

# Edukasi Makanan Sehat dan Bergizi pada Siswa Kelas 4-6 di SD Negeri 2 Kemiri, Singojuruh

Anggraeni Swatikasari<sup>1\*</sup>, Putri Ayu Aslina<sup>1</sup>, Sanya Ayu Fabella<sup>2</sup> dan Yolanda Gusti Pratiwi<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universitas Muhammadiyah Jember; [anggraeni.swatikasari@unmuhjember.ac.id](mailto:anggraeni.swatikasari@unmuhjember.ac.id); [sanyaayu29@gmail.com](mailto:sanyaayu29@gmail.com)

\*Correspondensi: Anggraeni Swatikasari  
Email: [anggraeni.swatikasari@unmuhjember.ac.id](mailto:anggraeni.swatikasari@unmuhjember.ac.id)



Copyright: © 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

**Abstrak:** Pola makan sehat berperan penting dalam mendukung pertumbuhan anak usia sekolah, terutama siswa kelas 4-6 SD yang mengalami perkembangan kognitif dan fisik yang pesat. Namun, banyak anak masih mengonsumsi makanan tidak sehat, seperti makanan cepat saji, tinggi gula, dan rendah serat, yang berdampak negatif pada kesehatan dan prestasi akademik mereka. Kurangnya edukasi gizi di lingkungan sekolah dan keluarga menjadi faktor yang memperkuat kebiasaan tersebut. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi untuk meningkatkan kesadaran siswa terhadap pola makan sehat. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai pentingnya makanan sehat melalui pendekatan psikoedukasi di SD Negeri 2 Kemiri, Singojuruh. Kegiatan ini diikuti oleh 77 siswa kelas 4-6. Metode yang digunakan adalah psikoedukasi dengan ceramah interaktif, terdiri dari pre-test, penyampaian materi, dan post-test untuk mengevaluasi pemahaman siswa. Dari hasil psikoedukasi menunjukkan bahwa siswa sudah memiliki pemahaman dasar tentang makanan sehat sebelum edukasi diberikan. Hasil post-test tidak menunjukkan perbedaan signifikan dibandingkan

dengan pre-test, mengindikasikan bahwa pemahaman siswa tidak mengalami peningkatan yang berarti. Hambatan utama dalam kegiatan ini adalah sulitnya mengondisikan siswa karena suasana kelas yang ramai. Namun, siswa tetap menunjukkan antusiasme dan partisipasi aktif dalam diskusi.

**Keywords:** Psikoedukasi; siswa SD; makanan sehat

**Abstrak:** Healthy eating patterns play an important role in supporting the growth of school-age children, especially students in grades 4-6 who experience rapid cognitive and physical development. However, many children still consume unhealthy foods, such as fast food, high in sugar, and low in fiber, which have a negative impact on their health and academic achievement. The lack of nutrition education in the school and family environment is a factor that strengthens this habit. Therefore, educational efforts are needed to increase students' awareness of healthy eating patterns. This study aims to provide an understanding of the importance of healthy food through a psychoeducational approach at SD Negeri 2 Kemiri, Singojuruh. This activity was attended by 77 students in grades 4-6. The method used was psychoeducation with interactive lectures, consisting of a pre-test, material delivery, and a post-test to understand students' understanding. The results of psychoeducation showed that students already had a basic understanding of healthy food before education was given. The results of the post-test did not show a significant difference compared to the pre-test, indicating that students' understanding did not increase significantly. The main obstacle in this activity was the difficulty of conditioning students because of the crowded classroom atmosphere. However, students still showed enthusiasm and active participation in the discussion.

