

Edukasi makanan sehat untuk siswa siswi Sekolah Dasar Negeri 1 Kloposawit

Farras Nurul Agustin¹, Muhammad Anto Hidayat Kusumua², Nora Safitri¹, Nikmatul Khusna³, Rahmi Maisarah⁴, Shoffyah Octa Haryani⁵, Bintang Muhammad Azmi⁶, Devi Febriana Prawitasari⁷, Renol Aji¹, Farida Noor Rohmah^{8*}

¹S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

²S1 Akuntansi, Fakultas Ekonomi Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³S1 Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

⁴S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

⁵S1 Ilmu Komunikasi, Fakultas Ekonomi Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

⁶S1 Arsitektur, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

⁷S1 Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

⁸D4 Tekmologi Laboratorium Medis, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Email: farrasnurul16@gmail.com, antomuhamad126@gmail.com, norasfr247@gmail.com,
nimatulkhusna2002@gmail.com, rahmimaisarah06@gmail.com, shoffyahocta06@gmail.com,
bintangmaz0813@gmail.com, febrianaprwt@gmail.com, renolaji23@gmail.com
faridanoor88@unisayogya.ac.id*

Abstrak

Makanan sehat sangat penting untuk menjaga kesehatan, terutama bagi anak usia sekolah. Pangan yang tidak aman dan tidak sehat dapat memicu berbagai penyakit dan gizi yang buruk. Pendidikan gizi sangat penting dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku seputar pilihan makanan sehat. Mendidik siswa dapat berdampak positif pada sikap mereka terhadap makanan dan mencegah kebiasaan ngemil yang tidak sehat. Dengan mengedepankan pilihan makanan sehat, generasi yang lebih sehat dapat tercipta. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kesadaran siswa SDN Kloposawit tentang makanan sehat. Seperti yang ditunjukkan oleh observasi awal dan wawancara dengan kepala sekolah, siswa-siswi tidak memahami pentingnya mengonsumsi makanan yang sehat. Edukasi diberikan melalui sosialisasi menggunakan poster dan presentasi PowerPoint. Materi yang dibahas meliputi definisi, keuntungan, dan perbedaan makanan sehat dan tidak sehat. Untuk tetap menarik siswa, kegiatan ini memiliki ice breaking dan quiz berhadiah. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa perhatian dan pemahaman siswa meningkat, dan mereka juga lebih cermat dalam memilih makanan. Kegiatan ini meningkatkan kesadaran akan pentingnya makanan sehat untuk membantu pertumbuhan dan kesehatan anak usia sekolah.

Kata Kunci : Makanan Sehat; Anak Sekolah; Edukasi; Pengetahuan; Sikap

Education regarding the importance of healthy food for Students of Elementary School of 1 Kloposawit

Abstract

Healthy food is important to maintain health, especially for school-age children. Unsafe and unhealthy food can trigger various diseases and poor nutrition. Nutrition education is very important to improve knowledge and behavior around healthy food choices. Educating students can have a positive impact on their attitudes towards food and prevent unhealthy snacking habits. By prioritizing healthy food choices, a healthier generation can be created. The purpose of this community service activity is to increase awareness of SDN 1 Kloposawit students about healthy food. As shown by initial observations and interviews with the principal, students do not understand the importance of consuming healthy food. Education is provided through socialization using posters and PowerPoint presentations. The material discussed includes the definition, benefits, and differences between healthy and unhealthy foods. To keep students interested, this activity has ice breaking and quizzes with prizes. The evaluation results show that students' attention and understanding have increased, and they are also more careful in choosing food. This activity increases awareness of the importance of healthy food to help the growth and health of school-age children.

Keywords: Healthy Food; School-age Children; Education, Knowledge; Attitudes

1. Pendahuluan

Makanan sehat adalah makanan yang mengandung berbagai nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh, makanan sehat merupakan akses penting untuk menjaga kesehatan dan kehidupan yang baik untuk anak-anak terutama anak usia sekolah. Makanan yang tidak aman dan tidak sehat dapat beresiko penyakit maupun malnutrisi (Kemenkes RI, 2014). Perkembangan dan pertumbuhan anak yang paling signifikan yaitu pada usia sekolah, yang mana anak-anak memerlukan asupan yang beragam seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air (BPOM, 2013). Namun seiring dengan berjalannya waktu, muncul makanan yang tidak memenuhi standar serta tidak sehat banyak di jual. Makanan tidak sehat didalamnya mengandung banyak bakteri, virus, parasit, atau zat kimia yang berbahaya yang bisa menyebabkan lebih dari 100 penyakit mulai dari diare hingga kanker. Hasil dari RISKESDAS tahun 2013 menurut Indonesia menyebutkan bahwa perilaku anak-anak usia ≥ 10 tahun terhadap konsumsi makanan beresiko lebih dari 1 kali sehari yaitu 53,1% makanan manis; 40,7% makanan berlemak; 26,2%, makanan asin; 7,3% makanan berpenyedap; 4,4% makanan dibakar; dan 4,3% makanan hewani berpengawet.

