



MAKANAN SEHAT, ANAK CERDAS: UPAYA PROMOSI GIZI SEIMBANG DILINGKUNGAN SEKOLAH DASAR

HEALTHY FOOD, SMART CHILDREN: EFFORTS TO PROMOTE BALANCED NUTRITION IN ELEMENTARY SCHOOL ENVIRONMENT

Maria Ulfah Jamil^{1*}, Asep Mulyana², Birry Assidiqy², Fitriani Mardiana², Novianti Rizki Amalia¹

^{1,*}Prodi D3 Kebidanan, Universitas Bhakti Kencana Tasikmalaya

²Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana Tasikmalaya

*Email Korespondensi : maria.ulfah@bku.ac.id

(Submit: 29 Juni 2025, Revisi: 23 Januari 2026, Diterima: 24 Januari 2026, Terbit: 30 Januari 2026)

ABSTRAK

Permasalahan gizi pada anak usia sekolah dasar masih menjadi isu kesehatan masyarakat yang perlu mendapat perhatian serius. Perubahan pola makan, tingginya konsumsi makanan cepat saji, jajanan tinggi gula, garam, dan lemak, serta rendahnya konsumsi sayur dan buah menjadi faktor utama yang berkontribusi terhadap masalah gizi pada anak. Kondisi ini diperparah dengan kurangnya pengetahuan anak mengenai pentingnya gizi seimbang, yang berdampak pada pertumbuhan fisik, daya tahan tubuh, konsentrasi belajar, serta prestasi akademik. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif melalui kegiatan edukasi sejak usia dini. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa sekolah dasar mengenai pentingnya konsumsi makanan sehat dan bergizi seimbang. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan interaktif, permainan edukatif, serta pembagian media cetak bergambar yang menarik dan mudah dipahami oleh anak-anak. Sasaran kegiatan ini adalah siswa kelas 4 dan 5 di salah satu sekolah dasar di wilayah setempat. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman siswa terhadap konsep makanan sehat, jenis-jenis makanan bergizi, serta pentingnya sarapan dan pola makan teratur. Kegiatan ini diharapkan dapat menumbuhkan kebiasaan makan sehat sejak dini serta mendukung terciptanya generasi yang sehat, aktif, dan cerdas.

Kata kunci: makanan sehat, gizi seimbang, edukasi gizi

ABSTRACT

Nutritional problems among elementary school children remain a public health issue that requires serious attention. Changes in dietary patterns, high consumption of fast food and snacks rich in sugar, salt, and fat, as well as low intake of fruits and vegetables are major contributing factors to nutritional problems in children. This condition is exacerbated by the lack of children's knowledge about the importance of balanced nutrition, which affects physical growth, immune system function, learning concentration, and academic achievement. Therefore, promotive and preventive efforts through early educational activities are necessary. This community service activity aimed to increase the knowledge and awareness of elementary school students regarding the importance of consuming healthy and balanced diets. The

methods used included interactive counseling, educational games, and the distribution of attractive and easy-to-understand printed educational media. The target participants were fourth- and fifth-grade students at an elementary school in the local area. The results showed an improvement in students' understanding of healthy food concepts, types of nutritious foods, and the importance of having breakfast and maintaining regular eating patterns. This activity is expected to foster healthy eating habits from an early age and support the development of a healthy, active, and intelligent generation.

Keywords: *Healthy Food, Balanced Nutrition, Nutrition Education*

PENDAHULUAN

Masa anak-anak, khususnya usia sekolah dasar, merupakan fase penting dalam pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik, kognitif, maupun sosial. Pada tahap ini, asupan gizi yang seimbang memegang peranan krusial dalam mendukung aktivitas belajar, daya tahan tubuh, serta kemampuan konsentrasi anak. Sayangnya, masih banyak anak sekolah dasar yang belum memiliki pemahaman yang cukup tentang pentingnya pola makan sehat. Kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak, serta kurangnya asupan sayur dan buah, menjadi masalah umum yang dapat berdampak pada kesehatan jangka panjang, seperti obesitas, anemia, hingga malnutrisi (Kemenkes, 2021).

