

Penyuluhan Konsumsi Makanan Sehat Bagi Siswa Sekolah Dasar

Counseling on Healthy Food Consumption for Elementary School Students

Tri Yuni Susilowati¹, Novita Delima², Husain Nurisman,³
Syamsul Hadi⁴, Bado Riyono⁵, Deny Heryadi⁶

¹Politeknik Jakarta Internasional Jakarta
^{2,3,4,5,6} Universitas Indraprasta PGRI Jakarta

*Email penulis korespondensi: tsusilowati28@yahoo.com

ABSTRAK

Pendidikan kesehatan di sekolah dasar masih menjadi tantangan, terutama dalam hal pemahaman siswa mengenai konsumsi makanan sehat. Permasalahan ini berdampak pada kebiasaan makan anak-anak yang sering kali mengabaikan pentingnya gizi seimbang. Untuk mengatasi hal ini, dilakukan penyuluhan tentang konsumsi makanan sehat yang melibatkan siswa, guru, dan orang tua, dengan dukungan dari dua narasumber dari Puskesmas setempat. Metode pelaksanaan penyuluhan mencakup pengenalan bahan makanan bergizi, cara membaca label gizi, dan cara memasak yang sehat, disampaikan secara bertahap untuk memudahkan pemahaman. Evaluasi dilakukan melalui angket dan tanya jawab setelah kegiatan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa rata-rata siswa merasa puas dengan materi yang disampaikan, namun juga mengidentifikasi kebutuhan untuk edukasi lebih lanjut tentang pola hidup sehat secara keseluruhan. Sebagai saran, disarankan agar penyuluhan serupa diadakan secara berkala, diperluas dengan materi aktivitas fisik dan kebersihan, serta melibatkan orang tua dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, program ini dapat membantu siswa membangun kebiasaan makan sehat dan meningkatkan kesadaran kesehatan di lingkungan mereka.

Kata kunci: *Penyuluhan, makanan sehat, sekolah dasar*

ABSTRACT

Health education in elementary schools remains a challenge, particularly in students' understanding of healthy food consumption. This issue impacts children's eating habits, often neglecting the importance of a balanced diet. To address this, a counseling program on healthy food consumption was conducted involving students, teachers, and parents, supported by two resource persons from the local health center. The implementation method included the introduction of nutritious food items, how to read nutrition labels, and healthy cooking methods, presented gradually to facilitate understanding. Evaluation was conducted through questionnaires and Q&A sessions after the activities. The evaluation results indicated that, on average, students felt satisfied with the material presented, but also identified a need for further education regarding overall healthy living. As a suggestion, it is recommended that similar counseling be held regularly, expanded to include topics on physical activity and hygiene, and involve parents in the learning process. Thus, this program can assist students in developing healthy eating habits and increasing health awareness in their environment.

Keywords: Counseling, healthy food, elementary school

PENDAHULUAN

Penyuluhan Konsumsi Makanan Sehat Bagi Siswa Sekolah Dasar bertujuan untuk mengedukasi siswa, orang tua, dan guru mengenai pentingnya pola makan sehat. Di era modern ini, banyak anak-anak terpapar pada berbagai macam jajanan yang tidak sehat, yang sering dijumpai di lingkungan sekolah. Makanan seperti keripik, permen, dan minuman

manis dapat menarik perhatian anak-anak, namun tidak memberikan nilai gizi yang cukup untuk pertumbuhan mereka (Maulani, S.dkk, 2024)

Selain itu, pola makan yang tidak teratur menjadi masalah umum di kalangan siswa sekolah dasar. Banyak di antara mereka yang cenderung melewati sarapan atau memilih makanan cepat saji yang tinggi kalori namun rendah zat gizi. Kebiasaan ini bisa berdampak buruk pada kesehatan mereka, menurunkan konsentrasi di sekolah, dan mempengaruhi kinerja akademis.



Gambar 1. Makanan tidak sehat

Junk food juga menjadi pilihan populer di kalangan anak-anak karena kemudahan akses dan rasa yang cenderung lebih disukai. Namun, konsumsi makanan ini dalam jangka panjang dapat berujung pada berbagai masalah kesehatan, seperti obesitas, diabetes, dan gangguan pencernaan. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan guru untuk memberikan informasi yang benar mengenai makanan sehat dan mendorong anak-anak untuk mengonsumsi makanan bergizi.

