



#PENDIDIKAN
BERMUTU
UNTUK SEMUA

KEMENDIKDASMEN
RAMAH

Panduan Praktis Implementasi Modul Edukasi Gizi pada Program Makan Bergizi Gratis (MBG)

Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Nonformal dan Informal
Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah
Tahun 2026



Panduan Praktis Implementasi Modul Edukasi Gizi pada Program Makan Bergizi Gratis (MBG)

**Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Nonformal dan Informal
Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah
Tahun 2026**



Daftar Kontributor

Pengarah:

Gogot Suharwoto (Direktur Jenderal PAUD, Dikdas, PNFI, Kemendikdasmen)
Toni Toharudin (Kepala Badan Kebijakan Pendidikan Dasar dan Menengah, Kemendikdasmen)

Penanggung Jawab:

Kurniawan (Direktur PAUD, Kemendikdasmen)
Moch. Salim Somad (Direktur SD, Kemendikdasmen)
Maulani Mega Hapsari (Direktur SMP, Kemendikdasmen)
Yuli Haryanto (Direktur SMA, Kemendikdasmen)
Ari Wibowo Kurniawan (Direktur SMK, Kemendikdasmen)
Laksmi Dewi (Kepala Pusat Kurikulum dan Pembelajaran, Kemendikdasmen)

Editor:

Airin Roshita (UNICEF)
Ariaty Dano (Direktorat SMP, Kemendikdasmen)
Fera Herawati (Pusat Kurikulum dan Pembelajaran, Kemendikdasmen)

Tim Penyusun:

Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah - *Direktorat PAUD*: Aditya PJW, Retno Wulandari. *Direktorat SD*: Anita Huroiyati, Didik Tri Yuswanto, Enfira Yanuaristi, Minhajul Ngabidin, Nastiawati. *Direktorat SMP*: Catur Budi Santosa, Diah Asih Sukesi, Esra Sinaga, Harnowo Susanto, Nurhatimah, Sri Lalanawati Octaviani, Windu Astuti, *Direktorat SMA*: Hestiana Dewi, Maya Lia Pardosi, *Direktorat SMK*: Agnes Yoan Gracia Silaen, Poppy Muliati Setyara. *Pusat Kurikulum dan Pembelajaran*: Anitawati, Prayoga Rendra Vendiktama. **Praktisi**: Agus Fany Chandra Wijaya, Anfila Sujarwati, Anggara Aditya Kurniawan, Annisa Miranty Gumay, Ayuk Ratna Puspaningsih, Elisa Fatmawati, Iman Nurzaman, Kharisma Prawesti Sri Utami, Laila Fajriyah Umami, Oryza Sativa N., Parjono, Rahayu Sulistiyani, Rahmi Dewi, Rizal Listyo Mahardika, Ronald Stevanus Saptenno, Sofie Mellyani Fatimatuzzahro, Susanti Retno Hardini, Tri Wahyuni, Triska Fauziah Resmiwati, Yayu Mukaromah, Yoga Adi Pratama, Yuni Widiastuti. **UNICEF**: Eriana Asri

Buku ini disusun dengan dukungan teknis dari UNICEF dan pendanaan dari DBS Foundation melalui UNICEF



Kata Pengantar

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas Rahmat dan Karunia-Nya sehingga **Panduan Praktis Tata Kelola Edukasi Gizi pada Program Makan Bergizi Gratis (MBG)** dan **Panduan Praktis Implementasi Modul Edukasi Gizi pada Program Makan Bergizi Gratis (MBG)** berhasil diselesaikan dengan baik. Panduan Praktis ini merupakan wujud komitmen kuat Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah dalam mendukung peningkatan pemahaman gizi bagi murid di seluruh satuan pendidikan di Indonesia.

Pendidikan bukan sekadar tentang transfer ilmu pengetahuan, melainkan juga tentang pembentukan karakter dan pola hidup sehat. Satuan pendidikan memiliki peran strategis dalam menanamkan kesadaran gizi sejak usia dini. Investasi terbaik bagi masa depan bangsa bukan hanya terletak pada kecerdasan intelektual, tetapi juga pada kesehatan fisik dan status gizi generasi penerusnya. Tanpa gizi yang optimal, potensi akademik dan kreativitas murid tidak akan berkembang secara maksimal.

Panduan praktis ini disusun sebagai instrumen praktis bagi para pendidik, tenaga kependidikan, dan pengelola satuan pendidikan serta pemangku kepentingan di daerah, dalam melakukan tata kelola dan implementasikan Edukasi Gizi secara terstruktur.

Kami menyadari bahwa sinergi di lapangan adalah kunci keberhasilan program ini. Untuk itu, panduan praktis ini hadir sebagai instrumen pendukung yang lahir dari kerja keras banyak pihak. Oleh karena itu, kami menyampaikan ucapan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada seluruh tim penyusun yang telah berkontribusi dalam perumusan panduan ini. Apresiasi juga kami sampaikan kepada UNICEF atas inisiasi dan dukungan teknisnya, serta kepada DBS Foundation atas dukungan pendanaan melalui UNICEF dalam proses pengembangan panduan ini.

Semoga buku ini memberikan manfaat nyata dan menjadi langkah awal yang konkret dalam mewujudkan generasi emas Indonesia yang sehat, cerdas, dan berdaya saing global.

Jakarta, Juni 2026

Direktur Jenderal PAUD, Dikdas dan PNFI
Gogot Suharwoto, PhD.

Daftar Isi

BAB 1. PENDAHULUAN

1

BAB 2. PETA KOMPETENSI EDUKASI GIZI

5

2.1 Apa saja yang dipelajari pada Edukasi Gizi?

6

2.2 Matriks Peta Kompetensi Edukasi Gizi Fase Fondasi (PAUD)

7

2.3 Matriks Peta Kompetensi Edukasi Gizi Fase A (SD)

8

2.4 Matriks Peta Kompetensi Edukasi Gizi Fase B (SD)

9

2.5 Matriks Peta Kompetensi Edukasi Gizi Fase C (SD)

10

2.6 Matriks Peta Kompetensi Edukasi Gizi Fase D (SMP)

11

2.7 Matriks Peta Kompetensi Edukasi Gizi Fase E (SMA/SMK)

12

2.8 Matriks Peta Kompetensi Edukasi Gizi F (SMA/SMK)

13

BAB 3. STRATEGI IMPLEMENTASI MODUL EDUKASI GIZI

15

3.1 Bagaimana cara Integrasi Modul Edukasi Gizi dalam Kurikulum Satuan Pendidikan?

17

3.2 Bagaimana cara mengimplementasikan Edukasi Gizi pada Intrakurikuler?

24

3.3 Bagaimana cara mengimplementasikan Edukasi Gizi pada Kokurikuler?

32

3.4 Bagaimana cara mengimplementasi Edukasi Gizi pada Ekstrakurikuler?

57

3.5 Bagaimana cara mengimplementasikan Edukasi Gizi melalui Pembiasaan?

63

3.6 Bagaimana cara mengimplementasikan Edukasi Gizi pada saat Makan MBG?

69



“

Penggunaan
Panduan Praktis Implementasi Modul Edukasi Gizi pada Program MBG
ini tidak terpisah dari
Panduan Praktis Tata Kelola Edukasi Gizi pada Program MBG,
sehingga penting bagi pembaca untuk memanfaatkan kedua
Panduan Praktis ini sebagai acuan.

”



Bab 1.

PENDAHULUAN





Apa itu Edukasi Gizi?

Edukasi Gizi adalah sebuah strategi holistik yang mengintegrasikan aspek kesehatan, gizi, pendidikan, dan pembentukan karakter di lingkungan satuan pendidikan.

Pendekatan ini dirancang agar murid tidak hanya menerima asupan makanan bergizi, tetapi juga **memahami dan menginternalisasi pentingnya konsumsi gizi seimbang, kebersihan serta kebiasaan hidup sehat sebagai fondasi tumbuh kembang dan kesiapan belajar yang optimal.**





Mengapa Edukasi Gizi Perlu Dilakukan?

Fondasi Kesiapan Belajar

Asupan gizi yang cukup dapat membantu meningkatkan konsentrasi, daya ingat, dan motivasi belajar murid. Tanpa gizi yang optimal, potensi akademik dan kreativitas murid tidak akan berkembang secara maksimal.

Pembentukan Karakter

Melalui kebiasaan makan bergizi seimbang di sekolah, nilai-nilai seperti disiplin, kebersihan, rasa syukur, tanggung jawab, dan kebersamaan dapat ditanamkan sejak dini.

Perubahan Perilaku Jangka Panjang

Makanan memberikan energi, tetapi Edukasi Gizi meningkatkan pengetahuan dan membentuk kebiasaan seumur hidup agar murid mampu memilih dan mengonsumsi pangan sehat secara sadar.

Masa Emas dan Pertumbuhan

Anak usia dini berada pada masa yang menentukan tumbuh kembang fisik, kognitif, dan sosial-emosional. Edukasi Gizi membantu mencegah masalah gizi seperti stunting, anemia, dan kegemukan yang menjadi tantangan besar di Indonesia.

Investasi SDM Indonesia Emas 2045

Pemenuhan gizi saat ini merupakan langkah strategis untuk menyiapkan generasi yang sehat, cerdas, dan produktif demi menghadapi bonus demografi 2030-2035 dan mencapai visi Indonesia Emas 2045.





Siapa Saja yang Dapat Menggunakan Panduan Praktis Ini?



UPT Kemendikdasmen (BPMP/BBPMP)

Dinas Pendidikan

Untuk memahami konteks program dan melakukan pengawasan serta pendampingan



Kepala Sekolah dan Wakil Kepala Sekolah

Sebagai penanggung jawab dan pengembang keseluruhan implementasi di sekolah.

Tim UKS/M



- Bagi tim pembina, dapat digunakan sebagai acuan dalam operasional dalam pembinaan.
- Bagi tim pelaksana, digunakan untuk memastikan persiapan dan pelaksanaan harian.

Pendidik dan Tenaga Kependidikan

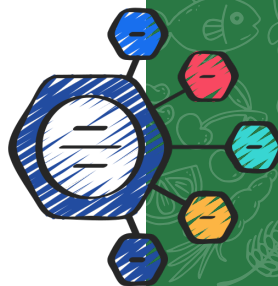


Sebagai acuan mengimplementasikan Edukasi Gizi secara terstruktur. Termasuk guru mata pelajaran yang terlibat dalam merencanakan dan melaksanakan integrasi gizi ke dalam pembelajaran.



Bab 2.

PETA KOMPETENSI EDUKASI GIZI



✦ 2.1 Apa saja yang dipelajari pada Edukasi Gizi?

Garis Besar Topik Edukasi Gizi:

- Topik 1** Asal usul Makanan
- Topik 2** Fungsi makanan
- Topik 3** Gizi Seimbang (termasuk Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dan Aktivitas Fisik)
- Topik 4** Kebiasaan Makan Sehat
- Topik 5** Jajanan Sehat
- Topik 6** Masalah Gizi dan Dampak
- Topik 7** Pemilahan Sampah

Catatan:

- Tujuh topik Edukasi Gizi ini bersifat pilihan, disesuaikan dengan kondisi satuan pendidikan.
- Pengintegrasian ke dalam pembelajaran dengan mengacu pada **matriks Peta Kompetensi Edukasi Gizi** yang disusun sesuai fase.



