



## **SOSIALISASI PENTINGNYA MENGONSUMSI MAKANAN 4 SEHAT 5 SEMPURNA KEPADA ANAK SEKOLAH DASAR** *SOCIALIZATION OF THE IMPORTANCE OF EATING HEALTHY 5 PERFECT FOOD TO ELEMENTARY SCHOOL CHILDREN*

**Vivi Silvia<sup>1</sup>, Muhammad Fajar<sup>2</sup>**

Program Studi Ekonomi Pembangunan, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Syiah Kuala

**Email:** [vivisilvia@unsyiah.ac.id](mailto:vivisilvia@unsyiah.ac.id)

### **ABSTRAK**

Artikel ini berfokus pada penelitian tentang sosialisasi makanan 4 sehat 5 sempurna. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya mengonsumsi makanan 4 sehat 5 sempurna terutama pada anak-anak siswa sekolah dasar dimana pada masa pertumbuhan diperlukan asupan gizi yang cukup. Penelitian dilakukan di SDN 57 Banda Aceh di Desa Barabung, Kecamatan Darussalam dengan menggunakan metode survei, ceramah dan tanya jawab. Penelitian ini menunjukkan bahwa pengabdian sosialisasi makanan 4 sehat 5 sempurna berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak-anak akan pentingnya mengonsumsi makanan 4 sehat 5 sempurna. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengabdian sosialisasi makanan 4 sehat 5 sempurna efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap anak-anak terhadap makanan sehat dan pola hidup sehat.

**Kata Kunci:** Makanan Sehat, Asupan Gizi, Pola Hidup Sehat

### **ABSTRACT**

*This article focuses on research on the socialization of 4 healthy 5 perfect foods. This study aims to increase awareness of the importance of consuming 4 healthy 5 perfect foods, especially in elementary school students where adequate nutrition is needed during the growth period. The research was conducted at SDN 57 Banda Aceh in Barabung Village, Darussalam District using survey, lecture and question and answer methods. This research shows that socialization of 4 healthy 5 perfect food has succeeded in increasing children's knowledge and awareness of the importance of consuming 4 healthy 5 perfect food. The results of this study indicate that the socialization of 4 healthy 5 perfect food is effective in increasing children's knowledge and attitudes towards healthy food and a healthy lifestyle.*

**Keywords:** *Healthy Food, Nutritional Intake, Healthy Lifestyle*

### **PENDAHULUAN**

Makanan adalah kebutuhan manusia yang paling penting yang memungkinkan seseorang untuk hidup, tumbuh dan berpikir. Peran makanan sangat penting dalam mempengaruhi perkembangan tubuh dan pikiran. Jika kita mengonsumsi makanan yang kotor dan tidak sehat, kondisi tubuh bisa memburuk dan kita bisa jatuh sakit. Terlalu banyak makan makanan cepat saji, terutama makanan berpengawet, bisa menyebabkan kerusakan otak, lambat dalam berpikir, menghambat kemampuan berkonsentrasi dan lemah dalam mencerna informasi yang diberikan (Devayanti et al., 2018). Masa depan sebuah negara tergantung pada generasi muda, dan tugas bersama seluruh pihak adalah membentuk generasi muda yang tangguh, pintar, inovatif, dan produktif. (Yeni et al., 2020). Beberapa permasalahan gizi terjadi di negara berkembang seperti Indonesia, yaitu kekurangan gizi dan masalah gizi yang berlebihan. Kekurangan gizi seringkali disebabkan oleh kemiskinan, kurangnya ketersediaan pangan, kualitas lingkungan yang buruk, serta minimnya pengetahuan masyarakat mengenai gizi, menu seimbang, dan Kesehatan (Rahmadhita, 2020). Oleh karena itu, penerapan pola makan sehat perlu dimulai sejak usia dini



pada kelompok usia yang penting dan kritis dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia, karena hal ini akan mempengaruhi kualitas hidup manusia di masa depan (Inten & Permatasari, 2019).

