



Sosialisasi Pentingnya Makanan Sehat dan Bergizi Seimbang pada Siswa SDN 3 Bangelan Kabupaten Malang

Socialization the Importance of Healthy Food and Balanced Nutrition in Students of SDN 3 Bangelan Kabupaten Malang

Hanaz Savika Yurza¹; Rizkia Ayu Shafaningrum¹; Pinta Ainun Nadhiroh¹; Monica Feby Krisdiani¹; Hadi Munarko¹; Yunita Satya Pratiwi¹

¹Program Studi Teknologi Pangan, Fakultas Teknik, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jawa Timur, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Abstrak

Siswa sekolah dasar dengan rentang usia 6-12 tahun tergolong dalam usia peralihan dari anak menuju remaja. Pada usia tersebut, seorang siswa membutuhkan konsumsi makanan sehat dan bergizi untuk mencegah timbulnya masalah kesehatan serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan agar optimal. Tujuan kegiatan sosialisasi ini adalah untuk menambah pengetahuan dan meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya hidup sehat dengan makanan sehat kepada siswa kelas 6 SDN 3 Bangelan guna mencegah masalah kekurangan gizi akibat kurangnya pengetahuan mengenai makanan sehat. Kegiatan ini dilakukan dalam tiga sesi, yaitu sesi pertama (pretest), sesi kedua (presentasi materi), dan sesi ketiga (kegiatan kelompok). Kegiatan sosialisasi makanan sehat membantu siswa untuk mengetahui pentingnya konsumsi makanan sehat dengan gizi seimbang.

Kata Kunci

Gizi Seimbang, Makanan Sehat, Siswa Sekolah Dasar, Sosialisasi

Abstract

Elementary school students with an age range of 6-12 years are included in the transition age from children towards adolescence. At this age, a student needs to consume healthy and nutritious food to prevent health problems and support optimal growth and development. The socialization activity aims to increase knowledge and awareness about the importance of healthy living with healthy food to grade 6 students at SDN 3 Bangelan to prevent malnutrition problems due to a lack of knowledge about healthy food. This activity was carried out in three sessions, namely the first session (pretest), the second session (material presentation), and the third session (group activities). Healthy food socialization activities helps students to know the importance of consuming healthy food with balanced nutrition.

Keyword

Balanced Nutrition, Healthy Food, Elementary School Students, Socialization

1. Pendahuluan

Makanan merupakan kebutuhan dasar bagi kehidupan manusia. Makanan yang dikonsumsi harus memenuhi kebutuhan gizi sesuai dengan angka kecukupan gizi (AKG) harian untuk mendukung hidup sehat. Konsumsi makanan sehat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak (Nurchayati & Pusari, 2015). Pengolahan makanan harus dilakukan dengan cara yang baik dan benar agar bermanfaat bagi tubuh dan dapat digunakan sebagai cadangan energi (Ratih et al., 2022).

Energi pada tubuh diperoleh dari makanan yang mengandung berbagai zat gizi, terutama karbohidrat, protein, dan lemak. Energi yang diperlukan tubuh untuk melakukan pekerjaan akan dihasilkan dari proses metabolisme zat makanan. Perhitungan mengenai jumlah energi yang dikeluarkan dapat digunakan sebagai acuan untuk mengetahui banyaknya makanan yang perlu dikonsumsi untuk menghasilkan energi. Kebutuhan energi seseorang diketahui dari jumlah konsumsi makanan yang dibutuhkan untuk mengeluarkan energi (Yuniar, 2021). Oleh karena itu, konsumsi makanan sehari-hari pada anak perlu diperhatikan agar proses pertumbuhan dapat berjalan secara maksimal.

