

Pentingnya Makan Makanan Sehat dan Bergizi Seimbang Bagi Anak Sekolah Dasar

The Importance of Eating Healthy and Nutritionally Balanced Food for Elementary School Children

Herlianty¹, Ni Ketut Sumidawati^{1*}, Trisilia Bakue¹

¹Program Studi Kebidanan, STIK GIA Makassar, Indonesia

Corresponding Author

Ni Ketut Sumidawati, 1Program Studi Kebidanan, STIK GIA Makassar, Indonesia, Email: oshinmahendra@gmail.com

Received: 30 January 2024 ◦ Revised: 25 February ◦ Accepted: 1 Maret 2024

ABSTRAK

Kesehatan dan kesejahteraan merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia. Salah satu faktor kunci yang memengaruhi kesehatan adalah pola makan. Makanan yang kita konsumsi secara langsung mempengaruhi kondisi fisik dan mental kita. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan bahwa pentingnya makan makanan sehat dan bergizi seimbang bagi anak sekolah dasar. Metode Sebagai alternatif pemecahan masalah yang sudah diidentifikasi, maka dilakukan kegiatan penyuluhan tentang pentingnya makan makanan sehat dan bergizi seimbang pada anak sekolah dasar. Metode yang digunakan dalam peningkatan pengetahuan ini adalah memberikan penyuluhan tentang pentingnya makan makanan sehat dan bergizi seimbang. Adapun metode yang digunakan dalam kegiatan ini menggunakan beberapa jenis metode, yaitu: penyuluhan tentang pentingnya makan makanan sehat dan bergizi seimbang dan pembagian leaflet. Hasil berdasarkan hasil evaluasi telah terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan tentang makan makanan sehat dan bergizi seimbang. Di simpulkan pendidikan dan kesadaran tentang pentingnya makan makanan sehat dan bergizi seimbang sangatlah penting. Masyarakat perlu diberikan informasi yang memadai tentang nilai gizi makanan dan cara untuk mengadopsi pola makan yang sehat. Dengan demikian, diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup, mengurangi risiko penyakit, dan menciptakan masyarakat yang lebih sehat dan produktif secara keseluruhan.

ABSTRACT

Health and well-being are important aspects of human life. One of the critical factors that affect health is diet. The food we consume directly affects our physical and mental state. This activity aims to increase elementary school children's knowledge of eating healthy and nutritionally balanced foods. Method As an alternative solution to the problems that have been identified, counseling activities are carried out on the importance of eating healthy and nutritionally balanced foods in elementary school children. The method to increase this knowledge is counseling on eating healthy and nutritionally balanced foods. The techniques used in this activity include advising on the importance of eating healthy and nutritionally balanced foods and distributing leaflets. Based on the evaluation results, there has been a significant increase in knowledge about eating healthy and nutritionally balanced foods. Education and awareness about a healthy and nutritionally balanced diet are essential. The public needs to be adequately informed about the nutritional value of food and ways to adopt a healthy diet. Thus, it is expected to improve the quality of life, reduce disease risk, and create a healthier and more productive society overall.

Keywords: *balanced nutrition, knowledge, nutrition counseling, staple food*



PENDAHULUAN

Makanan yang bergizi adalah makanan yang berisi semua zat gizi yang penting dalam jumlah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Sayur dan buah merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Sayur tertentu menyediakan karbohidrat, seperti wortel dan kentang sayur, sementara buah tertentu juga menyediakan lemak tidak jenuh seperti alpukat dan buah merah. Oleh karena itu konsumsi sayur dan buah merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan gizi seimbang (Cahyadi & Sulistyningtyas, 2023). Pada anak usia sekolah, tubuh memerlukan zat gizi tidak hanya untuk proses kehidupan, tetapi lebih dari itu juga untuk pertumbuhan dan perkembangan kognitif. Oleh sebab itu anak memerlukan zat gizi makro seperti karbohidrat, lemak, dan protein; dan juga zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral (Muhammad Iqbal S et al., 2023). Bagi masyarakat Indonesia khususnya balita dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengonsumsi sayur dan buah 300 – 400 gram per hari dan bagi remaja dan orang dewasa sebanyak 400 – 600 gram per orang per hari. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi tersebut adalah porsi sayur (Jatmikowati et al., 2023).

