e-ISSN: 2964-9196
Vol.3 No.2 Maret 2025

Sahabat Sosial
Jurnal Pengabdian Masyarakat

# Komsumsi Makanan Sehat Untuk Meningkatkan Sikap Dan Pengetahuan Anak Usia Sekolah Melalui Pendidikan Kesehatan

Restu Iriani[1*], Abdullah[2], Dika Saraswati[3], Kurniati Nawangwulan[4], Yusnita Yusfik[5], Andi Kamal M. Sallo[6], Nunung Suryana Jamin[7], Abdul Rahim[8]

[1] Program Studi Keperawatan, AKPer Berkala Widya Husada
[2,8] Program Studi Keperawatan, STIKes Gunung Sari
[3] Program Studi Ilmu Gizi, Universitas Deztron Indonesia
[4,5] Program Studi D-III Administrasi Rumah Sakit, Politeknik Bhakti Kartini
[6] Program Studi Keperawatan, Institut Kesehatan dan Bisnis St. Fatimah Mamuju
[6] Program Studi PG Paud, Universitas Negeri Gorontalo

## ABSTRACT

Children's eating patterns for each age are not the same. The energy needs of the 10-12 year age group are relatively greater than the 7-9 year age group, because growth occurs faster, especially the increase in height. The purpose of Community Service is to improve the attitudes and knowledge of school-age children through health education. The method of implementing the activity is carried out by increasing student knowledge, so health education is carried out by showing videos through projectors, books and games at SD Negeri Kota Depok, West Java. The calculation results obtained an average student food knowledge score of 13.78 so that the average student food knowledge score is in the sufficient category. The conclusion is that the knowledge about food of grade 5 students at SD Negeri Kota Depok shows that the good category is 19 respondents (37.26%), the sufficient category is 30 respondents (58.82%), and the lacking category is 2 respondents (3.92%).

**Keywords:** Consumption, Healthy Food, Attitudes and Knowledge, School-Age Children, Education Health

## ABSTRAK

Pola makan anak untuk setiap usia tidak sama. Kebutuhan energi kelompok usia 10-12 Tahun relatif lebih besar daripada kelompok usia 7-9 Tahun, karena pertumbuhan terjadi lebih cepat khususnya penambahan tinggi badan. Tujuannya Pengabdian kepada Masyarakat adalah untuk meningkatkan sikap dan pengetahuan anak usia sekolah melalui pendidikan kesehatan. Metode pelaksanaaan kegiatan dilakukan dengan meningkatkan pengetahuan siswa, maka

e-ISSN: 2964-9196
Vol.3 No.2 Maret 2025
Sahabat Sosial
Jurnal Pengabdian Masyarakat

dilakukan pendidikan kesehatan dengan pemutaran video melalui proyektor, buku dan permainan di SD Negeri Kota Depok Jawa Barat. Hasil perhitungan diperoleh rata-rata nilai siswa pengetahuan makanan sebesar 13,78 sehingga rata-rata nilai pengetahuan makanan siswa berada pada kategori cukup. Kesimpulan bahwa Pengetahuan tentang makanan siswa kelas 5 di SD Negeri Kota Depok menunjukkan bahwa kategori baik sejumlah 19 responden (37,26%), kategori cukup sejumlah 30 responden (58,82%), dan kategori kurang sejumlah 2 responden (3,92%).

**Kata Kunci:** Komsumsi, Makanan Sehat, Sikap Dan Pengetahuan, Anak Usia Sekolah, Pendidikan Kesehatan

*Korespondensi : Restu Iriani
*Email : ntoemaniez@yahoo.com

## I. PENDAHULUAN

Anak usia sekolah adalah anak yang berusia antara 6-12 tahun. Menurut Brown J (2005), anak usia sekolah dapat dibagi menjadi dua golongan usia yaitu anak usia pertengahan (middle childhood) yang berusia antara 5-10 tahun dan pra remaja (preadolescence) yang berusia antara 9-11 tahun untuk perempuan serta 10-12 tahun untuk laki-laki. Menurut Adriani, dkk (2012) masalah gizi yang sering timbul pada kelompok usia anak sekolah diantaranya anemia defisiensi besi, penyakit defisiensi yodium, karies gigi, berat badan berlebih (obesitas), berat badan kurang. Masalah gizi anak secara garis besar merupakan dampak dari ketidakseimbangan antara asupan dan keluaran zat gizi (nutritional imbalance), yaitu asupan yang melebihi keluaran atau sebaliknya, di samping kesalahan dalam memilih bahan makanan untuk disantap (Arisman, 2010).