2.2 Matriks Peta Kompetensi Edukasi Gizi Fase Fondasi (PAUD)

Fase	Jenjang	Topik 1 Asal Usul Makanan	Topik 2 Fungsi Makanan	Topik 3 Gizi Seimbang (termasuk PHBS dan Aktivitas Fisik)	Topik 4 Kebiasaan Makan Sehat	Topik 5 Jajanan Sehat	Topik 6 Masalah Gizi dan Dampak	Topik 7 Pemilahan Sampah
Fondasi	PAUD	Mengenal sumber makanan dari tumbuhan dan hewan (darat dan laut) melalui pengamatan langsung.	Mengenal fungsi makanan untuk bertenaga (bermain), bertumbuh, dan sehat (tidak mudah sakit).	Mengenal beragam warna sayur buah, kebiasaan minum air putih, aktivitas fisik melalui bermain, dan cuci tangan.	Mengenal sinyal lapar kenyang, serta kebiasaan menghabiskan porsi makan sendiri.	Mengenal ciri jajanan bersih dan kotor melalui pengamatan visual sederhana (tertutup, tidak ada lalat, dsb).	Mengenal berbagai jenis rasa (manis, asin, asam, pahit) dan berani mencoba berbagai jenis makanan.	Mengenal kebiasaan disiplin membuang sampah pada tempatnya.



2.3 Matriks Peta Kompetensi Edukasi Gizi Fase A (SD)

Fase	Jenjang	Topik 1 Asal Usul Makanan	Topik 2 Fungsi Makanan	Topik 3 Gizi Seimbang (termasuk PHBS dan Aktivitas Fisik)	Topik 4 Kebiasaan Makan Sehat	Topik 5 Jajanan Sehat	Topik 6 Masalah Gizi dan Dampak	Topik 7 Pemilahan Sampah
A	SD Kelas 1-2	Menunjukkan jenis makanan alami dari lingkungan sekitar.	Menunjukkan contoh makanan yang membuat tubuh bertenaga, bertumbuh, dan sehat.	Menunjukkan kelompok makanan dalam Isi Piringku, kecukupan minum air putih, aktivitas fisik, dan kebersihan diri termasuk cuci tangan pakai sabun.	Menunjukkan perilaku menghargai makanan dengan menghabiskan porsi makan tanpa sisa.	Menunjukkan contoh jajanan bersih dan kotor di lingkungan sekitar.	Menunjukkan perilaku mau makan beragam jenis makanan dan menghindari kebiasaan pilih-pilih makanan (<i>picky eating</i>).	Menunjukkan contoh sampah organik dan sampah anorganik di lingkungan sekitar.



2.4 Matriks Peta Kompetensi Edukasi Gizi Fase B (SD)

Fase	Jenjang	Topik 1 Asal Usul Makanan	Topik 2 Fungsi Makanan	Topik 3 Gizi Seimbang (termasuk PHBS dan Aktivitas Fisik)	Topik 4 Kebiasaan Makan Sehat	Topik 5 Jajanan Sehat	Topik 6 Masalah Gizi dan Dampak	Topik 7 Pemilahan Sampah
B	SD Kelas 3-4	Membedakan jenis makanan alami (segar) dan makanan hasil olahan.	Membedakan kelompok makanan sebagai sumber tenaga, sumber pembangun, dan pelindung (Tri Guna Makanan).	Membedakan porsi kelompok makanan dalam Isi Piringku, jenis aktivitas fisik, dan praktik kebersihan diri termasuk cuci tangan pakai sabun.	Membandingkan kebiasaan sarapan dengan tidak sarapan, serta makan dengan penuh perhatian (tidak terburu-buru).	Membedakan contoh jajanan bersih dan kotor, termasuk kondisi tempat penyiapan dan berjualan.	Mengelompokkan ciri tubuh yang sehat (aktif, ceria) dengan tubuh yang kurang sehat (lemas, pucat, kurang fokus).	Membedakan karakteristik sampah organik dan sampah anorganik serta cara memilah ke dalam wadah yang tepat.



2.5 Matriks Peta Kompetensi Edukasi Gizi Fase C (SD)

Fase	Jenjang	Topik 1 Asal Usul Makanan	Topik 2 Fungsi Makanan	Topik 3 Gizi Seimbang (termasuk PHBS dan Aktivitas Fisik)	Topik 4 Kebiasaan Makan Sehat	Topik 5 Jajanan Sehat	Topik 6 Masalah Gizi dan Dampak	Topik 7 Pemilahan Sampah
C	SD Kelas 5-6	Menjelaskan manfaat makanan alami dan makanan hasil olahan.	Menjelaskan hubungan antara asupan makanan sehat dengan pertumbuhan fisik dan kemampuan belajar.	Menjelaskan konsep Isi Piringku, aktivitas fisik harian, dan praktik kebersihan diri termasuk cuci tangan pakai sabun.	Menjelaskan pentingnya sarapan dan dampak sisa makanan yang tidak dihabiskan bagi diri sendiri dan lingkungan.	Menjelaskan kelayakan jajanan berdasarkan kondisi fisik kemasan dan kebersihan tempat penyiapan dan berjualan.	Menjelaskan penyebab dan dampak masalah gizi kurang dan gizi lebih berkaitan dengan asupan makanan dan gaya hidup.	Menjelaskan cara pengolahan sederhana sampah organik dan sampah anorganik.



2.6 Matriks Peta Kompetensi Edukasi Gizi Fase D (SMP)

Fase	Jenjang	Topik 1 Asal Usul Makanan	Topik 2 Fungsi Makanan	Topik 3 Gizi Seimbang (termasuk PHBS dan Aktivitas Fisik)	Topik 4 Kebiasaan Makan Sehat	Topik 5 Jajanan Sehat	Topik 6 Masalah Gizi dan Dampak	Topik 7 Pemilahan Sampah
D	SMP Kelas 7-9	Memetakan alur rantai pasok makanan dari alam ke meja makan (<i>farm to table</i>).	Menguraikan fungsi zat gizi makro dan zat gizi mikro terhadap tubuh.	Menguraikan konsep Isi Piringku, 4 pilar Gizi Seimbang, Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM), dan menjauhi perilaku berisiko.	Menguraikan dampak pola makan yang tidak tepat (melewatkan waktu makan atau <i>skipping meals</i> , diet tidak sehat, dll) terhadap tubuh dan konsentrasi belajar.	Menerapkan prosedur Cek KLIK (Kemasan, Label, Izin Edar, Kedaluwarsa) dalam memilih jajanan kemasan yang aman.	Menguraikan penyebab dan dampak serta cara pencegahan masalah gizi remaja (anemia, gizi kurang, gizi lebih), termasuk mengenal cara memantau Indeks Massa Tubuh (IMT) remaja.	Menguraikan dampak sampah yang tidak diolah, serta praktik alternatif pengolahan sampah organik dan anorganik termasuk prinsip dasar <i>Reduce Reuse Recycle</i> .



2.7 Matriks Peta Kompetensi Edukasi Gizi Fase E (SMA/SMK)

Fase	Jenjang	Topik 1 Asal Usul Makanan	Topik 2 Fungsi Makanan	Topik 3 Gizi Seimbang (termasuk PHBS dan Aktivitas Fisik)	Topik 4 Kebiasaan Makan Sehat	Topik 5 Jajanan Sehat	Topik 6 Masalah Gizi dan Dampak	Topik 7 Pemilahan Sampah
E	SMA/ SMK Kelas 10	Menganalisis manfaat dan dampak teknologi pengolahan pangan terhadap kualitas pangan.	Menganalisis kaitan antara asupan zat gizi dengan pemenuhan kebutuhan energi dan kebugaran.	Menganalisis penerapan Isi Piringku dan 4 pilar Gizi Seimbang termasuk MKM serta dampak perilaku berisiko bagi remaja.	Menganalisis dampak dan risiko pola makan yang tidak tepat (melewatkan waktu makan atau skipping meals, diet tidak sehat, dll) terhadap aktivitas sehari-hari remaja dan masa depan.	Menganalisis kandungan Gula Garam Lemak (GGL) pada label informasi nilai gizi serta dampaknya bagi kesehatan.	Menganalisis kaitan pola makan dan gaya hidup remaja dengan masalah gizi (anemia, gizi kurang, gizi lebih), serta penerapan interpretasi Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan persepsi citra tubuh (<i>body image</i>).	Menganalisis kaitan pemilihan jenis pangan dengan volume sampah yang dihasilkan, serta potensi pengelolaan sampah secara berkelanjutan.



2.8 Matriks Peta Kompetensi Edukasi Gizi F (SMA/SMK)

Fase	Jenjang	Topik 1 Asal Usul Makanan	Topik 2 Fungsi Makanan	Topik 3 Gizi Seimbang (termasuk PHBS dan Aktivitas Fisik)	Topik 4 Kebiasaan Makan Sehat	Topik 5 Jajanan Sehat	Topik 6 Masalah Gizi dan Dampak	Topik 7 Pemilahan Sampah
F	SMA/SMK Kelas 11-12	Mengevaluasi dampak inovasi pangan terhadap ketahanan pangan lokal dan kesehatan jangka panjang.	Mengevaluasi keseimbangan gizi untuk mendukung performa akademik dan produktivitas.	Merancang menu/pilihan makanan dan aktivitas harian sesuai konsep Isi Piringku, 4 pilar Gizi Seimbang, serta mengadvokasi gaya hidup yang lebih sehat (aktivitas fisik, PHBS, MKM, menjauhi perilaku berisiko).	Menginternalisasi pola makan berkesadaran (<i>mindful eating</i>) dengan memperhatikan jenis, jumlah, dan kesadaran penuh untuk mendukung produktivitas tubuh di masa depan.	Mengevaluasi kualitas produk pangan dan tren jajanan kekinian berdasarkan konsep Cek KLIK dan Batasan Kandungan GGL, serta mengadvokasi penerapannya.	Merancang strategi pencegahan masalah gizi secara mandiri dan mengadvokasi penerapan interpretasi pemantauan IMT secara rutin dengan lingkungan sekitar.	Merancang aksi nyata pengelolaan sampah berkelanjutan di lingkungan sekitar, serta mengadvokasi gaya hidup minim sampah sebagai perwujudan ramah lingkungan.



Rujukan Modul yang Dapat Dipelajari



- Modul Edukasi Gizi untuk setiap jenjang, telah memuat 7 Topik Edukasi Gizi dengan rincian mengacu pada Peta Kompetensi Edukasi Gizi.
- Pengunduhan seluruh modul dapat dilakukan dengan memindai kode respon cepat di samping atau pintasan.



<https://s.id/moduledukasigizi2025>



Bab 3.

STRATEGI IMPLEMENTASI MODUL EDUKASI GIZI



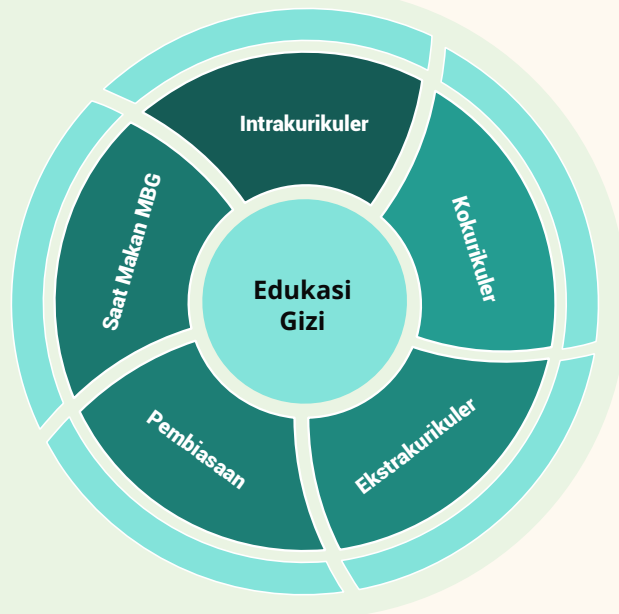
Strategi Implementasi Modul Edukasi Gizi dalam Pembelajaran

Agar Edukasi Gizi dapat berjalan efektif dan berkelanjutan, penting untuk menyampaikannya melalui berbagai pendekatan:

› Melalui Integrasi Ke Dalam Kurikulum

- Intrakurikuler
- Kokurikuler
- Ekstrakurikuler
- Pembiasaan

› Melalui Praktik Edukasi Gizi Saat Makan MBG





3.1



Bagaimana cara Integrasi Modul Edukasi Gizi dalam Kurikulum Satuan Pendidikan?





