Majalah Cendekia Mengabdi
Volume 3, Nomor 2, Halaman 146-150, Mei 2025
DOI: 10.63004/mcm.v3i2.702
https://wpcpublisher.com/jurnal/index.php/majalahcendekiamengabdi

EDUKASI MAKANAN SEHAT DAN BERGIZI UNTUK SISWA SEKOLAH DASAR

Healthy And Nutritious Food Education For Elementary School Students

Nita Rusdiana, Isma Ainisa Hidayah, Intan Puspitasari, Clarisa Xtri Maharani, Mohammad Solehudin
[1]Program Studi S1 Farmasi, Universitas Muhammadiyah A.R. Fachruddin, Tangerang Indonesia
*Korespondensi: ismahidayah2803@gmail.com

Diterima: 14 Mei 2025 Dipublikasikan: 22 Mei 2025

ABSTRAK

Pendahuluan: Makanan sehat dan bergizi sangat penting bagi tumbuh kembang anak usia sekolah dasar. Namun, masih banyak siswa yang terbiasa mengonsumsi makanan yang tidak sehat dan berisiko mengandung bahan berbahaya.
Tujuan: Pengabdian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas kegiatan edukasi mengenai makanan sehat dan bergizi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap siswa sekolah dasar.
Metode: Metode yang digunakan adalah pre-eksperimen dengan *desain one group pretest-posttest*, melibatkan 30 siswa dari SDN Kadu Agung 1. Edukasi dilakukan menggunakan media visual, permainan edukatif, dan simulasi pemilahan makanan.
Hasil: Hasil analisis menunjukkan peningkatan skor rata-rata dari *pretest* (89) ke *posttest* (95) dengan nilai p = 0,0485, yang menunjukkan perbedaan signifikan secara statistik.
Simpulan: Kesimpulannya, edukasi ini efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa mengenai makanan sehat dan perlu diterapkan secara berkelanjutan di sekolah.
Kata kunci: Edukasi gizi, makanan sehat, siswa sekolah dasar

ABSTRACT

Introduction: *Healthy and nutritious food is essential for the growth and development of elementary school children. However, many students are still accustomed to consuming unhealthy food, some of which may contain harmful substances.*
Objectives: *This study aims to evaluate the effectiveness of nutrition education on improving the knowledge and attitudes of elementary school students.*
Methods: *. A pre-experimental design with a one-group pretest-posttest model was used, involving 30 students from SDN Kadu Agung 1. The education was delivered using visual media, educational games, and food sorting simulations.*
Results: *The analysis showed an increase in the average score from the pretest (89) to the posttest (95), with a statistically significant p-value of 0.0485.*
Conclusion: *. In conclusion, the educational intervention was effective in raising students' awareness of healthy food and should be implemented continuously in schools.*
Keywords: *nutrition education, healthy food, elementary school students*

PENDAHULUAN

Makanan merupakan kebutuhan dasar manusia yang memegang peranan penting dalam proses tumbuh kembang, terutama pada anak usia sekolah dasar. Pada masa ini, anak-anak mengalami perkembangan fisik dan mental yang pesat, sehingga diperlukan asupan gizi yang cukup dan seimbang agar proses tumbuh kembang berlangsung optimal. Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa banyak siswa sekolah dasar masih mengonsumsi makanan dan jajanan yang kurang sehat. Bahkan, tidak sedikit jajanan tersebut mengandung bahan tambahan pangan (BTP) berbahaya seperti formalin, boraks, dan pewarna sintetis ilegal. Penggunaan bahan-bahan tersebut sangat membahayakan kesehatan. Formalin, misalnya, bersifat karsinogenik dan dapat menyebabkan iritasi lambung serta gangguan sistem pernapasan

jika dikonsumsi secara berulang. Boraks diketahui dapat merusak fungsi ginjal dan sistem saraf, sedangkan pewarna sintetis ilegal dapat memicu reaksi alergi dan gangguan perilaku seperti hiperaktivitas pada anak. Sayangnya, bahan-bahan berbahaya ini masih ditemukan dalam berbagai jenis jajanan yang dijual di lingkungan sekolah (Dr. Choiril Azmiyawati et al., 2016).

Kebiasaan jajan sembarangan di lingkungan sekolah menjadi salah satu penyebab utama meningkatnya risiko gangguan kesehatan pada anak. Kasus keracunan makanan yang terus terjadi di berbagai wilayah mencerminkan lemahnya pengawasan serta minimnya pemahaman anak terhadap makanan yang aman dikonsumsi (Ridzal et al., 2024). Banyak anak cenderung memilih makanan hanya berdasarkan warna dan tampilan yang menarik, tanpa mempertimbangkan kandungan gizi maupun keamanannya (Nasution et al., 2024). Data dari Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) juga menunjukkan bahwa sebagian besar jajanan anak sekolah tidak memenuhi standar keamanan pangan (Puteri et al., 2022).