Permasalahan rendahnya tingkat konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah sangat dipengaruhi oleh pola konsumsi di keluarga yang diterapkan kepada anak (Pratitasari, 2010). Pada penelitian Purnamasari et al. (2016) ditemukan faktor-faktor yang menjadi

penyebab konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah adalah konsumsi dan pengetahuan gizi anak. Selain itu masih banyaknya orangtua dengan pengetahuan rendah yaitu sebanyak 40,6%, faktor yang mempengaruhi pengetahuan seperti usia, pendidikan, sosial ekonomi, lingkungan (Notoatmodjo, 2007).

Gizi dibutuhkan anak sekolah untuk pertumbuhan dan perkembangan, energi berpikir, beraktivitas fisik dan daya tahan tubuh. Zat gizi yang dibutuhkan anak adalah seluruh zat gizi yang terdiri dari zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, lemak, serta zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral. Zat gizi yang dibutuhkan disesuaikan dengan usia, berat badan, dan tinggi badan anak. Menginjak usia 6 tahun anak sudah mulai menentukan pilihan makanannya sendiri, tidak seperti saat balita lagi yang sepenuhnya tergantung pada orangtua.

Periode ini merupakan periode yang cukup kritis dalam pemilihan makanan, karena anak baru saja belajar memilih makanan dan belum mengerti makanan yang bergizi yang dapat memenuhi kebutuhan gizinya sehingga anak memerlukan bimbingan orangtua dan guru.

Makanan pada anak usia sekolah harus serasi, selaras dan seimbang. Serasi artinya sesuai dengan tingkat tumbuh kembang anak. Selaras adalah sesuai dengan kondisi ekonomi, sosial budaya, serta agama dari keluarga. Sedangkan seimbang artinya nilai gizinya harus sesuai dengan kebutuhan berdasarkan usia dan jenis bahan makanan seperti karbohidrat, protein, dan lemak. Pemberian makanan yang baik harus sesuai dengan jumlah, Jenis dan Jadwal. Pada umur anak tertentu ketiga hal tersebut harus terpenuhi sesuai usia anak secara keseluruhan (Judarwanto, 2005).

Perilaku makan dan pilihan makanan anak pada usia sekolah sangat dipengaruhi oleh orangtua dan saudaranya yang lebih tua. Orangtua bertanggungjawab terhadap situasi saat makan di rumah, jenis dan jumlah makanan yang disajikan dan waktu makan anak. Dibutuhkan perilaku positif dari orang tua dan keluarga secara berkelanjutan untuk menunjukkan dan memberikan contoh perilaku makan yang sehat. Orangtua juga harus memberikan bimbingan dan nasehat supaya anak dapat memilih makanan yang baik dan sehat saat mereka makan di luar rumah (Brown,2005).

Kebiasaan makan anak usia sekolah dapat dipengaruhi oleh kebiasaan makan keluarga. Hal ini merupakan proses yang dipelajari tanpa sengaja yang tidak melalui proses pendidikan.

Mereka juga mulai dapat memilih dan membeli sendiri menu untuk makan siangnya. Hal ini merupakan pertama kalinya anak memiliki kesempatan untuk memilih sendiri makanan yang akan dikonsumsinya. Anak mulai menyadari bahwa makanan yang sehat dan bergizi baik untuk kesehatan tubuh mereka, tetapi mereka belum mengetahui lebih lanjut bagaimana proses tersebut dapat berlangsung dalam tubuh (Pramita, 2007).