Langkah-langkah Mengintegrasikan Modul Edukasi Gizi ke dalam Kurikulum Satuan Pendidikan?

1.

Menganalisis Konteks Karakteristik Satuan Pendidikan

2.

Meninjau/merevisi Visi, Misi, dan Tujuan

3.

Meninjau/merevisi Pengorganisasian Pembelajaran

4.

Menyusun Rencana Pembelajaran

5.

Merancang Evaluasi, Pengembangan Profesional, dan Pendampingan

Integrasi Modul Edukasi bukanlah membuat kurikulum baru, akan tetapi dapat dilakukan dengan melakukan penyesuaian terhadap dokumen kurikulum yang telah disusun.

Satuan Pendidikan dapat melakukan penyesuaian dengan mengintegrasikan Kompetensi Edukasi Gizi yang sesuai dengan fasenya.

Kegiatan ini dapat dilakukan secara berkelanjutan mulai dari hasil evaluasi tiap semester atau bahkan modifikasi visi, misi, dan tujuan satuan pendidikan berdasarkan hasil evaluasi yang telah dilakukan.



1.

Menganalisis Konteks Karakteristik Satuan Pendidikan

Berdasarkan analisis konteks, diperoleh gambaran mengenai karakteristik satuan pendidikan. Termasuk informasi mengenai masalah gizi serta kompetensi Edukasi Gizi hendak dikuatkan.

Satuan pendidikan dapat menemukan isu masalah gizi di lingkungannya melalui:

1. Identifikasi kondisi murid:

misalkan pengetahuan tentang makanan (asal-usul, fungsi, kandungan gizi dan dampaknya), kebiasaan makan, status gizi, perilaku hidup bersih dan sehat, aktivitas fisiknya, serta kepedulian terhadap lingkungan.

2. Lihat lingkungan satuan pendidikan:

misalkan ketersediaan kantin sehat, fasilitas olahraga, fasilitas sanitasi, hingga bagaimana kondisi sosial di daerah sekitarnya.

3. Libatkan data:

misalkan menggunakan data kehadiran murid, hasil cek kesehatan gratis (CKG), atau melalui observasi langsung.



2.

Meninjau atau merevisi Visi, Misi, dan Tujuan

Tinjau, visi, misi, dan tujuan satuan pendidikan.

Apakah sudah menjawab kebutuhan dari hasil analisis konteks satuan pendidikan atau belum.

Apabila **belum**,

1. Selaraskan **visi** dengan kebutuhan hasil analisis konteks.
2. Nyatakan secara jelas dan tuliskan cara mencapainya melalui berbagai program dan kebijakan yang akan diterapkan sebagai **misi pada satuan pendidikan**.
3. Jabarkan secara jelas dan terukur melalui **tujuan satuan pendidikan** yang ingin dicapai.

Sebagai contoh, satuan pendidikan memiliki kondisi wilayah sekolah yang berisiko tinggi mengalami **masalah kesehatan** dan **kebersihan diri**.

Maka sekolah dapat merumuskan visi
“Mewujudkan insan berbudi luhur, sehat dan bergizi, kreatif, dan berprestasi”.

Yang kemudian diterjemahkan melalui misi:

- Menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan fisik dan mental murid melalui kegiatan olahraga, makan bergizi, dan pembiasaan pola hidup bersih.
- Menumbuhkan karakter berbudi luhur dengan mengedepankan nilai-nilai kejujuran, kedisiplinan, dan kepedulian sosial dalam kehidupan sehari-hari.
- Mengembangkan kreativitas murid melalui program-program inovatif dalam seni, teknologi, dan sains untuk mendorong mereka berpikir kritis dan solutif.
- Mendorong prestasi akademik dan non-akademik murid dengan menyediakan berbagai kesempatan untuk berkompetisi dan mengembangkan potensi di berbagai bidang.
- Menjalin kerjasama yang erat dengan orang tua dan masyarakat untuk menciptakan lingkungan belajar yang saling mendukung dan berkelanjutan.



3.

Meninjau atau merevisi Pengorganisasian Pembelajaran

Sisipkan kompetensi Edukasi Gizi dalam struktur kurikulum melalui 4 pendekatan meliputi:

- **Intrakurikuler,**
- **Kokurikuler,**
- **Ekstrakurikuler,**
- **Penanaman budaya sekolah (pembiasaan).**

Sangat direkomendasikan untuk melakukan pelibatan kemitraan dengan lembaga yang kompeten dalam isu Edukasi Gizi.

Berdasarkan visi-misi yang telah disusun pada tahap sebelumnya, selanjutnya dapat dikembangkan ke dalam berbagai aspek pembelajaran, misalnya:

Intrakurikuler

Menyisipkan materi Edukasi Gizi dan PHBS dalam mata pelajaran yang sesuai.

Kokurikuler

Membuat proyek gerakan hidup sehat, dengan bermitra warga sekolah dan sekitar.

Ekstrakurikuler

Mengintegrasikan materi pemilahan sampah pada kepramukaan dan edukasi pencegahan masalah gizi remaja pada PMR.

Penanaman Budaya Sekolah

Menyediakan fasilitas pendukung pembiasaan hidup sehat (sarana cuci tangan, tempat sampah terpilah, dan lain-lain).

4.

Menyusun Rencana Pembelajaran



Perencanaan pembelajaran meliputi:

1. Ruang Lingkup Satuan Pendidikan, berisi:

- Alur Tujuan Pembelajaran (ATP) pada mata pelajaran yang di dalamnya terdapat salah satu tujuan pembelajaran yang mengintegrasikan topik Edukasi Gizi untuk kegiatan intrakurikuler.
- Pemetaan tema untuk kegiatan kokurikuler yang di dalamnya terdapat salah satu tema yang mengintegrasikan topik Edukasi Gizi.

2. Ruang Lingkup Kelas, berisi dokumen Perencanaan Pembelajaran atau bentuk rencana kegiatan lainnya yang mengintegrasikan Edukasi Gizi yang diselenggarakan melalui intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler, serta pembiasaan.

Rencana pembelajaran yang mengintegrasikan Edukasi Gizi disusun dengan prinsip pembelajaran mendalam, yaitu:

- **Berkesadaran:** murid terlibat aktif, memahami tujuan pembelajaran Edukasi Gizi dan mampu meregulasi diri;
- **Bermakna:** dekat dengan keseharian, dihubungkan dengan pemahaman dan pengalaman sebelumnya, dapat diaplikasikan sebagai hasil aksi nyata pembelajaran.
- **Menggemblirakan:** lingkungan belajarnya positif, menantang, dan memotivasi, menyentuh empati murid, serta mendorong murid berinovasi, mengeksplorasi kearifan lokal dan teknologi yang relevan.

Catatan:

yang dicantumkan pada dokumen KSP masing-masing cukup satu ATP, pemetaan tema, perencanaan pembelajaran intrakurikuler dan kokurikuler. ATP dan pemetaan tema lainnya serta perencanaan pembelajaran atau bentuk rencana kegiatan lainnya dicantumkan di bagian lampiran.



5.

Merancang Evaluasi, Pengembangan Profesional, dan Pendampingan

Evaluasi

Satuan pendidikan melaksanakan evaluasi implementasi Edukasi Gizi secara berkala dan berkelanjutan baik implementasi di intrakurikuler, kokurikuler, ekstrakurikuler, dan pembiasaan.

Evaluasi dapat dilakukan melalui:

- observasi langsung terhadap kebiasaan murid,
- memanfaatkan dokumentasi hasil karya murid,
- refleksi pembelajaran, serta
- komunikasi dengan orang tua untuk memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh mengenai perkembangan murid.

Hasil evaluasi digunakan sebagai bahan untuk menyesuaikan kurikulum satuan pendidikan di tahun berikutnya.

Pengembangan Profesional

Satuan pendidikan melaksanakan pengembangan profesional pendidik secara berkelanjutan untuk mendukung integrasi modul Edukasi Gizi dalam pembelajaran.

Kegiatan ini dilakukan melalui:

- pelatihan,
- diskusi kolaboratif, dan berbagi praktik baik antar guru,
- serta melibatkan pihak terkait seperti tenaga kesehatan.

Pengembangan profesional difokuskan pada peningkatan pemahaman konsep gizi dan kemampuan mengintegrasikannya dalam kegiatan pembelajaran.

Hasilnya dimanfaatkan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dan membentuk pembiasaan hidup sehat pada murid.

Pendampingan

Satuan pendidikan melaksanakan pendampingan secara berkelanjutan untuk memastikan integrasi modul Edukasi Gizi dalam pembelajaran berjalan optimal.

Pendampingan dilakukan melalui supervisi:

- observasi kelas,
- serta pemberian umpan balik konstruktif kepada pendidik.

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran serta konsistensi dalam membangun kompetensi Edukasi Gizi di lingkungan satuan pendidikan secara berkelanjutan.



3.2



Bagaimana cara Mengimplementasikan Edukasi Gizi pada Intrakurikuler?





Langkah- langkah Integrasi Edukasi Gizi pada Intrakurikuler





Analisis Kompetensi Edukasi Gizi dan Capaian Pembelajaran (CP)

1

Identifikasi topik Edukasi Gizi yang selaras dengan isu masalah gizi dari hasil analisis karakteristik satuan pendidikan.

Tentukan kompetensi Edukasi Gizi pada topik tersebut sesuai fasenya.

Kompetensi Edukasi Gizi mengacu pada matriks kompetensi gizi ([mengacu ke Bab 2](#)).

Pertanyaan Pemantik:

1. Topik gizi apa yang paling dekat dengan masalah yang terjadi?
2. Kompetensi gizi apa yang ingin dibangun untuk menyelesaikan masalah tersebut?

2

Analisis keterkaitan CP dengan Kompetensi Gizi yang dipilih dengan cara mengidentifikasi materi esensial dari CP satu mata pelajaran atau beberapa mata pelajaran (lintas disiplin ilmu) yang selaras dengan topik Edukasi Gizi pada fase tersebut. Pemilihan cara pengintegrasian ini dapat mempertimbangkan berbagai hal, seperti kedalaman materi, kesiapan murid, alokasi waktu, maupun kebutuhan belajar.

Materi esensial tersebut dapat dilihat pada panduan mata pelajaran di tautan berikut:

kurikulum.kemendikdasmen.go.id/panduan-mapel

Pertanyaan Pemantik:

1. Kompetensi apa yang ingin dibangun dari mata pelajaran?
2. Materi esensial apa yang akan dipelajari?

Rumuskan menjadi Tujuan Pembelajaran.

- Perhatikan kompetensi dan lingkup materi pada CP.
- Pastikan kompetensi yang akan dirumuskan pada tujuan pembelajaran sesuai dengan CP dan selaras dengan kompetensi gizi yang hendak dicapai.