BAHAN DAN METODE

Pada bulan Februari hingga Maret 2023, kegiatan penyuluhan mengenai konsumsi makanan sehat diadakan di SD Nurul Huda, Tangerang. Kegiatan ini dirancang untuk memberikan informasi penting kepada para orang tua dan guru tentang pentingnya pola makan sehat bagi siswa sekolah dasar. Diharapkan, melalui kegiatan ini, peserta mampu memahami lebih dalam mengenai jenis makanan yang sehat dan cara menerapkan pola makan yang baik untuk anak-anak.

Peserta dalam kegiatan ini terdiri dari 31 orang yang terdiri dari guru dan orang tua siswa. Dengan melibatkan kedua pihak, penyuluhan ini bertujuan menciptakan sinergi antara rumah dan sekolah dalam membentuk kebiasaan makan yang sehat. Materi yang diberikan mencakup pengenalan jenis-jenis makanan sehat, seperti sayuran, buah-buahan, biji-bijian, dan protein tanpa lemak. Selain itu, pembicara juga menjelaskan pentingnya mengatur pola makan yang teratur, serta dampak negatif dari mengonsumsi makanan tidak sehat, termasuk junk food.

Metode yang digunakan dalam penyuluhan ini meliputi presentasi interaktif, diskusi, dan tanya jawab. Dalam sesi presentasi, peserta diperkenalkan dengan berbagai jenis makanan sehat serta cara mengolahnya agar lebih menarik dan lezat. Setelah presentasi, dilakukan diskusi kelompok di mana peserta dapat berbagi pengalaman dan bertanya langsung kepada narasumber. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan keterlibatan peserta dalam topik yang dibahas.

Untuk mengevaluasi pemahaman peserta, telah disediakan angket yang harus diisi setelah kegiatan. Angket ini berisi beberapa pertanyaan tentang materi yang disampaikan, serta kesan peserta terhadap penyuluhan. Selain itu, sesi tanya jawab juga menjadi sarana evaluasi, di mana peserta dapat mengajukan pertanyaan secara langsung kepada narasumber. Dengan cara ini, diharapkan para peserta dapat menyerap informasi lebih baik dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi pembentukan pola makan sehat siswa sekolah dasar, serta meningkatkan kesadaran orang tua dan guru tentang pentingnya nutrisi yang baik untuk perkembangan anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendidikan kesehatan menjadi aspek penting dalam pembelajaran di sekolah dasar. Salah satu program yang dapat diterapkan adalah penyuluhan tentang konsumsi makanan sehat. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pentingnya pola makan yang sehat dan bagaimana memilih makanan yang bergizi. Dalam pelaksanaan penyuluhan ini, pihak sekolah bekerja sama dengan Puskesmas setempat untuk memberikan informasi yang akurat dan berguna (Jatmikowati, T. E.,.dkk 2023)

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di sekolah dasar dengan melibatkan dua orang narasumber dari Puskesmas. Kerjasama ini penting untuk membangun komunikasi yang baik antara pihak sekolah dan Puskesmas, sehingga informasi yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh siswa dan orang tua (Windarti, I.dkk, 2025)

Materi penyuluhan diberikan secara bertahap dan mencakup berbagai aspek penting mengenai gizi seimbang, manfaat sayur dan buah, serta dampak dari makanan tidak sehat. Penjelasan narasumber disertai dengan contoh nyata, seperti mengenali label gizi pada makanan serta cara memasak yang sehat. Dengan metode ini, siswa lebih mudah memahami dan mengaplikasikan ilmu yang didapat.

Kegiatan ini mendapat sambutan yang antusias dari para guru dan orang tua siswa. Keterlibatan orang tua sangat penting, karena mereka dapat menerapkan pengetahuan yang didapat di rumah. Informasi yang diberikan tidak hanya bermanfaat untuk siswa, tetapi juga untuk keluarga secara keseluruhan. Para guru juga memanfaatkan momen ini untuk menekankan pentingnya pola makan sehat dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari.

