

## PENYULUHAN UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN TENTANG MAKANAN SEHAT DI SD N 100201 SIMARPINGGAN

Rahmadani Nasution<sup>1</sup>, Rahmi Atika<sup>2</sup>, Reni Karmila<sup>3</sup>, Resti<sup>4</sup>, Rina Lestari<sup>5</sup>, Eli Agustina<sup>6</sup>, Winra Zebua<sup>7</sup>, Victoria Pricillya Silitonga<sup>8</sup>, Nurul Hafika Pulungan<sup>9</sup>, Putri Maulinda Batubara<sup>10</sup>, Yasrida<sup>11</sup>, Putry Natasya Siregar<sup>12</sup>, Muhammad Rinaldi Rambe<sup>13</sup>, Iqfhan Zamroni<sup>14</sup>, Siti Aminah<sup>15</sup>, Yulinda Aswan<sup>16</sup>

<sup>1-15</sup>Mahasiswa Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidempuan

<sup>16</sup>Dosen Universitas Aufa Royhan

(winraglorreich@gmail.com, 082276252751)

### ABSTRAK

Makanan sehat adalah jenis makanan yang memberikan nutrisi penting bagi tubuh dan mendukung kesehatan secara keseluruhan. Ciri-cirinya meliputi kaya nutrisi, alami, seimbang, rendah kalori kosong, dan bervariasi. Tujuannya adalah agar para peserta tahu makanan sehat. Metode yang dilakukan adalah ceramah dan tanya jawab. Responden sebanyak 30 anak. Hasil dari pengamatan menunjukkan bahwa memberikan menjelaskan makanan sehat harus dilakukan sejak usia dini dan selama penyuluhan 95% peserta sangat antusias dan memberikan perhatian lebih saat penyuluhan dilakukan, yang menandakan mereka tahu bahwa makanan sehat penting bagi mereka.

**Kata kunci : Makanan Sehat, Pengetahuan, Penyuluhan**

### ABSTRACT

*Healthy food is a type of food that provides important nutrients for the body and supports overall health. Its characteristics include rich in nutrients, natural, balanced, low in empty calories, and varied. The aim is to let participants know about healthy foods. The method used is lecture and question and answer. Respondents were 35 children. The results of the observations show that explaining healthy food must be done from an early age and during counseling, 95% of participants were very enthusiastic and paid more attention when counseling was carried out, which indicates that they know that healthy food is important for them.*

**Keywords : Healthy Food, Knowledge, Counseling**

### 1. PENDAHULUAN

Saat ini banyak berkembang aneka jenis makanan, mulai dari makanan yang disajikan di restoran, kaki lima, hingga makanan kemasan. Di zaman yang serba praktis dan efektif saat ini makanan menjadi semakin maju, berbagai ide kreatif mulai bermunculan dalam menciptakan aneka jenis makanan. Namun banyak hal yang tidak diketahui oleh konsumen mengenai makanan yang mereka konsumsi. Baik dari segi bahan, kualitas bahan, kebersihan bahan, tempat produksi, hingga proses produksi makanan tersebut. Karena rata-rata konsumen hanya menilai makanan dari segi penglihatan, aroma, dan rasa (Fatrikawati & Hamidah, 2016).

Saat ini banyak terdapat makanan makanan yang tersebar dengan berbagai pilihan. Sehingga perlu adanya pengetahuan akan makanan sehat dan menyehatkan. Tidak hanya makanan yang menarik panca indera namun juga dapat menjadi aset untuk masa depan. Karena untuk meningkatkan kualitas hidup, setiap orang memerlukan 5 kelompok zat

gizi (karbohidrat, protein, lemak, mineral, dan vitamin) dalam jumlah yang cukup tidak berlebih dan tidak kekurangan (Fatrikawati & Hamidah, 2016)

Dalam era yang semakin canggih ini, di tengah tuntutan pendidikan yang tinggi dan tekanan dari berbagai aspek kehidupan, perhatian terhadap kesejahteraan pelajar semakin penting. Sebagai pilar utama bagi perkembangan generasi muda, pendidikan tidak lagi hanya tentang pencapaian akademis saja, melainkan juga tentang pertumbuhan yang seimbangan antara fisik, mental, kerohanian dan sosial. Dalam hal ini, peran makanan bergizi tidak dapat diabaikan begitu saja. Menurut berita yang dilansir dalam BBC (2017), terjadi masalah besar terkait dengan kurangnya asupan makanan bergizi di Ghana. Mereka mengalami kekurangan gizi dan kelaparan. Makanan mereka hanyalah olahan jagung dan ubi jalar yang difermentasi sehingga makanan ini tidaklah dapat memenuhi asupan nutrisi mereka sehari-hari. Lebih lanjut, Ahmad (2023)

menyatakan bahwa banyaknya kasus kekurangan gizi yang terjadi pada masyarakat Indonesia pengetahuan masyarakat akan pentingnya mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang (Dedy Kasingku, 2023)