Melihat kondisi tersebut, edukasi mengenai makanan sehat dan bergizi menjadi hal yang sangat penting untuk segera dilakukan. Tujuannya tidak hanya untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang makanan layak konsumsi, tetapi juga membentuk kesadaran dan mengubah kebiasaan dalam memilih makanan sehari-hari (Putri et al., 2023) . Berbagai kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan membuktikan bahwa penyuluhan kepada siswa sekolah dasar memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman dan sikap dalam memilih makanan (Puteri et al., 2022).

Faktor-faktor yang telah diuraikan sebelumnya menjadi alasan kegiatan ini bertujuan untuk mengajarkan siswa sekolah dasar mengenai makanan sehat dan bergizi melalui pendekatan yang menarik dan mudah dipahami. Metode yang akan digunakan mencakup media visual, permainan edukatif, serta simulasi pemilahan makanan sehat dan tidak sehat. Diharapkan pendekatan ini dapat membantu membentuk kebiasaan memilih makanan yang baik sejak dini, serta mendukung terciptanya generasi yang lebih sehat, cerdas, dan sadar gizi.

METODE

Metode pengabdian yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan *Pre Experiment* dengan jenis rancangan *one group pretest postest design*. Penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar Negri Kadu Agung 1, Kabupaten Tangerang, Provinsi Banten. Sampel terdiri dari 30 siswa, yang terdiri dari 10 siswa laki-laki dan 20 siswa perempuan. Pengabdian dimulai dengan pemberian *pretest* kepada seluruh responden untuk mengukur pengetahuan dan sikap awal mereka mengenai makanan sehat dan bergizi. Setelah itu, dilakukan kegiatan edukasi menggunakan berbagai bentuk media yang menarik dan mudah dipahami oleh anak-anak. Materi disampaikan melalui presentasi *PowerPoint* yang berisi informasi tentang makanan sehat dan bergizi. Dilanjut dengan sesi tanya jawab interaktif bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kepekaan siswa. Permainan edukatif dan simulasi pemilahan makanan sehat dan tidak sehat, yang dirancang agar siswa dapat mengidentifikasi jenis-jenis makanan berdasarkan nilai gizi dan keamanan konsumsinya. Setelah intervensi edukasi selesai, siswa diberikan *posttest* yang sama dengan *pretest* untuk mengukur perubahan pengetahuan dan sikap mereka. Data hasil *pretest* dan *posttest* dianalisis menggunakan

uji *Paired t-Test* untuk mengetahui signifikansi perbedaan sebelum dan sesudah edukasi (Putra et al., 2024).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis menggunakan *paired t-test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai rata-rata *pretest* dan *posttest*. Rata-rata nilai *pretest* sebesar 89 meningkat menjadi 95 pada *posttest*. Uji statistik menghasilkan nilai p = 0,0485, yang berada di bawah batas signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang bermakna secara statistik setelah intervensi dilakukan.

Tabel 1. Hasil Uji Paired t-Test antara Pre-test dan Post-test

	n	Mean	*p - value*
Pretest	30	89	0,0485
Posttest	30	95	

Berdasarkan hasil pengabdian terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan sikap siswa terhadap konsumsi makanan sehat setelah dilakukan intervensi edukatif. Nilai rata-rata *pretest* sebesar 89 meningkat menjadi 95 pada posttest, dengan nilai signifikansi p = 0,0485 (p < 0,05), yang menunjukkan bahwa penyuluhan yang diberikan memberikan dampak yang bermakna secara statistik. Temuan ini memperkuat bahwa kegiatan edukasi gizi di lingkungan sekolah dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa sejak usia dini.

Salah satu alasan keberhasilan program ini adalah karena cara penyampaiannya yang disesuaikan dengan usia anak-anak. Materi disampaikan dengan media visual yang menarik, seperti gambar dan animasi lewat *PowerPoint*, ditambah dengan permainan dan simulasi yang mengajak siswa aktif terlibat. Anak-anak jadi tidak hanya mendengarkan, tapi juga bermain sambil belajar, yang membuat materi lebih mudah dipahami dan diingat. Hasil ini selaras dengan penelitian sebelumnya oleh Ridzal dkk (2024) yang menyatakan bahwa metode edukatif berbasis aktivitas mampu memengaruhi perubahan pengetahuan secara lebih optimal dibandingkan metode konvensional.

Materi yang disajikan dalam pelajaran ini berfokus pada konsep makanan sehat dan bergizi, yaitu makanan yang mengandung gizi dan memiliki tiga tujuan utama: sebagai tenaga, pembangun, dan pengatur. Komponen tersebut meliputi karbohidrat, protein, lemak tak jenuh, mineral, vitamin, dan serat. Hal ini sejalan dengan filosofi "4 Sehat 5 Sempurna" yang diajarkan kepada siswa sebagai pemahaman dasar gizi seimbang (Kusumawati et al., 2023).

Penggunaan media visual, permainan edukatif, serta simulasi pemilahan makanan dalam penelitian ini terbukti mampu meningkatkan pemahaman siswa terhadap konsep makanan sehat. Pendekatan ini mendorong siswa untuk belajar secara interaktif dan menyenangkan, sehingga lebih mudah mengingat informasi dan mengubah perilaku. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Nabila dkk (2025), yang menunjukkan bahwa metode edukasi yang melibatkan keterlibatan aktif siswa dapat secara efektif meningkatkan kesadaran dan pemahaman mereka mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi.