Setelah penyuluhan, evaluasi dilakukan melalui pengisian angket dan sesi tanya jawab. Angket tersebut dirancang untuk mengukur pemahaman siswa mengenai materi yang telah disampaikan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa rata-rata siswa merasa cukup puas dengan kegiatan ini. Mereka menyatakan bahwa mereka mendapatkan banyak informasi baru mengenai makanan sehat dan cara menjaga pola hidup yang baik (Hidayat, D.2024).

Namun, hasil evaluasi juga mencerminkan adanya kebutuhan akan edukasi lebih lanjut. Banyak siswa yang menginginkan informasi tambahan mengenai pola hidup sehat yang lebih luas, seperti olahraga dan kebersihan. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan tentang makanan sehat tidak boleh berhenti pada satu kali pertemuan, tetapi perlu menjadi program berkelanjutan.



Gambar 2. Para Peserta

Penyuluhan konsumsi makanan sehat bagi siswa sekolah dasar merupakan langkah penting untuk meningkatkan kesadaran akan nutrisi yang baik. Kerja sama antara pihak sekolah dan Puskesmas sangat membantu dalam pelaksanaan kegiatan ini. Meskipun hasil evaluasi menunjukkan kepuasan siswa, masih ada ruang untuk perbaikan dan edukasi lebih dalam mengenai pola hidup sehat. Oleh karena itu, disarankan agar kegiatan serupa diadakan secara berkala untuk mendukung perubahan perilaku makan siswa ke arah yang lebih sehat. Hal ini diharapkan dapat menciptakan generasi yang lebih sadar akan pentingnya kesehatan dan gizi seimbang (Astari, T.,dkk, 2025).

Dengan melibatkan semua pihak, termasuk orang tua dan guru, kita dapat membangun lingkungan yang mendukung pola hidup sehat bagi siswa. Melalui penyuluhan ini, diharapkan siswa tidak hanya memahami pentingnya makanan sehat tetapi juga dapat mengaplikasikan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan konsumsi makanan sehat bagi siswa sekolah dasar terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya pola makan yang sehat. Kerja sama antara sekolah dan Puskesmas sangat mendukung keberhasilan kegiatan ini, karena menunjukkan komitmen bersama dalam menumbuhkan kesadaran kesehatan di kalangan siswa. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa para peserta merasa puas dan mendapatkan informasi berharga yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Namun, masih terdapat kebutuhan untuk edukasi yang lebih mendalam mengenai pola hidup sehat secara keseluruhan. Demi keberlanjutan program ini, disarankan agar penyuluhan tentang konsumsi makanan sehat dijadwalkan secara rutin. Kegiatan ini perlu diperluas

dengan materi tambahan mengenai aktivitas fisik dan kebersihan, sehingga siswa dapat memperoleh pemahaman holistik tentang kesehatan. Selain itu, keterlibatan orang tua perlu ditingkatkan dengan mengadakan workshop atau seminar bersama. Pihak sekolah juga disarankan untuk mengintegrasikan materi tentang gizi sehat ke dalam kurikulum pembelajaran. Dengan demikian, diharapkan siswa dapat membangun kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan dan meningkatkan kualitas kesehatan generasi mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Astari, T., Indraswari, S. H., & Sari, V. R. (2025). *Ayo Makan Sehat! Panduan Cerdas dan Menyenangkan Untuk Guru dan Orang Tua*. Cv. Edupedia Publisher.
- Hidayat, D., Maskur, M., & Budiman, B. (2024). Kontribusi Guru dan Orang Tua dalam Menanamkan Kebiasaan Makan Halal pada Anak Usia Dini. *RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business*, 3(3), 1-9.
- 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.
- Maulani, S., Rizkiyani, F., & Sari, D. Y. (2021). Pemahaman orang tua mengenai gizi seimbang pada anak usia 4-5 Tahun. *Kiddo: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(2), 154-168.
- Windarti, I., Rudyanto, W., Setiorini, A., & Jaya, B. P. D. (2025). PENINGKATAN PENGETAHUAN GIZI PADA ANAK USIA DINI MELALUI SOSIALISASI PEDOMAN MAKANAN BERGIZI. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Sakai Sambayan*, 9(3), 178-182.