Contoh 1

Seorang guru kelas 5 menemukan masalah murid-muridnya yang sering melewati sarapan dan sering memilih makanan cepat saji untuk makan siang. Mereka jarang makan sayur dan buah, lebih sering mengonsumsi makanan yang digoreng dan manis. Setelah sekolah, anak-anak lebih memilih bermain gawai daripada beraktivitas fisik. Dalam beberapa bulan terakhir, beberapa anak merasa sering kelelahan, mengalami sakit perut, dan merasa tidak nyaman setelah makan. Ditemukan juga adanya anak yang mulai kesulitan berkonsentrasi di sekolah dan jarang bisa fokus dalam pelajaran.

Peta Kompetensi **Edukasi Gizi** **Jenjang SD** **Fase C (Kelas 5-6)**

Menjelaskan penyebab dan dampak **masalah gizi kurang dan gizi lebih** berkaitan dengan asupan makanan dan gaya hidup.

Topik Edukasi Gizi pada kompetensi tersebut adalah **masalah gizi dan dampak**

Cuplikan Capaian Pembelajaran **Mata Pelajaran IPAS** yang dapat dikaitkan dengan kompetensi Edukasi Gizi. **Jenjang SD** **Fase C (Kelas 5-6)**

Merefleksikan sistem organ tubuh manusia yang dikaitkan dengan **cara menjaga kesehatan tubuhnya**.

Materi esensial tentang sistem organ tubuh manusia disertai cara menjaga kesehatannya, dapat disajikan berupa:

- sistem pernapasan
- **sistem pencernaan**
- sistem peredaran darah
- sistem gerak

Misalnya pendidik membuat topik **“Bagaimana pola makan dan gaya hidup memengaruhi tubuh kita?”**, dengan Tujuan Pembelajaran hasil Integrasi:

- Merefleksikan sistem organ tubuh manusia yang dikaitkan dengan cara menjaga kesehatan organ tubuhnya dalam kehidupan sehari-hari.

Contoh 2

Di sebuah SMA, kantin sekolah setiap hari dipenuhi makanan cepat saji dengan kemasan plastik sekali pakai, sementara tempat sampah sering meluap oleh sisa makanan yang tidak habis. Banyak murid terbiasa membeli jajanan tanpa mempertimbangkan dampaknya terhadap kesehatan dan lingkungan. Guru melihat bahwa murid belum memiliki kesadaran tentang hubungan antara pilihan makanan, energi, dan sampah yang dihasilkan.

Peta Kompetensi Edukasi Gizi Jenjang SMA Fase E (Kelas X)

Menganalisis kaitan pemilihan jenis pangan dengan volume sampah yang dihasilkan, serta potensi pengelolaan sampah secara berkelanjutan

Topik Edukasi Gizi yang diambil adalah **pemilahan sampah**.

Cuplikan Capaian Pembelajaran Mata Pelajaran Bahasa Inggris yang dapat dikaitkan dengan kompetensi Edukasi Gizi Jenjang SMA Fase E (Kelas X)

Menganalisis informasi tersurat dan tersirat dari teks multimodal *Analytical Exposition*

Materi ini mencakup:

- Memahami struktur teks (*thesis–argument–reiteration*)
- Menyusun argumen dan solusi
- Membuat poster atau teks eksposisi sebagai produk akhir

Misalnya pendidik membuat topik **“Mindful Eating, Zero Wasting”**, dengan Tujuan Pembelajaran:

- Menganalisis informasi tersurat dan tersirat dari teks multimodal *Analytical Exposition* mengenai pemilihan jenis pangan, volume sampah dan potensi pengelolaan berkelanjutan.



Contoh 3

Guru Kelas VIII menemukan beberapa murid tampak cepat lelah, bahkan ada yang sering merasa pusing karena tidak sarapan. Di sisi lain, terdapat murid yang mengalami kegemukan dan kesulitan bergerak meskipun mengaku sering makan dalam jumlah banyak. Kondisi ini menunjukkan adanya ketidakseimbangan energi dalam tubuh murid, baik karena kekurangan asupan gizi maupun kelebihan energi yang tidak diimbangi aktivitas fisik.

Peta Kompetensi Edukasi Gizi Jenjang SMP Fase D (Kelas 7-9)

Menguraikan konsep Isi Piringku, 4 pilar **Gizi Seimbang**, Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM), dan menjauhi perilaku berisiko

Topik Edukasi Gizi yang dapat diambil dari kompetensi tersebut di antaranya adalah **gizi seimbang**.

Cuplikan Capaian Pembelajaran yang dapat dikaitkan dengan Edukasi Gizi Jenjang SMP Fase D (Kelas 8)

Mata Pelajaran

- **Bahasa Indonesia:** Menulis gagasan, pandangan, arahan, pesan, pengalaman, dan/atau imajinasi dalam berbagai tipe teks.
- **IPA:** Menganalisis hubungan usaha dan energi
- **PJOK:** Merancang pola makan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani.

Misalnya pendidik membuat topik **“Asyiknya Merancang Pola Makan Bergizi dan Seimbang”**, dengan Tujuan Pembelajaran:

- Menulis gagasan, ungkapan, dan rasa kepedulian dalam bentuk teks prosedur. (Bahasa Indonesia)
- Menganalisis hubungan usaha dan energi (IPA)
- Merancang pola makan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani. (PJOK)



Menyusun Perencanaan Pembelajaran

Apa saja yang perlu diperhatikan dalam penyusunan perencanaan pembelajaran?

Gunakan komponen minimum perencanaan pembelajaran:

- Dimensi Profil Lulusan
- Desain Pembelajaran (TP, Praktik Pedagogis, Lingkungan Pembelajaran, Kemitraan, dan Pemanfaatan Digital)
- Langkah-langkah Pembelajaran
- Asesmen

Selaras antara tujuan pembelajaran, langkah-langkah, dan asesmennya. Selain itu perencanaan pembelajaran disajikan secara jelas dan memuat pokok kegiatannya.

Menekankan pada penerapan prinsip pembelajaran (berkesadaran, bermakna, dan menggembirakan), serta pengalaman belajar (memahami, mengaplikasi, hingga merefleksi).

Asesmen yang dilakukan sesuai dengan tujuan pembelajaran dengan **memuat kriteria/bukti** yang menjadi capaian dari kegiatan pembelajaran tersebut.

Asesmen dapat dilakukan dalam berbagai macam teknik (tes maupun non tes).

Dimensi Profil Lulusan

Desain Pembelajaran

Tujuan Pembelajaran

Tuliskan dimensi profil lulusan yang ingin dikuatkan dalam pembelajaran.

Praktik Pedagogis

Tuliskan tujuan pembelajaran mencakup kompetensi dan konten pada ruang lingkup materi.

Lingkungan Pembelajaran

Tuliskan model/strategi/metode pembelajaran yang digunakan.

Kemitraan Pembelajaran (Opsional)

Tuliskan lingkungan pembelajaran yang ingin dikembangkan dalam budaya belajar, ruang fisik, ruang virtual.

Pemanfaatan Digital (Opsional)

Tuliskan kegiatan kemitraan atau kolaborasi dalam dan/ atau luar lingkungan sekolah yang terlibat pembelajaran.

Tuliskan pemanfaatan teknologi digital yang digunakan dalam pembelajaran.

Langkah Pembelajaran

Pastikan bahwa langkah pembelajaran dapat memfasilitasi murid untuk terlibat aktif dalam pengalaman belajar memahami, mengaplikasi, dan merefleksi.

Menerapkan prinsip pembelajaran berkesadaran, bermakna, menyenangkan untuk mencapai tujuan pembelajaran serta muatan Edukasi Gizi terintegrasi di dalam langkah pembelajaran.

Asesmen Pembelajaran

Tuliskan teknik dan instrumen penilaian yang digunakan baik asesmen awal, proses, dan akhir pembelajaran.



Contoh Perencanaan Pembelajaran Intrakurikuler Terintegrasi Edukasi Gizi

Fase	Mata Pelajaran dan Topik Edukasi Gizi	Judul
PAUD	Topik Edukasi Gizi: Kebiasaan Makan Sehat	Kebiasaan Makanku
SD - Fase A (Kelas 1-2)	Mapel: Bahasa Indonesia Topik Edukasi Gizi: Jajanan Sehat	Belajar Memilih Makanan Aman dan Sehat
SD - Fase B (Kelas 3-4)	Mapel: PJOK Topik Edukasi Gizi: Fungsi Makanan, Gizi Seimbang, Jajanan Sehat	Mengenal Pola Makan Sehat dan Bergizi Seimbang
SD - Fase C (Kelas 5-6)	Mapel: IPAS Topik Edukasi Gizi: Fungsi Makanan	Makan Pintar Belajar Lancar
SMP - Fase D (Kelas 7-9)	Mapel: IPA, PJOK, Matematika, Bahasa Indonesia Topik Edukasi Gizi: Gizi Seimbang, Kebiasaan Makan Sehat, Masalah Gizi dan Dampak	Asyiknya Merancang Pola Makan Bergizi dan Seimbang
SMA - Fase E (Kelas 10)	Mapel: Bahasa Inggris Topik Edukasi Gizi: Pemilahan Sampah	Sadar Makan, Tanpa Sampah
SMK - Fase E (Kelas 10)	Mapel: Projek IPAS Topik Edukasi Gizi: Kebiasaan Makan Sehat	Implementasi Gaya Hidup Sehat untuk Produktivitas Kerja
SMA - Fase F (Kelas 11-12)	Mapel: Biologi Topik Edukasi Gizi: Gizi Seimbang	Piring Sehat untuk Sistem Organ yang Kuat
SMK - Fase F (Kelas 11-12)	Mapel: Matematika Topik Edukasi Gizi: Jajanan Sehat	Pemilihan Jajanan Sehat

Perencanaan Pembelajaran Intrakurikuler dapat diakses melalui respon cepat berikut:



https://bit.ly/Intrakurikuler_EdukasiGizi



3.3



Bagaimana cara Mengimplementasikan Edukasi Gizi pada Kokurikuler?





Karakteristik Pembelajaran Kokurikuler

Kegiatan Kokurikuler adalah kegiatan penguatan, pendalaman, dan pengayaan intrakurikuler dalam rangka pengembangan kompetensi pada 8 Dimensi Profil Lulusan sebagai penguatan karakter.



Pembelajaran kolaboratif lintas disiplin ilmu



Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (G7KAIH)



Cara lainnya

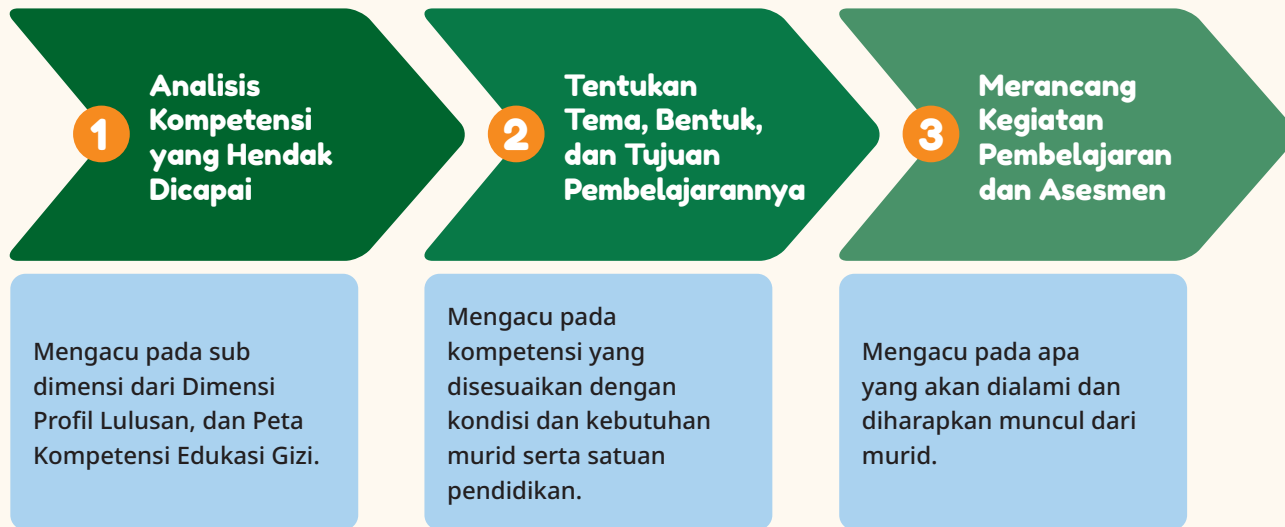
berupa kegiatan ciri khas satuan pendidikan berbasis konteks lokal dan kegiatan berbasis nilai-nilai satuan pendidikan, dan kegiatan satu disiplin ilmu yang dalam aktivitasnya terjadi kolaborasi beragam keilmuan dan keahlian.

