

EDUKASI POLA NUTRISI 4 SEHAT 5 SEMPURNA PADA SISWA UPT SPF SD INPRES JONGAYA 1

Sudirman Burhanuddin¹, Suriah Hanafi², Ramli³, Achmad Karim⁴ Muslim Bin Ilyas⁵

^{1,2,3,4,5}, Universitas Negeri Makassar, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

¹muslim.bin.ilyas@unm.ac.id

Abstract

A healthy diet is very important in supporting the growth and development of school-age children. The educational program on the 4 Healthy 5 Perfect nutritional pattern aims to improve students' understanding of the importance of consuming balanced nutritious food. This study aims to determine the impact of nutritional education on increasing the knowledge of UPT SPF SD Inpres Jongaya 1 students regarding nutrition. The research method used was a quasi-experimental with a pretest-posttest design without a control group. Education was provided through visual media, interactive lectures, and educational leaflets. The results of the data analysis showed a significant increase in students' knowledge scores after being given education. This community service concludes that education on the 4 Healthy 5 Perfect dietary pattern is effective in improving students' understanding of UPT SPF SD Inpres Jongaya 1 regarding the importance of consuming balanced nutritious food.

Keywords: Nutrition Education, 4 Healthy 5 Perfect, Healthy Diet.

Abstrak

Pola makan yang sehat sangat penting dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah. Program edukasi tentang pola nutrisi 4 Sehat 5 Sempurna bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa terhadap pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak edukasi pola nutrisi terhadap peningkatan pengetahuan siswa UPT SPF SD Inpres Jongaya 1 mengenai gizi. Metode penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan desain pretest-posttest tanpa kelompok kontrol. Edukasi diberikan melalui media visual, ceramah interaktif, serta leaflet edukatif. Hasil analisis data menunjukkan peningkatan signifikan dalam nilai pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi. Pengabdian ini menyimpulkan bahwa edukasi mengenai pola makan 4 Sehat 5 Sempurna efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa UPT SPF SD Inpres Jongaya 1 tentang pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang.

Kata Kunci: Edukasi Gizi, 4 Sehat 5 Sempurna, Pola Makan Sehat.

Submitted: 2025-05-22

Revised: 2025-05-30

Accepted: 2025-06-11

Pendahuluan

Makanan adalah kebutuhan manusia yang paling penting yang memungkinkan seseorang untuk hidup, tumbuh dan berpikir. Dan gizi memegang peranan penting dalam siklus hidup manusia, status gizi merupakan ukuran keberhasilan untuk memenuhi nutrisi kebutuhan pada anak yang ditunjukkan melalui capaian berat badan dan tinggi badan terhadap umur (Aisyah et al., 2024). Sarapan merupakan salah satu pesan dalam pedoman gizi seimbang. Meskipun pengetahuan gizi seimbang secara umum masih belum baik, lebih dari 80% anak sarapan sebelum ke sekolah. Sarapan biasanya dilakukan di rumah. Bila di rumah tidak ada makanan, anak biasanya sarapan di sekolah (Dasar Pintu Masuk Perbaikan Pengetahuan et al., 2010).

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. Masa depan sebuah negara tergantung pada generasi muda, dan tugas bersama seluruh pihak adalah membentuk generasi muda yang tangguh, pintar, inovatif, dan produktif (Silvia & Fajar, 2023). Kebiasaan makan mulai terbentuk pada dua tahun awal usia anak, dan berpengaruh pada tahun-tahun selanjutnya. Anak prasekolah adalah anak yang berusia 4-6 tahun, merupakan usia yang paling penting dalam tahap

perkembangan manusia. Upaya memperkenalkan kebiasaan makan yang baik perlu diperhatikan berbagai faktor yang dapat mempengaruhi. Faktor-faktor tersebut mempengaruhi individu dalam pemilihan makanan dan selanjutnya dapat berpengaruh pada capaian gizi (Usia et al., 2021). Pendidikan tentang makanan sehat dan pola makan sehat bagi anak perlu diberikan oleh guru di sekolah agar anak-anak belajar untuk menyukai berbagai jenis bahan makanan sehingga meningkatkan pemahaman akan pentingnya memilih makanan yang sehat dan bermanfaat bagi mereka serta membantu mereka agar memiliki sikap yang positif terhadap makanan sehat (Jatmikowati et al., 2023) dapat berjalan dengan baik ketika kebutuhan zat gizi makanannya terpenuhi, adanya faktor lingkungan yang baik, dan faktor genetik. Hal serupa juga dinyatakan bahwa dengan memperbaiki pola makan saat usia dini akan mempengaruhi secara langsung maupun tidak langsung kesehatan dan intelektual di masa dewasa (Darwis, n.d.).

Untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan energik diperlukan makanan bergizi yang salah satunya dipengaruhi oleh nutrisi makanan. Dalam penyajian makanan sehat dan bernutrisi, perlu diperhatikan gizi yang seimbang, agar pertumbuhan dan perkembangan anak tidak terganggu. Asupan gizi yang seimbang bermanfaat bagi tumbuh kembang anak, meningkatkan kecerdasan, meningkatkan stabilitas dan terpeliharanya semua organ tubuh serta dapat berfungsi dengan baik (Usia et al., 2021). Siswa UPT SPF SD Inpres Jongaya 1 perlu mendapatkan edukasi terkait Pola Nutrisi 4 Sehat 5 Sempurna tersebut dan bagaimana cara menggunakannya secara tepat. Edukasi ini diharapkan tidak hanya memberikan pengetahuan teoretis, tetapi juga melatih keterampilan praktis mahasiswa dalam mengelola proses identifikasi. Tahap awal dari kegiatan edukasi ini dimulai dengan pelaksanaan pengenalan teori dasar tentang identifikasi bakat usia dini. Mahasiswa memberikan materi mengenai konsep dasar bakat, pentingnya identifikasi sejak dini, dan keterkaitan antara potensi fisik dengan perkembangan olahraga. Pada tahap ini, digunakan metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan studi literatur untuk memperkuat pemahaman mahasiswa terhadap dasar teoritis yang relevan.

Dengan demikian, hasil observasi menunjukkan bahwa Mahasiswa PENJASKESREK FIKK UNM memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan makan sehat pada anak usia dini. Melalui memberikan contoh langsung, menganjurkan siswa untuk membawa makanan sehat di sekolah, dan mengajarkan nilai-nilai penting tentang nutrisi dan kesehatan, orang tua mereka pun turut berkontribusi dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pola makan sehat bagi anak-anak mereka. Salah satu strategi yang dapat dilakukan adalah memberikan pembelajaran interaktif dan praktik tentang pola makan sehat. Guru juga dapat meningkatkan asupan gizi seimbang pada anak dengan melibatkan mereka dalam kegiatan mencipta makanan seimbang, sambil mengajarkan manfaatnya. Dalam proses ini, guru berinteraksi secara verbal dan non-verbal untuk menjelaskan manfaat makanan seimbang, dengan tujuan meningkatkan pemahaman anak tentang pentingnya gizi seimbang. Secara keseluruhan, guru memainkan peran yang sangat penting dalam mengedukasi tentang pola makan sehat di lingkungan sekolah (Zulfani & Tabi, n.d.).

Metode

Kegiatan ini menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif, dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam memahami manfaat pola makan seimbang di usia dini. Metode ini menekankan pada pemberian materi secara teoritis sekaligus praktik langsung di kelas agar peserta tidak hanya memahami konsep, tetapi juga mampu menerapkannya secara aplikatif. Pengabdian ini dilaksanakan di lingkungan sekolah UPT SPF SD Inpres Jongaya 1, sasaran utama siswa dari enam kelas di tingkat sekolah dasar, yaitu kelas I hingga kelas VI, yang keseluruhannya mendapatkan edukasi tentang pola makan bergizi. Kegiatan edukasi dilaksanakan selama tiga hari berturut-turut, dengan pembagian jadwal berdasarkan jenjang kelas. Materi yang disampaikan mencakup konsep dasar 4 Sehat 5 Sempurna, pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang, serta dampak negatif pola makan yang tidak sehat, kegiatan meliputi Edukasi dilakukan melalui ceramah interaktif, media visual seperti gambar dan video, serta permainan edukatif yang menarik minat siswa. Evaluasi dilakukan dengan menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah kegiatan untuk mengukur peningkatan pemahaman siswa.