Sebagai aset negara dan generasi penerus bangsa, kecukupan gizi anak perlu diperhatikan. Anak usia sekolah dasar dengan rentang usia 6-12 tahun membutuhkan asupan gizi yang baik untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan menuju remaja. Asupan gizi yang cukup diperlukan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan agar tidak mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan (Hamzah et al., 2020). Pada usia tersebut, seorang anak banyak melakukan aktivitas di sekolah maupun di luar sekolah sehingga memerlukan energi cukup untuk beraktivitas. Oleh karena itu, pemilihan makanan memiliki peran penting bagi kesehatan anak.

Makanan yang sehat dan bergizi menjadi salah satu faktor yang mendukung peningkatan kualitas sumber daya manusia. Kecukupan gizi sangat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan dan produktivitas. Beberapa aspek yang berpengaruh terhadap status gizi antara lain aspek pola pangan, sosial budaya, dan pengaruh konsumsi pangan (Dai et al., 2022). Akan tetapi, tidak sedikit anak yang masih memiliki kebiasaan suka pilih-pilih makanan bahkan menolak mengonsumsi makanan karena alasan tertentu. Sebagian orang lebih menyukai makanan yang sering ditemui dalam keseharian dan dekat dengan tradisi keluarga (Ratih et al., 2022).

Kecukupan energi yang kurang dapat disebabkan oleh kualitas sarapan yang tidak mencukupi asupan gizi didalam tubuh (Yunita & Nindya, 2018). Cadangan glikogen yang berasal dari hidangan makan malam akan mulai habis 2–4 jam setelah anak bangun dari tidur (O'Neil et al., 2014). Oleh karena itu, diperlukan energi dari karbohidrat, lemak, dan protein yang dikonsumsi saat sarapan untuk membantu kerja organ tubuh sehingga tubuh dapat bekerja dengan baik untuk melakukan aktivitas seperti belajar, bermain, dan melakukan aktivitas lain.

UPN "Veteran" Jawa Timur sebagai salah satu institusi pendidikan, khususnya program studi Teknologi Pangan memiliki tanggung jawab untuk memberikan penyuluhan dan meningkatkan kesadaran kepada siswa-siswi SDN 3 Bangelan mengenai pentingnya hidup sehat dengan mengonsumsi makanan sehat. Untuk melaksanakan kegiatan tersebut, mahasiswa UPN "Veteran" Jawa Timur atas persetujuan Kepala Sekolah SDN 3 Bangelan bekerjasama dengan PTPN XII Kebun Bangelan-Bantaran, mengadakan program penyuluhan kepada anak-anak SD mengenai hidup sehat dengan makanan sehat.

Tujuan penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai pentingnya hidup sehat dengan makanan sehat untuk anak sekolah dasar agar memahami konsep kesehatan individu dalam mencegah masalah kekurangan gizi akibat kurangnya informasi yang didapatkan mengenai makanan sehat. Anak sekolah dasar diharapkan mampu menerapkan kebiasaan hidup sehat melalui konsumsi makanan yang baik untuk tubuh serta mengetahui macam-macam zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Melalui kegiatan penyuluhan tersebut, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai

konsumsi makanan yang sehat dan bergizi sehingga dapat tumbuh menjadi anak yang sehat dan berprestasi.

2. Metode

Kegiatan sosialisasi dilakukan kepada 23 siswa kelas 6 sekolah dasar yang berlokasi di SDN 3 Bangelan, Desa Bangelan, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Malang, Jawa Timur. Waktu pelaksanaan sosialisasi adalah 17 November 2023 mulai pukul 08.00–11.00 WIB. Materi yang disampaikan memiliki tema “Hidup Sehat dengan Makanan Sehat”. Kegiatan sosialisasi dilakukan dalam tiga sesi:

1. Sesi pertama

Rangkaian kegiatan sosialisasi diawali dengan melakukan pretest kepada seluruh siswa. Terdapat 15 pertanyaan mengenai kebiasaan konsumsi makanan oleh para siswa. Pertanyaan berupa jawaban ya/tidak dan uraian berdasarkan pengalaman siswa.