Gambar 1. Pemaran Materi

Selain peningkatan kognitif, perubahan sikap siswa juga tampak melalui keterlibatan aktif mereka dalam diskusi serta kemampuan mereka dalam mengidentifikasi makanan yang aman dan bergizi. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi tidak hanya menambah wawasan, tetapi juga membentuk kebiasaan positif dalam memilih makanan.

Jika dikaji lebih lanjut dan dibandingkan dengan data dari BPOM serta penelitian terdahulu seperti oleh Puteri dkk (2022) dan Nasution dkk (2024), dapat disimpulkan bahwa kegiatan edukasi semacam ini sangat dibutuhkan. Mengingat masih banyak jajanan di lingkungan sekolah yang tidak memenuhi standar keamanan, pendekatan edukatif menjadi salah satu langkah preventif yang relevan dan aplikatif.

Dengan demikian, diperlukan upaya berkelanjutan agar edukasi gizi dapat menjadi bagian integral dari program sekolah. Peran serta guru, orang tua, dan lembaga pendidikan sangat dibutuhkan dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung pembentukan kebiasaan konsumsi makanan sehat dan aman bagi siswa.

SIMPULAN

Kegiatan edukasi tentang makanan sehat dan bergizi yang dilakukan bersama siswa di Sekolah Dasar Negeri Kadu Agung 1 sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa dan membantu mereka memilih makanan yang sehat dan bergizi. Hasil statistik menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest*, yang menunjukkan bahwa kegiatan edukasi berbasis media visual, permainan, dan simulasi dapat memberikan dampak positif terhadap pemahaman siswa. Edukasi harus selalu ditekankan sebagai tindakan pencegahan terhadap konsumsi makanan yang tidak sehat di lingkungan sekolah.

REFERENSI

Dr. Choiril Azmiyawati, M. S., Adi Darmawan, P. ., Dra. Arnelli, M. S., & Yayuk Astuti, P. . (2016). Laporan Kegiatan Pengabdian Masyarakat Mengenai Penyuluhan Makanan Sehat dan Bahan Tambahan Pangan Bagi Anak Sekolah. In *Doc-Pak.Undip.Ac.Id* (Issue 523, pp. 1–15).

Kusumawati, I., Balqis, F. N., Syahadah, R. F., Nurhidayah, L. M., Ilmu, J., Masyarakat, K., & Masyarakat, F. K. (2023). Penyuluhan Tentang Makanan Sehat dan Bergizi Pada Anak Sekolah Menengah Pertama. *Compromise Journal : Community Proffesional Service Journal*, *1*(4).

Nabila, C., Putri, R., Febrina, I. R., & Puspikawati, S. I. (2025). Edukasi Makanan Sehat

Dan Bergizi Seimbang Di Sd Negeri 1 Mojopanggung Banyuwangi. *Communnity Development Journal*, *6*(1), 655–660.

Nasution, R., Atika, R., Karmila, R., Lestari, R., Zebua, W., Silitonga, V. P., Pulungan, N. H., Batubara, P. M., & Siregar, P. N. (2024). Penyuluhan Untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Makanan Sehat Di Sd N 100201 Simarpinggan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, *6*(2), 4–7.

Puteri, D., Yuristin, D., Miranti, A., Zikri, F., & Aisyah, S. (2022). Laporan Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat Penyuluhan Kesehatan Mengenai Pentingnya Jajanan Sehat Dan Bergizi Di Sdn 018 Penyesawan. In *Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau* (Vol. 3, Issue 2, pp. 87–92).

Putra, R. A. A. H. S., Lestarisa, T., Widiarti, A., Sitorus, E. P. R., Syahridho, M. A., Satriyo, P. A., Sambo, N. A., Danuantari, N. P. S., & Rahmadina, A. (2024). Pengaruh Pemberian Edukasi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Orang Tua dalam Pencegahan Kekurangan Vitamin A pada Anak di Wilayah Kerja Puskesmas Kayon. *Health Research Journal of Indonesia*, *2*(4), 267–271.

Putri, B., Handrias, K., Putri, A., Erwanda, N., Mahda, E., Putri, G., & Wandani, A. R. (2023). Edukasi Makanan Serta Jajanan Sehat , Halal , dan Bergizi dalam Upaya Meningkatkan Kesadaran Anak Panti Asuhan. *Jurnal Magistrorum Et Scholarium*, *03*(01), 103–112.

Ridzal, D. A., Fajrianti, F., Haswan, H., & Rosnawati, V. (2024). Edukasi Makanan dan Jajanan Sehat Serta Bergizi Pada Anak Sekolah Dasar. *Lamahu: Jurnal Pengabdian Masyarakat Terintegrasi*, *3*(2), 87–92.

This is an open access article under the CC BY-NC 4.0 license.