yang disiapkan sesuai dengan standar gizi yang telah ditentukan sebagai tindak lanjut dari edukasi pada workshop waktu sebelumnya. Tim pengabdian bersama guru mengamati penggunaan bahan makanan, teknik pengolahan, serta aspek kebersihan peralatan dan lingkungan dapur. Pemantauan ini bertujuan agar makanan yang disajikan aman dikonsumsi, bergizi seimbang, dan sesuai dengan kebutuhan anak berkebutuhan khusus.

Tahap kedua, yaitu makan bersama, melibatkan peserta didik, guru, serta tim pengabdian. Kegiatan makan bersama tidak hanya berfungsi sebagai sarana pemenuhan gizi, tetapi juga sebagai media pembelajaran sosial bagi peserta didik. Suasana makan berlangsung dalam kondisi terarah dengan pendampingan dari guru, sehingga peserta didik dapat mengonsumsi makanan sesuai kebutuhan masing-masing. Pendekatan ini memberikan pengalaman positif bagi peserta didik dalam hal keteraturan, kemandirian, dan interaksi sosial.

Tahap ketiga, evaluasi dan refleksi bersama guru, dilakukan setelah kegiatan makan bersama selesai. Evaluasi difokuskan pada respons peserta didik terhadap menu yang disajikan, kesesuaian makanan dengan kebutuhan anak, serta efektivitas pendampingan guru selama kegiatan berlangsung. Hasil refleksi menunjukkan bahwa program makan bergizi memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemenuhan kebutuhan gizi peserta didik, sekaligus memperkuat interaksi sosial antara guru dan anak. Selain itu, guru juga memberikan masukan terkait perbaikan variasi menu serta strategi penyajian yang lebih adaptif terhadap kondisi anak. Dokumentasi kegiatan praktik implementasi diperlihatkan dalam Gambar 2.

Implementasi program makan bergizi di SLB DIY menunjukkan bahwa kesiapan program masih menghadapi berbagai tantangan dalam persiapan dan pelaksanaan. Data gizi memang sudah tersedia, tetapi belum terstandar sehingga sulit digunakan sebagai acuan intervensi. Selain itu, kebutuhan diet khusus bagi ABK belum sepenuhnya diperhatikan, padahal ketidaksesuaian pola makan dapat meningkatkan risiko kesehatan dan menghambat perkembangan kognitif anak (Suryawan et al., 2022). Kondisi ini sejalan dengan penelitian yang menekankan pentingnya regulasi, standar gizi, dan keterlibatan tenaga ahli dalam menjamin keberhasilan program gizi di sekolah (Murimi et al., 2018). Dari segi pelaksanaan,

program telah berjalan dengan partisipasi tinggi dari guru dan orang tua, menunjukkan adanya modal sosial yang kuat. Kegiatan makan bersama tidak hanya mendukung pemenuhan gizi, tetapi juga berperan dalam pembelajaran sosial siswa, dan juga keterlibatan komunitas sekolah memperkuat efektivitas program. Namun, kelemahan masih terlihat pada ketiadaan standar gizi khusus ABK dan keterbatasan monitoring. Hal ini sejalan dengan temuan WHO (2018) bahwa program gizi sekolah di Indonesia cenderung bersifat praktis dan jangka pendek, sehingga diperlukan penguatan regulasi internal serta keterlibatan ahli gizi untuk memastikan keberlanjutan dan efektivitas program.



Gambar 2. Praktik implementasi penyusunan menu makan bergizi

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian yang terdiri dari pelaksanaan *workshop* dan implementasi program makan bergizi di SLB Kabupaten Sleman telah berjalan sesuai rencana dan berhasil mencapai tujuan utama, yaitu meningkatkan pemahaman guru mengenai pentingnya pendidikan ramah anak, perkembangan kognitif, serta penyusunan menu sehat yang sesuai dengan kebutuhan anak berkebutuhan khusus (ABK). Kegiatan ini juga memberikan manfaat langsung melalui implementasi makan bergizi di sekolah, di mana peserta didik tidak hanya memperoleh asupan gizi seimbang, tetapi juga mendapatkan pengalaman pembelajaran sosial yang memperkuat kemandirian, keteraturan, dan interaksi dengan guru maupun teman sebaya.