Tahapan kegiatan edukasi terdiri dari beberapa langkah berikut:

1. Persiapan, meliputi penyusunan materi edukasi, penyusunan kuesioner pretest dan posttest, serta penjadwalan kegiatan bersama pihak sekolah.
2. Pretest, dilakukan sebelum kegiatan edukasi dimulai, untuk mengetahui tingkat pemahaman awal siswa mengenai pentingnya pola makan bergizi dan seimbang.

Penyampaian Materi Edukasi, dilakukan secara langsung di dalam kelas menggunakan metode ceramah interaktif yang disertai dengan penggunaan media gambar, poster, dan video animasi yang relevan dengan usia siswa. Materi difokuskan pada komponen utama 4 Sehat (makanan pokok, lauk-pauk, sayur, buah) dan 5 penyempurna (susu), serta manfaat masing-masing komponen bagi tubuh. Dan Kegiatan Interaktif, seperti diskusi singkat, tanya jawab, kuis ringan, dan simulasi memilih makanan sehat melalui media visual, guna meningkatkan keterlibatan siswa secara aktif. Data yang dikumpulkan selama kegiatan dianalisis secara deskriptif untuk melihat efektivitas kegiatan pengabdian. Hasil analisis menunjukkan bahwa pendekatan edukatif-partisipatif mampu meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa dalam mengetahui pentingnya konsumsi makanan seimbang setiap hari.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian ini telah berhasil dilaksanakan dengan melibatkan sebanyak 150 siswa/i dari UPT SPF SD Inpres Jongaya 1. Berdasarkan hasil observasi, pre-test, post-test, dan refleksi peserta, kegiatan edukasi ini menunjukkan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam memahami Pola Nutrisi 4 Sehat 5 Sempurna di usia dini.



Gambar 1. Edukasi makanan bergizi Sumber Dokumentasi Pribadi

Setelah mengikuti kegiatan edukasi gizi selama tiga hari. Sebelum diberikan edukasi, pemahaman siswa tentang konsep pola makan bergizi dan 4 Sehat 5 Sempurna tergolong rendah. Berdasarkan hasil pretest, rata-rata skor pemahaman siswa dari seluruh kelas adalah 59,2, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum mengetahui pentingnya konsumsi makanan seimbang setiap hari.

Setelah dilakukan edukasi yang disesuaikan dengan tingkat pemahaman masing-masing jenjang kelas, terjadi peningkatan signifikan pada hasil posttest. Rata-rata skor post-test meningkat menjadi 85,4, dengan mayoritas siswa mampu menjawab dengan benar pertanyaan tentang fungsi makanan pokok, pentingnya sayur dan buah, serta manfaat konsumsi susu sebagai pelengkap.

Peningkatan pemahaman paling menonjol terjadi pada siswa kelas IV hingga VI, yang sebelumnya memiliki pengetahuan terbatas namun menunjukkan antusiasme tinggi saat kegiatan berlangsung. Selain itu, observasi selama kegiatan menunjukkan adanya perubahan perilaku sederhana, seperti keinginan membawa bekal sehat dan menyebutkan jenis makanan sehat yang mereka sukai. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi gizi berbasis interaktif dan visual efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa terhadap pola makan sehat dan seimbang.



Gambar 2

Sumber Dokumentasi Pribadi

Selain pemberian materi edukasi secara teoritis, kegiatan ini juga mencakup praktik langsung dalam bentuk simulasi pemilihan dan penyusunan menu makanan sehat berdasarkan prinsip 4 Sehat 5 Sempurna. Praktik ini dirancang untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam mengenali dan mengklasifikasikan jenis makanan berdasarkan kelompok fungsionalnya, yakni makanan pokok, lauk-pauk, sayur-mayur, buah-buahan, dan pelengkap berupa susu. Setiap siswa diberikan media visual berupa gambar makanan, kemudian diminta untuk menyusun kombinasi menu makan pagi, siang, dan malam yang mencerminkan pola makan bergizi seimbang.



