

Pemberdayaan Masyarakat terhadap Kesehatan Anak melalui Edukasi Makanan Sehat di SD Inpres Bertingkat Mamajang 1 Kota Makassar

Zaenab^{1a*}, Nurfitriani Azizah¹, Rafidah¹, Haerani¹, Budirman¹

¹ Jurusan Kesehatan Lingkungan, Poltekkes Kemenkes Makassar

^azaenab@poltekkes-mks.ac.id*

* Corresponding Author

Informasi Artikel	ABSTRAK
Sejarah artikel: Tanggal diterima: 03 Januari 2025 Tanggal revisi: 16 Juni 2025 Diterima: 01 Juli 2025 Diterbitkan: 16 Juli 2025	Makanan sehat berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak, namun konsumsi jajanan tidak sehat masih menjadi tantangan besar. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar tentang makanan sehat melalui edukasi yang dilakukan di SD Inpres Bertingkat Mamajang 1 Kota Makassar. Metode pelaksanaan meliputi ceramah, demonstrasi, pre-test, post-test, dan pemberian leaflet. Sebanyak 23 siswa kelas 4 menjadi peserta kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan, di mana peserta dengan tingkat pengetahuan baik meningkat dari 22% pada pre-test menjadi 70% pada post-test. Hal ini mencerminkan efektivitas metode penyuluhan interaktif dan media edukasi yang digunakan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya pola makan sehat. Disarankan agar sekolah bekerja sama dengan pedagang jajanan untuk memastikan makanan yang dijual bebas bahan berbahaya dan memenuhi standar gizi, serta melibatkan orang tua untuk memperkuat penerapan pola makan sehat di rumah.
kata kunci: Makanan Sehat Edukasi Kesehatan Anak	

Copyright (c) 2022 Community Development and Reinforcement Journal
This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Makanan yang sehat merupakan bagian yang esensial bagi proses pertumbuhan dan perkembangan anak, serta sebagai dasar pemeliharaan kesehatan, baik bagi anak maupun orang dewasa¹. Sejalan dengan perkembangan zaman, semakin banyak bahan kimia yang dikembangkan dan digunakan sebagai bahan tambahan dalam jajanan dan makanan. Tujuan penggunaan zat-zat tersebut antara lain sebagai taste enhancer, food coloring, dan preservatives.

Makanan memiliki arti penting dalam kehidupan manusia. Selain menyediakan zat-zat yang diperlukan untuk sumber tenaga dan pertumbuhan, makanan juga menyediakan zat-zat yang diperlukan untuk mendukung kehidupan tubuh yang sehat². Karena itu untuk meningkatkan kehidupan manusia diperlukan adanya persediaan makanan yang memadai baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Dari segi kualitas, selain mengandung semua zat yang diperlukan oleh tubuh makanan juga harus memenuhi syarat keamanan³.

Kesehatan anak merupakan salah satu aspek penting dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas. Masa kanak-kanak adalah periode kritis dalam pertumbuhan dan perkembangan, di mana asupan makanan yang sehat dan bergizi memainkan peran sentral⁴. Namun, seiring dengan perkembangan zaman, tantangan dalam memastikan anak-anak mendapatkan pola makan yang seimbang semakin kompleks. Salah satu tantangan utama adalah meningkatnya konsumsi jajanan tidak sehat yang sering kali mengandung bahan tambahan seperti pewarna, pengawet, dan penyedap rasa berbahaya⁵.

Berdasarkan data BPOM menunjukkan sekitar 45% jajanan anak sekolah yang tidak memenuhi syarat untuk dikonsumsi. Selain itu, jajanan selalu masuk tiga besar penyebab kejadian luar biasa keracunan pangan tahun 2017-2021. Tingkat intensitas

kasus tertinggi terjadi pada 2018 dengan jumlah laporan 19 kasus, sedangkan tingkat terendah terjadi tahun 2020 dengan jumlah laporan empat kasus. Bahan kimia berbahaya yang sering disalahgunakan sebagai zat aditif pada jajanan dan makanan antara lain boraks/asam borat, tawas, formalin dan rhodamin B, sehingga membuat pangan yang sehat menjadi tidak sehat⁶.