**Keywords:** Psychoeducation; elementary school students; healthy food

## Pendahuluan

Makanan merupakan kebutuhan dasar bagi kehidupan manusia. Makanan yang dikonsumsi harus memenuhi kebutuhan gizi sesuai dengan angka kecukupan gizi (AKG) harian untuk mendukung hidup sehat. Mengonsumsi makanan sehat tentu memiliki manfaat untuk mendukung tumbuh kembang anak (Yurza H,S dkk 2024). Energi pada

tubuh di dapatkan dari makanan yang mengandung berbagai zat gizi, terutama karbohidrat, protein dan lemak. Kebutuhan energi seseorang diketahui dari jumlah konsumsi makanan yang dibutuhkan untuk mengeluarkan energi. Maka, konsumsi makanan pada anak perlu diperhatikan agar proses pertumbuhan anak dapat berjalan maksimal. Anak-anak pada jenjang Sekolah Dasar kelas 4-6 berada pada tahap perkembangan kognitif dan fisik yang pesat, sehingga membutuhkan asupan gizi yang seimbang untuk mendukung aktifitas belajar dan keseharian mereka (Soekirman, 2020). Namun pada kenyataannya masih banyak anak yang memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan tidak sehat, seperti makanan cepat saji, tinggi gula, rendah serat dan hal tersebut berdampak negatif pada kesehatan mereka dalam jangka panjang (Kemenkes R.I, 2021).

Di era modern ini pola makan anak usia Sekolah Dasar, khususnya kelas 4-6 cenderung mengalami perubahan yang mengarah pada kebiasaan kurang sehat. Banyak anak lebih memilih makanan cepat saji dan jajanan tinggi gula dibandingkan makanan bergizi seimbang. Kebiasaan ini didukung dengan lingkungan sekolah dan keluarga yang belum sepenuhnya menerapkan edukasi gizi secara optimal (Nuryanto dkk, 2022), hal tersebut juga terdapat di sekolah SDN 2 Kemiri yang mana dari hasil survey, sekolah tidak menyediakan kantin, hanya ada toko kelontong dan penjual keliling yang ada di depan sekolah sementara di rumah, orang tua tidak selalu memiliki kesadaran atau waktu untuk memastikan anak mengonsumsi makanan bergizi, lalu juga dari hasil wawancara yang dilakukan, kebanyakan orang tua dari anak SDN 2 Kemiri bekerja sebagai buruh migran, sehingga anak tersebut tinggal bersama dengan nenek atau bersama dengan paman mereka.

Akibatnya, banyak anak yang mengalami masalah kesehatan seperti obesitas, kurang gizi, dan gangguan konsentrasi yang berpengaruh pada prestasi belajar mereka (WHO, 2020). Dengan kondisi ini tentunya diperlukan pendekatan psikoedukasi yang dapat membantu anak bagaimana memahami pentingnya makanan sehat dan dengan cara menarik dan sesuai dengan usia mereka. Diharapkan anak-anak dapat lebih sadar dan termotivasi untuk mengadopsi pola makan yang lebih baik. Kolaborasi antara guru, orang tua, dan tenaga kesehatan juga menjadi faktor penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kebiasaan makan sehat bagi anak-anak (Santoso, 2021).

## Metode

Menurut (Gunasti et al., 2023) metode yang digunakan pada saat pelaksanaan psikoedukasi yang dilakukan di SDN 2 Kemiri sebagai berikut :

### 1. Populasi

Populasi yang digunakan dalam kegiatan psikoedukasi ini merupakan siswa-siswi kelas 4 hingga 6 di SD N 2 Kemiri yang berjumlah 77 siswa. Para siswa tersebut dipilih karena berada pada tahap perkembangan kognitif yang pesat sehingga dapat menerima edukasi mengenai makanan sehat dan bergizi.

### 2. Survei

Melakukan survey kepada siswa/siswi di SDN 2 Kemiri dengan observasi dan wawancara untuk mengetahui gambaran dan fenomena kebiasaan mengonsumsi makanan dan minuman yang tidak sehat di sekitar lingkungan sekolah

### 3. *Pre-Test*

Sebelum penyampaian materi mengenai fenomena makanan dan minuman tidak sehat, siswa diberikan lembaran *pre-test* yang memiliki tujuan untuk mengetahui tentang kebiasaan siswa yang mengonsumsi makanan dan minuman tidak sehat.

