



Sosialisasi Pola Konsumsi Makanan Dan Minuman Sehat Sebagai Upaya Literasi Kesehatan di SDN 012 Balikpapan Kota

Muhammad Syafi'ie¹, Berlin Aprilia Canoy², Karola Marie Mita MC³, Furqan Primadani⁴, Kiftian Hady Prasetya⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Balikpapan

Korespondensi: berlin.aprili.canoy@gmail.com

Informasi Artikel

Riwayat artikel:

Diterima Januari 12th, 2025

Direvisi Januari 20th, 2025

Diterima Januari 26th, 2025

Kata kunci:

Literasi Kesehatan; Gizi Sekolah; Pola Makan sehat; Pendidikan Gizi; Perilaku Kesehatan.

ABSTRACT

Penerapan literasi kesehatan melalui pemahaman pola konsumsi makanan dan minuman sehat memegang peran krusial dalam menanamkan kebiasaan hidup sehat sejak usia dini. Penelitian ini dilaksanakan di SDN 012 Balikpapan Kota sebagai upaya strategis dalam meningkatkan kesadaran gizi melalui pendidikan sekolah. Hasil intervensi menunjukkan keberhasilan yang signifikan, dengan peningkatan pemahaman gizi seimbang mencapai 65% pada peserta didik. Implementasi program juga berdampak pada perubahan perilaku nyata, tercermin dari meningkatnya kebiasaan membawa bekal sehat dari rumah. Temuan ini membuktikan bahwa pendekatan literasi kesehatan berbasis sekolah efektif dalam menciptakan transformasi perilaku konsumsi makanan sehat. Untuk optimalisasi hasil, diperlukan perluasan program dengan melibatkan peran aktif orang tua dan dukungan kebijakan sekolah yang berkelanjutan.



© 2025 Para Penulis. Diterbitkan oleh --. Ini adalah artikel akses terbuka di bawah lisensi CC BY (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

PENDAHULUAN

Pola konsumsi makanan dan minuman bergizi menjadi elemen fundamental dalam membangun kualitas hidup yang optimal, khususnya bagi anak-anak usia sekolah dasar. Pada tahapan ini, anak mulai membentuk kebiasaan makan yang cenderung bertahan hingga dewasa (Gibson, 2019). Di era modern yang menawarkan kemudahan akses terhadap makanan cepat saji serta minuman dengan kandungan gula tinggi yang marak dipromosikan, urgensi literasi gizi menjadi semakin signifikan. Hal ini bertujuan untuk mencegah munculnya berbagai permasalahan kesehatan, seperti obesitas, stunting, hingga penyakit tidak menular sejak usia dini (WHO, 2021; UNICEF Indonesia, 2022).

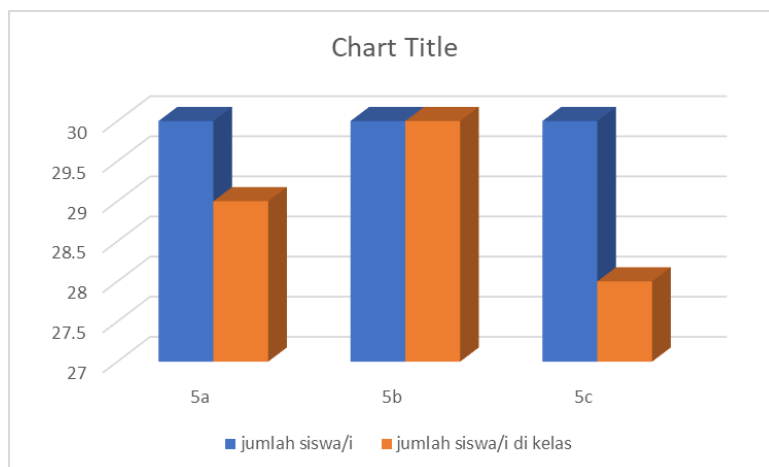
Fenomena perubahan pola makan pada anak di Indonesia menunjukkan tren yang cukup memprihatinkan. Data dari Riskesdas tahun 2023 mencatat bahwa angka prevalensi obesitas pada anak telah mencapai 9%, sementara kasus stunting masih berada di atas angka 30% (Kemenkes RI, 2023). Kondisi ini semakin mengkhawatirkan di wilayah Kalimantan Timur, di mana jumlah anak yang mengalami kelebihan berat badan tercatat melebihi angka rata-rata nasional (Dinkes Kaltim, 2022). Rendahnya pemahaman terkait gizi seimbang, ditambah dengan tingginya eksposur terhadap iklan makanan tidak sehat, menjadi faktor yang memperburuk situasi tersebut.