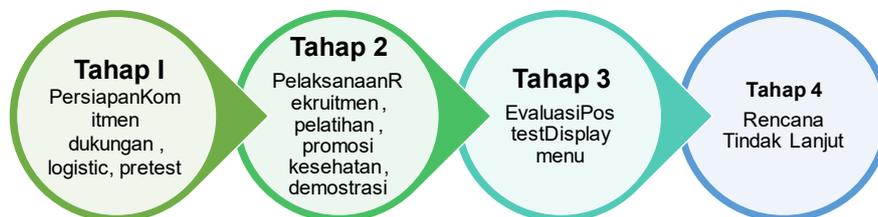
Pola makan yang sehat dan bergizi seimbang merupakan fondasi utama dari gaya hidup sehat dan kesejahteraan manusia. Dalam konteks gaya hidup modern yang sering kali dipenuhi dengan makanan olahan, cepat saji, dan pilihan makanan yang kurang sehat, pentingnya pemahaman akan makanan sehat menjadi semakin menonjol. Makanan bukan hanya sekadar kebutuhan biologis bagi tubuh manusia (Muh. Ihsan Kamaruddin et al., 2023). Makanan yang tepat juga berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik, mental, dan emosional. Makanan yang baik tidak hanya memberikan energi, tetapi juga menyediakan nutrisi penting yang diperlukan untuk menjaga fungsi tubuh yang optimal. Dalam beberapa dekade terakhir, tren pola makan telah berubah secara signifikan. Masyarakat sering kali tergoda oleh makanan cepat saji yang kaya akan lemak jenuh, gula tambahan, dan garam (Asmi, 2022). Akibatnya, masalah kesehatan seperti obesitas, diabetes, penyakit jantung, dan penyakit terkait pola makan tidak sehat semakin meningkat. Oleh karena itu, penting bagi individu dan masyarakat untuk memahami pentingnya makan makanan sehat dan bergizi seimbang. Dengan pemahaman yang tepat, setiap individu dapat membuat pilihan makanan yang lebih baik untuk mendukung kesehatan dan kesejahteraannya (Arda et al., 2023).

Pendidikan gizi dapat dilakukan dengan berbagai cara, diantaranya dengan penyuluhan tentang gizi. Penyuluhan adalah proses aktif yang memerlukan interaksi antara penyuluh dan yang disuluh agar terbangun proses perubahan perilaku, yang merupakan perwujudan dari pengetahuan, sikap, dan keterampilan seseorang yang diamati oleh orang lain, baik secara langsung ataupun tidak langsung (Suprpto et al., 2022). Media 3 atau alat peraga merupakan salah satu sarana penting dalam proses pendidikan gizi. Salah satu alat atau peraga sederhana dalam pendidikan gizi adalah leaflet. Leaflet adalah selembur kertas yang dilipat berisi tulisan tentang suatu masalah dan disertakan dengan saran dan tujuan tertentu. Salah satu keuntungan leaflet adalah lebih informatif dan jangkauan dapat lebih luas (Suprpto, 2022). Terdapat perbedaan yang signifikan pada pengetahuan, konsumsi sayur dan buah siswa sebelum dan sesudah edukasi melalui media leaflet (Nisa et al., 2023). Tujuan dari kegiatan ini adalah agar kesehatan tubuh terjaga, pertumbuhan tidak terhambat (pada anak-anak), zat gizi tersimpan dan aktivitas fungsi kehidupan sehari-hari berjalan normal serta tidak membuat anak-anak malas makan sayur dan buah. Manfaat yang diharapkan dari kegiatan ini adalah sebagai informasi