Makanan-makanan yang selama ini diduga sebagai penyebab terjadinya kasus-kasus penyakit bawaan makanan dan keracunan makanan berasal baik dari makanan keluarga maupun makanan-makanan yang diperjualbelikan di tempat-tempat pengelolaan makanan (TPM), di antaranya adalah makanan jajanan tradisional. Makanan jajanan tradisional pada umumnya dijual oleh pedagang kaki lima di tempat-tempat keramaian, terutama di pasar-pasar. Makanan ini umumnya dijual dengan harga murah dan dikonsumsi secara luas oleh berbagai lapisan masyarakat. Makanan jajanan tradisional yang dijual di pasar-pasar untuk tujuan-tujuan tertentu banyak yang ditambah dengan bahan-bahan lain, misalnya bahan pemanis, bahan penyedap, bahan pengawet, dan bahan pewarna. Di antara bahan-bahan yang ditambahkan itu sering ada yang membahayakan kesehatan manusia, misalnya boraks dan bahan-bahan pewarna yang dilarang.

MASALAH

Dalam perkembangan jaman ini didapatkan banyak permasalahan kesehatan yang sangat menentukan kualitas kesehatan dikemudian hari. Salah satunya penyakit akibat bawaan makanan tidak sehat yang mengandung banyak bahan tambahan yang berbahaya, sehingga menimbulkan permasalahan kesehatan⁷. Sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat adalah siswa sekolah dasar dengan tujuan agar lebih mengetahui tentang perilaku hidup bersih dan sehat serta dapat menerapkan pada kehidupan sehari-hari dengan mengkonsumsi makanan yang sehat. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan tahap sosialisasi berupa penyuluhan mengenai porsi makanan yang sesuai dengan umur dan membedakan makanan sehat dan tidak sehat. SD Inpres Bertingkat Mamajang 1 Kota Makassar dipilih sebagai lokasi intervensi karena tingkat pemahaman siswa terhadap pola makan sehat yang masih perlu ditingkatkan. Sebagai generasi penerus, anak-anak diharapkan memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi seimbang sehingga dapat menjadi agen perubahan di lingkungannya. Melalui program ini, siswa tidak hanya diajarkan pentingnya konsumsi makanan sehat tetapi juga dilibatkan secara aktif untuk memahami bahaya makanan tidak sehat dan menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat berlokasi di SD Inpres Bertingkat Mamajang I Kota Makassar dengan waktu pelaksanaan selama bulan April – Juni 2024. Khalayak sasaran dalam kegiatan adalah peserta didik kelas 4 sebanyak 23 orang peserta. Metode pelaksanaan yaitu dengan ceramah berupa penyuluhan, demonstrasi, pre-post test, dan pemberian leaflet yang bertujuan untuk meninjau tingkat pengetahuan peserta. Pada tahapan penyuluhan, tim menyiapkan alat yang digunakan seperti Leaflet, handphone, daftar hadir dan Door Prize yang akan diberikan kepada peserta. Semua peserta penyuluhan duduk dalam ruangan lalu dilanjutkan dengan perkenalan diri, kemudian pemaparan materi dengan cara menggunakan leaflet dan PPT lalu menjelaskan tentang materi yang dibawakan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di SD Inpres Bertingkat Mamajang I Kota Makassar di hadiri 23 peserta yang merupakan peserta didik kelas 4. Langkah awal pelaksanaan kegiatan penyuluhan berupa kegiatan memberikan kuesioner pre-test, dilanjutkan pemaparan materi penyuluhan dan dilanjutkan dengan evaluasi kegiatan

ditinjau dari kuesioner Post Tes terkait dengan materi yang disampaikan untuk mengetahui perubahan dari pengetahuan peserta. Hasil dapat dilihat sebagai berikut:

Pengetahuan Peserta Sebelum (Pre Test) Pengabdian Masyarakat
Tingkat pengetahuan peserta sebelum pengabdian masyarakat dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini:

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Peserta (Pre Test)

Kategori	N	Persentase (%)
Baik	5	22
Cukup	4	17
Kurang	14	61
Jumlah	23	100%

Sumber : Data Primer, 2024

Tabel 1 menunjukkan sebanyak 5 peserta (22%) memiliki tingkat pengetahuan yang baik terhadap edukasi makanan sehat sedangkan peserta dengan kategori tingkat pengetahuan cukup sebanyak 4 peserta (17%) dan kategori kurang sebanyak 14 peserta (61%).

Pengetahuan Peserta Setelah (Post Test) Pengabdian Masyarakat
Tingkat pengetahuan peserta setelah pengabdian masyarakat dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini:

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Peserta (Post Test)

Kategori	N	Persentase (%)
Baik	16	70
Cukup	4	17
Kurang	3	13
Jumlah	23	100%

Sumber : Data Primer, 2024

Tabel 2 menunjukkan sebanyak 16 peserta (70%) memiliki tingkat pengetahuan yang baik sedangkan peserta dengan kategori tingkat pengetahuan cukup sebanyak 4 peserta (17%) dan kategori kurang sebanyak 3 peserta (13%).

Pembahasan

Hasil sebelum pelaksanaan kegiatan menunjukkan hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan yang rendah. Sebanyak 14 peserta (61%) berada dalam kategori kurang, 4 peserta (17%) dalam kategori cukup, dan hanya 5 peserta (22%) yang memiliki pengetahuan baik. Hal ini mengindikasikan bahwa pemahaman mengenai makanan sehat dan porsi makan yang sesuai masih perlu ditingkatkan. Temuan ini mengindikasikan adanya kebutuhan mendesak untuk memberikan informasi yang lebih terstruktur mengenai pentingnya konsumsi makanan sehat, termasuk komposisi dan porsi makanan yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang.

Faktor yang memengaruhi rendahnya tingkat pengetahuan ini dapat berasal dari keterbatasan akses terhadap informasi gizi, kurangnya edukasi formal tentang pola makan sehat, serta kebiasaan konsumsi makanan jajanan yang belum terkontrol. Kondisi ini menekankan pentingnya penyuluhan yang terarah dan interaktif untuk meningkatkan pemahaman peserta didik.



Gambar 1. Pemberian materi kepada peserta

Metode edukasi yang digunakan mencakup ceramah interaktif, demonstrasi, penggunaan leaflet, dan evaluasi melalui pre-test serta post-test. Materi disampaikan secara menarik dengan menggunakan media visual seperti presentasi slide, yang membantu peserta memahami konsep Makanan sehat secara menyeluruh. Kegiatan diskusi dan tanya jawab memberikan ruang bagi peserta untuk memperdalam pemahaman mereka serta memfasilitasi klarifikasi terhadap pertanyaan dari peserta.

Setelah pelaksanaan kegiatan, hasil post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan. Sebanyak 16 peserta (70%) memiliki tingkat pengetahuan baik, sedangkan kategori cukup tetap berada di angka 4 peserta (17%), dan hanya 3 peserta (13%) yang masih dalam kategori kurang. Peningkatan ini menunjukkan efektivitas metode ceramah, demonstrasi, dan penggunaan media seperti leaflet dan presentasi. Metode ini memungkinkan peserta untuk memahami materi secara visual dan praktis, sehingga lebih mudah diingat dan diterapkan. Sesi diskusi dan tanya jawab juga memberikan ruang bagi peserta untuk mengklarifikasi konsep yang belum dipahami, meningkatkan keaktifan dan keterlibatan peserta dalam kegiatan.



Gambar 2. Foto bersama peserta

Efektivitas kegiatan ini dapat dilihat dari pergeseran persentase tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi. Penurunan jumlah peserta dengan kategori kurang dari 61% menjadi 13% menegaskan bahwa edukasi berperan penting dalam membangun pemahaman tentang pentingnya pola makan sehat. Selain itu, peningkatan kategori baik dari 22% menjadi 70% menunjukkan keberhasilan program dalam menyampaikan informasi yang relevan dan aplikatif.