2. Sesi kedua

Sesi kedua adalah penyampaian materi mengenai makanan sehat. Isi materi berkaitan dengan pertanyaan yang telah diberikan pada sesi pertama, meliputi zat gizi yang diperlukan tubuh, pilar gizi seimbang, pesan gizi seimbang, dan “Isi Piringku”. Media yang digunakan untuk menyampaikan materi adalah Presentasi PowerPoint. Penyampaian materi berlangsung selama 35 menit.

3. Sesi ketiga

Setelah penyampaian materi, siswa dibagi ke dalam 5 kelompok. Setiap kelompok diberikan lembar kerja berkaitan dengan “Isi Piringku”. Selanjutnya, siswa diminta untuk menggambar dan memberi keterangan berdasarkan pedoman “Isi Piringku”.

3. Hasil & Pembahasan

Peningkatan pengetahuan siswa atau siswi mengenai pentingnya makanan sehat dilaksanakan melalui kegiatan sosialisasi yang merupakan bentuk pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan sosialisasi dimulai dengan melakukan pretest terhadap 23 siswa kelas 6 SDN 3 Bangelan. Rentang usia siswa kelas 6 adalah 11-13 tahun dengan siswa laki-laki sebanyak 10 orang dan siswa perempuan sebanyak 13 orang. Jumlah pertanyaan ada 15 pertanyaan dengan tipe soal pilihan jawaban ya/tidak dan isian singkat. Pertanyaan yang diberikan berkaitan dengan materi yang akan disampaikan, yaitu mengenai pola makan, kebiasaan konsumsi makanan, kebiasaan membeli jajanan, dan penerapan kebersihan.

Berdasarkan hasil pretest pada tabel 1, menunjukkan bahwa seluruh siswa mengetahui tujuan dari mengonsumsi makanan sehat adalah untuk menjaga tubuh tetap sehat sehingga tidak mudah sakit. Para siswa mengetahui bahwa makanan sehat adalah makanan yang bergizi, seperti sayur dan buah. Sebanyak 13 siswa memiliki kebiasaan makan sayur dan buah setiap hari, sedangkan 10 siswa belum memiliki kebiasaan makan sayur setiap hari. Sayuran dan buah merupakan sumber zat gizi yang diperlukan tubuh untuk memenuhi kebutuhan vitamin, mineral, dan serat yang berguna untuk memperlancar pencernaan. Manfaat yang didapatkan ketika kita mengonsumsi sayur dan buah menurut Widani (2019) adalah untuk mendukung fungsi pencernaan, kardiovaskuler dan mencegah Diabetes Mellitus.

Sarapan sehat juga memiliki peran penting sebagai sumber energi dan untuk meningkatkan konsentrasi anak selama melakukan kegiatan di sekolah. Edukasi mengenai sarapan berperan untuk memberi pemahaman mengenai manfaat sarapan, makanan yang baik dikonsumsi untuk sarapan, dan dampak yang ditimbulkan akibat tidak sarapan. Berdasarkan jawaban pretest masih banyak siswa yang belum menerapkan kebiasaan sarapan pagi. Padahal, sarapan pagi dapat meningkatkan energi dan konsentrasi ketika untuk melakukan kegiatan pembelajaran di sekolah. Pernyataan ini sesuai dengan Mawarni (2018) yang menyatakan bahwa sarapan pagi dengan mengonsumsi karbohidrat dapat meningkatkan kadar gula dalam darah. Kadar gula darah yang normal diperlukan untuk menghasilkan energi sehingga konsentrasi belajar lebih baik untuk meningkatkan produktivitas. Sarapan pagi memiliki peran penting untuk memenuhi zat gizi yang diperlukan tubuh, seperti protein, lemak, vitamin, dan mineral. Ketersediaan zat gizi yang cukup ini bermanfaat untuk membantu proses fisiologis dalam tubuh.