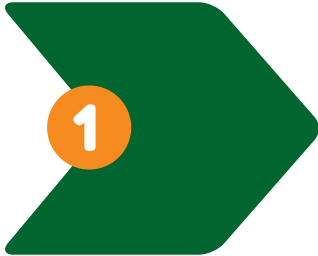
Urgensi Edukasi Gizi dalam pembelajaran Kokurikuler

Memberi ruang bagi murid untuk menguatkan pemahaman tentang gizi melalui pengalaman belajar yang kontekstual, penguatan karakter, dan peningkatan kompetensi murid secara holistik melalui eksplorasi isu-isu riil di sekitarnya.



Langkah Integrasi Edukasi Gizi dalam Kokurikuler



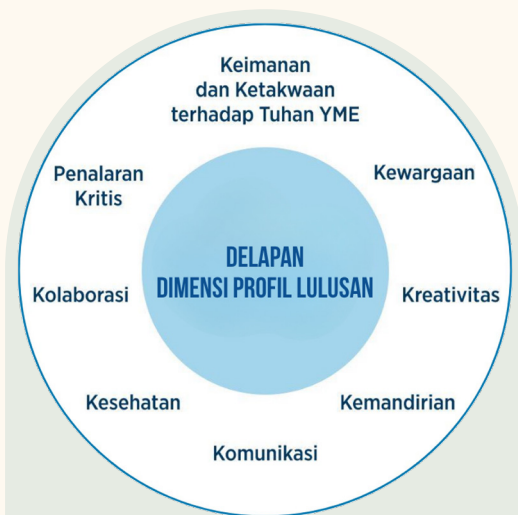


Menganalisis Kompetensi yang Hendak Dicapai





Dimensi Profil Lulusan



Kompetensi tiap Dimensi Profil Lulusan dan sub-dimensinya dapat dilihat dari **alur perkembangan kompetensi** pada **Keputusan Kepala BSKAP nomor 058/H/KR/2025**).



No	Dimensi Profil Lulusan	Sub-Dimensi
1	Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa	1. Hubungan dengan Tuhan Yang Maha Esa 2. Hubungan dengan sesama manusia 3. Hubungan dengan Lingkungan Alam
2	Kewargaan	1. Kewargaan Lokal 2. Kewargaan Nasional 3. Kewargaan Global
3	Penalaran Kritis	1. Penyampaian Argumentasi 2. Pengambilan Keputusan 3. Penyelesaian Masalah
4	Kreativitas	1. Gagasan baru 2. Fleksibilitas berpikir 3. Karya
5	Kolaborasi	1. Peduli 2. Berbagi 3. Kerja sama
6	Kemandirian	1. Bertanggung Jawab 2. Kepemimpinan 3. Pengembangan Diri
7	Kesehatan	1. Hidup bersih dan sehat 2. Kebugaran, kesehatan fisik, dan kesehatan mental 3. Kesehatan Lingkungan 4. Prinsip keselamatan dan kesehatan dunia kerja (SMK)
8	Komunikasi	1. Menyimak 2. Berbicara 3. Membaca 4. Menulis





Bagaimana Menentukan Kompetensi Dimensi Profil Lulusan (DPL) yang Akan Dilaksanakan pada Kegiatan Kokurikuler?

Misalnya, sebuah sekolah memiliki visi:

“Mewujudkan insan yang berakhlak mulia, unggul dalam prestasi, mandiri, dan berwawasan global.”

Jam belajar di sekolah ini termasuk padat hingga sore hari (*full day school*). Sebagian besar murid cenderung memilih makanan yang praktis (cepat saji) di sekitar sekolah, sering melewatkan sarapan.

Meskipun sudah ada MBG, murid jarang menghabiskan makanannya dan masih sering mengonsumsi jajanan tidak sehat (tinggi gula, garam, lemak, dan perasa buatan). Selain itu, sampah bekas makanan juga banyak dan belum terkelola dengan baik.

Ketidakhadiran murid akibat sakit cukup tinggi.

Rapor pendidikan menunjukkan masalah pada literasi dan bagian karakter, terutama kemandirian dan gotong royong.



Kita dapat menentukan dengan menggunakan pertanyaan pemantik seperti berikut:

- Dimensi profil lulusan mana yang paling mewakili lulusan berdasarkan visi satuan pendidikan?
- Profil lulusan apa yang unggul atau paling menonjol pada murid kita saat ini?
- Profil apa yang sering menjadi pemicu masalah di sekolah atau terkategori perlu penguatan berdasar rapor pendidikan dan refleksi pendidik?

Kemudian, gunakan sumber informasi yang relevan untuk mengolahnya:

- Alur Perkembangan Kompetensi DPL
- Visi, Misi, dan Tujuan Satuan Pendidikan
- Rapor Pendidikan
- Survei murid dan warga sekolah
- Refleksi pendidik
- Tren atau Isu global



Contoh dalam Kompetensi Menentukan Dimensi Profil Lulusan

Contoh Analisis DPL sesuai contoh kasus

1. Sekolah **mengidentifikasi dimensi** misalnya berdasarkan visi dan keunggulan sekolah:
 - Akhlak mulia ⇨ keimanan, ketakwaan, dan akhlak mulia
 - Unggul ⇨ penalaran kritis, kreativitas, komunikasi
 - Mandiri ⇨ kemandirian
 - Berwawasan global ⇨ kewargaan

Berdasarkan keadaan dan rapor pendidikan:

- Kesehatan
- Kemandirian
- Penalaran kritis (literasi)
- Kolaborasi (gotong royong)

2. Sekolah memilih dimensi yang diprioritaskan, misalnya **kemandirian dan kesehatan**.

3. Sekolah **memilih kompetensi** yang akan dituju kegiatan, diambil dari **kategori cakap** pada **subdimensi** profil lulusan.

Alur perkembangan kompetensi untuk Dimensi Kemandirian tingkat SMA/MA

No.	Subdimensi	Berkembang	Cakap	Mahir
1	Bertanggung Jawab	Menetapkan target pembelajaran dan melakukan upaya untuk mencapainya dengan bimbingan.	Menetapkan target pembelajaran dan melakukan upaya untuk mencapai secara tuntas.	Mencapai target pembelajaran yang telah ditentukan sendiri secara tuntas.
2	Kepemimpinan	Memotivasi dan meregulasi diri sendiri dalam mencapai target yang ditetapkan namun belum konsisten.	Memotivasi dan meregulasi diri sendiri dalam mencapai target yang ditetapkan secara konsisten.	Memotivasi dan mengorganisasi teman sebaya untuk mencapai target yang ditetapkan bersama secara tuntas.
3	Pengembangan Diri	Mengidentifikasi potensi dan bakat diri, menyusun rencana pengembangan diri untuk mewujudkan cita-cita.	Mengidentifikasi potensi dan bakat diri, menyusun dan mengaktualisasi rencana pengembangan diri untuk mewujudkan cita-cita.	Mengaktualisasi rencana pengembangan diri untuk mewujudkan cita-cita serta mampu beradaptasi dengan perubahan dan menghadapi tantangan.



Misalnya, sekolah memilih dimensi **kemandirian**, subdimensi **kepemimpinan** untuk kompetensi:

Memotivasi dan meregulasi diri sendiri dalam mencapai target yang ditetapkan secara konsisten.



Contoh dalam Kompetensi Menentukan Dimensi Profil Lulusan

Alur perkembangan kompetensi untuk Dimensi Kesehatan tingkat SMA/MA

No.	Subdimensi	Berkembang	Cakap	Mahir
1	Hidup bersih dan sehat	Menjaga kebersihan diri, keluarga, dan masyarakat untuk meraih kesehatan namun belum konsisten.	Menjaga kebersihan diri, keluarga, dan masyarakat untuk meraih kesehatan secara konsisten.	Menggerakkan orang lain agar menjaga kebersihan diri, keluarga, dan masyarakat untuk meraih kesehatan yang prima.
2	Kebugaran, kesehatan fisik, dan kesehatan mental	Meningkatkan kebugaran, kesehatan fisik, dan kesehatan mental dengan berolahraga secara teratur, menerapkan pola makan sehat dan bergizi seimbang, mencegah dan mengatasi stress, serta mengendalikan emosi namun belum konsisten.	Meningkatkan kebugaran, kesehatan fisik, dan kesehatan mental dengan berolahraga secara teratur, menerapkan pola makan sehat dan bergizi seimbang, mencegah dan mengatasi stress, serta mengendalikan emosi secara konsisten.	Menggerakkan orang lain agar meningkatkan kebugaran, kesehatan fisik, dan kesehatan mental dengan berolahraga secara teratur, menerapkan pola makan sehat dan bergizi seimbang, mencegah dan mengatasi stress, serta mengendalikan emosi secara konsisten.
3	Kesehatan lingkungan	Berkontribusi dalam meningkatkan kesehatan lingkungan rumah, sekolah, dan masyarakat yang lebih luas namun belum konsisten.	Berkontribusi dalam meningkatkan kesehatan lingkungan rumah, sekolah, dan masyarakat yang lebih luas secara konsisten.	Menggerakkan orang lain untuk berkontribusi dalam meningkatkan kesehatan lingkungan rumah, sekolah, dan masyarakat yang lebih luas secara konsisten.

Misalnya, sekolah memilih dimensi **kesehatan**, subdimensi **kebugaran**, **kesehatan fisik**, dan **kesehatan mental** untuk kompetensi:

Meningkatkan kebugaran, kesehatan fisik, dan kesehatan mental dengan berolahraga secara teratur, menerapkan pola makan sehat dan bergizi seimbang, mencegah dan mengatasi stress, serta mengendalikan emosi secara konsisten.



Bagaimana Menentukan Kompetensi Topik Edukasi Gizi?

Misalnya, sebuah sekolah memiliki visi:

“Mewujudkan insan yang berakhlak mulia, unggul dalam prestasi, mandiri, dan berwawasan global.”

Jam belajar di sekolah ini termasuk padat hingga sore hari (*full day school*). Sebagian besar murid cenderung memilih makanan yang praktis (cepat saji) di sekitar sekolah, sering melewati sarapan.

Meskipun sudah ada MBG, murid jarang menghabiskan makanannya dan masih sering mengonsumsi jajanan tidak sehat (tinggi gula, garam, lemak, dan perasa buatan). Selain itu, sampah bekas makanan juga banyak dan belum terkelola dengan baik.