Permasalahan ini diperburuk oleh minimnya edukasi gizi yang disampaikan secara menarik dan sesuai dengan tingkat pemahaman anak-anak. Sekolah sebagai lingkungan kedua setelah rumah memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan sehat pada anak, termasuk dalam hal pola makan. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif melalui kegiatan edukasi gizi yang interaktif dan menyenangkan untuk menanamkan nilai pentingnya konsumsi makanan sehat sejak dini (Hateriah, 2021).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar mengenai makanan sehat dan gizi seimbang. Dengan pendekatan edukatif berbasis partisipatif, diharapkan kegiatan ini mampu mendorong perubahan perilaku konsumsi makanan anak ke arah yang lebih sehat, serta mendukung terwujudnya generasi muda yang sehat, aktif, dan berprestasi. Secara umum, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa sekolah dasar mengenai pentingnya pola makan sehat dan gizi seimbang.

Pendidikan dan pembiasaan tentang pola makan sehat sejak dini sangat diperlukan agar anak dapat tumbuh menjadi generasi yang sehat, cerdas, dan produktif. Sekolah, sebagai lingkungan kedua setelah rumah, memiliki peran strategis dalam menanamkan kebiasaan makan sehat melalui edukasi, penyediaan makanan bergizi, dan pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

Pedagang menawarkan berbagai jajanan dengan beragam pilihan yang oleh sebagian besar anak sekolah rutin dikonsumsi sebagai camilan ketika di sekolah. Jajanan yang sangat digemari anak serta beredar di area sekolah banyak yang belum memenuhi unsur sehat, bergizi, dan aman untuk dikonsumsi (Arinta et al., 2023). Persoalan yang sering ditemui, banyak anak-anak yang mengonsumsi makanan dan jajanan di kantin sekolah maupun yang dijajakan di pinggir jalan tanpa mengetahui apakah makanan tersebut sehat serta baik untuk dikonsumsi oleh tubuh sehingga tak jarang ditemui banyak kasus anak mengalami gangguan kesehatan termasuk keracunan setelah mengonsumsi jajanan.

Keracunan terjadi akibat mengkonsumsi makanan yang telah terkontaminasi mikroba, bakteri, virus, parasit atau racun. Perut kram, mual, muntah, diare, demam, feses berdarah, pusing, lemas ataupun kelelahan merupakan gejala akibat keracunan (Njatrijani, 2021). Ada beberapa faktor penyebab kebiasaan anak senang mengkonsumsi jajanan tidak sehat yaitu pertama, anak cenderung sangat menyukai jajanan dengan tampilan warna dan aroma yang menarik terutama jika baanyak teman sebaya yang suka mengkonsumsi makanan dan jajanan tersebut tanpa memperdulikan kesehatan dan kedua yaitu ketidaktahuan anak tentang jenis-jenis olahan pangan yang baik untuk dikonsumsi (Utami, 2023).

METODE

Masa anak-anak, khususnya usia sekolah dasar, merupakan fase penting dalam pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik, kognitif, maupun sosial. Pada tahap ini, asupan gizi yang seimbang memegang peranan krusial dalam mendukung aktivitas belajar, daya tahan tubuh, serta kemampuan konsentrasi anak. Sayangnya, masih banyak anak sekolah dasar yang belum memiliki pemahaman yang cukup tentang pentingnya pola makan sehat. Kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak, serta kurangnya asupan sayur dan buah, menjadi masalah umum yang dapat berdampak pada kesehatan jangka panjang, seperti obesitas, anemia, hingga malnutrisi (Kemenkes, 2021).

Permasalahan ini diperburuk oleh minimnya edukasi gizi yang disampaikan secara menarik dan sesuai dengan tingkat pemahaman anak-anak. Sekolah sebagai lingkungan kedua setelah rumah memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan sehat pada anak, termasuk dalam hal pola makan. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif melalui kegiatan edukasi gizi yang interaktif dan menyenangkan untuk menanamkan nilai pentingnya konsumsi makanan sehat sejak dini (Hateriah, 2021).