Sekolah dasar memiliki peran yang sangat strategis dalam membentuk kesadaran dan perilaku hidup sehat pada anak sejak dini. Implementasi pendekatan berbasis sekolah terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran gizi, sejalan dengan konsep *Health Belief Model* yang menekankan pentingnya persepsi individu terhadap risiko dan manfaat dalam menjaga kesehatan (Wati et al., 2020; Fitriani & Mahmudiono, 2022). Dengan intervensi yang tepat, sekolah mampu menjadi sarana edukasi yang kuat dalam menanamkan nilai-nilai pola makan sehat dan gaya hidup aktif pada peserta didik.

Melalui pelaksanaan program sosialisasi yang dirancang secara komprehensif dan interaktif di SDN 012 Balikpapan Kota, diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang. Selain itu, program ini juga bertujuan untuk mendorong perubahan perilaku, sehingga anak-anak dapat mulai menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan sekolah maupun di rumah, sebagai langkah preventif untuk mewujudkan generasi yang sehat dan berkualitas.

METODE PENELITIAN

Kegiatan dilaksanakan pada Kamis, 28 Mei 2025 di SDN 012 Balikpapan Kota. Pendekatan yang digunakan adalah sosialisasi langsung melalui metode ceramah interaktif, permainan edukatif, dan simulasi praktik. Peserta kegiatan adalah seluruh siswa kelas IV dan V. Tim pelaksana bekerja sama dengan pihak sekolah untuk mengintegrasikan kegiatan ini ke dalam waktu belajar siswa



Gambar 1 Diagram Data Siswa-Siswi SD 012 Balikpapan Kota

Rumusan Masalah:

1. Bagaimana tingkat pemahaman siswa SD terkait pentingnya konsumsi makanan dan minuman sehat?
2. Apa saja faktor yang memengaruhi kebiasaan konsumsi tidak sehat di lingkungan sekolah?
3. Sejauh mana efektivitas program sosialisasi ini dalam membentuk perubahan perilaku?

Tujuan Penelitian:

1. Meningkatkan pengetahuan siswa tentang konsep makanan sehat.
2. Mendorong perubahan perilaku konsumsi setelah sosialisasi.
3. Mengidentifikasi faktor internal dan eksternal yang memengaruhi pola konsumsi anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program sosialisasi tentang pola konsumsi sehat di SDN 012 Balikpapan Kota terbukti memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan literasi gizi di kalangan siswa. Melalui pendekatan edukasi yang melibatkan partisipasi aktif, program ini berhasil membentuk pemahaman yang lebih baik terkait pentingnya memilih makanan bergizi. Antusiasme siswa terlihat jelas dari meningkatnya kebiasaan membawa bekal sehat serta pemahaman yang lebih baik mengenai konsep gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Meskipun hasil yang dicapai cukup menggembirakan, keberlanjutan dari perubahan perilaku ini membutuhkan kolaborasi yang erat antara pihak sekolah, orang tua, dan instansi terkait. Tanpa adanya dukungan yang konsisten dari lingkungan keluarga dan komunitas, perubahan perilaku makan sehat yang telah terbentuk berpotensi kembali ke pola lama. Oleh karena itu, sinergi lintas sektor sangat diperlukan agar program ini tidak hanya berhenti sebagai kegiatan sesaat, melainkan menjadi gerakan berkelanjutan yang dapat direplikasi di sekolah-sekolah lain dengan permasalahan serupa.

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan sebelum dan setelah intervensi, ditemukan adanya peningkatan yang signifikan pada pemahaman siswa terkait pentingnya konsumsi makanan bergizi. Tingkat pengetahuan siswa tentang gizi seimbang meningkat hingga 65%, dibandingkan dengan kondisi awal di mana sebagian besar siswa belum memahami pentingnya sarapan, kebutuhan minum air putih yang cukup, serta dampak negatif dari konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak.