Tabel 1. Hasil *Pretest*

No	Pertanyaan	Jumlah
1	Jenis Kelamin	
	Laki-laki	10
	Perempuan	13
2	Umur	
	11 tahun	5
	12 tahun	16
	13 tahun	2
3	Kebiasaan Sarapan Pagi	
	Ya	10
	Tidak	13
4	Makan Sayur dan Buah Setiap Hari	
	Ya	13
	Tidak	10
5	Kesukaan Membeli Jajan	
	Ya	23
	Tidak	
6	Mencuci Tangan Sebelum Makan	
	Ya	20
	Tidak	3
7	Kebiasaan Membawa Bekal	
	Ya	9
	Tidak	14
8	Minum Air Putih Berapa Gelas Perhari	
	2 – 4 gelas	13
	5 – 7 gelas	6
	≥ 8 gelas	4
9	Kesukaan makan makanan bersaus	
	Ya	16
	Tidak	7
10	Kesukaan Minum Minuman Manis	
	Ya	22
	Tidak	1
11	Kesukaan Makan Makanan Gorengan	
	Ya	15
	Tidak	8

Sosialisasi makanan sehat ini juga bertujuan untuk mengetahui kebiasaan siswa sekolah dasar dalam mengonsumsi jajanan dan memberikan edukasi kepada siswa mengenai jajanan yang baik untuk dikonsumsi. Berdasarkan hasil pretest, seluruh siswa memiliki kebiasaan membeli jajanan setiap hari. Para siswa menyukai jajanan yang memiliki tekstur kenyal, berwarna mencolok, rasa asin, pedas, dan manis, gorengan, dan minuman manis. Jajanan-jajanan tersebut umumnya mengandung garam, gula, dan lemak yang tinggi serta Bahan Tambah Pangan (BTP) yang dapat menimbulkan efek buruk bagi kesehatan. Perilaku konsumsi jajanan dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap, kebiasaan membawa bekal, teman sebaya, dan peran orang tua. Teman sebaya menjadi faktor yang paling berpengaruh dalam menentukan perilaku konsumsi jajanan pada siswa (Afni, 2017).



Gambar 1. Pengerjaan Pretest Oleh Siswa

Materi sosialisasi yang disampaikan bertemakan “Hidup Sehat dengan Makanan Sehat”. Isi materi yang disampaikan meliputi definisi makanan sehat, zat gizi yang diperlukan tubuh, 4 pilar gizi seimbang, pedoman “Isi Piringku”, pesan gizi seimbang, dan video pemilihan jajanan yang baik sehingga aman untuk dikonsumsi. Penyusunan materi sosialisasi mengacu pada Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. Pada sesi penyampaian materi, siswa diberikan beberapa pertanyaan yang direspon dengan baik dan antusias. Pengetahuan mengenai zat gizi yang diperlukan tubuh penting untuk diketahui karena berpengaruh terhadap pemilihan makanan yang mengandung gizi yang cukup untuk tubuh (Hamzah, et al., 2020).



Gambar 2. Penyampaian Materi

Setelah dilakukan penyampaian materi, seluruh siswa dibagi ke dalam 5 kelompok dengan anggota sebanyak 5 hingga 6 orang. Para siswa diminta untuk menuliskan jenis-jenis makanan pada gambar lingkaran yang telah disediakan sesuai dengan pedoman “Isi Piringku”.

Seluruh kelompok mampu menggambarkan bahwa setengah porsi piring terdiri dari makanan pokok dan lauk-pauk, sedangkan setengah porsi piring lainnya terdiri dari sayur dan buah. 5 kelompok yang sudah dibentuk, dipilih 2 kelompok secara acak untuk mempresentasikan hasil dari gambar makan yang sesuai dengan pedoman “Isi Piringku”. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang, porsi makanan pokok harus lebih banyak dari porsi lauk-pauk dan porsi sayur harus lebih banyak dari porsi buah.