Pada masa ini anak banyak mengonsumsi makanan ringan (snack) karena umumnya anak tidak dapat mengonsumsi makanan dalam jumlah besar dalam satu waktu sehingga memerlukan "snack" untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Keluhan ibu pada kelompok umur sekolah biasanya mereka kurang nafsu makan, sehingga sulit sekali disuruh makan yang cukup dan teratur. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada anak SD, diperoleh bahwa 40% anak tidak makan sayur, 20% tidak makan buah dan 36% makan snack (Sodiaoetama, 2000).

Menurut Moehji (2003), ada tiga faktor yang dapat mempengaruhi atau memperburuk keadaan gizi pada anak usia sekolah dasar. Faktor yang pertama yaitu pada usia ini anak sudah dapat memilih dan menentukan makanan yang disukai atau tidak. Dalam hal ini seringkali anak memilih makanan yang salah, terlebih jika orangtua tidak memberi petunjuk atau bimbingan pada anak. Faktor yang kedua adalah kebiasaan anak untuk jajan. Jika jajanan yang dibeli merupakan makanan yang bersih dan bergizi tentulah tidak menjadi masalah. Namun pada kenyatannya jajanan yang mereka beli merupakan makanan yang disukai saja. Makanan yang manis dan gurih menjadi pilihan anak-anak seusia ini pada umumnya. Faktor ketiga yang dapat memperburuk keadaan gizi anak adalah malas makan di rumah dengan alasan sudah terlalu lelah bermain di sekolah. Penyuluhan gizi merupakan proses belajar untuk mengembangkan pengertian dan sikap yang positif terhadap gizi agar yang bersangkutan dapat memiliki dan membentuk kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan seharihari. Penyuluhan gizi secara singkat merupakan proses membantu orang lain membentuk dan memiliki kebiasaan makan yang baik. Pendekatan penyuluhan gizi umumnya merupakan pendekatan kelompok (Depkes RI. 2010).

Pendidikan gizi merupakan pendekatan edukatif untuk menghasilkan perilaku individu/masyarakat yang diperlukan dalam peningkatan atau dalam mempertahankan gizi tetap baik. Menurut Supariasa (2012), tujuan penyuluhan gizi adalah sebagai berikut: a.

Penyuluhan gizi secara umum tujuannya adalah suatu usaha untuk meningkatkan status gizi masyarakat dengan cara mengubah perilaku masyarakat ke arah yang baik sesuai dengan prinsip ilmu gizi. b. Penyuluhan gizi secara khusus yaitu meningkatkan kesadaran gizi masyarakat melalui peningkatan pengetahuan gizi dan makanan yang menyehatkan. c. Menyebarkan konsep baru tentang informasi gizi kepada masyarakat. d. Membangun individu, keluarga, dan masyarakat secara keseluruhan berperilaku positif sehubungan dengan pangan dan gizi. e. Mengubah perilaku konsumsi makanan yang sesuai dengan tingkat kebutuhan gizi, sehingga pada akhirnya tercapai status gizi yang baik. Pendidikan gizi pada dasarnya hanya akan berhasil bila subjek merasa perlu tertarik dengan isi pendidikan tersebut karena menyangkut kesehatan dan kesejahteraannya.

## II. METODE

Metode pelaksanaaan kegiatan dilakukan dengan meningkatkan pengetahuan siswa, maka dilakukan pendidikan kesehatan dengan pemutaran video melalui proyektor, buku dan permainan di SD Negeri Kota Depok Jawa Barat. Bentuk pendidikan kesehatan yang dipilih membuat anak-anak tertarik serta antusias sehingga mereka tidak bosan. Pendidikan kesehatan dengan permainan sangat direkomendasikan bagi anak sekolah karena dapat menimbulkan ketertarikan pada topik pembahasan. Kegiatan dilakukan pada tanggal 07 Juli 2024. Peserta kegiatan penyuluhan adalah siswa siswi SD Negeri Kota Depok Jawa Barat. Alat-alat yang digunakan dalam penyuluhan berupa laptop, proyektor, buku kreasi, pop up paper, stiker bergambar, dan alat penunjang lainnya untuk melihat peningkatan pengetahuan.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.
Distribusi frekuensi pengetahuan makanan

| No. | Kategori | f | (%) |
|---|---|---|---|
| 1 | Baik | 19 | 37,26 |
| 2 | Cukup | 30 | 58,82 |
| 3 | Kurang | 2 | 3,92 |
| Jumlah | | 51 | 100 |

Hasil perhitungan diperoleh rata-rata nilai siswa pengetahuan makanan sebesar 13,78

sehingga rata-rata nilai pengetahuan makanan siswa berada pada kategori cukup.