tentang pentingnya makan makanan yang sehat dan bergizi seimbang serta bagaimana pengaruhnya terhadap asupan vitamin dan mineral.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dilaksanakan pada hari Sabtu, 04 November 2023 pukul 09.00 sampai dengan selesai berlokasi di UPT SPF SD Negeri Kompleks IKIP I. Sebelum kegiatan penyuluhan dimulai mahasiswa membagikan leaflet terlebih dahulu kepada siswa-siswi. Sebagai alternatif pemecahan masalah yang sudah diidentifikasi, maka dilakukan kegiatan penyuluhan tentang pentingnya makan makanan sehat dan bergizi seimbang pada anak sekolah dasar. Metode yang digunakan dalam peningkatan pengetahuan ini adalah memberikan penyuluhan tentang Pentingnya Makan makanan Sehat dan Bergizi Seimbang. Adapun metode yang digunakan dalam kegiatan ini menggunakan beberapa jenis metode, yaitu: penyuluhan tentang pentingnya makan makanan sehat dan bergizi seimbang, dan pembagian leaflet.



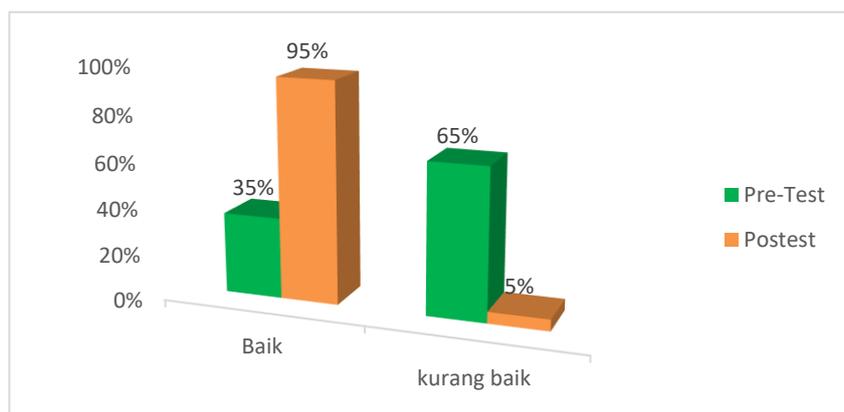
Gambar 1. Tahapan kegiatan pengabdian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan pada hari Sabtu, 04 November 2023 pukul 09.00 sampai dengan selesai. Sebelum kegiatan penyuluhan dimulai mahasiswa membagikan leaflet terlebih dahulu kepada siswa-siswi. Kegiatan ini diikuti Dosen, Guru, Mahasiswa dan Siswa-siswi di SDN Kompleks Ikip I



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan edukasi pentingnya makan makanan sehat dan bergizi seimbang



Gambar 2. Perbandingan nilai pre-test & post-test

Gambar 2. Menunjukkan bahwa telah terjadi peningkatan pengetahuan pentingnya makan makanan sehat dan bergizi seimbang pada anak sekolah dasar, termasuk pentingnya konsumsi berbagai macam makanan, asupan nutrisi yang dibutuhkan tubuh, serta dampak buruk dari pola makan tidak sehat. Gizi seimbang itu merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktifitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal secara teratur. Makanan Sehat adalah makanan yang memiliki kandungan seimbang mengandung serat dan zat-zat yang diperlukan tubuh untuk proses tumbuh kembang. Menu makanan yang sehat harus kaya akan unsur zat gizi seperti Karbohidrat, Protein, Mineral, vitamin dan sedikit lemak tak jenuh atau lebih tepatnya disingkat dengan nama menu 4 sehat 5 sempurna. Program edukasi nutrisi seimbang merupakan upaya sistematis untuk meningkatkan kesadaran gizi masyarakat dengan tujuan menciptakan perubahan perilaku yang lebih baik dalam hal pola makan (Saharuddin et al., 2022). Melalui langkah-langkah seperti identifikasi kebutuhan, pengembangan materi edukasi, pelatihan tenaga pelaksana, pelaksanaan program, evaluasi, dan penyesuaian, program ini berhasil mencapai beberapa hasil signifikan (Nur et al., 2023). Program meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang dan dampaknya terhadap kesehatan. Keterampilan hidup sehat, seperti memilih dan memasak makanan bergizi, juga meningkat (Uramako, 2021). Selain itu, masyarakat menjadi lebih sadar akan dampak buruk dari pola makan tidak sehat. Perubahan perilaku masyarakat tercermin dalam pemilihan makanan yang lebih sehat dan keseimbangan nutrisi dalam setiap hidangan (Yagi et al., 2021). Ada juga peningkatan partisipasi masyarakat dalam kegiatan terkait gizi dan kesehatan. Menjaga keberlanjutan program dan mengembangkan inovasi. Ini melibatkan evaluasi terus-menerus, keterlibatan masyarakat yang berkelanjutan, kerjasama lintas sektor, pemanfaatan teknologi, pelatihan, integrasi dengan program kesehatan lainnya, dan pengembangan inovasi. Mempertahankan komitmen terhadap tujuan program dan terus beradaptasi dengan kebutuhan dan perubahan masyarakat, program edukasi nutrisi seimbang akan terus memberikan dampak yang positif dalam meningkatkan kesadaran gizi dan kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