### 4. Ceramah

Setelah *pre-test* selesai dilakukan, selanjutnya penyampaian materi terkait makanan sehat/bergizi. Dalam penyampaian materi juga diluangkan waktu diskusi antara pemateri dan siswa, agar siswa memiliki kesempatan untuk memperjelas apa yang mereka kurang pahami ketika materi disampaikan. Penyaji membangun suasana yang interaktif dengan melibatkan peserta untuk ikut berpartisipasi aktif selama penyampaian materi diberikan.

### 5. *Post-Test*

Setelah mendapatkan materi yang diberikan terkait makanan sehat dan bergizi, selanjutnya diberikan lembar *post-test* dengan tujuan untuk mengetahui pemahaman siswa terkait materi yang telah diberikan.

## Hasil dan Pembahasan

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 7 Maret 2025 di Desa Kemiri, Kecamatan Singojuruh, Kabupaten Banyuwangi. Kegiatan psikoedukasi ini dihadiri oleh 77 siswa yang terdiri dari kelas 4 sampai kelas 6. Kegiatan ini dimulai pada pukul 09.00 hingga 10.00 WIB. Sebelum penyampaian materi, pemateri menyiapkan beberapa hal yang dibutuhkan seperti media yang digunakan untuk psikoedukasi berupa PPT (*power point*) dan *setting* ruangan. Kegiatan ini diawali dengan pemberian *pre-test* untuk mengetahui pemahaman awal siswa terhadap makanan sehat dan bergizi, kemudian dilanjutkan penyampaian materi dengan metode ceramah. Selama penyampaian materi berlangsung,

siswa berpartisipasi aktif untuk mengikuti diskusi dan menyampaikan *insight* yang didapat setelah penyampaian materi diberikan. Rangkaian terakhir kegiatan yang dilakukan adalah pemberian *post-test* untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan siswa setelah penyampaian materi diberikan.



**Gambar 1.** Penyampaian materi

Pada tahap *pre-test* para siswa menunjukkan pemahaman awal bahwa makanan sehat dan bergizi sangat diperlukan bagi tubuh dan memiliki dampak yang positif. Para siswa juga mampu membedakan dan mengetahui mengenai manfaat yang didapatkan oleh tubuh apabila mengkonsumsi makanan yang sehat. Selain itu para siswa juga mengetahui dampak buruk bagi tubuh jika sering mengkonsumsi makanan yang tidak sehat. Hal ini menunjukkan bahwa para siswa sudah memahami terkait makanan sehat dan bergizi. Penyampaian materi ini diharapkan dapat membuat siswa menjadi lebih *aware* mengenai makanan yang dikonsumsi sehari-hari.

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* yang telah dilakukan, pada kelas 4 diperoleh hasil nilai sig sebesar  $0,577 > 0,05$  yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada pemahaman siswa kelas 4 mengenai makanan sehat sebelum dan sesudah diberikan kegiatan psikoedukasi. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum materi diberikan, para siswa sudah paham mengenai makanan sehat dan tidak sehat. Namun terjadi penurunan pemahaman terhadap beberapa siswa yang dapat disebabkan karena ketidakfokusan ketika materi sedang diberikan.

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* yang telah dilakukan, pada kelas 4 diperoleh hasil nilai sig sebesar  $0,661 > 0,05$  yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada pemahaman siswa kelas 5 mengenai makanan sehat sebelum dan sesudah diberikan kegiatan psikoedukasi. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum materi diberikan, para siswa sudah paham mengenai makanan sehat dan tidak sehat. Namun

terjadi penurunan pemahaman terhadap beberapa siswa yang dapat disebabkan karena ketidakfokusan ketika materi sedang diberikan.

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* yang telah dilakukan, pada kelas 4 diperoleh hasil nilai sig sebesar  $0,329 > 0,05$  yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada pemahaman siswa kelas 4 mengenai makanan sehat sebelum dan sesudah diberikan kegiatan psikoedukasi. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum materi diberikan, para siswa sudah paham mengenai makanan sehat dan tidak sehat.