Konsumsi jajanan oleh anak sekolah perlu diperhatikan karena memberikan energi dan zat gizi yang penting bagi anak yang aktif. Diharapkan jajanan anak sekolah dapat memberikan kontribusi bagi pertumbuhan energi dan gizi anak (Nurbiyati et al., 2014). Keamanan makanan untuk anak sekolah dasar yang dijual sebagai jajanan merupakan masalah yang perlu mendapat perhatian dari masyarakat terutama orang tua, pendidik dan pengelola sekolah. Hasil penelitian Amalia et al. (2016) jajanan yang umumnya dikonsumsi oleh anak sekolah adalah makanan yang digoreng, minuman, dan kue, sedangkan konsumsi buah cenderung jarang terjadi. Persyaratan keamanan pangan tidak dipenuhi oleh jajanan anak sekolah karena digunakan bahan berbahaya yang dilarang, seperti formalin, boraks, zat pewarna *rhodamin B*, dan *methanyl yellow* (Sajiman et al., 2015). Menurut Rismawati (2018) Penyakit berbahaya seperti kanker dapat disebabkan oleh akumulasi zat-zat aditif dalam tubuh anak. Oleh karena itu dalam pengawasan jajanan anak menjadi masalah serius yang harus menjadi perhatian bersama.

Edukasi makanan 4 sehat 5 sempurna sangat penting dilakukan pada anak usia dini atau pada tingkat sekolah dasar. Menurut Cvencek et al. (2018) siswa di sekolah dasar memiliki keterkaitan antara kepribadian dan harga diri mereka terhadap pencapaian prestasi akademik di masa depan. Penanaman kepribadian pada anak dapat dilakukan melalui pendidikan perilaku hidup yang sehat, baik secara sosial, fisik, dan psikis. Karena komposisi gizinya, makanan berdasarkan konsep 4 Sehat 5 Sempurna harus mengandung karbohidrat, protein, mineral, vitamin, dan lemak tak jenuh (Dwi & Hadi, 2019). Karakteristik anak sekolah adalah selalu aktif dalam kegiatan fisik, sehingga mereka membutuhkan asupan energi yang tinggi untuk memenuhi kebutuhan mereka (Al-Jawaldeh et al., 2020). Manfaat yang besar bagi tubuh kita dapat diperoleh dari makanan yang dikonsumsi, seperti kandungan protein dan vitamin. Namun, jika makanan dikonsumsi secara berlebihan, tidak bervariasi, atau hanya mengandung beberapa zat gizi saja, maka zat gizi lainnya tidak akan dikonsumsi dalam jumlah yang cukup. Maka penting untuk melakukan pengenalan makanan 4 sehat 5 sempurna kepada anak agar terhindar dari masalah kesehatan dan menjaga pertumbuhan serta perkembangan pada anak.

Tujuan dari program pengenalan makanan 4 sehat 5 sempurna pada anak-anak adalah untuk meningkatkan kesadaran mereka akan pentingnya mengonsumsi makanan yang sehat. Dengan memberikan pengetahuan mengenai makanan sehat, diharapkan anak-anak akan memiliki pemahaman yang lebih luas tentang jenis-jenis makanan sehat dan manfaatnya untuk kesehatan jika mereka mengonsumsi makanan 4 sehat 5 sempurna. Kegiatan ini juga membantu anak-anak dalam pemilihan makanan yang sehat sesuai dengan kebutuhan gizi tubuh. Program ini memfasilitasi anak-anak dalam mengatur pola makan yang sehat dengan memperkenalkan makanan yang memiliki kandungan nutrisi yang seimbang, seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian, produk susu, dan daging. Program ini juga membantu anak-anak untuk menghindari makanan yang tidak sehat untuk dikonsumsi. Serta dibarengi dengan pola hidup sehat seperti olahraga secara teratur dan istirahat yang cukup. Dengan mengonsumsi makanan sehat dan dibarengi dengan pola hidup sehat, anak-anak dalam masa pertumbuhan dapat meningkatkan kualitas hidup dan memiliki lebih banyak energi untuk menikmati aktivitas sehari-hari. Dengan cara ini, anak-anak juga dapat mengurangi risiko berbagai penyakit dan masalah kesehatan. Dengan memahami prinsip makanan 4 sehat 5 sempurna serta pola hidup sehat, anak-anak bisa mengatur pola makan yang sehat dan menyeimbangkan nutrisi yang dibutuhkan tubuh.