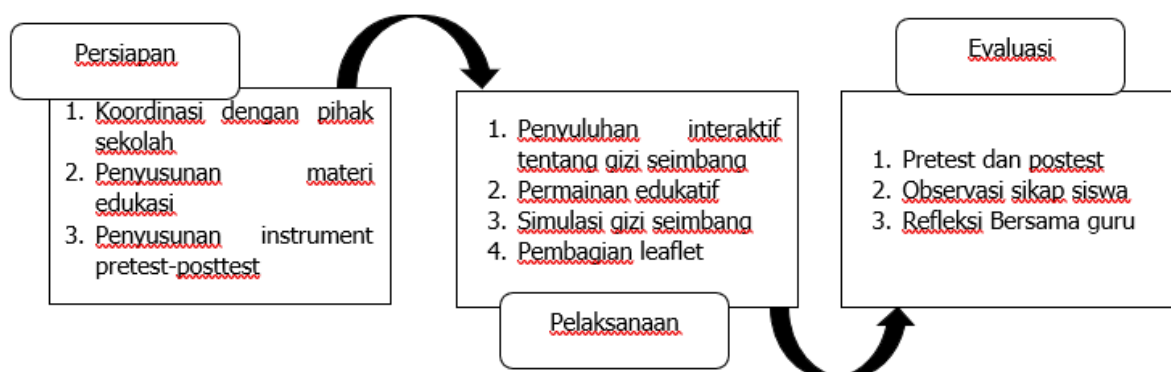
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar mengenai makanan sehat dan gizi seimbang. Dengan pendekatan edukatif berbasis partisipatif, diharapkan kegiatan ini mampu mendorong perubahan perilaku konsumsi makanan anak ke arah yang lebih sehat, serta mendukung terwujudnya generasi muda yang sehat, aktif, dan berprestasi. Secara umum, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa sekolah dasar mengenai pentingnya pola makan sehat dan gizi seimbang.

Pendidikan dan pembiasaan tentang pola makan sehat sejak dini sangat diperlukan agar anak dapat tumbuh menjadi generasi yang sehat, cerdas, dan produktif. Sekolah, sebagai lingkungan kedua setelah rumah, memiliki peran strategis dalam menanamkan kebiasaan

makan sehat melalui edukasi, penyediaan makanan bergizi, dan pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

Pedagang menawarkan berbagai jajanan dengan beragam pilihan yang oleh sebagian besar anak sekolah rutin dikonsumsi sebagai camilan ketika di sekolah. Jajanan yang sangat digemari anak serta beredar di area sekolah banyak yang belum memenuhi unsur sehat, bergizi, dan aman untuk dikonsumsi (Arinta et al., 2023). Persoalan yang sering ditemui, banyak anak-anak yang mengonsumsi makanan dan jajanan di kantin sekolah maupun yang dijajakan di pinggir jalan tanpa mengetahui apakah makanan tersebut sehat serta baik untuk dikonsumsi oleh tubuh sehingga tak jarang ditemui banyak kasus anak mengalami gangguan kesehatan termasuk keracunan setelah mengonsumsi jajanan.

Keracunan terjadi akibat mengonsumsi makanan yang telah terkontaminasi mikroba, bakteri, virus, parasit atau racun. Perut kram, mual, muntah, diare, demam, feses berdarah, pusing, lemas ataupun kelelahan merupakan gejala akibat keracunan (Njatrijani, 2021). Ada beberapa faktor penyebab kebiasaan anak senang mengonsumsi jajanan tidak sehat yaitu pertama, anak cenderung sangat menyukai jajanan dengan tampilan warna dan aroma yang menarik terutama jika baanyak teman sebaya yang suka mengonsumsi makanan dan jajanan tersebut tanpa memperdulikan kesehatan dan kedua yaitu ketidaktahuan anak tentang jenis-jenis olahan pangan yang baik untuk dikonsumsi (Utami, 2023).