Ketidakhadiran murid akibat sakit cukup tinggi.

Rapor pendidikan menunjukkan masalah pada literasi dan bagian karakter, terutama kemandirian dan gotong royong.



Pertanyaan Pemantik:

- Masalah gizi apa yang paling nyata dialami murid saat ini, kelebihan gula, garam, lemak; kurang serat; anemia; *stunting*; atau lainnya?
- Materi gizi apa yang sudah dipelajari di intrakurikuler (IPA/IPAS/PJOK)?
- Materi apa yang belum optimal dan perlu diperdalam lewat kokurikuler? Ingat, kokurikuler untuk memperdalam, bukan mengulang materi!

Sumber informasi yang relevan:

- Peta Kompetensi Edukasi Gizi
- Capaian Pembelajaran (CP) mata pelajaran
- Survei murid dan warga sekolah
- Refleksi pendidik
- Tren atau Isu global





1. Sekolah mengidentifikasi Topik Edukasi Gizi yang relevan

- Murid memiliki akses terhadap makanan, tetapi tidak memiliki kemampuan atau kemauan untuk memilih yang baik bagi tubuhnya, sehingga butuh pembiasaan ⇒ **Topik 3: Gizi Seimbang.**

- Mereka sudah belajar apa itu gizi seimbang, tapi perlu penguatan untuk bisa memperdalam apa kandungan gizi dari yang dikonsumsi.

⇒ **Topik 3: Gizi Seimbang, dan Topik 5: Jajanan Sehat.**

- Murid perlu dilatih untuk mengurangi sampah dan jika sudah ada sampah, perlu dilatih untuk memilah sampah. ⇒ **Topik 7: Pemilahan Sampah.**

2. Sekolah memilih topik yang diprioritaskan, misalnya **Topik 3: Gizi Seimbang.**

3. Sekolah memilih kompetensi yang akan dituju kegiatan, diambil dari Peta Kompetensi Edukasi Gizi pada fase yang sesuai.

Uraian Topik Edukasi Gizi mengacu pada Modul Edukasi Gizi atau Peta Kompetensi Edukasi Gizi.

Fase	Jenjang	Topik 3: Gizi Seimbang (termasuk PHBS dan Aktivitas Fisik)
E	SMA/SMK 10	Menganalisis penerapan Isi Piringku dan 4 pilar Gizi Seimbang termasuk MKM serta dampak perilaku berisiko bagi remaja.
F	SMA/SMK 11-12	Merancang menu/pilihan makanan dan aktivitas harian sesuai konsep Isi Piringku, 4 pilar Gizi Seimbang, serta mengadvokasi gaya hidup yang lebih sehat (aktivitas fisik, PHBS, MKM, menjauhi perilaku berisiko).



Misalnya, untuk fase E, sekolah memilih **Topik 3: Gizi Seimbang**, maka kompetensinya:

Menganalisis penerapan Isi Piringku dan 4 pilar Gizi Seimbang termasuk Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) serta dampak perilaku berisiko bagi remaja.



Menentukan Tema, Bentuk, dan Tujuan Pembelajaran





Menentukan Tema dan Bentuk Kegiatan

Tema

Pemilihan tema dalam kegiatan kokurikuler bersifat **fleksibel** dan harus disesuaikan dengan kebutuhan murid serta karakteristik satuan pendidikan.

Bentuk Kegiatan

1



Pembelajaran Kolaboratif Lintas Disiplin Ilmu

Mengintegrasikan dua atau lebih mata pelajaran/muatan pembelajaran dalam satu tema.

2



Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (KAIH)

Membentuk karakter murid melalui pembiasaan positif (*habituation*) rutinitas harian yang terkait dengan tema.

3



Cara Lainnya

Kegiatan strategis berbasis konteks lokal untuk menciptakan ekosistem sekolah yang mendukung tema.

Pertanyaan Pemantik

- Tema apa yang relevan dengan Dimensi Profil Lulusan dan Topik Edukasi Gizi?
- Adakah tema yang diusulkan murid dan warga sekolah?
- Apakah tema ini lebih cocok dilaksanakan sebagai proyek lintas disiplin, pembiasaan harian (7KAIH), atau kegiatan khas sekolah (cara lainnya)?
- Pada akhir kokurikuler ini, perubahan apa yang ingin dilihat pada murid, apakah pemahaman, kebiasaan baru, karya, atau aksi nyata di lingkungan?



Menentukan Alokasi Waktu

Dalam merancang alokasi waktu kegiatan kokurikuler, pendidik perlu mengidentifikasi jumlah total jam kokurikuler yang dimiliki setiap kelas. Jumlah jam tersebut diatur dalam Peraturan Menteri tentang implementasi kurikulum. Berikut adalah alokasi waktu kokurikuler dalam satu tahun ajaran untuk setiap jenjang:

No.	Satuan/Jenjang Pendidikan	Kelas	Alokasi waktu (JP/tahun)
1.	PAUD atau bentuk lain yang sederajat	-	Ditetapkan oleh satuan pendidikan
2.	SD/MI atau bentuk lain yang sederajat	I	216
3.	SD/MI atau bentuk lain yang sederajat	II	216
4.	SD/MI atau bentuk lain yang sederajat	III-IV	252
5.	SD/MI atau bentuk lain yang sederajat	V	252
6.	SD/MI atau bentuk lain yang sederajat	VI	224
7.	SMP/MTs atau bentuk lain yang sederajat	VII-VIII	360
8.	SMP/MTs atau bentuk lain yang sederajat	IX	320
9.	SMA/MA atau bentuk lain yang sederajat	X	396
10.	SMA/MA atau bentuk lain yang sederajat	XI	144
11.	SMA/MA atau bentuk lain yang sederajat	XII	128



No.	Satuan/Jenjang Pendidikan	Kelas	Alokasi waktu (JP/tahun)
1.	SMK/MAK	X	180
2.	SMK/MAK	XI	144
3.	SMK/MAK (program 3 tahun)	XII	32
4.	SMK/MAK (program 4 tahun)	XII	144
5.	SMK/MAK (program 4 tahun)	XIII	-

No.	Satuan/Jenjang Pendidikan	Kelas	Alokasi waktu (JP/tahun)
1.	SDLB/MILB	I	180
2.	SDLB/MILB	II	216
3.	SDLB/MILB	III-IV	252
4.	SDLB/MILB	V	252
5.	SDLB/MILB	VI	224
6.	SMPLB/MTsLB	VII	306
7.	SMPLB/MTsLB	VIII	306
8.	SMPLB/MTsLB	IX	272
9.	SMALB/MALB	X	378
10.	SMALB/MALB	XI	378
11.	SMALB/MALB	XII	336

Pengelolaan alokasi waktu dapat dilakukan secara fleksibel namun tetap mengacu pada struktur kurikulum yang berlaku.



Contoh Penentuan Alokasi Waktu Kokurikuler

Kelas	Dimensi Profil Lulusan	Tema Kokurikuler	Bentuk Kokurikuler	Bentuk Kegiatan Secara Umum	Alokasi Waktu
I	Kesehatan Kewargaan	Gaya hidup sehat	Gerakan 7 KAIH	Murid mempraktikkan cara mencuci tangan yang benar setiap sebelum makan.	54 JP
I	Keimanan dan ketakwaan terhadap Tuhan YME	Menguatkan Iman, menebarkan kebaikan	Gerakan 7 KAIH	Murid membiasakan karakter mulia melalui kisah-kisah Nabi.	54 JP
I	Kolaborasi	Aku cinta Indonesia	Cara Lain	Murid mengidentifikasi jenis-jenis permainan tradisional dan sejarahnya.	54 JP
I	Keimanan dan ketakwaan terhadap Tuhan YME, Kewargaan	Gemar beribadah	Gerakan 7 KAIH	Murid melakukan pembelajaran ibadah praktis yaitu latihan wudu dan gerakan sholat, serta pembacaan kitab suci.	54 JP

Total JP kelas I → 216 JP

Baris yang diberi warna kuning adalah kegiatan kokurikuler yang mengintegrasikan kompetensi Edukasi Gizi



Kelas	Dimensi Profil Lulusan	Tema	Bentuk Kokurikuler	Bentuk Kegiatan/ Aktivitas	Mata Pelajaran Terkait	Alokasi Waktu
VIII	Kreativitas	Kewirausahaan	Pembelajaran kolaboratif lintas disiplin ilmu	- Kunjungan Belajar ke UMKM sekitar satuan pendidikan dan Tempat tinggal - Melakukan aktivitas berwirausaha (membuat produk dan memasarkannya)	Prakarya, Seni Budaya	114 JP
VIII	Penalaran Kritis	Teknologi	Pembelajaran kolaboratif lintas disiplin ilmu	Proyek dengan aktivitas yang meliputi: Penelitian tentang pengaruh teknologi terhadap kehidupan manusia	Informatika, Bahasa Inggris	114 JP
VIII	Kesehatan	Pola Hidup Sehat	Gerakan 7 KAIH (Makan Sehat dan Bergizi)	- Proyek kantin sehat <i>Market Day</i>	IPA, Prakarya	38 JP
VIII	Kewargaan	Keberagaman	Pembelajaran kolaboratif lintas disiplin ilmu	- Penelitian literatur tentang kekayaan budaya di Indonesia - Pameran hasil penelitian	IPS, Bahasa Indonesia	94 JP

Total JP kelas VIII → 360 JP

Baris yang diberi warna kuning adalah kegiatan kokurikuler yang mengintegrasikan kompetensi Edukasi Gizi



Menentukan Tujuan Pembelajaran

Tujuan Pembelajaran (TP) adalah gabungan antara **kompetensi** yang ingin dibangun dan **konten atau muatan nilai** yang ingin ditanamkan.

Contoh penentuan TP

- **Kompetensi Dimensi Profil Lulusan**
 - ~ **Memotivasi** dan **meregulasi** diri sendiri dalam mencapai target yang ditetapkan secara konsisten.
 - ~ Meningkatkan kebugaran, kesehatan fisik, dan kesehatan mental dengan berolahraga secara teratur, **menerapkan pola makan sehat dan bergizi seimbang**, mencegah dan mengatasi stress, serta mengendalikan emosi secara konsisten.
- **Kompetensi Edukasi Gizi**
 - ~ Menganalisis penerapan Isi Piringku dan 4 pilar **Gizi Seimbang** termasuk Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) serta dampak perilaku berisiko bagi remaja.

Tema

Giziku Seimbang, Masa Depanmu Cemerlang.

Bentuk

Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (KAIH).

Tujuan pembelajaran

Murid menunjukkan regulasi diri dalam menjaga konsistensi pola makan sehat dan memotivasi diri untuk memilih asupan bergizi secara seimbang.



Merancang Kegiatan Pembelajaran dan Asesmen





Merancang Aktivitas

Aktivitas

- Pengembangan aktivitas kokurikuler mempertimbangkan pengalaman belajar Memahami, Mengaplikasi, dan Merefleksi. Aktivitas yang disusun juga harus beralur.
- Jenis aktivitas yang dapat digunakan:
 - Aktivitas praktikal
 - Aktivitas keagamaan
 - Kunjungan atau pemanfaatan fasilitas umum
 - Aktivitas penelitian yang melibatkan pengumpulan dan penyajian data
 - Aktivitas penelitian berbasis riset dan studi literatur
 - Aktivitas yang bersifat advokasi
 - Pelibatan narasumber

Pertanyaan Pemantik

- Apa yang ingin dicapai murid setelah kegiatan ini, apakah sekadar mengetahui, atau bisa melakukan aksi tertentu?
- Apa yang dapat dilakukan murid pada pengalaman belajar memahami, mengaplikasi, atau merefleksi?
- Aset apa yang dimiliki sekolah atau lingkungan untuk menunjang aktivitas?
- Seberapa aktif murid dalam tiap aktivitasnya, apakah hanya menyimak, ikut serta, atau memimpin sendiri?