Dari tingginya angka perilaku tidak sehat dan rendahnya pengetahuan mengenai makanan sehat, edukasi gizi sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku anak usia sekolah dasar (Nuryanto dkk, 2014). Pendidikan yang baik akan memberi dampak positif bagi para siswa dan memperbaiki pengetahuan terhadap pemilihan makanan sehat. Apabila pengetahuan baik, maka sikap pemilihan makanan juga akan baik (Sukma dan Margawati, 2014). Edukasi gizi juga dapat mencegah siswa untuk jajan sembarangan dan memilih makanan yang sehat. Edukasi gizi mengenai pemilihan makanan sehat diharapkan dapat membuat generasi yang lebih sehat.

Salah satu media yang digunakan untuk meningkatkan pemilihan makanan sehat yaitu media poster. Media visual adalah media yang menggunakan indera penglihatan sebagai perantara atau penyampaian pesan isi media. Media poster adalah ilustrasi suatu gambar yang disederhanakan yang bertujuan menarik perhatian, mudah diingat dan dapat mengerti materi yang diajarkan. Media poster dalam pembelajaran dikelas berfungsi untuk menarik perhatian dan minat peserta didik, serta sebagai metode peserta didik agar tertarik dan melaksanakan materi yang disampaikan dikehidupan sehari-hari (Sadiman dkk, 2011). Penggunaan media poster yang dimaksud adalah agar peserta didik mampu menangkap makna atau materi dari poster tersebut. Ditegaskan oleh Sadiman et al (2012) menyatakan bahwa poster tidak hanya digunakan sebagai alat atau media untuk menyampaikan materi juga mampu mempengaruhi tingkah laku peserta didik yang melihatnya. Didalam poster mencakup ilustrasi gambar dan teks materi yang menarik peserta didik.

Berdasarkan hasil survei pendahuluan di SDN Kloposawit masih terdapat siswa-siswi yang tidak memperhatikan makanan apa yang dikonsumsinya, serta para siswa belum mengetahui bagaimana makanan sehat itu sendiri. Hasil wawancara dengan guru-guru di SDN Kloposawit diketahui bahwa masih belum pernah dilakukan edukasi gizi mengenai makanan sehat.

2. Metode

Kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini meliputi :

a. Tahap Persiapan

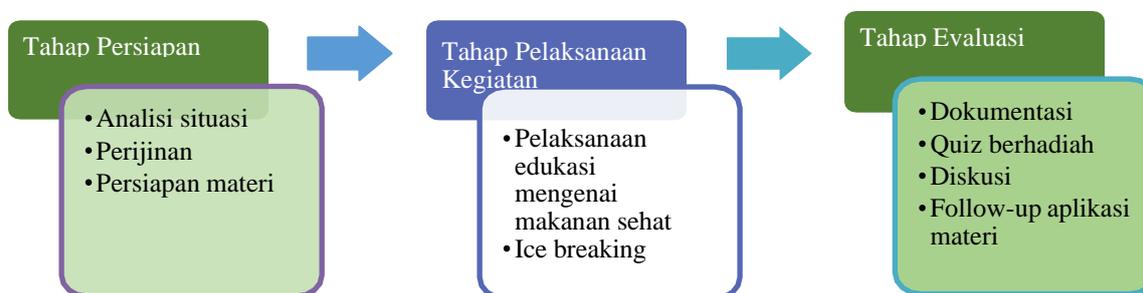
Pada tahap ini dilakukan beberapa kegiatan adalah melakukan analisis dengan cara mewawancarai Kepala Sekolah SDN Kloposawit, melakukan perijinan dengan pihak mitra, melakukan persiapan bahan pencarian dan pembuatan materi edukasi, melakukan persiapan alat dan tempat.

b. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Tahap pelaksanaan kegiatan yaitu pelaksanaan sosialisasi mengenai edukasi makanan sehat yaitu menjelaskan gambaran umum kegiatan, menjelaskan apa itu makanan sehat, macam-macam makanan sehat, manfaat makanan sehat dan perbedaan makanan sehat & tidak sehat. Tidak hanya mendengarkan materi tetapi siswa-siswi diberikan selingan berupa ice breaking.

c. Tahap Evaluasi

Pada tahap ini dilakukan beberapa kegiatan evaluasi yaitu : melakukan dokumentasi kegiatan, mengajukan pertanyaan lisan terkait materi makanan sehat dengan mengadakan quiz berhadiah yang menarik bagi anak-anak, melakukan diskusi singkat mengenai edukasi makanan sehat , melakukan follow up tentang aplikasi materi.



Gambar 1. Alur kegiatan pengabdian masyarakat

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan sosialisasi mengenai edukasi makanan sehat ini dilaksanakan secara offline dengan menggunakan media PPT dan poster. Sosialisasi dilaksanakan dengan system offline setelah berdiskusi dengan pihak sekolah yaitu Ibu Sri Budi Rahayu selaku Kepala Sekolah SDN Kloposawit. Pelaksanaan sosialisasi ini diawali dengan observasi awal pada hari Senin, 13 Agustus 2024.