Program edukasi nutrisi seimbang berhasil meningkatkan kesadaran gizi masyarakat dengan memberikan pengetahuan yang relevan tentang pentingnya gizi dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan. Melalui metode pelaksanaan yang terstruktur, program ini mencapai perubahan perilaku yang positif, seperti peningkatan pemilihan makanan sehat, pengetahuan tentang nutrisi, dan keterampilan hidup sehat (Bundala et al., 2020). Langkah selanjutnya adalah menjaga keberlanjutan program dengan evaluasi terus-menerus, keterlibatan aktif masyarakat, kerjasama dengan pihak terkait, dan pengembangan inovasi. Dengan demikian, program ini tidak

hanya menciptakan perubahan individu tetapi juga berpotensi memberikan dampak yang lebih luas dan berkelanjutan dalam meningkatkan kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Program edukasi nutrisi seimbang telah terbukti menjadi pendekatan efektif dalam meningkatkan kesadaran gizi masyarakat (Sánchez-Díaz et al., [2020](#)). Melalui pendekatan ini masyarakat diberikan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya gizi seimbang dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan mereka. Dengan menyediakan informasi yang mudah dipahami dan relevan, program ini mampu mengubah pola pikir dan perilaku masyarakat terkait konsumsi makanan. Masyarakat menjadi lebih sadar akan kualitas makanan yang mereka konsumsi, memilih makanan yang lebih sehat, dan memperhatikan aspek gizi dalam setiap hidangan (Permatasari et al., [2021](#)).

Program edukasi nutrisi seimbang telah terbukti menjadi pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kesadaran gizi masyarakat dan mendorong perubahan perilaku yang lebih baik dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan mereka (Abu-Baker et al., [2021](#)). Keberhasilan program ini juga didukung oleh keterlibatan aktif masyarakat dalam seluruh tahapan, mulai dari perencanaan hingga implementasi. Melalui partisipasi aktif ini, masyarakat merasa memiliki tanggung jawab dalam menjaga kesehatan pribadi dan keluarga mereka (Weerasekara et al., [2020](#)). Menjaga keberlanjutan dan meningkatkan dampak program, langkah-langkah selanjutnya termasuk evaluasi terus-menerus, kerjasama dengan pihak terkait, penggunaan teknologi, peningkatan kapasitas tenaga pelaksana, integrasi dengan program kesehatan lainnya, dan pengembangan inovasi dalam pendekatan dan materi edukasi. Terus memperkuat dan mengembangkan program edukasi nutrisi seimbang, diharapkan dapat tercipta masyarakat yang lebih sadar akan pentingnya gizi dan mampu mengambil langkah-langkah konkret dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan mereka secara berkelanjutan (Savari et al., [2020](#)). Makanan adalah salah satu kebutuhan dalam hidup manusia yang esensial bagi proses pertumbuhan dan perkembangan serta sebagai dasar pemeliharaan kesehatan, baik bagi anak maupun orang dewasa. Setiap makanan yang masuk ke dalam tubuh kita bisa mempengaruhi metabolisme dan komposisi darah dalam tubuh. Sehingga perlu untuk memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan utamakan untuk menerapkan gizi seimbang (Agustina et al., [2023](#)). Penerapan pola makan yang sehat dan pemberian gizi adekuat bagi anak usia sekolah merupakan hal yang penting bagi setiap anak (Pratiwi et al., [2023](#)).