Setelah mendapatkan edukasi, sebanyak 72% siswa mulai secara rutin membawa bekal sehat yang terdiri dari makanan bergizi lengkap seperti buah-buahan, sayuran, dan sumber protein. Perubahan ini menunjukkan adanya pergeseran perilaku konsumsi yang lebih positif di lingkungan sekolah. Temuan ini juga sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa pembentukan kebiasaan makan sehat sejak dini memiliki pengaruh jangka panjang terhadap pola makan individu di masa depan (Gibson, 2019; Rah et al., 2020).

Kendati demikian, masih terdapat sekitar 28% siswa yang belum sepenuhnya meninggalkan kebiasaan mengonsumsi jajanan di luar sekolah, yang umumnya rendah nilai gizinya dan tinggi kandungan gula serta lemak. Tantangan terbesar datang dari faktor lingkungan keluarga, di mana pola asuh dan kebiasaan makan di rumah sangat memengaruhi penerimaan anak terhadap perubahan pola makan. Anak-anak yang sejak kecil tidak terbiasa dengan makanan sehat cenderung lebih sulit untuk beradaptasi dengan kebiasaan baru yang lebih sehat.

Secara keseluruhan, pelaksanaan program ini membuktikan bahwa metode edukasi gizi yang interaktif, komunikatif, dan menyenangkan di lingkungan sekolah mampu meningkatkan pengetahuan sekaligus mendorong perubahan perilaku makan pada anak-anak. Hasil ini semakin menegaskan pentingnya edukasi gizi sejak usia dini sebagai salah satu langkah preventif dalam membentuk generasi yang lebih sehat, sadar gizi, dan memiliki pola hidup yang berkualitas.

Tabel 1 Perubahan Pengetahuan dan Perilaku Gizi Siswa SDN 012 Balikpapan Kota

No	Indikator	Sebelum Sosialisasi	Sesudah Sosialisasi	Persentase Perubahan
1	Siswa memahami pentingnya sarapan	40%	78%	+38%
2	Siswa tahu konsep gizi seimbang	32%	65%	+33%
3	Siswa membawa bekal sehat dari rumah	46%	72%	+26%
4	Siswa dapat memilih makanan sehat saat jajan	37%	60%	+23%
5	Siswa mampu menyebutkan contoh makanan bergizi	44%	81%	+37%

Kegiatan sosialisasi ini tidak hanya menyajikan materi informatif, tetapi juga melibatkan sesi tanya jawab (Q&A) yang interaktif antara pemateri dan siswa. Sesi ini dirancang untuk memberikan kesempatan bagi peserta menggali lebih dalam tentang topik makanan dan minuman sehat, serta mengklarifikasi hal-hal yang belum dipahami. Berikut adalah beberapa contoh pertanyaan yang diajukan oleh siswa beserta rangkuman jawabannya, mencerminkan antusiasme dan keingintahuan mereka:

1. Tanya (pemateri): *"Warnanya oranye, bentuknya lonjong, bisa bikin mata tajam. Biasa bisa di buat jus dan di masak apapun. Siapakah aku?"*
 Jawaban (Siswa): *"Sayur wortel"*
2. Tanya (pemateri): *"Aku buah berwarna merah atau hijau, saat di makan sangat renyah dan ber air, bentuk ku juga bulat. Siapa kah aku?"*
 Jawaban (Siswa): *"Buah apel"*
3. Tanya (pemateri): *"Aku buah tapi juga sayur, kulitku merah, dalamku penuh biji, bisa di jadikan sambal. Siapakah aku?"*
 Jawaban (Siswa): *"Buah Tomat"*
4. Tanya (pemateri): *"Aku adalah sayur, warna ku hijau dan di atasku seperti rambut, sering di masak dengan sayur sop. Siapakah aku?"*
 Jawaban (Siswa): *"Sayur brokoli"*

Sesi tanya jawab interaktif menjadi salah satu highlight dalam kegiatan sosialisasi ini, karena berhasil menciptakan dialog dua arah yang dinamis antara pemateri dan peserta. Melalui sesi ini, siswa tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga berkesempatan untuk mendalami topik tertentu

yang menarik minat mereka dan memperkuat pemahaman mereka dengan lebih baik dibandingkan hanya melalui presentasi satu arah.