Selain pedoman “Isi Piringku”, juga disampaikan mengenai hal penting lainnya yaitu, cuci tangan sebelum makan, aktivitas fisik yang cukup, dan konsumsi air putih yang cukup. Berdasarkan hasil dari pretest, 20 anak mencuci tangan sebelum makan, sedangkan 3 anak tidak mencuci tangan sebelum makan. Tangan menjadi media penularan kuman-kuman penyebab penyakit. Menurut Khoiruddin et al. (2016), cuci tangan merupakan proses menghilangkan kotoran dan debu dari kulit menggunakan memakai sabun dan air. Kurangnya kebiasaan cuci tangan dapat mengakibatkan anak-anak mudah menderita diare dan penyakit pernapasan.

Konsumsi air putih yang cukup sangat penting bagi tubuh. Kebutuhan harian dalam mengonsumsi air putih ditentukan oleh beberapa faktor, yaitu usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas, lingkungan, dan status gizi. Tubuh mengalami kehilangan air melalui paru-paru ketika menghembuskan nafas, melalui keringat, saat buang air kecil, dan buang air besar. Kehilangan cairan tersebut perlu diganti untuk menjaga kondisi dan fungsi cairan tubuh tidak terganggu (Aprillia & Khomsan, 2014). Oleh karena itu, mengonsumsi air putih yang cukup dapat mengganti cairan tubuh yang hilang dan mencegah gangguan kesehatan.

Berdasarkan pretest yang sudah dilakukan, hasil dari kebiasaan minum air putih siswa dengan rata rata sebanyak 5 gelas per hari. Hasil tersebut menunjukkan bahwa dari 23 orang, 19 anak belum mengonsumsi air putih sesuai dengan anjuran. Siswa kelas 5 SD 3 Bangelan berusia 11-13 tahun, dimana konsumsi air putih dalam sehari setidaknya 7-8 gelas per hari. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 75 tahun 2013 tentang Angka Kecukupan Gizi (AKG) konsumsi air putih, usia 7 hingga 9 tahun membutuhkan 1.900 ml atau setara dengan 7,6 gelas dan usia 10 hingga 12 tahun membutuhkan 1.800 ml atau setara dengan 7,2 gelas. Rekomendasi konsumsi air dari *US Institute of Medicine* (IOM) adalah 1.700 ml/hari untuk anak-anak dalam kelompok usia 4 sampai 8 tahun dan 2.100 ml/hari untuk anak perempuan dan 2.400 untuk anak-anak dalam kelompok usia 9-13 tahun (Kusumawardani & Larasati, 2020).



Gambar 3. Presentasi Hasil Tugas Kelompok

Berdasarkan hasil tugas kelompok, dapat diketahui bahwa siswa telah memahami anjuran untuk mengonsumsi makanan agar seimbang dan dapat memenuhi gizi. Melalui sosialisasi makanan sehat, para siswa SDN 3 Bangelan diharapkan memiliki pengetahuan yang baik mengenai zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, konsumsi makanan dengan gizi yang seimbang, dan cara memilih jajanan yang baik.

4. Kesimpulan

Kegiatan sosialisasi dengan tema “Hidup Sehat dengan Makanan Sehat” yang dilakukan kepada siswa kelas 6 SDN 3 Bangelan berjalan dengan baik. Hal ini diketahui dari kelancaran pelaksanaan kegiatan dan respon baik yang diberikan oleh para siswa. Berdasarkan sosialisasi yang telah diberikan, siswa sekolah dasar mengetahui tentang pentingnya makanan sehat dan konsumsi makanan dengan gizi seimbang agar tubuh tetap sehat. Adapun saran yang dapat diberikan setelah melakukan kegiatan sosialisasi ini adalah perlunya tindak lanjut mengenai penerapan konsumsi makanan sehat, perubahan perilaku dalam membeli jajanan, dan perubahan pola makan yang lebih baik.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada SDN 3 Bangelan, Kabupaten Malang, Jawa Timur yang telah mengizinkan dilakukannya kegiatan sosialisasi dan mendukung kelancaran kegiatan sosialisasi. Penulis mengucapkan terima kasih kepada PT Perkebunan Nusantara XII Kebun Bangelan Bantaran yang telah membantu perizinan kegiatan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada UPN “Veteran” Jawa Timur atas dukungan dan saran yang membantu pelaksanaan kegiatan sosialisasi.