KESIMPULAN DAN SARAN

Siswa-siswi di SDN Kompleks Ikip I telah mendapatkan pengetahuan tentang pentingnya makan makanan yang sehat dan bergizi seimbang dan setelah dievaluasi melalui sesi tanya jawab banyak yang belum tau apa manfaat bagi tubuh jika mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi seimbang. Makan makanan sehat dan bergizi seimbang bukan hanya sebuah kebutuhan biologis, tetapi juga suatu investasi dalam kesehatan jangka panjang dan kualitas hidup. Pendidikan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola makan sehat perlu terus ditingkatkan agar dapat menciptakan perubahan positif dalam kebiasaan makan dan gaya hidup secara menyeluruh. Dengan demikian, diharapkan dapat tercipta masyarakat yang lebih sehat, bahagia, dan produktif dan untuk rutin mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi seimbang seperti makanan pokok, lauk pauk, sayur mayur dan buah-buahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu-Baker, N. N., Eyadat, A. M., & Khamaiseh, A. M. (2021). The impact of nutrition education on knowledge, attitude, and practice regarding iron deficiency anemia among female adolescent students in Jordan. *Heliyon*, 7(2), e06348. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06348>
- Agustina, A., Irawatie, A., Desmawati, D., & Riyantini, R. (2023). Edukasi Personal Hygiene Dan Gizi Seimbang Sebagai Implementasi Revitalisasi UKS Bagi Murid Sekolah Dasar. *IKRA-ITH ABDIMAS*, 7(3), 129–147. <https://doi.org/10.37817/ikra-ithabdimas.v7i3.2995>
- Arda, D., Lalla, N. N. L. N., & Suprpto, S. (2023). Analysis of the Effect of Malnutrition Status on Toddlers. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1), 111–116. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i1.910>
- Asmi, A. S. (2022). Urgensi MP-ASI Pada Ibu Balita Sebagai Upaya Peningkatan Status Gizi Balita. *Abdimas Polsaka*, 61–66. <https://doi.org/10.35816/abdimpolsaka.v1i2.19>
- Bundala, N., Kinabo, J., Jumbe, T., Bonatti, M., Rybak, C., & Sieber, S. (2020). Gaps in knowledge and practice on dietary consumption among rural farming households; a call for nutrition education training in Tanzania. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 71(3), 341–351. <https://doi.org/10.1080/09637486.2019.1655533>
- Cahyadi, A. T., & Sulistyaningtyas, N. (2023). Pengaruh Pengetahuan Dan Jumlah Uang Jajan Terhadap Pola Makan Anak Sekolah Dasar. *JUPE : Jurnal Pendidikan Mandala*, 8(2), 692. <https://doi.org/10.58258/jupe.v8i2.5504>
- Jatmikowati, T. E., Nuraini, K., Winarti, D. R., & Adwitiya, A. B. (2023). Peran Guru dan Orang Tua dalam Pembiasaan Makan Makanan Sehat pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 1279–1294. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i1.3223>
- Muh. Ihsan Kamaruddin, Wibowo Wibowo, Sardi Anto, Syarifuddin Andi Latif, & Dewi Triloka Wulandari. (2023). Upaya Peningkatan Sikap dan Pengetahuan Kader Posyandu Tentang Gizi Seimbang Pada Balita Melalui Edukasi. *Abdimas Polsaka*, 2(1 SE-Volume 2 No 1 Maret 2023), 54–58. <https://doi.org/10.35816/abdimpolsaka.v2i1.33>
- Muhammad Iqbal S, Nanda Desreza, & Susi Handa Resta. (2023). Edukasi Pentingnya Makanan Bergizi Dan Memilih Jajanan Sehat Bagi Anak Usia Sekolah. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 3(3), 01–09. <https://doi.org/10.55606/jpikes.v3i3.2416>
- Nisa, A., Fathullah, D. M., & Salsabila, A. (2023). Edukasi Jajanan Sehat dan Bergizi pada Anak Sekolah Menengah Akhir di SMA IT Ar-Rahman Banjarbaru. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 480. <https://doi.org/10.20527/btjpm.v5i1.7557>
- Nur, A., Nita, M. H. D., & Demu, Y. D. B. (2023). Penilaian Status Gizi, Penyuluhan Jajanan Sehat dan Gizi Seimbang pada Anak Sekolah Dasar sebagai Upaya Penanggulangan Stunting di Kota Kupang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(8), 3471–3479. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i8.10816>
- Permatasari, T. A. E., Rizqiya, F., Kusumaningati, W., Suryaalamsah, I. I., & Hermiwahyoeni, Z. (2021). The effect of nutrition and reproductive health education of pregnant women in Indonesia using quasi experimental study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21(1), 180. <https://doi.org/10.1186/s12884-021-03676-x>