## **IDENTIFIKASI MASALAH**

Masyarakat masih mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan gizi yang sesuai dengan standar 4 sehat 5 sempurna, yaitu asupan karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang cukup dalam jumlah dan kualitas yang tepat. Masalah ini terutama terjadi di kalangan masyarakat yang kurang mampu atau tinggal di daerah terpencil yang sulit dijangkau oleh bahan pangan yang berkualitas. Selain itu, masih banyak masyarakat yang kurang paham tentang cara memilih dan mengolah bahan pangan yang sehat dan aman bagi tubuh, sehingga seringkali mengonsumsi makanan yang kurang sehat dan mengandung bahan tambahan yang berbahaya.

Berdasarkan observasi pada SDN 57 Banda Aceh di Desa Barabung Kecamatan Darussalam, siswa masih banyak yang kurang paham mengenai makanan 4 sehat 5 sempurna, terbukti beberapa anak masih jajan atau makan-makanan yang tidak sehat atau jajan sembarangan, akibatnya anak kurang aktif secara jasmani dan akan mengakibatkan menurunnya konsentrasi saat belajar di sekolah.

Untuk mengatasi masalah tersebut, dilakukan solusi kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan cara meningkatkan kesadaran anak-anak tentang pentingnya mengonsumsi makanan 4 sehat 5 sempurna untuk mencegah berbagai macam penyakit. Budaya sehat harus menjadi pedoman dalam kegiatan sehari-hari untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh, sehingga perlu dimulai sejak dini, yaitu saat anak-anak masih bersekolah dasar. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian pengabdian masyarakat adalah untuk meningkatkan kesadaran anak-anak akan pentingnya mengonsumsi makanan sehat "4 sehat 5 sempurna" agar dapat terlindungi dari penyakit dan meningkatkan kualitas hidup.

## **METODELOGI PELAKSANAAN**

Langkah awal dari kegiatan ini adalah melakukan perencanaan terlebih dahulu. Tahap perencanaan melibatkan proses identifikasi kebutuhan, potensi, dan kelemahan yang ada, serta membuat organisasi kegiatan yang terstruktur. Kegiatan tahap awal akan dimulai dengan melakukan survei di SDN 57 Banda Aceh, Kecamatan Darussalam, kemudian dilanjutkan dengan diskusi bersama pihak sekolah.

Tahap kedua merupakan implementasi kegiatan pengabdian yang dilaksanakan selama 1 hari di Desa Barabung, Kecamatan Darussalam. Dalam melakukan sosialisasi mengenai makanan 4 sehat 5 sempurna, digunakan metode ceramah dan tanya jawab. Metode ceramah adalah cara untuk menjelaskan secara lisan kepada sekelompok audiens tentang suatu ide, pengertian, atau pesan, dengan tujuan agar mereka memperoleh informasi tentang pengetahuan mengenai makanan 4 sehat 5 sempurna. Sementara itu, metode tanya jawab digunakan untuk mengumpulkan ide atau gagasan siswa berdasarkan bacaan atau pengalaman mereka. Hal ini berguna untuk menciptakan interaksi belajar-mengajar yang baik. Metode tanya jawab juga penting untuk memastikan bahwa siswa memahami dan mengingat fakta-fakta yang dipelajari, baik melalui dengar ataupun baca

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Terdapat beberapa tahap dalam pelaksanaan kegiatan yang meliputi perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Berikut adalah rangkaian lengkap dari kegiatan tersebut:



## 1) Perencanaan

Kegiatan ini pertama kali dilakukan dengan mengadakan survei lapangan di SDN 57 Banda Aceh Desa Barabung, Kecamatan Darussalam. Kemudian dilanjutkan dengan diskusi kepada pihak sekolah, pada diskusi tersebut mengidentifikasi permasalahan terkait kepedulian terhadap makanan 4 sehat 5 sempurna pada siswa SDN 57 Banda Aceh.