Gambar 2, 3 dan 4. Pemberian Materi Makanan dan Minuman Sehat



Gambar 5, 6 dan 7. Pemberian Hadiah Sebagai Bentuk Apresiasi Bagi Siswa/i yang Aktif



Gambar 8. Sesi Foto Bersama Dengan Siswa/i 012 Balikpapan Kota

KESIMPULAN

Sosialisasi pola konsumsi sehat di SDN 012 Balikpapan Kota menunjukkan hasil positif dalam meningkatkan pengetahuan dan kebiasaan makan siswa. Pendekatan edukatif dan partisipatif terbukti

efektif untuk membentuk kesadaran gizi sejak usia dini. Agar dampaknya berkelanjutan, kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan pihak kesehatan perlu ditingkatkan. Kegiatan ini menunjukkan bahwa metode edukatif berbasis partisipasi aktif mampu membentuk pemahaman dan kebiasaan konsumsi makanan yang lebih sehat. Tingginya antusiasme siswa dalam membawa bekal bergizi dan memahami konsep gizi seimbang menandakan efektivitas pendekatan yang digunakan.

Namun, untuk menjaga keberlanjutan perubahan perilaku tersebut, diperlukan sinergi antara sekolah, orang tua, dan pihak terkait lainnya. Dengan dukungan berkelanjutan dari berbagai pihak, diharapkan program ini dapat menjadi model yang diterapkan di sekolah-sekolah lain, terutama di wilayah yang memiliki tantangan serupa dalam pola konsumsi anak.

REFERENSI

- American Academy of Pediatrics. (2018). *Pediatric nutrition handbook (8th ed.)*. American Academy of Pediatrics.
- Djuhari, D., Alfaridzi, M. R., & Renaldi, R. A. (2023, December 21). *Penyuluhan pola hidup bersih dan sehat untuk anak usia dini*. *Prosiding Konferensi Pengabdian Masyarakat (KOPEMAS) 2023*. Universitas Islam Malang. <https://conference.unisma.ac.id/index.php/KOPEMAS/KOPEMAS2023/paper/view/3431>
- Gibson, E. L. (2019). *Childhood nutrition: Foundations for lifelong health*. *Proceedings of the 12th International Conference on Nutrition and Growth* (pp. 23-31).
- Hermien Nugraheni, Sofwan Indarjo, Suhat (2018). *Buku Ajar Promosi Kesehatan Berbasis Sekolah*. <https://www.e-prosiding.umnaw.ac.id/index.php/pengabdian/article/view/92>
- Karger Publishers. Rah, J. H., Melse-Boonstra, A., & Agustina, R. (2020). *School-based nutrition programs in Southeast Asia: Lessons learned*. In *3rd ASEAN Conference on Public Health Nutrition Proceedings* (pp. 78-92). ASEAN Committee on Science and Technology.
- Ladiba, A., Zulfaa, A., Djasmin, A., Mevya, A., Saftiri, A., Akifah, A., & Purwanti, R. (2021). *Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Asupan Sayur Buah pada Siswa Sekolah Dasar dengan Status Gizi Lebih*. *Dorussalam Nutrition Journal*, 5(2), 110–120. <https://ejournal.unida.gontor.ac.id/index.php/nutrition/article/view/6250>
- Rahmi, S. (2018). *Cara memilih makanan jajanan sehat dan efek negatif yang ditimbulkan apabila mengkonsumsi makanan jajanan yang tidak sehat bagi anak-anak sekolah dasar*. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian*, 1(1). Universitas Muhammadiyah Nganjuk.
- Safitri, R. N., & Fitriana, D. A. (2022). *Peran penyediaan makanan tambahan anak sekolah (PMT-AS) terhadap status gizi anak*. In *Proceedings of Seminar Nasional Pascasarjana Universitas Negeri Semarang* (Vol. 5, No. 1). Universitas Negeri Semarang. <https://proceeding.unnes.ac.id/snasca/article/view/1594>
- World Health Organization. (2021). *Health promotion glossary of terms 2021*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240038349>