- Pratiwi, N. K., Megiati, Y. E., & Basir, R. R. (2023). Pengetahuan Ibu Mengenai Gizi Anak Usia Sekolah Dasar Dengan Implementasi Internet Sehat. *Kapas: Kumpulan Artikel Pengabdian Masyarakat*, 1(3). <https://doi.org/10.30998/ks.v1i3.1755>
- Saharuddin, E., Mukharromah, H., & Noor, N. U. (2022). Pemberdayaan Kader dan Edukasi Dalam Upaya Pencegahan Stunting Pada Balita di Cibuk Lor I, Margoluwih, Seyegan. *JCOMENT (Journal of Community Empowerment)*, 3, 30–38.
- Sánchez-Díaz, S., Yanci, J., Castillo, D., Scanlan, A. T., & Raya-González, J. (2020). Effects of Nutrition Education Interventions in Team Sport Players. A Systematic Review. *Nutrients*, 12(12), 3664. <https://doi.org/10.3390/nu12123664>
- Savari, M., Sheykhi, H., & Amghani, M. S. (2020). The role of educational channels in the motivating of rural women to improve household food security. *One Health*, 10, 100150. <https://doi.org/10.1016/j.onehlt.2020.100150>
- Suprpto, S. (2022). Pengaruh Edukasi Media Kartun Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu dan Status Gizi Anak. *Journal of Health (JoH)*, 9(2), 81–87. <https://doi.org/10.30590/joh.v9n2.500>
- Suprpto, S., Mulat, T. C., & Hartaty, H. (2022). Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 3(1), 96–102. <https://doi.org/10.36590/kepo.v3i1.303>
- Uramako, D. F. (2021). Faktor Determinan yang Berpengaruh Terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 560–567. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.651>
- Weerasekara, P. C., Withanachchi, C. R., Ginigaddara, G. A. S., & Ploeger, A. (2020). Food and Nutrition-Related Knowledge, Attitudes, and Practices among Reproductive-age Women in Marginalized Areas in Sri Lanka. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 3985. <https://doi.org/10.3390/ijerph17113985>
- Yagi, S. I., Nurmalasari, Y., & Rafie, R. (2021). Pengaruh Ekstrak Habbatussauda Nigella Sativa terhadap Status Gizi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 214–222. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.586>

How to cite this article. Herlianty, H., Ketut Sumidawati, N., & Bakue, T. . (2024). The Importance of Eating Healthy and Nutritionally Balanced Food for Elementary School Children. *Abdimas Polsaka: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 40–46. <https://doi.org/10.35816/abdimaspolsaka.v3i1.66>