Pendidikan Kesehatan dengan media promosi gizi memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengetahui apa itu gizi seimbang dan perlunya gizi seimbang, dan sosial budaya responden selama bersekolah dimana informasi tersebut kurang diberikan oleh guru di sekolah.

Penelitian yang dilakukan oleh Shely Rosita Dewi (2013) menjukkan bahwa pola konsumsi siswa kelas XII ProgramKeahlian Jasa Boga SMK Negeri 6 Yogyakarta 38% pada kategori cukup, kurang 32% dan baik 30%. Hasil penelitian ini sama-sama memiliki hasil terbanyak pada kategori cukup walaupun berbeda prosentasenya dan penelitian ini memiliki prosentase lebih besar dari penelitian yang dilakukan oleh Shely Rosita Dewi (2013).

Hasil penelitian Hikmawati (2016) menunjukkan bahwa penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi terbukti tetap berpengaruh terhadap peningkatan tindakan responden. Dimana data yang diperoleh sebelum diberikan penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi memiliki tindakan yang buruk dan setelah diberikan penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi 7 responden berubah tindakan menjadi baik. Pemberian media promosi puzzle gizi dengan desain yang menarik digunakan sebagai media promosi gizi untuk memperjelas pemahaman siswa tentang pentingnya gizi seimbang. Penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi tentang gizi seimbang merupakan hal yang masih baru. Pada penelitian Demitri (2015) digunakan metode game puzzle untuk meningkatkan pengetahuan anak tentang pola makan seimbang.

Hasil dari penelitian juga disebutkan bahwa, ada peningkatan pengetahuan anak tentang gizi setelah diadakannya pendidikan gizi dengan metode game puzzle. Sejalan dengan hasil dari penelitian ini, maka intervensi dengan metode permainan puzzle gizi baik digunakan untuk penyuluhan gizi seimbang terkhusus anak usia sekolah dasar. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi terhadap pengetahuan responden tentang gizi seimbang. Puzzle adalah salah satu permainan yang membutuhkan ketelitian dan konsentrasi karena harus menyusun sebuah kepingan-kepingan gambar menjadi suatu bentuk yang utuh dan lengkap. Puzzle termasuk permainan yang memiliki nilai edukatif bagi anak-anak karena dapat belajar memahami konsep bentuk, warna, ukuran dan jumlah. Gambar di dalam puzzle harus dibuat dengan sederhana dan warna yang mencolok agar anak-

anak tertarik untuk memainkannya.

## IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dapat diambil kesimpulan bahwa Pengetahuan tentang makanan siswa kelas 5 di SD Negeri Kota Depok menunjukkan bahwa kategori baik sejumlah 19 responden (37,26%), kategori cukup sejumlah 30 responden (58,82%), dan kategori kurang sejumlah 2 responden (3,92%).

Oleh karena itu TIM berharap bahwa sebaiknya siswa meningkatkan pengetahuan tentang makanan demi mencapai sikap dan perilaku yang baik dalam pola makan agar gizi dalam tubuh dapat terpenuhi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada:

