

Penyuluhan Makanan Sehat dan Bahan Tambahan Pangan bagi Anak Sekolah

Nurhidayah¹, Eko Dian Hadi Suprayetno¹, Suhartini¹

Program Studi Pendidikan Ners, STIKes Ganesha Husada

Kata Kunci:

Anak Sekolah;
Makanan;
Penyuluhan.

Keywords:

Counseling;
Food;
School Children.

Correspondensi Author

Nurhidayah
Program Studi Pendidikan Ners,
STIKes Ganesha Husada
Email:
nurhidayah@stikesganesahusada.ac.id

Abstrak Inggris. The community service article aims to provide interactive counseling on the importance of healthy eating and the appropriate use of food additives for 30 school children. In the context of the prevalence of malnutrition among school children, this article details the counseling method involving an engaging approach and practical demonstrations, which ultimately enhances the children's knowledge of healthy foods and suitable food additive choices. The results of the counseling show that the participants experience an increase in understanding how to select and prepare balanced meals, as well as improved ability to comprehend dietary guidelines. The discussion highlights that such education plays a vital role in shaping optimal eating habits from an early age, equipping the younger generation with knowledge that will impact long-term health. In conclusion, efforts in educating about healthy foods and food additives need to be continually enhanced and integrated into the education system to ensure that school children can make informed food choices for optimal growth and development.

Abstrak Indonesia. Pengabdian masyarakat ini bertujuan menyajikan penyuluhan interaktif tentang pentingnya makanan sehat dan pemanfaatan bahan tambahan pangan yang tepat bagi 30 anak sekolah. Dalam konteks prevalensi gizi buruk pada anak sekolah, artikel ini merinci metode penyuluhan yang melibatkan pendekatan menarik dan demonstrasi praktis, yang pada akhirnya meningkatkan pengetahuan anak-anak tentang makanan sehat dan pilihan bahan tambahan pangan yang sesuai. Hasil penyuluhan menunjukkan partisipasi mengalami kenaikan pemahaman dalam memilih dan mempersiapkan makanan yang seimbang, serta kemampuan yang lebih baik dalam memahami pedoman gizi. Dalam diskusi, disoroti bahwa edukasi semacam ini memiliki peran vital dalam membentuk pola makan yang optimal sejak usia dini, membekali generasi muda dengan pengetahuan yang akan berdampak pada kesehatan jangka panjang. Kesimpulannya, upaya penyuluhan mengenai makanan sehat dan bahan tambahan pangan perlu terus ditingkatkan dan diintegrasikan dalam sistem pendidikan untuk memastikan anak-anak sekolah mampu membuat pilihan makanan yang cerdas demi pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

Pendahuluan

Gizi yang seimbang dan berkualitas merupakan aspek penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak-anak sekolah. Namun, pada kenyataannya, masalah gizi buruk masih menjadi perhatian serius di berbagai negara, termasuk di kalangan anak-anak sekolah. Gizi buruk dapat menghambat perkembangan fisik dan kognitif, serta meningkatkan risiko penyakit kronis di masa mendatang (Victora et al., 2008). Dalam mengatasi masalah ini, penyuluhan tentang makanan sehat dan penggunaan bahan tambahan pangan yang tepat menjadi strategi penting untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak-anak terhadap pilihan makanan yang baik.

Pada usia sekolah, anak-anak mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Kebutuhan nutrisi mereka menjadi lebih besar untuk mendukung proses tersebut (Houghton et al., 2018). Namun, seringkali mereka terpapar kepada makanan yang rendah nutrisi dan kaya gula, lemak jenuh, dan garam, yang dapat berkontribusi pada gizi buruk dan berbagai penyakit terkait gizi (Cameron et al., 2017). Kebiasaan makan yang buruk pada anak-anak sekolah dapat membentuk pola makan yang tidak sehat di masa dewasa, menciptakan beban kesehatan yang lebih besar bagi masyarakat dan sistem perawatan kesehatan (Cunningham et al., 2015). Oleh karena itu, edukasi tentang makanan sehat dan pemahaman mengenai bahan tambahan pangan yang benar sangat penting untuk membantu anak-anak dalam memilih makanan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal.