Kesehatan makanan merupakan modal utama agar setiap anak dapat tumbuh kembang menjadi manusia yang berguna bagi nusa dan bangsa. Semua orangtua tentunya mendambakan kesehatan anaknya tercapai dengan baik dan akan melakukan semua yang dapat mendatangkan kesehatan dan kebahagiaan anak. Anak-anak yang berada pada fase pertumbuhan sangat membutuhkan makanan dalam jumlah yang cukup dan bergizi seimbang. Untuk memenuhi kebutuhan ini, pada umumnya semua orangtua menyediakan atau membeli makanan yang bergizi dan sesuai dengan pilihan atau selera anak. Peran orangtua dalam pemberian makanan sehat sangat penting, karena orangtua sangat memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan anak (Novitasari et al., 2012).

Menurut Syarief (1992:46), keadaan gizi yang baik dapat dicapai dengan memperhatikan pola konsumsi pangan. Kesemuanya menentukan ukuran tinggi rendahnya pangan yang dikonsumsi. Biasanya belum ada kesadaran yang baik tentang kebutuhan gizi dan makanan kesehatan terutama untuk masyarakat umum yang memiliki perekonomian yang kurang, sehingga gizi tidak begitu diperhatikan dan banyak bermunculan kasus yang disebabkan karena kekurangan zat gizi (Fatrikawati & Hamidah, 2016)

Pengetahuan yang dimiliki oleh manusia merupakan hasil upaya yang dilakukan oleh manusia dalam mencari suatu kebenaran atau masalah yang dihadapi. Kegiatan atau upaya yang dilakukan oleh manusia mencari suatu kebenaran atau masalah yang dihadapi pada dasarnya merupakan kodrat dari manusia itu sendiri atau lebih dikenal sebagai keinginan. Keinginan yang dimiliki oleh manusia akan memberikan dorongan bagi manusia itu sendiri untuk mendapatkan segala sesuatu yang diinginkan. Yang menjadi pembeda antara satu manusia dengan manusia lainnya adalah upaya yang dilakukan manusia untuk mendapatkan keinginannya tersebut (Darsini et al., 2019)

Mulana, 2012 menuliskan bahwa pengetahuan seseorang terhadap status gizi dan manfaatnya sangat mempengaruhi perilaku dan sikapnya dalam pemilihan dan penyediaan makanan yang bergizi, dan seseorang yang kurang pengetahuannya dalam hal tersebut akan kurang peduli atas status gizi makanan yang diberikan kepada anak mereka (BUDIARTI et al., 2023)

Faught et al, (2019), Menyatakan bahwa Pengetahuan seorang ibu memiliki peran penting dalam membantu mengatur pola makan yang benar bagi anak usia dini. Demikian juga ekonomi keluarga dapat menjadi faktor yang menyebabkan keluarga mampu atau tidaknya menyediakan makanan yang bergizi seimbang. Dalam menyediakan makanan untuk keluarganya seorang ibu tentunya sangat mempertimbangkan tingkat ekonomi keluarganya. Apa yang bisa dibelanjakan dan di masak seorang ibu rumah tangga yang uang belanjanya pas pasan dan cenderung kurang, tentu berbeda dengan seorang ibu yang mendapatkan uang belanja yang cukup dan mewah. Santos et al. (2019) dalam pembahasannya menyatakan orang tua terutama ibu memiliki andil besar dalam tumbuh kembang anak terutama dalam hal berat badan, dimana seorang ibu yang kelebihan berat badan cenderung memiliki anak yang juga mengalami obesitas (BUDIARTI et al., 2023)

Pengantar penyuluhan seringkali dengan penerangan atau propaganda oleh khalayak, padahal makna penyuluhan tidaklah sedangkal itu. Penyuluhan dapat dipandang sebagai sebuah ilmu dan tindakan praktis. Sebagai sebuah ilmu, pondasi ilmiah penyuluhan adalah ilmu tentang perilaku (behavioural science). Di dalamnya ditelaah pola pikir, tindak, dan sikap manusia dalam menghadapi kehidupan. Sebagai sebuah tindakan praktis, penyuluhan merupakan upaya-upaya yang dilakukan untuk mendorong terjadinya perubahan perilaku pada individu, kelompok, komunitas, ataupun masyarakat agar mereka tahu, mau, dan mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Tujuan penyuluhan tidak lain adalah hidup dan kehidupan manusia yang berkualitas dan bermartabat (Suprayitno & Lokal, 2008).

Dari penjelasan diatas untuk meningkatkan pengetahuan tentang makanan sehat pada anak SD N 100201 Simarpinggan, penyuluh akan melakukan metode penyuluhan yang diharapkan akan adanya perubahan perilaku yang lebih baik.

## **2. METODE PELAKSANAAN**

Dalam penyuluhan ini yang menjadi permasalahan yakni masih banyak anak yang belum mengetahui apa itu makanan yang benar-benar sehat. Sehingga, solusi yang ditawarkan oleh penyuluh adalah penyuluhan berupa menjelaskan makanan sehat pada anak SD N 100201 Simarpinggan. Setelah direalisasikannya penyuluhan ini para pendengar dapat menyadari pentingnya makanan sehat. Dalam penyuluhan ini, prosedur kerja yang dilakukan berupa observasi lapangan dan interview hingga pembuatan laporan kegiatan. Dalam pelaksanaan penyuluhan ini

menggunakan metode ceramah, tanya jawab. Guna meningkatkan efektivitas, kualitas dan daya akurasi, penyuluhan ini menyertai alat atau media pembelajaran audio visual tentang makanan sehat.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan Makanan Sehat dilakukan pada tanggal 14 juni 2024 di SD 100201 Simarpinggan dengan jumlah peserta anak-anak sebanyak 30 orang. Kegiatan inti penyuluhan dilakukan 4 tahap yaitu (1) PraInteraksi, (2) Interaksi, (3) Demonstrasi, dan (4) Post interaksi. Tahap pra interaksi dilakukan dengan mengucapkan salam, memperkenalkan diri dan menyampaikan maksud dan tujuan dari penyuluhan tersebut. Tahap interaksi dilakukan dengan metode ceramah. Pada tahap ini tim penyuluh menyampaikan beberapa hal yaitu Menjelaskan apa itu Makanan Sehat dan Menjelaskan resiko jika tidak menjaga pola makan yang sehat.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan menjelaskan makanan sehat harus dilakukan sedini mungkin seperti di usia SD. Menurut hasil pengamatan yang dilakukan selama penyuluhan 95% peserta mampu untuk memberikan perhatian kepada tim penyuluh, yang menandakan mereka sangat antusias dengan informasi yang telah disampaikan khususnya dengan bantuan media audiovisual. Peserta tampak menyimak dengan serius saat penyampaian materi.

### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

#### Kesimpulan

Makanan sehat adalah jenis makanan yang memberikan nutrisi penting bagi tubuh dan mendukung kesehatan secara keseluruhan. Ciri-cirinya meliputi kaya nutrisi, alami, seimbang, rendah kalori kosong, dan bervariasi. Oleh sebab itu, sepatutnya bagi anak SD sudah mengetahui pentingnya makanan sehat serta sudah seharusnya bagi para penyuluh untuk sering mempromosikan kesehatan khususnya makanan sehat. Kegiatan penyuluhan makanan sehat di SD 100201 Simarpinggan berjalan dengan lancar dan bersemangat. Peserta mampu mencerna dan memahami materi yang disampaikan dengan sangat baik. Peserta terlihat antusias dan serius serta bersemangat selama mengikuti kegiatan penyuluhan.

#### Saran

Peserta diharapkan dapat mengetahui apa itu makanan sehat dan dapat menjaga pola makan yang sehat. Kepada seorang guru, diharapkan untuk menjadi pendorong atau pendukung kepada anak-anak didiknya untuk mengajarkan makanan sehat. Serta diwajibkan bagi para orang tua untuk terus dan mengajari mengawasi anak-anaknya

agar tidak salah memilih makanan.

### 5. REFERENSI

- BUDIARTI, E., ROHMAH, S., KASIATI, K., PERTIWI, H., & UMLIA, U. (2023). Meningkatkan Pemahaman Pentingnya Makan Makanan Bergizi Seimbang Melalui Kegiatan Makan Bersama Di Ra Al Fata Rokan Hulu. *HEALTHY: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(4), 218–229. <https://doi.org/10.51878/healthy.v1i4.1817>
- Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 97.
- Dedy Kasingku, J. (2023). Peran Makanan Sehat Dalam Meningkatkan Kesehatan Fisik dan Kerohanian Pelajar. *Jurnal Pendidikan Mandala*, 8(3), 853–859. <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JUPE/index>
- Fatrikawati, H., & Hamidah, S. (2016). Pengaruh Pengetahuan Makanan Sehat Terhadap Kebiasaan Makan Kelas X Boga SMKN 4 Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Teknik Boga Universitas Negeri Yogyakarta*, 4(2), 1–9. <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/ojs/index.php/boga/article/viewFile/7300/6963>
- Novitasari, A., Ali, M., & Sutarmanto. (2012). Pemberian Makanan Sehat Penunjang Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia 5-6 Tahun di Tk Islam Mutiara Bunda. *Pendidikan*, 1–10.
- Suprayitno, A. R., & Lokal, P. M. (2008). *Urnal penyuluhan*. 4(2), 2–5.

### 6. DOKUMENTASI KEGIATAN