Fokus pada alat bantu visual seperti leaflet dan slide presentasi memberikan kejelasan informasi yang dibutuhkan oleh peserta. Demonstrasi praktik secara langsung juga menambah pengalaman belajar yang lebih aplikatif. Target program yang diarahkan kepada siswa sekolah dasar sangat tepat, mengingat usia ini merupakan masa pembentukan kebiasaan sehat yang akan berdampak panjang di kemudian hari. Program ini juga meningkatkan kesadaran siswa akan bahaya makanan yang tidak sehat, khususnya yang mengandung pewarna atau bahan tambahan berbahaya, sekaligus memberikan pemahaman tentang pentingnya pola makan seimbang.

Di sisi lain, program ini tidak lepas dari beberapa kelemahan. Salah satu kekurangannya adalah durasi pelaksanaan yang relatif singkat, sehingga dikhawatirkan pemahaman siswa terhadap materi belum sepenuhnya optimal. Ketergantungan pada media edukasi seperti leaflet dan slide juga menjadi tantangan, terutama jika ketersediaannya terbatas atau desainnya kurang menarik.

Selain itu, orang tua sebagai pengaruh utama dalam kebiasaan makan anak belum dilibatkan secara langsung dalam program ini. Hal ini dapat membatasi penerapan pola makan sehat di rumah, yang seharusnya menjadi kelanjutan dari pembelajaran di sekolah. Evaluasi jangka panjang juga belum dilakukan untuk memastikan apakah pengetahuan yang diperoleh benar-benar diterapkan oleh siswa dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat melalui promosi kesehatan terkait edukasi Makanan sehat yang dilaksanakan di SD Inpres Bertingkat Mamajang 1 Kota Makassar berhasil meningkatkan pengetahuan siswa kelas 4 tentang pola makan sehat. Ditinjau setelah pelaksanaan kegiatan, terjadi peningkatan signifikan pada kategori tingkat pengetahuan baik. Hasil ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang interaktif dan partisipatif efektif dalam memberikan edukasi gizi kepada anak-anak sekolah dasar. Disarankan agar sekolah perlu bekerja sama dengan pedagang untuk memastikan bahwa jajanan yang dijual di lingkungan sekolah bebas dari bahan berbahaya dan memenuhi standar gizi yang aman bagi anak-anak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima Kasih kami ucapkan kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar.

REFERENSI

1. Ma'ruf M, Rais IR, Bachri MS. Peran edukasi dalam pemilihan makanan sehat pada anak sekolah. *J Pembelajaran Pemberdaya Masy*. 2024;5(1):172-178. doi:10.33474/jp2m.v5i1.21427
2. Mawarni EE. Edukasi Gizi "Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak Sekolah". *War Pengabdi*. 2017;11(4):97-107. doi:10.19184/wrtp.v11i4.7238
3. Chikmah AM, Maulida I. Identifikasi Bahan Tambahan Pangan yang Berbahaya (Rhodamin B dan Borak) pada Jajanan di Lingkungan Jl. Kartini Kecamatan Tegal Timur Kota Tegal. *Parapemikir J Ilm Farm*. 2019;8(2):1. doi:10.30591/pjif.v8i2.1466
4. Fauziah A, Kasmiati K, Jambormias JL. Edukasi Jajanan Sehat Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *EJOIN J Pengabdi Masy*. 2023;1(9):953-960. doi:10.55681/ejoin.v1i9.1545
5. Iqbal M, Desreza N, Resta SH. Edukasi Pentingnya Makanan Bergizi dan Memilih Jajanan Sehat Bagi Anak Usia Sekolah. Published online 2023:129-135. doi:https://doi.org/10.47861/jipm-nalanda.v1i3.448
6. Yunita I, Sari tari kumala, Fazira AW, et al. Edukasi Pentingnya Menjaga Pola Makan Sehat Pada Anak Lingkungan IV kelurahan Hamdan Kecamatan Medan Maimun. *Krepa Kreat Pada Abdimas*. 2023;1(3):35-45.
7. Putri DA, Sari IP, Afifah I, et al. Peningkatan pengetahuan tentang jajanan sehat pada siswa sekolah dasar. *J Pengabdi Masy Nusant*. 2023;2:2.