Setelah melakukan survei awal untuk kegiatan pengabdian masyarakat di SDN 57 Banda Aceh selanjutnya melakukan diskusi dengan pihak sekolah terkait survei yang sudah dilakukan serta rencana kegiatan yang akan dilakukan di SDN 57 Banda Aceh.

## 2) Pelaksanaan

Penelitian pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Desa Barabung, Kecamatan Darussalam pada tanggal 15 Oktober 2022. Kegiatan sosialisasi dilaksanakan di SDN 57 Banda Aceh, Kegiatan diawali dengan pengenalan singkat dimana tim pengabdian masyarakat memperkenalkan tim peserta sosialisasi kepada siswa serta mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah yang telah mengizinkan untuk melakukan kegiatan sosialisasi.

Selanjutnya pemberian materi oleh narasumber tentang makanan 4 sehat 5 sempurna kepada siswa. Guna meningkatkan pemahaman anak dan mengetahui sejauh mana pengetahuannya tentang jenis-jenis makanan sehat, maka pengenalan makanan 4 sehat 5 sempurna diawali dengan pengenalan melalui media gambar. Ketika anak-anak sudah mengenal nama masing-masing makanan dan jenisnya, kemudian mereka menuliskan nama-nama makanan tersebut di buku tugasnya. Hal ini dilakukan untuk membantu anak mengingat nama makanan 4 sehat 5 sempurna. Ternyata banyak anak-anak yang sudah familiar dengan jenis-jenis makanan yang merupakan sumber protein, karbohidrat, lemak, vitamin, dan mineral yang baik untuk tubuh. Kemudian dilanjutkan dengan materi bagi siswa yaitu dengan menjelaskan kepada siswa dalam menjaga selain mengonsumsi makanan 4 sehat 5 sempurna juga harus dibarengi dengan kebiasaan dalam menjalani gaya hidup yang sehat. Salah satu aspek yang penting dalam menjaga adalah olahraga, karena olahraga memiliki banyak manfaat, termasuk peningkatan daya tahan tubuh, pertumbuhan tulang, peningkatan kesehatan jantung, peningkatan kesehatan mental, dan aktivasi metabolisme yang baik bagi anak-anak. Olahraga juga bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan belajar anak, mengurangi kecemasan, membantu anak dalam mengendalikan emosi, dan meningkatkan rasa percaya diri.

Adapun hasil yang telah dicapai adalah pada siswa SDN 57 Banda Aceh di Kecamatan Darussalam sudah dapat memahami tentang manfaat dari makanan 4 sehat 5 sempurna. Siswa cukup antusias mengikuti kegiatan sosialisasi, terlihat dari beberapa pertanyaan yang diberikan oleh narasumber kepada siswa mengenai materi yang telah diberikan, yang ditanggapi siswa dengan sangat baik dan antusias. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sosialisasi yang dilakukan mengenai makanan 4 sehat 5 sempurna dapat dipahami oleh siswa.

Pemahaman tentang pentingnya menjaga pola makan sehat terutama pada anak-anak dalam masa pertumbuhan menjadi indikator penting dari kegiatan sosialisasi yang dilakukan. Dalam hal ini, narasumber memberikan pengetahuan yang dapat meningkatkan kesadaran siswa untuk menjaga pola makan yang baik. Narasumber juga memberikan motivasi bagi mahasiswa untuk sadar akan pentingnya mengonsumsi makanan 4 sehat 5 sempurna dan menjalani pola hidup sehat, serta berharap bahwa pengetahuan tersebut dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.





Gambar 1. Edukasi dan pengenalan makanan 4 sehat 5 sempurna



Gambar 2. Proses tanya jawab dengan siswa

### 3) Evaluasi

Hasil evaluasi kegiatan sosialisasi makanan 4 sehat 5 sempurna dilakukan melalui teknik observasi dan tanya jawab kepada siswa. Kegiatan ini menimbulkan interaksi yang interaktif antara narasumber dan peserta sosialisasi. Berikut adalah ringkasan dari hasil evaluasi kegiatan tersebut.