Gambar 3

Sumber Dokumentasi Pribadi

Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa, terutama dari kelas IV hingga VI, mampu memahami konsep dasar gizi dengan lebih baik setelah mengikuti praktik ini. Mereka dapat mengidentifikasi fungsi masing-masing jenis makanan, misalnya nasi sebagai sumber karbohidrat, ikan sebagai sumber protein hewani, bayam sebagai sumber vitamin dan mineral, serta susu sebagai pelengkap untuk pertumbuhan tulang. Siswa dari kelas bawah (I–III) menunjukkan antusiasme tinggi, meskipun pendampingan lebih intensif diperlukan dalam memahami istilah gizi secara konseptual.

Manfaat dari kegiatan edukasi ini tercermin dalam peningkatan pemahaman konseptual dan perubahan sikap siswa terhadap makanan sehat. Berdasarkan hasil posttest dan wawancara singkat dengan guru kelas, beberapa siswa mulai membawa bekal dengan komposisi lebih seimbang dan menunjukkan minat untuk mengonsumsi sayuran dan buah. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis praktik tidak hanya memperkuat aspek kognitif, tetapi juga membentuk perilaku positif terhadap pola makan sehat. Dengan demikian, integrasi antara teori dan praktik dalam edukasi gizi memberikan dampak yang signifikan dalam mendukung pembentukan kebiasaan makan sehat sejak usia dini. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya gizi yang seimbang, sebagaimana terlihat dari perubahan jenis bekal yang mereka bawa setelah mengikuti kegiatan tersebut. Kebiasaan siswa dalam membeli jajanan secara sembarangan dapat dikurangi dengan dukungan aktif dari guru serta keterlibatan orang tua (Aisyah et al., 2024).

Hasil penelitian didapatkan bahwa pembelajaran pola makan sehat pada anak usia dini dilakukan dengan perencanaan, proses pembelajaran, penilaian pembelajaran, dan evaluasi pembelajaran. Peran guru dalam materi pembelajaran dalam tema pemberian pola makanan sehat untuk peningkatan tumbuh kembang dan pembentukan pola pikir anak usia 5-6 tahun sudah baik salah satunya stamina dan daya tahan tubuh untuk kesehatan anak lebih meningkat, daya pikir anak yang mau mengonsumsi makanan sehat baik untuk pertumbuhan dan perkembangan otak anak (Zulfani & Tabi, n.d.)

Kesimpulan

Makanan sehat merupakan makanan yang mengandung berbagai macam nutrisi yang dibutuhkan oleh anak. Kebiasaan mengonsumsi makanan sehat sangatlah penting bagi anak usia dini karena dapat memenuhi kebutuhan hidup serta mempunyai dampak yang berkelanjutan (Dini, 2024). Edukasi pola makan 4 Sehat 5 Sempurna di UPT SPF SD INPRES JONGAYA 1 memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kesadaran gizi siswa sekolah dasar. Melalui rangkaian kegiatan edukatif yang dirancang secara menarik dan sesuai dengan usia anak, siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan baru tentang pentingnya makanan bergizi, tetapi juga mulai menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Program ini terbukti mampu menanamkan pemahaman mengenai fungsi masing-masing komponen makanan dari karbohidrat, protein, vitamin, hingga mineral dan kalsium—dalam menunjang pertumbuhan dan menjaga daya tahan tubuh.

Perubahan perilaku yang mulai tampak, seperti pemilihan bekal sehat dan keinginan untuk mengonsumsi buah serta sayur lebih rutin, menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang tepat dapat membentuk kebiasaan baik sejak dini. Dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya pola makan sehat, kegiatan ini diharapkan menjadi pemicu lahirnya program serupa secara berkelanjutan, baik di sekolah ini maupun di lembaga pendidikan dasar lainnya. Edukasi gizi yang dilakukan secara terstruktur dan berkelanjutan akan menjadi salah satu kunci dalam membentuk generasi muda yang lebih sehat dan tangguh menghadapi tantangan masa depan.

Daftar Pustaka

- Aisyah, S., Fadillah, M. A., & Daulay, A. A. (2024). Peran Guru Dalam Menerapkan Pentingnya Mengonsumsi Makanan 4 Sehat 5 Sempurna. 05(02), 232–242.
- Darwis, D. