

Penyuluhan Tentang Makanan Sehat dan Bergizi Pada Anak Sekolah Menengah Pertama

Intan Kusumawati¹; Firstika Nabilla Balqis²;
Muhammad Ridwan³; Elva Hariyani⁴; Ananda Nurmainani Laoli⁵;
Rahmah Fadlilatu Syahadah⁶; Latifah Mutiah Nurhidayah⁷

¹⁻⁷Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat.

E-mail: intankusumawati04@gmail.com¹; firstika.nabilla08@gmail.com²;
mronetyzz1@gmail.com³; elvahariyani24@gmail.com⁴; anandalaoli06@gmail.com⁵;
rahmadila099@gmail.com⁶; latifahmutiah728@gmail.com⁷

Article History:

Received: 08 November 2023

Accepted: 08 Desember 2023

Published: 31 November 2023

Keywords: Healthy Food,
Counseling, School Children

Abstract. Community service activities are a series of activities that involve the community to improve skills and knowledge as well as empower the community both economically and socially. In this research, community service focuses on interactive outreach about the importance of healthy and nutritious food to students at Muhammadiyah Middle School 61 Tanjung Selamat. In this research, the counseling method was used with an Education and Training approach to students at SMP Muhammadiyah 61 involving 50 students in grades 8 c and d. The results of this activity show a positive impact in increasing students' knowledge and understanding regarding healthy and nutritious food. In the aspect of knowledge about Healthy and Nutritious Food there has been an increase of 56%, students are better able to know what healthy and nutritious food is and its purpose. Why we should eat healthy and nutritious food. Furthermore, knowledge about Healthy and Nutritious Food Components has increased by 74% where students are able to identify important components in healthy food such as protein, fat, carbohydrates, fiber and vitamins and minerals. In conclusion, healthy and nutritious food is an indicator of clean, healthy living behavior at school. This counseling can provide practical experience to students, so that they can apply this knowledge in everyday life. And it is hoped that students will prioritize eating healthy food, especially healthy snacks, bringing lunch and breakfast every day before doing activities.

Abstrak. Kegiatan pengabdian masyarakat merupakan serangkaian kegiatan yang melibatkan masyarakat untuk meningkatkan keterampilan dan pengetahuan serta memperdayakan masyarakat baik secara ekonomi maupun sosial, dalam penelitian kali ini pengabdian masyarakat berfokus pada penyuluhan interaktif tentang pentingnya makanan sehat dan bergizi pada siswa/i sekolah SMP Muhammadiyah 61 Tanjung Selamat, dalam penelitian ini menggunakan metode penyuluhan dengan pendekatan Pendidikan dan Pelatihan kepada siswa/i SMP Muhammadiyah 61 yang melibatkan 50 siswa/i kelas 8 c dan d. Hasil kegiatan ini menunjukkan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa/i terkait makanan yang sehat dan bergizi, Dalam aspek pengetahuan tentang Makanan Sehat dan Bergizi terjadi peningkatan sebesar 56%, siswa/i sudah lebih mampu mengetahui apa itu makanan sehat dan bergizi serta tujuan mengapa kita harus mengonsumsi makanan sehat dan bergizi. Selanjutnya untuk pengetahuan tentang Komponen Makanan Sehat dan Bergizi mengalami peningkatan sebanyak 74% dimana siswa/i sudah mampu mengidentifikasi komponen-komponen penting dalam makanan sehat seperti protein, lemak, karbohidrat, serat serta vitamin dan mineral. Kesimpulannya makanan sehat dan bergizi salah satu indikator perilaku hidup bersih sehat disekolah. Adanya penyuluhan ini dapat memberikan pengalaman praktis kepada siswa-siswi, sehingga mereka dapat mengaplikasikan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Dan

* Intan Kusumawati intankusumawati04@gmail.com

diharapkan siswa-siswi lebih mengutamakan makan makanan yang sehat terutama jajanan sehat, membawa bekal dan sarapan pagi setiap hari sebelum melakukan aktivitas.

Kata kunci: Makanan Sehat, Penyuluhan, Anak Sekolah

PENDAHULUAN

Makanan sehat merupakan makanan yang mengandung gizi yang seimbang, mengandung serat dan zat-zat yang diperlukan tubuh untuk proses tumbuh kembang anak. Gizi yang seimbang dapat berguna sebagai zat tenaga, zat pengatur, dan zat pembangun. Makanan juga sangat berpengaruh pada pencernaan anak, sehingga para orang tua harus dapat memberikan makanan sehat yang dapat menjaga pencernaan anak. Sehingga tidak mengganggu pertumbuhan anak. Makanan sehat untuk pencernaan harusnya 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. Contohnya makanan kaya serat seperti biji-bijian dan kacang-kacangan, yogurt atau susu, dan minum air mineral. Jika makanan sehat tidak diberikan kepada anak, dapat mengganggu pencernaan anak dan mengganggu proses pertumbuhan anak. Pencernaan adalah proses dimana makanan dan cairan dipecah menjadi bagian-bagian yang lebih kecil sehingga tubuh dapat menggunakannya untuk membangun dan memelihara sel sel. Pencernaan dimulai di mulut, makanan dan cairan diambil, dan selesai di usus kecil. Gangguan pada sistem pencernaan makanan dapat disebabkan oleh pola makan yang tidak teratur dan karena adanya kelainan pada organ-organ pencernaan. Adapun gangguan pencernaan pada anak, bisa dilihat dari beberapa kejadian seperti: sembelit, nafsu makan berkurang, diare, mulas, kram/sakit perut, muntah, dan perut kembung. Ketersediaan makanan dan minuman instan membuat para orang tua lupa akan makanan sehat yang seharusnya diberikan kepada anak. Jajanan makanan dan minuman yang tidak tahu proses pembuatannya sangatlah berdampak pada perkembangan anak. Seperti makanan yang digoreng menyebabkan diare, gulabuan, menyebabkan diare dan kram/sakit perut, makanan berserat, menyebabkan kembung dan gas, makanan pedas menyebabkan gangguan pencernaan dan panas dalam perut.

Di zaman sekarang makanan cepat saji yang bentuknya menarik dan rasanya enak seperti makanan frozen food yang dijual di toko-toko besar seperti minimarket, swalayan, agen distributor, dan di sekolah. Berbagai macam jenis frozen food seperti sosis sapi, burger sapi, kornet daging sapi, kornet bintang, nugget, sukoi, dan lain-

lain. Keberadaan frozen food dapat bermanfaat bagi konsumen dan juga merugikan konsumen karena dapat membahayakan kesehatan. Makanan frozen food tergolong makanan cepat saji yang bermanfaat bagi kehidupan sehari-hari, menjadikan frozen food sebagai hidangan sarapan pagi tentu menjadi pilihan untuk beberapa keluarga, karena tidak memakan banyak waktu untuk mengolahnya dan banyak digemari anak-anak karena warnanya yang menarik.

METODE DAN STRATEGI

Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilakukan melalui serangkaian interaksi langsung dengan 50 Anak di SMP Muhammadiyah 61 Tanjung Selamat . Metode yang digunakan mencakup beberapa langkah strategis untuk memastikan efektivitas penyuluhan dan penerimaan informasi oleh anak-anak.

1. Pemetaan Kebutuhan:

Sebelum memulai kegiatan, akan dilakukan pemetaan kebutuhan di kalangan anak-anak sekolah terkait pengetahuan mereka tentang makanan sehat dan bahan tambahan pangan. Hal ini akan membantu mengidentifikasi tingkat pemahaman mereka serta poin-poin yang perlu difokuskan dalam penyuluhan.

2. Penyusunan Materi Edukasi:

Berdasarkan pemetaan kebutuhan, materi edukasi akan disusun dengan bahasa yang sederhana, ilustrasi menarik, dan contoh praktis. Materi ini akan mencakup informasi tentang gizi, komponen makanan sehat, manfaat bahan tambahan pangan yang tepat, serta dampak buruk dari makanan tidak sehat.

Pelaksanaan penyuluhan

1. Pre test

Evaluasi awal sebelum penyuluhan dimulai untuk menilai pemahaman peserta sebelum menerima materi.

a. Penyampaian materi

Presentasi informasi atau materi secara sistematis kepada peserta penyuluhan.

b. Tanya jawab

Interaksi antara pembicara dan peserta untuk menjawab pertanyaan atau mengklarifikasi materi yang disampaikan.

c. Games

Penggunaan permainan atau aktivitas interaktif untuk memperkuat pemahaman peserta terhadap materi.

2. Post test

Evaluasi setelah penyuluhan selesai untuk menilai sejauh mana pemahaman peserta meningkat.

a. Penutup

Pemberian ringkasan materi dan pesan terakhir sebelum penyuluhan berakhir.

b. Foto bersama

Menciptakan momen kenangan dan meningkatkan rasa kebersamaan antara peserta dan penyelenggara.

c. Bagi konsumsi

Memberikan fasilitas konsumsi sebagai bentuk apresiasi kepada peserta.

Dengan melalui serangkaian langkah ini, diharapkan para anak sekolah dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya makanan sehat dan bahan tambahan pangan yang tepat. Kegiatan ini juga dirancang untuk mendorong partisipasi aktif dan memberikan pengalaman praktis kepada anak-anak, sehingga mereka dapat mengaplikasikan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan pengabdian Masyarakat yang dilakukan di SMP Muhammadiyah 61 Tanjung Selamat berhasil melibatkan 50 siswa/i kelas 8 c dan d dalam Penyuluhan tentang Makanan Sehat dan Bergizi pada Anak Sekolah Menengah Pertama. Hasil kegiatan ini menunjukkan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa/I terkait makanan yang sehat dan bergizi supaya mereka paham dan menjadi hal kebiasaan saat makan makanan. Berikut table hasil kegiatan :

Aspek Pengetahuan	Sebelum Penyuluhan	Setelah Penyuluhan	Peningkatan
Makanan Sehat dan Bergizi	21 siswa/i (42%)	49 siswa/i (98%)	+56%
Komponen Makanan Sehat dan Bergizi	9 siswa/i (18%)	46 siswa/i (92%)	+74%
Konsumsi Gula, Garam dan Lemak	0 siswa/i (0%)	41 siswa/i (82%)	+82%
Dampak buruk Makanan yang tidak sehat	28 siswa/i (56%)	48 siswa/I (96%)	+40%

Tabel tersebut diperoleh dari hasil Pre-Test dan Post-Test pada saat penyuluhan. Dari table diatas terlihat bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan siswa/I setelah mengikuti kegiatan penyuluhan. Pengetahuan

tentang Makanan Sehat dan Bergizi meningkat sebanyak 56%, pengetahuan Komponen Makanan Sehat dan Bergizi meningkat sebanyak 74%, pengetahuan tentang Konsumsi Gula, Garam dan Lemak meningkat sebanyak 82% dan pengetahuan tentang Dampak Buruk Makanan yang Tidak Sehat meningkat sebanyak 40%. Hasil ini menggambarkan bahwa efektivitas kegiatan dalam meningkatkan pemahaman mereka tentang Makanan Sehat dan Bergizi.

Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian Masyarakat ini menggambarkan dampak positif yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa/i di SMP Muhammadiyah 61 Tanjung Selamat tentang Makanan Sehat dan Bergizi. Dari data yang terkumpul, terlihat adanya peningkatan pengetahuan siswa/i pada semua aspek yang disampaikan dan diajarkan dalam kegiatan penyuluhan. Dalam aspek pengetahuan tentang Makanan Sehat dan Bergizi terjadi peningkatan sebesar 56%, siswa/i sudah lebih mampu mengetahui apa itu makanan sehat dan bergizi serta tujuan mengapa kita harus mengonsumsi makanan sehat dan bergizi. Selanjutnya untuk pengetahuan tentang Komponen Makanan Sehat dan Bergizi mengalami peningkatan sebanyak 74% dimana siswa/i sudah mampu mengidentifikasi komponen-komponen penting dalam makanan sehat seperti protein, lemak, karbohidrat, serat serta vitamin dan mineral. Hasil ini menunjukkan bahwa penyuluhan dengan pendekatan interaktif dan praktis sangat efektif dalam membantu siswa/i dalam memahami komponen-komponen nutrisi yang diperlukan oleh tubuh.

Untuk pengetahuan tentang Konsumsi Gula, Garam dan Lemak sangat memiliki peningkatan yang cukup tinggi. Awalnya para siswa/i sama sekali tidak tau kalau konsumsi gula, garam dan lemak juga ada batasannya dan para siswa/i juga tidak tau berapa takarannya dalam sehari. Namun setelah penyuluhan pengetahuan tersebut mencapai tingkatan sebesar 82% dimana hampir seluruh siswa/i jadi paham mengenai tentang konsumsi gula, garam dan juga lemak. Selain itu, pengetahuan siswa/i tentang Dampak Buruk Makanan yang Tidak Sehat juga memiliki peningkatan sebanyak 40% dimana mereka sudah lebih mampu mengidentifikasi risiko dari mengonsumsi makanan yang tidak sehat seperti yang mengandung banyak minyak-minyakan, mengandung banyak gula, garam dan beberapa makanan tidak sehat lainnya.