Gambar 1. Alur Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

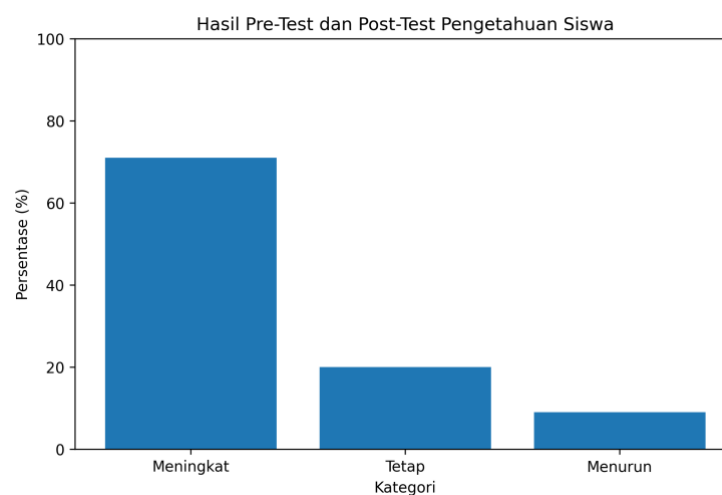
Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari Kamis, 15 Mei 2025 di SDN Sukalaksana, dengan peserta sebanyak 45 siswa kelas 4 dan 5. Kegiatan dimulai pukul 08.00 WIB hingga 11.00 WIB dan berlangsung di ruang kelas sekolah. Adapun hasil kegiatan dapat digambarkan sebagai berikut:

1. Pretest dan Posttest

Pre-test dilakukan sebelum sesi edukasi dimulai untuk mengetahui tingkat pemahaman awal siswa terhadap makanan sehat dan gizi seimbang. Post-test diberikan setelah sesi edukasi selesai. Dari hasil evaluasi:

- a. Sebanyak 71% siswa menunjukkan peningkatan nilai pada post-test.
- b. Peningkatan pemahaman paling terlihat pada pertanyaan seputar pentingnya sarapan pagi dan contoh makanan bergizi seimbang.
- c. Siswa yang sebelumnya tidak memahami perbedaan antara makanan sehat dan jajanan tidak sehat, menjadi lebih mampu menjelaskannya secara sederhana.

Tabel 1. Diagram



Keterangan:

- 1) 71% siswa mengalami peningkatan pengetahuan
- 2) 20% siswa tetap
- 3) 9% siswa mengalami penurunan

2. Respon dan Antusiasme Siswa

Selama sesi edukasi, siswa sangat antusias, terutama saat permainan edukatif seperti “tebak gambar makanan sehat” dan “susun menu seimbang.” Guru kelas juga turut serta memandu dan memperkuat pesan-pesan gizi selama kegiatan berlangsung.

3. Distribusi Media Edukasi

Leaflet dan stiker bergambar makanan sehat dibagikan kepada seluruh peserta. Sebagian besar siswa menempelkan stiker di buku catatan mereka dan membawanya pulang sebagai pengingat.

Peningkatan pemahaman siswa setelah kegiatan edukasi menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang menyenangkan dan visual sangat efektif dalam menyampaikan pesan kesehatan kepada anak usia sekolah dasar. Hal ini sejalan dengan teori pembelajaran anak yang menekankan bahwa anak-anak lebih mudah memahami konsep melalui metode yang interaktif dan kontekstual.

Selain itu, keterlibatan guru dalam proses edukasi menjadi faktor pendukung keberhasilan. Guru memiliki peran penting dalam melanjutkan dan menguatkan materi yang telah disampaikan dalam kegiatan ini. Oleh karena itu, keterpaduan antara pengabdian masyarakat dengan program sekolah seperti UKS sangat dianjurkan.