Daftar Pustaka

- Afni, N. (2017). Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap perilaku konsumsi makanan jajanan di sdn Natam kecamatan Badar tahun 2017. *Jurnal Berkala Kesehatan*, 3(2), 59-66, <http://dx.doi.org/10.20527/jbk.v3i2.5070>.
- Aprilia, D. D., & Khomsan, A. (2014). Water consumption, nutritional status, and health status of residents of nursing homes in Pacitan Regency (Konsumsi air putih, status gizi, dan status kesehatan penghuni panti werda di Kabupaten Pacitan). *Jurnal Gizi dan Pangan*, 9(3), 167-172.
- Dai, D., Anasiru, M. A., Domili, I., & Hadi, N. S. (2022). Gambaran Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar. *Journal Health and Nutritions*, 8(1), 11. <https://doi.org/10.52365/jhn.v8i1.575>
- Hamzah, H., Hasrul, H., & Hafid, A. (2020). Pengaruh pola makan terhadap status gizi anak Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2), 70-75, <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i2.4621>.
- Khoiruddin, K., . K., & Sutanta, S. (2016). Tingkat Pengetahuan Berhubungan dengan Sikap Cuci Tangan Bersih Pakai Sabun Sebelum dan Setelah Makan pada Siswa SDN Ngebel Tamantirta, Kasihan, Bantul, Yogyakarta. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 3(3), 176. [https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3\(3\).176-180](https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3(3).176-180)
- Kusumawardani, S., & Larasati, A. (2020). Analisis Konsumsi Air Putih Terhadap Konsentrasi. *Jurnal Holistika*, 4(2), 91. <https://doi.org/10.24853/holistika.4.2.91-95>
- Mawarni, E. E. (2018). Edukasi Gizi “Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak Sekolah”. *Warta Pengabdian*, 11(4), 97–107. <https://doi.org/10.19184/wrtp.v11i4.7238>

- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang.
- Nurchayati, D., & Pusari, R. (2015). Upaya meningkatkan pengetahuan makanan sehat melalui penerapan sentra cooking pada kelompok bermain B di PAUD BAITUS SHIBYAAN Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang tahun ajaran 2014/2015. *Jurnal Penelitian PAUDIA*, 1–27.
- O'Neil, C. E., Byrd-Bredbenner, C., Hayes, D., Jana, L., Klinger, S. E., & Stephenson-Martin, S. (2014). The role of breakfast in health: definition and criteria for a quality breakfast. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 12(114), S8-S26.
- Ratih, D., Ruhana, A., Astuti, N., & Bahar, A. (2022). Alasan Pemilihan Makanan dan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Sehat pada Mahasiswa UNESA Ketintang. *Jurnal Tata Boga*, 11(1), 22–32.
- Widani, N. L. (2019). Penyuluhan Pentingnya Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di Sos Desataruna Jakarta. *Patria*, 1(1), 57. <https://doi.org/10.24167/patria.v1i1.1779>
- Yuniar. (2021). Kebutuhan Energi Gizi Dalam Tubuh. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. <https://osf.io/9f4u2>.
- Yunita, W. R., & Nindya, T. S. (2018). Hubungan Kebiasaan Sarapan, Kecukupan Zat Gizi Dan Cairan Dengan Daya Konsentrasi Anak Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia*, 12(2), 123. <https://doi.org/10.20473/mgi.v12i2.123-128>.
- Zulkarnaen, H. O. (2012). Analisis Strategi Pemasaran Pada Usaha Kecil Menengah (Ukm) Makanan Ringan. Semarang , Universitas Diponegoro, 2015.