Tabel 1. Kegiatan dan Hasil yang Dicapai

Materi	Target Kegiatan	Hasil yang Dicapai
Sosialisasi Makanan 4 Sehat 5 Sempurna	Peserta dapat memahami jenis-jenis serta manfaat dari mengonsumsi makanan 4 sehat 5 sempurna	Siswa SDN 57 Banda Aceh rata-rata sudah memahami jenis-jenis serta manfaat dari mengonsumsi makanan 4 sehat 5 sempurna



## SIMPULAN

Makanan 4 sehat 5 sempurna sangat penting diajarkan serit diterapkan sejak usia dini, karena dengan hal tersebut dapat mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan terhadap anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa masih banyak anak-anak yang belum sadar akan manfaat dari mengonsumsi makanan 4 sehat 5 sempurna. Oleh karena itu diperlukan peran lingkungan sekitar seperti sekolah dan orang tua untuk untuk mewujudkan pemenuhan gizi kepada siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Jawaldeh, A., Taktouk, M., & Nasreddine, L. (2020). Food Consumption Patterns and Nutrient Intakes of Children and Adolescents in the Eastern Mediterranean Region: A Call for Policy Action. *Nutrients*, 12(11), 3345. <https://doi.org/10.3390/nu12113345>
- Amalia, L., Endro, O. P., & Damanik, R. M. (2016). PREFERENSI DAN FREKUENSI KONSUMSI MAKANAN JAJANAN PADA ANAK SEKOLAH DASAR DI KECAMATAN CIJERUK, KABUPATEN BOGOR. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 7(2), 119. <https://doi.org/10.25182/jgp.2012.7.2.119-126>
- Cvencek, D., Fryberg, S. A., Covarrubias, R., & Meltzoff, A. N. (2018). Self-Concepts, Self-Esteem, and Academic Achievement of Minority and Majority North American Elementary School Children. *Child Development*, 89(4), 1099–1109. <https://doi.org/10.1111/cdev.12802>
- Devayanti, R., Triwinarto, A., Wijaya, S., & Bogor, H. (2018). HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN MAKANAN 4 SEHAT 5 SEMPURNA DENGAN SIKAP ANAK TERHADAP JAJANAN TIDAK SEHAT PADA ANAK SEKOLAH. In *Jurnal Ilmiah Wijaya* (Vol. 10). [www.jurnalwijaya.com](http://www.jurnalwijaya.com);
- Dwi, P., & Hadi, S. (2019). *PERMAINAN 3D TENTANG MAKANAN 4 SEHAT 5 SEMPURNA UNTUK ANAK* (Vol. 5).
- Inten, D. N., & Permatasari, A. N. (2019). Literasi Kesehatan pada Anak Usia Dini melalui Kegiatan Eating Clean. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 366. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v3i2.188>
- Nurbiyati, T., Agus, ;, & Wibowo, H. (2014). *PENTINGNYA MEMILIH JAJANAN SEHAT DEMI KESEHATAN ANAK*.
- Rahmadhita, K. (2020). Permasalahan Stunting dan Pencegahannya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 225–229. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.253>
- Rismawati, R. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelaikan Kantin Sehat di Sekolah Dasar Kecamatan Medan Belawan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 7(3), 131–140. <https://doi.org/10.33221/jikm.v7i3.121>
- Sajiman, S., Nurhamidi, N., & Mahpolah, M. (2015). KAJIAN BAHAN BERBAHAYA FORMALIN, BORAKS ,RHODAMIN B DAN METHALYN YELLOW PADA PANGAN JAJANAN ANAK SEKOLAH DI BANJARBARU. *JURNAL SKALA KESEHATAN*, 6(1).
- Yeni, D. I., Wulandari, H., & Hadiati, E. (2020). Pelaksanaan Program Pemberian Makanan Sehat Anak Usia Dini : Studi Evaluasi Program CIPP. *Murhum : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1–15. <https://doi.org/10.37985/murhum.v1i2.9>