Permainan edukatif terbukti mampu mengubah suasana belajar menjadi lebih hidup, sekaligus menanamkan nilai-nilai penting terkait pola makan sehat secara tidak langsung. Aktivitas ini juga membantu anak-anak mengaitkan makanan yang biasa mereka konsumsi dengan dampaknya terhadap kesehatan dan konsentrasi belajar. Namun, terdapat kendala berupa keterbatasan waktu dalam mendalami materi lebih lanjut. Oleh sebab itu, disarankan agar kegiatan semacam ini dilakukan secara berkelanjutan dan terintegrasi dengan kalender kegiatan sekolah.



Gambar 2. Mahasiswa dan Dosen sedang melaksanakan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa sekolah dasar mengenai pentingnya konsumsi makanan sehat dan gizi seimbang. Melalui pendekatan edukatif yang interaktif dan menyenangkan, siswa menjadi lebih memahami jenis-jenis makanan bergizi serta manfaatnya bagi tubuh dan kecerdasan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan siswa setelah mengikuti kegiatan, serta respons positif yang ditunjukkan melalui partisipasi aktif dalam sesi diskusi dan permainan edukatif. Kegiatan ini membuktikan bahwa pendidikan gizi dapat disampaikan secara efektif kepada anak-anak jika dikemas dengan metode yang sesuai dengan karakteristik usia mereka.

Dukungan dari pihak sekolah dan keterlibatan guru juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan kegiatan ini. Oleh karena itu, diperlukan sinergi antara sekolah, tenaga kesehatan, dan masyarakat dalam upaya menanamkan kebiasaan makan sehat sejak dini sebagai fondasi terbentuknya generasi yang sehat dan cerdas

DAFTAR PUSTAKA

- Arinta, S. N., Hidajah, A. C., & Saifudin, N. (2023). Keracunan Permen Lunak pada Siswa Sekolah Dasar di Kota Blitar, Provinsi Jawa Timur. *Jurnal Kesehatan*, 16(1), 95–102. <https://doi.org/10.32763/juke.v16i1.850>
- Hateriah S, & Kusumawati L. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Kebiasaan Konsumsi Makanan Jajanan. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 12(1), 57–69. <https://doi.org/10.33859/dksm.v12i1.704>
- Inten, A., & Permatasari, E. (2019). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Perilaku Makan Anak. *Jurnal Kesehatan Anak*, 6(2), 75-82
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat, Ditjen Kesehatan Masyarakat.
- Kemendes RI. (2018). *Situasi dan Analisis Gizi Anak Sekolah Dasar*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kesehatan.
- Mahaba, L. S., Rohman, M. A., Mar'atusholihah, R., Nurmawati, T. H., & Septiadi, M. A. (2025). *Kondisi kantin yang sehat: Studi kasus kantin Yayasan Al-Ma'soem*. Adiguna: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 1(2), 1–6. E-ISSN: 3064-0083
- Njatrijani, R. (2021). Pengawasan Keamanan Pangan. *Law, Development and Justice Review*, 4(1), 12–28. <https://doi.org/10.14710/ldjr.v4i1.11076>.
- Nugroho, S., & Sari, R. (2019). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Perilaku Makan Anak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 55-60

- Pratiwi, A., Sari, D., & Rahayu, T. (2021). Pengaruh Diskusi Interaktif terhadap Pemahaman Materi Gizi pada Anak Sekolah. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 9(2), 123-130
- Sunarti, E., & Priyadi, A. (2020). Edukasi Gizi Seimbang pada Anak Sekolah Dasar: Strategi Meningkatkan Perilaku Sehat Sejak Dini. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 4(1), 45–52.
- Utami, K. D., Sumiyarini, R., Ferianto, Hastari, F., & Septiyani, A. D. (2023). Edukasi Jajanan Sehat Pada Anak Dengan Menggunakan Media Animasi di SDN Banguntapan. *Journal of Innovation in Community Empowerment*, 5(2), 69–75.
<https://doi.org/10.30989/jice.v5i2.955>
- Widyaningsih, R. (2021). Efektivitas Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Makanan Sehat pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 16(2), 95–102.
<https://doi.org/10.25182/jgp.2021.16.2.95-102>