Di Indonesia, sektor pendidikan memiliki peran yang signifikan dalam membentuk perilaku dan pengetahuan anak-anak. Melalui pendekatan penyuluhan di sekolah, anak-anak dapat memperoleh informasi yang akurat dan penting tentang makanan yang sehat dan bahan tambahan pangan yang aman dan bermanfaat. Penyuluhan semacam ini dapat berdampak pada perubahan pola makan anak-anak secara positif (Santika et al., 2019). Namun, pengintegrasian edukasi gizi dalam kurikulum pendidikan masih perlu perhatian lebih lanjut, terutama dalam hal penyampaian informasi yang menarik dan sesuai dengan perkembangan anak-anak.

Penelitian-penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa pendekatan penyuluhan yang interaktif dan melibatkan anak-anak dalam kegiatan praktis dapat lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mereka tentang gizi (Birch & Ventura, 2009; Contento, 2010). Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk menyajikan pendekatan penyuluhan yang mengintegrasikan aspek interaktif dan demonstrasi praktis dalam memberikan informasi tentang makanan sehat dan bahan tambahan pangan kepada anak-anak sekolah. Melalui pendekatan ini, diharapkan anak-anak dapat lebih memahami pentingnya makanan sehat dan bagaimana memilih serta mempersiapkan makanan yang tepat sesuai dengan pedoman gizi.

Metode dan Strategi

Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilakukan melalui serangkaian interaksi langsung dengan 30 anak di SD N 1 Kras. 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.

3. Pelaksanaan Penyuluhan:

Kegiatan penyuluhan akan dilakukan di lingkungan sekolah dengan pendekatan yang interaktif dan menarik. Para peserta akan diberikan materi edukasi melalui presentasi, cerita pendek, dan contoh kasus nyata. Diskusi kelompok kecil akan diadakan untuk mengaktifkan partisipasi anak-anak dan mendorong pertanyaan.

4. Demonstrasi Praktis:

Setelah penyajian materi, akan dilakukan demonstrasi praktis penggunaan bahan makanan sehat dan bahan tambahan pangan dalam pembuatan makanan yang lezat

dan bergizi. Anak-anak akan diajak berpartisipasi dalam tahap ini, memungkinkan mereka untuk belajar dengan cara yang lebih interaktif.

5. Kegiatan Praktik Mandiri:

Setelah demonstrasi, para peserta akan diberi kesempatan untuk mencoba membuat makanan sehat sederhana dengan bahan-bahan yang telah disediakan. Ini akan memberi mereka pengalaman langsung dalam mempraktikkan informasi yang telah diterima.

6. Penilaian Pengetahuan:

Setelah pelaksanaan penyuluhan dan kegiatan praktik, akan dilakukan penilaian pengetahuan dengan kuis singkat atau diskusi terbuka. Ini akan membantu melihat sejauh mana pengetahuan anak-anak telah meningkat setelah mengikuti kegiatan.

7. Umpan Balik dan Evaluasi:

Para peserta akan diminta memberikan umpan balik mengenai kegiatan dan materi yang disampaikan. Evaluasi ini penting untuk menilai efektivitas penyuluhan dan mengevaluasi aspek-aspek yang perlu ditingkatkan di masa depan.

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 SDN 1 Kras Kediri berhasil melibatkan 40 siswa-siswi dalam penyuluhan mengenai makanan sehat dan penggunaan bahan tambahan pangan yang tepat. Hasil kegiatan ini menunjukkan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa-siswi terkait gizi dan kebiasaan makan yang sehat. Berikut tabel hasil kegiatan:

Aspek Pengetahuan	Sebelum Penyuluhan	Setelah Penyuluhan	Peningkatan
Komponen Makanan Sehat	15 siswa (37.5%)	35 siswa (87.5%)	+50%
Manfaat Bahan Tambahan Pangan	10 siswa (25%)	38 siswa (95%)	+70%
Dampak Buruk Makanan Tidak Sehat	20 siswa (50%)	39 siswa (97.5%)	+47.5%

Dari tabel di atas, terlihat bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan siswa-siswi setelah mengikuti kegiatan penyuluhan. Pengetahuan tentang komponen makanan sehat meningkat sebanyak 50%, pengetahuan tentang manfaat bahan tambahan pangan meningkat sebanyak 70%, dan pengetahuan tentang dampak buruk makanan tidak sehat meningkat sebanyak 47.5%. Hasil ini menggambarkan efektivitas kegiatan dalam meningkatkan pemahaman mereka tentang makanan sehat dan bahan tambahan pangan.

Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menggambarkan dampak positif yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa-siswi SDN 1 Kras Kediri tentang makanan sehat dan penggunaan bahan tambahan pangan. Dari data yang terkumpul, terlihat adanya peningkatan pengetahuan siswa-siswi pada semua aspek yang diajarkan dalam kegiatan penyuluhan. Dalam aspek pengetahuan tentang komponen makanan sehat, terjadi peningkatan sebesar 50%. Siswa-siswi lebih mampu mengidentifikasi komponen-komponen penting dalam makanan sehat, seperti protein, karbohidrat, lemak, serat, serta vitamin dan mineral. Hasil ini menunjukkan bahwa penyuluhan dengan pendekatan interaktif dan praktis efektif dalam membantu siswa-siswi memahami komponen-komponen nutrisi yang diperlukan oleh tubuh.

Selanjutnya, terlihat peningkatan yang lebih signifikan dalam aspek pengetahuan tentang manfaat bahan tambahan pangan, yaitu sebesar 70%. Ini menunjukkan bahwa demonstrasi praktis dan pendekatan langsung dalam menggunakan bahan tambahan pangan dalam pembuatan makanan memberikan pengalaman yang berharga bagi siswa-siswi. Hasil ini sejalan dengan temuan Santika et al. (2019) yang menunjukkan bahwa metode demonstrasi dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa terhadap makanan. Selain itu, pengetahuan siswa-siswi tentang dampak buruk makanan tidak sehat juga mengalami peningkatan sebesar 47.5%. Mereka lebih mampu mengidentifikasi risiko dari konsumsi makanan yang tinggi gula, lemak jenuh, dan garam. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pendekatan penyuluhan dengan contoh kasus dan cerita pendek efektif dalam mengkomunikasikan dampak negatif dari pola makan tidak sehat.

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-siswi, 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.

Simpulan Dan Saran

Secara kesimpulan, kegiatan pengabdian masyarakat mengenai penyuluhan makanan sehat dan bahan tambahan pangan bagi siswa-siswi SDN 1 Kras Kediri memberikan hasil yang positif dengan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan pemahaman mereka. Pendekatan interaktif dan praktis yang diadopsi dalam penyuluhan telah berhasil meningkatkan pemahaman siswa-siswi tentang komponen makanan sehat, manfaat bahan tambahan pangan yang tepat, dan dampak buruk dari makanan tidak sehat. Hasil ini menunjukkan urgensi pendidikan gizi di sekolah untuk membentuk kebiasaan makan yang sehat sejak dini, serta menegaskan perlunya integrasi pendidikan gizi dalam kurikulum untuk mendorong pola makan yang lebih baik dan memastikan kesehatan generasi mendatang..

Nurhidayah¹, Eko Dian Hadi Suprayetno¹, Suhartini¹.
Penyuluhan Makanan Sehat dan Bahan Tambahan Pangan bagi Anak Sekolah

Daftar Rujukan

- Cameron, A. J., Spence, A. C., Laws, R., Hesketh, K. D., Lioret, S., Campbell, K. J., & Crawford, D. A. (2017). *A Review of the Relationship between Socioeconomic Position and the Early-Life Predictors of Obesity*. *Current Obesity Reports*, 6(4), 474-486.
- Contento, I. R. (2010). *Nutrition education: Linking research, theory, and practice*. Sudbury, MA: Jones & Bartlett Learning.
- Cunningham, S. A., Kramer, M. R., & Narayan, K. M. (2015). *Incidence of childhood obesity in the United States*. *New England Journal of Medicine*, 372(8), 780.
- Houghton, D., Skinner, K., & Pearce, J. (2018). *Family influences on adolescent fruit consumption: An international comparison*. *Appetite*, 123, 306-313.
- Santika, O., Rizkya, I., & Widiastuti, Y. (2019). *The Effect of Health Education with Demonstration Method on Elementary School Student's Knowledge and Attitude Toward Fast Food*. *Journal of Health Education*, 4(1), 74-82.
- Sutantio, J. L. H., Rovefina, A. D., & Suwarma, I. R. (2019). *The effect of health education using the demo patient method on adolescents' attitudes towards diabetes*. *Enfermeria Clinica*, 29, 284-288.
- Victora, C. G., Adair, L., Fall, C., Hallal, P. C., Martorell, R., Richter, L., & Sachdev, H. S. (2008). *Maternal and child undernutrition: consequences for adult health and human capital*. *The Lancet*, 371(9609), 340-357.