a) Bapak Kepala Sekolah beserta para guru yang telah memfasilitasi sarana dan prasarana sehingga TIM PkM sangat terbantukan dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dan siswa siswi yang mempunyai motivasi belajar bersama serta bersikap kondusif selama kegiatan berlangsung.
b) Pimpinan Perguruan Tinggi dan Ketua LPPM dalam mendukung pelaksanaan Tridarma Perguruan Tinggi.
c) TIM PkM yang solid dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat, sehingga kegiatan ini berjalan dengan baik sesuai harapan, semoga kedepannya bisa terlaksana PkM.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Abdullah, A., Nurambiya, N., Nashrulloh, D., Treasa, A. D., Ilham, R., Badaruddin, B., & Usviany, V., (2024). Penyuluhan Kesehatan dan Promosi Metode Cuci Tangan yang Benar di SD Negeri 6 Tamalanrea Kota Makassar. Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 2(4), 478–485. https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v2i4.419
2. D. Utami, N. Salamah, N. P. Utami, G. Z. S, M. R. I. Zein, and D. Putri, “Edukasi makanan dan jajanan sehat bagi siswa Taman Pendidikan Al-Quran Menguri dengan media permainan kartu quintet,” Semin. Nas. Pengabdi. Kpd. Masy., vol. 0, no. 0, pp. 1364–1372, 2021.
3. Endang, Mulyatiningsih. Metodologi Bidang Penelitian Pendidikan. (2013). Terapan Bandung: Alfabeta.

4. Kementerian Kesehatan RI. (2013). Badan Penelitian dan Kesehatan Pengembangan (Balitbang) Kesehatan Dasar Riset (Riskesdas). Jakarta: Balitbang.
5. Iriani, R., Wahyuti, W., Pariaribo, K. M., Rukayah, S., Malaha, N., Fitria N, R., & Suminar, S. (2023). Description of Growth and Development of Children Aged 1-3 Years with a History of Low Birth Weight Babies. International Journal of Health Sciences, 1(3), 217–223. https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i3.89
6. Menteri keseharan Republik Indonesia. (2014). Peraturan menteri kesehatan Republik Indonesia nomor 41 tahun 2014 tentang Pedoman gizi seimbang. Jakarta.
7. Nawangwulan, K., Zaenal, Z., Pannyiwi, R., Mainassy, M. C., Yusfik, Y., & Noviar, R. A. (2024). Penyuluhan Kesehatan Dan Deteksi Dini Penyakit Jantung Koroner Dengan Pemeriksaan Rekam EKG (Elektrokardiogram) di Muara Angke Kel. Pluit, Kec. Penjaringan. Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 3(1), 51–58. https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v3i1.514
8. Parwati, D., Arianto, S., Pannyiwi, R., Rahmat, R. A., Sabriana, R., & Rosida, R. (2023). Pemeriksaan Skrining Alternatif PAP SMEAR. Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 1(4), 201–209. https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i4.169
9. R. D. Yant, S. Fitrianti, and M. E. Putri, “Jajanan Sehat Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 204 Kota Jambi,” J. Abdimas Kesehat., vol. 1, no. 2, p. 95, 2019.
10. Sallo, A. K. M., Parwati, D., Thalib, K. U., Susanti, S., Darmansyah, S., Manuntungi, A. E., Susiandari, A., D, Y., & Rabuana, S. (2023). Edukasi dan Pendidikan Kesehatan Menstruasi pada Remaja Putri Di SMP Negeri Kabupaten Mamuju. Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan, 2(1), 234–245. https://doi.org/10.59585/bajik.v2i1.388
11. S. D. Purwaningrum, R. Prasdiantika, Sukaryo, and F. Nizar, “Pendampingan Pemilihan Jajan Sehat Pada Siswa Paud Teratai Bangsa Kelurahan Sambiroto Kecamatan Tembalang Semarang,” Merdeka Indones. J. Int., vol. 2, no. 1, pp. 53–60, 2022.
12. W. Utami and B. Waladani, “Pengenalan Jajanan Sehat Dan Jajanan Berbahaya di SDN 2 Kalibeji Kecamatan Sempor,” *8th Univ. Res. Colloq. 2018 Univ. Muhammadiyah Purwokerto PENGENALAN*, pp. 308–312, 2018.
13. Wijayanti, L. A., M, W., Simatupang, R., Reffita, L. I., Nurpratama, W. L., Palayukan, S. S., & Pannyiwi, R. (2024). Mother’s Knowledge About Nutrition, Disease Infections And Snacking Habits With Nutritional Status Early Age Children In Garessi National Kindergarten. International Journal of Health Sciences, 2(4), 1276–1288. https://doi.org/10.59585/ijhs.v2i4.524