Hambatan yang dihadapi dari kegiatan psikoedukasi ini adalah kesulitan untuk mengkondisikan para siswa yang ramai dan bergurau. Sehingga hal tersebut mengakibatkan sedikit penurunan pada hasil *post-test* yang diberikan. Hasil evaluasi reaksi terhadap kegiatan psikoedukasi ini menunjukkan bahwa siswa memberikan respon yang cukup positif. Hal ini ditunjukkan dengan partisipasi aktif para siswa ketika kegiatan sedang berlangsung. Selain itu juga ditunjukkan dengan para siswa yang tidak ragu mengajukan pernyataan ketika pemateri memberikan pertanyaan.

## Simpulan

Kegiatan edukasi tentang makanan sehat dan bergizi di SDN 2 Kemiri berlangsung dengan baik dan mendapat respons positif dari peserta. Dengan melibatkan 77 siswa dari kelas 4, 5, dan 6, kegiatan ini memberikan pemahaman lebih luas tentang pentingnya makanan sehat dan bergizi, yang sebelumnya masih kurang diperhatikan oleh siswa. Melalui ceramah interaktif, diskusi, serta *pre-test* dan *post-test*, siswa menunjukkan keterlibatan aktif dan antusiasme dalam mengikuti kegiatan.

Hasil perhitungan *pre-test* dan *post-test* yang menggunakan SPSS dengan uji *paired sample t-test* menunjukkan hasil nilai signifikansi (*two-tailed*) sebesar 0,577 untuk kelas 4, 0,661 untuk kelas 5, dan 0,329 untuk kelas 6. Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai signifikansi  $0,577 > 0,05$ ;  $0,661 > 0,05$ ; dan  $0,329 > 0,05$  yang berarti tidak terdapat perbedaan secara signifikan antara *pre-test* dan *post-test* baik di kelas 4, 5, maupun kelas 6.

Hasilnya, siswa sudah memahami pentingnya gizi seimbang dan dampaknya terhadap kesehatan serta prestasi belajar mereka. Meskipun terdapat hambatan dalam mengkondisikan siswa yang ramai dan bercanda, hal tersebut tidak mengganggu jalannya edukasi secara signifikan. Secara keseluruhan, kegiatan ini bermanfaat dalam meningkatkan kesadaran siswa tentang makanan sehat dan bergizi. Peningkatan pemahaman ini diharapkan dapat membantu siswa lebih selektif dalam memilih makanan dan membentuk kebiasaan makan yang lebih baik.

## Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah jember atas dukungan, bimbingan, dan kesempatan yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan ini. Dukungan dari LPPM memiliki peran penting dalam kelancaran penelitian dan program pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di SD Negeri 2 Kemiri Singojuruh. Semoga kontribusi ini dapat memberikan manfaat bagi peningkatan kesadaran gizi dan kesehaan anak-anak sekolah dasar serta menjadi inspirasu bagi penelitian dan pengabdian berikutnya.

## Daftar Pustaka

- Gunasti, A., Sanosra, A., Mufarida, N. A., & Satoto, E. B. (2023). *Pemanfaatan Rasch Model Untuk Mengukur Kemampuan*. 7(2), 1544–1557.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman Gizi Seimbang untuk Anak Sekolah*. Jakarta: Kemenkes RI
- Nuryanto, D., et al. (2022). Kualitas Makanan di Kantin Sekolah Dasar dan Dampaknya terhadap Status Gizi Anak. *Jurnal Gizi Indonesia*, 10(1), 45-56.
- Santoso, T. (2021). *Psikoedukasi dan Perubahan Perilaku Makan Sehat pada Anak*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Soekirman. (2020). *Ilmu Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: UI Press.
- Yurza. H. S., et al. (2024). Sosialisasi Pentingnya Makanan Sehat dan Bergizi Seimbang pada Siswa SDN 3 Bangelan Kabupaten Malang. *Jurna Pengabdian Kepada Mayarakat*, 3 (1): 19-26.
- World Health Organization (WHO). (2020). *Childhood Nutrition and Health: Global Perspectives*. Geneva: WHO.