Merancang Asesmen Kegiatan

Asesmen Kokurikuler

- **Asesmen formatif:** dilakukan selama proses berlangsung untuk memberikan umpan balik.
- **Asesmen sumatif:** dilakukan pada akhir kegiatan kokurikuler untuk melihat sejauh mana tujuan pembelajaran tercapai.

Pertanyaan Pemantik

- Bukti apa yang menunjukkan bahwa Dimensi Profil Lulusan dan Topik Edukasi Gizi yang dipilih sudah berkembang pada murid?
- Kapan paling tepat mengumpulkan bukti, apakah saat proses berlangsung, atau di akhir kegiatan saja?
- Bagaimana pendidik mengumpulkan bukti ketercapaian tujuan pembelajaran?





Contoh Rancangan Aktivitas dan Asesmen Kegiatan

Kegiatan atau Aktivitas Pembelajaran

Memahami

Murid mengkaji literasi tentang gizi seimbang, mengumpulkan data dan melakukan diskusi terkait perbandingan kebiasaan makan serta dampak pemenuhan gizi terhadap kesehatan.

Mengaplikasi

Murid menyusun rencana aksi mandiri pemenuhan gizi seimbang, membuat catatan harian atau jurnal nutrisi, melakukan pembiasaan makan bergizi seimbang. Murid melatih regulasi diri melalui tantangan eksplorasi strategi dan ditinjau melalui pengisian jurnal.

Merefleksi

Murid melakukan evaluasi berkala, mendiskusikan tantangan yang dilakukan lalu presentasi pengalaman perubahan diri.

Asesmen

1) Asesmen Formatif (Proses):

- **Refleksi Diri**
Refleksi berkala di tengah proses tentang sejauh mana murid mampu menahan diri dari jajanan tidak sehat (Regulasi Diri).
- **Umpan Balik Antarteman**
Saling mengomentari foto piring makan yang diunggah di grup kelas berdasarkan ketepatan gizi seimbang atau prinsip Isi Piringku.

2) Asesmen Sumatif (Akhir):

- **Portofolio Jurnal Gizi**
Penilaian terhadap konsistensi dan akurasi analisis gizi selama program berlangsung.





Menyusun Perencanaan Pembelajaran

Apa saja yang perlu diperhatikan dalam penyusunan perencanaan pembelajaran?

Gunakan komponen minimum perencanaan pembelajaran:

- Dimensi Profil Lulusan
- Desain Pembelajaran (TP, Praktik Pedagogis, Lingkungan Pembelajaran, Kemitraan, dan Pemanfaatan Digital)
- Langkah-langkah Pembelajaran
- Asesmen

Selaras antara tujuan pembelajaran, langkah-langkah, dan asesmennya. Selain itu perencanaan pembelajaran disajikan secara jelas dan memuat pokok kegiatannya.

Menekankan pada penerapan prinsip pembelajaran (berkesadaran, bermakna, dan menggembirakan), serta pengalaman belajar (memahami, mengaplikasi, hingga merefleksi).

Asesmen yang dilakukan sesuai dengan tujuan pembelajaran dengan **memuat kriteria/bukti** yang menjadi capaian dari kegiatan pembelajaran tersebut. **Asesmen** dapat dilakukan dalam berbagai macam teknik (tes maupun non tes).

Dimensi Profil Lulusan

Desain Pembelajaran

Tujuan Pembelajaran

Tuliskan dimensi profil lulusan yang ingin dikuatkan dalam pembelajaran.

Praktik Pedagogis

Tuliskan tujuan pembelajaran mencakup kompetensi dan konten pada ruang lingkup materi.

Lingkungan Pembelajaran

Tuliskan model/strategi/metode pembelajaran yang digunakan.

Kemitraan Pembelajaran (Opsional)

Tuliskan lingkungan pembelajaran yang ingin dikembangkan dalam budaya belajar, ruang fisik, ruang virtual.

Pemanfaatan Digital (Opsional)

Tuliskan kegiatan kemitraan atau kolaborasi dalam dan/ atau luar lingkungan sekolah yang terlibat pembelajaran.

Tuliskan pemanfaatan teknologi digital yang digunakan dalam pembelajaran.

Langkah Pembelajaran

Pastikan bahwa langkah pembelajaran dapat memfasilitasi murid untuk terlibat aktif dalam pengalaman belajar memahami, mengaplikasi, dan merefleksi.

Menerapkan prinsip pembelajaran berkesadaran, bermakna, menyenangkan untuk mencapai tujuan pembelajaran serta muatan Edukasi Gizi terintegrasi di dalam langkah pembelajaran.

Asesmen Pembelajaran

Tuliskan teknik dan instrumen penilaian yang digunakan baik asesmen awal, proses, dan akhir pembelajaran.

Contoh

Di sebuah PAUD di lingkungan padat penduduk, guru mengamati bahwa banyak anak datang ke sekolah dengan membawa jajanan kemasan yang itu-itu saja. Saat diberi MBG, anak pilih-pilih makanan, sisanya dibuang. Melihat kondisi tersebut, sekolah merasa perlu merancang kegiatan kokurikuler yang menyenangkan dan sesuai tahap perkembangan anak untuk menanamkan kebiasaan makan yang makanan variatif dan bergizi seimbang, hidup bersih, serta peduli terhadap lingkungan sejak usia dini.

Dimensi Profil Lulusan:

1. Kesehatan

- Sub dimensi: Hidup Bersih dan Sehat.

2. Penalaran Kritis

- Sub dimensi: Penyampaian Argumentasi.
- Sub dimensi: Pengambilan Keputusan.

Topik Edukasi Gizi

Fungsi makanan:

Mengenal fungsi makanan untuk bertenaga (bermain), bertumbuh, dan sehat (tidak mudah sakit).

Masalah Gizi dan Dampak

Mengenal berbagai jenis rasa (manis, asin, asam, pahit) dan berani mencoba berbagai jenis makanan.

Misalnya pendidik membuat:

- Tema: “Petualangan Rasa”
- Bentuk: Cara Lainnya
- Dengan Tujuan Pembelajaran:
 - ~ Murid menunjukkan keberanian mencoba makanan baru secara bertahap dengan bimbingan.
 - ~ Murid memilih makanan yang lebih beragam dengan bimbingan.

Contoh

Murid-murid di sebuah SMK memiliki kebiasaan membeli makanan dan minuman kemasan setiap hari karena praktis dan mudah dijangkau dari kantin sekolah. Tanpa disadari, kebiasaan tersebut menyebabkan meningkatnya sampah plastik dan sisa makanan di lingkungan sekolah, sementara sebagian murid juga mulai mengeluhkan kelelahan dan pola makan yang kurang teratur. Guru-guru melihat bahwa murid belum memahami keterkaitan antara apa yang mereka konsumsi dengan kesehatan tubuh dan dampak terhadap lingkungan. Kondisi ini mendorong sekolah untuk menerapkan pembelajaran yang mengajak murid mengenali pilihan makanannya, menganalisis dampaknya, serta merancang kebiasaan yang lebih sehat dan ramah lingkungan.

Dimensi Profil Lulusan

1. **Penalaran Kritis**
 - Sub dimensi: penyelesaian masalah.
2. **Kreativitas**
 - Sub dimensi: fleksibilitas berpikir.

Peran Mata Pelajaran yang Dikolaborasikan

IPAS

Memahami hubungan konsumsi makanan dan dampaknya terhadap lingkungan.

Matematika

Mengolah dan menganalisis data makanan & sampah.

PJOK

Mengaitkan makanan dengan kesehatan dan kebugaran.

Topik Edukasi Gizi

Fungsi Makanan

Menganalisis kaitan antara asupan zat gizi dengan pemenuhan kebutuhan energi dan kebugaran.

Pemilahan sampah

Menganalisis kaitan pemilihan jenis pangan dengan volume sampah yang dihasilkan, serta potensi pengelolaan sampah secara berkelanjutan.

Misalnya pendidik membuat:

- Tema: **"Kenali Makananmu, Kurangi Sampahmu"**
- Bentuk: **Kolaboratif Lintas Disiplin Ilmu**
- Dengan Tujuan Pembelajaran:
 - ~ Mengidentifikasi jenis makanan yang dikonsumsi dan jenis sampah yang dihasilkan di lingkungan sekitar secara tepat.
 - ~ Menganalisis hubungan sederhana antara pilihan makanan dengan jumlah/jenis sampah berdasarkan data yang dikumpulkan.
 - ~ Mengusulkan solusi sederhana untuk mengurangi sampah dari konsumsi makanan yang relevan dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.



Contoh Perencanaan Pembelajaran Kokurikuler Terintegrasi Edukasi Gizi

Fase	Dimensi Profil Lulusan dan Topik Edukasi Gizi	Judul
PAUD	DPL: Kesehatan dan Penalaran Kritis Topik Edukasi Gizi: Masalah Gizi dan Dampak	Petualangan Rasa
SD - Fase A (Kelas 1-2)	DPL: Penalaran Kritis, Kemandirian, Komunikasi Topik Edukasi Gizi: Asal Usul Makanan	Asal Usul Makanan Alami Kesukaanku
SD - Fase B (Kelas 3-4)	DPL: Kesehatan, Kemandirian Topik Edukasi Gizi: Asal Usul Makanan	Jejak Gizi: Menelusuri Triguna dalam Makanan Sehari-hari
SD - Fase C (Kelas 5-6)	DPL: Kesehatan, Penalaran Kritis, Komunikasi Topik Edukasi Gizi: Gizi Seimbang	Sajian Bergizi Anak Indonesia
SMP - Fase D (Kelas 7-9)	DPL: Penalaran Kritis, Kesehatan, Komunikasi Topik Edukasi Gizi: Masalah Gizi dan Dampak	Remaja Berdaya, Gizi Terjaga, Masa Depan Gemilang
SMA - Fase E (Kelas 10)	DPL: Kemandirian, Kesehatan, Komunikasi Topik Edukasi Gizi: Gizi Seimbang	Literasi Gizi: Aksi Sehat Generasi Hebat
SMK - Fase E (Kelas 10)	DPL: Penalaran Kritis, Kreativitas Topik Edukasi Gizi: Gizi Seimbang, Masalah Gizi dan Dampak, Pemilahan Sampah	Kenali Makananmu, Kurangi Sampahmu
SMA - Fase F (Kelas 11-12)	DPL: Penalaran Kritis, Kesehatan, Komunikasi Topik Edukasi Gizi: Gizi Seimbang	Jurnal Sehat: Saat Data Menjadi Gaya Hidup Remaja
SMK - Fase F (Kelas 11-12)	DPL: Kesehatan, Kemandirian Topik Edukasi Gizi: Kebiasaan Makan Sehat	Mindful Eating, Powerful Working

Perencanaan Pembelajaran
Kokurikuler dapat diakses
melalui respon cepat berikut:



https://bit.ly/Kokurikuler_EdukasiGizi



3.4



Bagaimana cara Mengimplementasikan Edukasi Gizi pada Ekstrakurikuler?





Karakteristik Pembelajaran secara Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler merupakan wahana pengembangan potensi murid, berupa karakter, bakat, minat, dan kemandirian, yang dilaksanakan di luar jam pelajaran utama.