Pelaksanaan pengabdian mewawancarai langsung Kepala Sekolah Ibu Dra. Sri Budi Rahayu. Wawancara dilakukan dengan tujuan menggali permasalahan yang ada di SDN Kloposawit. Dari wawancara, dapat disimpulkan bahwa permasalahan yang sering terjadi pada siswa-siswi SDN Kloposawit adalah kurangnya pengetahuan mengenai makanan sehat. Permasalahan kurangnya pengetahuan dan kesadaran siswa-siswi tersebut disebabkan karena tidak adanya sosialisasi yang diberikan dari pihak sekolah.

Setelah diadakan observasi awal dan diskusi dengan pihak mitra dan ditemukan permasalahan pengabdian kemudian merumuskan kegiatan pengabdian, dengan kegiatan awal mencari materi untuk sosialisasi. Materi edukasi berisi mengenai pengertian makanan sehat, apa saja makanan sehat, manfaat makanan sehat dan perbedaan makanan sehat & tidak sehat. Metode penyampaian materi dipilih berdasarkan landasan teori dan permasalahan yang ditemukan bahwa anak-anak lebih mudah menerima materi dengan metode Presentasi PPT dan poster karena lebih menarik perhatian. Untuk itu, pelaksanaan pengabdian memilih Presentasi PPT dan poster sebagai media untuk menyampaikan materi tentang makanan sehat. Di sela sela pemateri memaparkan materi, anak-anak diberikan selingan berupa *ice breaking*, Menurut Cambridge Dictionary *ice breaking* adalah permainan atau aktivitas untuk mencairkan suasana serta memperkenalkan satu sama lain dalam suatu acara agar merasa lebih santai (relax).



Gambar 2. Tampilan materi PPT makanan sehat



Gambar 3. Sesi Ice Breaking



Gambar 4. Dokumentasi Selesai Kegiatan

Setelah materi edukasi diberikan, anak-anak diajak untuk bermain quiz tebak-tebakan berhadiah yang bertujuan untuk mengukur pemahaman anak setelah diberikan sosialisasi tentang makanan sehat. Quiz dipandu oleh MC dari mahasiswa dari Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yaitu Muhammad Anto Hidayat dan dari Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yaitu Rahmadita. Agar anak lebih tertarik maka anak yang berhasil menjawab pertanyaan diberikan hadiah atau souvenir. Pertanyaan-pertanyaan quiz dibuat mudah tetapi bisa untuk mengukur pemahaman anak tentang materi sosialisasi yang diberikan. Misalnya: anak diminta untuk menyebutkan manfaat makanan sehat, atau anak diminta untuk menyebutkan jenis makanan sehat.

Hasil penilaian dari observasi selama sosialisasi diberikan terhadap siswa-siswi diperoleh informasi sebagai berikut:

- a. Perhatian siswa-siswi sangat baik ditandai dengan keseriusan pada saat materi sosialisasi sedang dipaparkan oleh pemateri dan terlihat dari keaktifan siswa-siswi saat mengikuti quiz.
- b. Pemahaman anak selama mendengarkan materi ini baik. Anak dapat bertanya apabila tidak memahaminya dan anak bisa menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pemateri. Setelah mendengarkan materi, anak menjadi lebih memahami tentang makanan sehat dan apa saja macamnya yang kemudian bisa mereka terapkan di kehidupan sehari-hari sesuai dengan apa yang disampaikan oleh pemateri.

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian ini penting untuk dilakukan karena kesadaran anak-anak mengenai makanan sehat sangat kurang, anak-anak dibekali dengan pengetahuan yang baik tentang makanan sehat, agar nantinya anak-anak bisa lebih cermat dalam memilih makanan yang baik untuk dikonsumsi oleh tubuh, Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan lancar, anak-anak antusias mendengarkan dan aktif untuk

bertanya, meskipun kegiatan pengabdian ini dilakukan di lingkungan sekolah namun tetap berjalan dengan tertib, dengan melibatkan guru.

5. Ucapan terimakasih

Tim pengabdian masyarakat berterimakasih kepada LPPM Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta, Kepala sekolah dan guru-guru SDN Kloposawit yang telah membantu dalam proses pelaksanaan pengabdian dan memberikan dukungannya.

Daftar Pustaka

- Ulfa, F. (2022). *Pengembangan Media Video tentang Pemilihan Jajanan Sehat sebagai Media Edukasi untuk Siswa Sekolah Dasar di SDN Jarit 2* (Doctoral dissertation, Politeknik Negeri Jember).
- Rahayu, N., & Munastiwi, E. (2018). Manajemen Makanan Sehat di PAUD. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 3(2), 65-80.
- Iklima, N. (2017). Gambaran pemilihan makanan jajanan pada anak usia sekolah dasar. *Jurnal Keperawatan BSI*, 5(1).
- Rohmah, F. N., & Rahayu, S. P. (2021). Pelatihan 3M Pencegahan Penularan Covid-19 dengan Metode Bercerita untuk Anak Taman Kanan-Kanak Islam Terpadu (TKIT) Miftahussalam. *Masyarakat Berdaya dan Inovasi*, 2(2), 118-124.