Tulisan ini juga mendukung temuan Contento (2010) tentang pentingnya pendidikan gizi yang melibatkan pendekatan interaktif untuk mencapai hasil yang

lebih efektif. Dengan memadukan pendekatan presentasi, demonstrasi, dan partisipasi siswa/i kegiatan ini berhasil mengaktifkan mereka secara kognitif dan afektif, meningkatkan keterlibatan dalam proses belajar. Secara opini, kegiatan penyuluhan seperti ini memiliki peran krusial dalam membentuk pola makan yang sehat sejak usia dini. Pendidikan gizi yang diberikan kepada anak-anak di lingkungan sekolah tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga membentuk sikap dan perilaku yang dapat berdampak pada kesehatan jangka panjang. Oleh karena itu, penting bagi Lembaga pendidikan untuk mempertimbangkan integrasi pendidikan gizi dalam kurikulum sebagai bagian dari upaya pencegahan gizi buruk dan penyakit terkait gizi di kemudian hari.

KESIMPULAN

Peserta penyuluhan sangat aktif dalam kegiatan penyuluhan tentang makanan sehat dan bergizi. Para siswa-siswi antusias dalam menyimak materi yang disampaikan dari awal hingga akhir. Adanya perubahan peningkatan pemahaman peserta mengenai makanan sehat dan bergizi yang diukur dengan hasil pretest dan posttest dimana terjadi peningkatan presentase dari 30% menjadi 80%. Karena makanan sehat dan bergizi salah satu indikator perilaku hidup bersih sehat disekolah. adanya penyuluhan ini dapat memberikan pengalaman praktis kepada siswa-siswi, sehingga mereka dapat mengaplikasikan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Dan diharapkan siswa-siswi lebih mengutamakan makan makanan yang sehat terutama jajanan sehat, membawa bekal dan sarapan pagi setiap hari sebelum melakukan aktivitas. Serta bagi pihak sekolah diharapkan setiap hari membuka kantin dengan menyediakan makanan sehat dan bergizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arza, P. A., Masnarivan, Y., Dewi, I. L., & Afifah, S. N. (2021). EDUKASI GIZI MENU SNACK SEHAT BERBASIS PANGAN LOKAL PADA SISWA SMPN 2 BAYANG DI KABUPATEN PESISIR SELATAN. *BULETIN ILMIAH NAGARI MEMBANGUN*, 4(3), 172-178.
- Barus, D. J., & Rajagukguk, T. (2023). Remaja Sadar Gizi (Redarzi) Pada Siswa/Siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP) Npsn 10210130 Madya Utama Medan. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 4(1), 128-133.
- Fauziah, R., Adityatama, F., Palestin, B. T., Nurhalifah, S., & Aripin, J. J. (2023). Pengaruh Program Pendidikan Gizi terhadap Pola Makan dan Pencegahan

Anemia Pada Remaja di SMPN Satap Rambatan. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(4), 3448-3454.

Jazuli, L., & Fauzi, A. (2023). Analisis Tingkat Kepatuhan Siswi Remaja dalam Mengonsumsi Makanan Bergizi terhadap Pencegahan Stunting di Kabupaten Karawang. *JIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(3), 2039-2047.

Kadaryati, S., Prasetyaningrum, Y. I., & Nugraha, S. (2021). Edukasi warga sekolah dalam rangka perwujudan kantin sehat di sekolah. *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 17(2), 165-175.

Nababan, D., Silitonga, E. M., & Siagian, M. (2022). SOSIALISASI TENTANG GIZI DAN KESEHATAN REMAJA PADA KADER POSYANDU REMAJA LEMBAGA PEMBINAAN KHUSUS KELAS 1 MEDAN TAHUN 2021. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 3(1), 70-83.

Nikmawati, E. E., Yulia, C., & Maosul, A. (2021). Penyuluhan Edukasi Kepada Remaja Putri di SMP Kartika Siliwangi XIX-2 Bandung untuk Mencegah Anemia dengan Makanan Sehat, Begizi dan Seimbang. *Lentera Karya Edukasi*, 1(1), 37-43.

Robiah, R., & Kurniawaty, L. (2022). Program Pemberian Makanan Sehat bagi Anak Usia Dini di PAUD Nur Hidayah Jakarta Barat. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 16123-16128.

Sitoayu, L., Putri, V. H., Lutfiani, W., & Rumana, N. A. (2020). Makan bergizi dan Hidup Penuh Prestasi. *Jurnal Abdimas*, 6(2), 93-97.