Daftar Referensi

- Adams, J., Audhya, T., Geis, E., Gehn, E., Fimbres, V., Pollard, E., Mitchell, J., Ingram, J., Hellmers, R., Laake, D., Matthews, J., Li, K., Naviaux, J., Naviaux, R., Adams, R., Coleman, D., & Quig, D. (2018). Comprehensive Nutritional and Dietary Intervention for Autism Spectrum Disorder—A Randomized, Controlled 12-Month Trial. *Nutrients*, 10(3), 369. <https://doi.org/10.3390/nu10030369>
- Al-Beltagi, M. (2024). Nutritional management and autism spectrum disorder: A systematic review. *World Journal of Clinical Pediatrics*, 13(4), 99649. <https://doi.org/10.5409/wjcp.v13.i4.99649>
- Ansuya, Nayak, B.S., Unnikrishnan, B., Shashidhara, Y.N., & Mundkur, S.C. (2023). Effect of nutrition intervention on cognitive development among malnourished preschool children: randomized controlled trial. *Scientific Reports*, 13(1), 10636. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-36841-7>
- Byrska, A., Błażejczyk, I., Faruga, A., Potaczek, M., Wilczyński, K.M., & Janas-Kozik, M. (2023). Patterns of Food Selectivity among Children with Autism Spectrum Disorder. *Journal of Clinical Medicine*, 12(17), 5469. <https://doi.org/10.3390/jcm12175469>
- Ismail, N.A.S., Ramli, N.S., Hamzaid, N.H., & Hassan, N.I. (2020). Exploring Eating and Nutritional Challenges for Children with Autism Spectrum Disorder: Parents' and Special Educators' Perceptions. *Nutrients*, 12(9), 2530. <https://doi.org/10.3390/nu12092530>
- Lisdayana, N., Hidayati, D., Cahyani, I.W., Bukhori, M.I., Sasmita, S.A., Nurhidayah, E.S., & Faridz, R. (2025). Peningkatan Pengetahuan Orang Tua dan Guru Tentang Pentingnya Makanan Sehat dan Gizi Seimbang untuk Anak Usia Dini di RA BAKTI Telang. *Darmabakti : Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 6(02), 411–419. <https://doi.org/10.31102/darmabakti.2025.6.02.411-419>
- Murimi, M.W., Moyeda-Carabaza, A.F., Nguyen, B., Saha, S., Amin, R., & Njike, V. (2018). Factors that contribute to effective nutrition education interventions in children: a systematic review. *Nutrition Reviews*, 76(8), 553–580. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuy020>
- Pelsser, L.M., Frankena, K., Toorman, J., & Rodrigues Pereira, R. (2017). Diet and ADHD, Reviewing the Evidence: A Systematic Review of Meta-Analyses of Double-Blind Placebo-Controlled Trials Evaluating the Efficacy of Diet Interventions on the Behavior of Children with ADHD. *PLOS ONE*, 12(1), e0169277. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169277>
- Segal, M., Eliasziw, M., Phillips, S., Bandini, L., Curtin, C., Kral, T.V.E., Sherwood, N.E., Sikich, L., Stanish, H., & Must, A. (2016). Intellectual disability is associated with increased risk for obesity in a nationally representative sample of U.S. children. *Disability and Health Journal*, 9(3), 392–398. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2015.12.003>
- Suryawan, A., Jalaludin, M.Y., Poh, B.K., Sanusi, R., Tan, V.M.H., Geurts, J.M., & Muhandi, L. (2022). Malnutrition in early life and its neurodevelopmental and cognitive

consequences: a scoping review. *Nutrition Research Reviews*, 35(1), 136–149.
<https://doi.org/10.1017/S0954422421000159>

Yan, W., Lin, S., Wu, D., Shi, Y., Dou, L., & Li, X. (2023). Processed Food–Sweets Patterns and Related Behaviors with Attention Deficit Hyperactivity Disorder among Children: A Case–Control Study. *Nutrients*, 15(5), 1254. <https://doi.org/10.3390/nu15051254>

Zafirovski, K., Aleksoska, M. T., Thomas, J., & Hanna, F. (2024). Impact of Gluten-Free and Casein-Free Diet on Behavioural Outcomes and Quality of Life of Autistic Children and Adolescents: A Scoping Review. *Children*, 11(7), 862. <https://doi.org/10.3390/children11070862>