Urgensi Edukasi Gizi dalam Ekstrakurikuler

Pesan gizi dapat dikemas secara aktif dan kreatif sehingga murid mengalami pembelajaran partisipatif yang menjadikan mereka sebagai agen perubahan dalam membangun budaya peduli gizi di sekolah.

4

Fungsi Utama Ekstrakurikuler

- 1. Pengembangan:** mengasah kepemimpinan dan potensi diri
- 2. Sosial:** membangun tanggung jawab dan kerja sama
- 3. Rekreatif:** menciptakan suasana belajar yang menyenangkan
- 4. Persiapan karir:** membekali keterampilan relevan untuk masa depan





Langkah Integrasi Edukasi Gizi dalam Ekstrakurikuler



Jenis Ekstrakurikuler:

- Kelompok Krida (Pramuka, PMR, Paskibra)
- Kelompok Karya Ilmiah (KIR)
- Kelompok Olah Bakat/Minat (Olahraga, Seni, Jurnalistik)
- Keagamaan

Pertimbangkan metode atau model kegiatan sesuai sifat ekstrakurikuler saat mengintegrasikan Topik Edukasi Gizi ke dalam aktivitas.



Contoh Tema Kegiatan Ekstrakurikuler terintegrasi Edukasi Gizi

Jenis	Ekstrakurikuler	Pemilihan Tema Terintegrasi
Krida	Pramuka	Mengangkat tema seperti <i>"Scout Food Investigator"</i> (investigasi bahan berbahaya), lomba masak sehat di alam terbuka, serta pembuatan model <i>"Tumpeng Gizi Seimbang"</i> menggunakan teknik pioneering (tongkat dan tali).
	Dokter Kecil	Fokus pada peer teaching (pendampingan teman sebaya) untuk pembiasaan cuci tangan pakai sabun (CTPS) dan memilih jajanan sehat di kantin.
Karya Ilmiah	KIR	Melakukan analisis kandungan nutrisi pada pangan lokal, riset mengenai keamanan jajanan di kantin, atau uji organoleptik sederhana.
Olah Bakat dan Minat	Olahraga (Futsal, Basket, dll)	Menggunakan analogi <i>"Bensin Super"</i> untuk memahami fungsi makanan sebagai sumber tenaga, pentingnya hidrasi (air putih vs minuman manis), serta pemilihan menu pemulihan (<i>recovery food</i>) pasca-latihan.
	Seni Tari dan Musik	Menciptakan kreasi <i>"Tari Piring Sehatku"</i> yang melambangkan fungsi zat gizi melalui gerakan tubuh, atau paduan suara yang menyanyikan pesan kesehatan tenggorokan dan stamina vokal.
Keagamaan	ROHIS	Mengaitkan konsep Halalan Thayyiban (halal dan baik/bergizi) dengan pola makan sehari-hari, serta menekankan larangan perilaku mubazir (israf) dalam membuang makanan sebagai tanggung jawab spiritual.





Contoh model pembelajaran yang dapat diterapkan pada kegiatan ekstrakurikuler

Model	Contoh
<i>Experiential Learning</i>	Untuk Pramuka melalui praktik langsung di alam (seperti lomba masak sehat).
<i>Project-Based Learning (PjBL)</i>	Untuk ekstrakurikuler media (Desain Grafis, Jurnalistik, PMR) melalui pembuatan produk nyata seperti poster atau video kampanye.
<i>Guided Group Discussion</i>	Untuk olahraga atau paduan suara guna membahas kebutuhan gizi spesifik penunjang performa.
<i>Discovery Learning</i>	Untuk KIR melalui investigasi masalah sampah atau gizi di sekolah.





Contoh rencana aktivitas pelaksanaan

Rincian contoh aktivitas dapat dilihat pada Modul Edukasi Gizi masing-masing jenjang.



<https://s.id/moduledukasigizi2025>





3.5

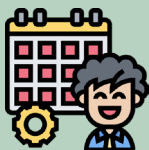


Bagaimana cara Mengimplementasikan Edukasi Gizi melalui Pembiasaan?





Karakteristik Edukasi Gizi melalui Pembiasaan



Pembiasaan adalah kegiatan rutin dan sederhana yang melekat dalam budaya sekolah untuk menjembatani antara teori gizi dengan praktik nyata sehari-hari.



Urgensi Edukasi Gizi melalui Pembiasaan

Membentuk karakter dan perilaku melalui aktivitas rutin yang berulang secara konsisten di lingkungan sekolah.



Prinsip membangun pembiasaan:

- **Konsisten**, yaitu menjadi bagian dari keseharian di sekolah.
- **Kontekstual**, yaitu disesuaikan dengan nilai dan kebutuhan.
- **Kolaboratif**, yaitu perlu melibatkan seluruh warga sekolah sebagai keteladanan.





Langkah Integrasi Edukasi Gizi dalam Pembiasaan

- 1. Sosialisasi Nilai:** Mengenalkan dan mengingatkan nilai-nilai kebiasaan sehat secara berulang, misalnya melalui poster di kantin atau pesan saat makan.
- 2. Pendampingan Rutin:** Guru mendampingi murid selama jam makan atau aktivitas harian untuk memberikan bimbingan dan motivasi langsung.
- 3. Penguatan melalui Media:** Menggunakan sarana sekolah (seperti mading atau pengumuman) untuk mengkampanyekan perilaku gizi baik.
- 4. Refleksi Berkala:** Melakukan diskusi ringan (seperti sesi sesudah makan) untuk mengevaluasi perilaku murid, seperti alasan menyisakan makanan.





Contoh Pembiasaan pada praktik makan MBG

Tahap 1: SEBELUM MAKAN

- Cuci tangan pakai sabun: menanamkan budaya hidup bersih dan sehat
- Penyiapan alat makan: melatih kemandirian dan rasa tanggung jawab
- Doa bersama: memupuk rasa syukur dan apresiasi terhadap makanan

Tahap 2: SAAT MAKAN

- Makan bersama: membangun *bonding* dan interaksi sosial positif
- Edukasi Gizi sesaat sebelum makan: meningkatkan literasi gizi secara kontekstual
- Menghabiskan makanan: melatih etika dan menghargai sumber daya pangan

Tahap 4: REFLEKSI

- Diskusi singkat tentang menu MBG hari ini: melatih berpikir kritis, keberanian berpendapat
- Refleksi diri: menumbuhkan rasa syukur dan empati sosial

Tahap 3: SETELAH MAKAN

- Membereskan alat makan: membentuk karakter mandiri dan disiplin
- Membuang sampah pada tempatnya: membangun kepedulian terhadap kebersihan



Contoh Kegiatan Pembiasaan



Rutin Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS).



Aktivitas fisik.



Pemantauan berat badan secara berkala.



Menghabiskan makanan.



Mencoba makanan beragam.



Jajan sehat di kantin.



Pemilahan sampah, hingga budaya *zero waste*.

Rincian contoh pembiasaan lain beserta penjelasannya terdapat pada Modul Edukasi Gizi masing-masing jenjang.



<https://s.id/moduledukasigizi2025>



Kiat sukses pembiasaan gizi



Guru sebagai teladan:

tunjukkan langsung perilaku yang ingin dicontoh murid.



Beri apresiasi:

fokus puji usahanya, bukan hanya hasil.



Lakukan secara konsisten:

lakukan rutinitas yang sama setiap hari.



Gunakan pendekatan persuasif:

ajak dengan lembut, hindari paksaan.





3.6



Bagaimana cara Mengimplementasikan Edukasi Gizi pada saat Makan MBG?





Karakteristik Edukasi Gizi pada saat makan MBG

Menggunakan metode utama Gebrak MBG (Generasi Bergizi Aktif dari MBG), yaitu sesi Edukasi Gizi singkat yang dilakukan tepat sebelum murid makan bersama. Pesan gizi disampaikan secara padat dalam durasi sekitar 3–5 menit.



Urgensi Edukasi Gizi saat makan MBG

Mentransformasi pengalaman makan menjadi momen belajar yang berharga dan bermakna bagi murid.

Pendekatan Edukasi

- Seru dan visual, menggunakan alat bantu sederhana.
- Singkat dan relevan, pesan kunci sesuai konteks usia setiap jenjang satuan pendidikan.
- Positif dan suportif, fokus pada semangat belajar.
- Fleksibel, dapat disesuaikan dengan konteks lokal dan kondisi sekolah.





Langkah Aksi Gebrak MBG di Sekolah

Alur pelaksanaan

1. **Pembukaan (1 menit):** sapaan hangat, terdapat ice breaking berupa yel-yel.
2. **Pesan inti (2-3 menit):** sampaikan pesan gizi inti, dapat melibatkan murid sebagai pemimpin sesi, disesuaikan dengan jenjang pendidikan.
3. **Penutup (1 menit):** refleksi singkat dan sampaikan pesan kunci tiap sesi.

Kiat sukses implementasi

- **Fleksibel:** urutan materi bebas, sesuaikan dengan kebutuhan sekolah.
- **Improvisasi:** guru bebas berkreasi dengan alat bantu yang tersedia.
- **Konsisten:** lakukan setiap hari agar Edukasi Gizi menjadi budaya.
- **Sumber daya:** manfaatkan materi dan alat bantu yang tersedia.



Contoh Sesi Edukasi pada praktik makan MBG (jenjang SMP/SMA)

Sesi Edukasi Gizi saat Makan

Topik Bahasan	Nama Sesi
Topik 1: Asal-usul makanan	Sesi 1.1 Petualangan Pasok Makanan
Topik 2: Triguna Makanan	Sesi 2.1 Lingkaran Zat Gizi
Topik 3: Gizi Seimbang	Sesi 3.1 Pantun Gizi Sesi 3.2 Sandi Porsi Sesi 3.3 Gambrel Gizi Seimbang Sesi 3.4 Stesu Pakai Sabun (Setelan Cusi Tangan Pakai Sabun) Sesi 3.5 Asosiasi Air Sesi 3.6 Rapper Bersih Sesi 3.7 Asap Rokok? No, Tetap Keren? Yes. Sesi 3.8 Gerak AFK (Aktivitas Fisik Kita)
Topik 4: Kebiasaan Makan Sehat	Sesi 4.1 Nonton Drakar (Drama Kalau Tidak Sarapan) Sesi 4.2 Curhat Sehat Sesi 4.3 Panko Protein Sesi 4.4 Janji GGL (Gak Gitu Lagi)
Topik 5: Jajanan Sehat	Sesi 5.1 Kartu Yakin Jajan Sesi 5.2 Bisikan Sayang (Sayang Uang) Sesi 5.3 Karaoke Klik (Kemasan Dikulik-kulik)
Topik 6: Masalah Gizi Anak dan Dampaknya	Sesi 5.1 Cocok Gizi Sesi 6.2 Velositi TTD (Tarian TTD) Sesi 6.3 Tiga Anomali Sesi 6.4 Pose Percaya Diri
Topik 7: Pemilahan Sampah Makanan	Sesi 7.1 JJS (Jalan-jalan Sampah) Sesi 7.2 Sulap Sampah

Penjelasan sesi terdapat pada Modul Edukasi Gizi masing-masing jenjang.



<https://s.id/moduledukasigizi2025>



**Kebermaknaan pembelajaran tumbuh ketika
terhubung dengan kehidupan nyata.
Oleh karena itu, Edukasi Gizi perlu menjadi
bagian penting dalam keseharian setiap murid.**





Panduan Praktis Implementasi Modul Edukasi Gizi pada Program Makan Bergizi Gratis (MBG)

Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Nonformal dan Informal
Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah
Tahun 2026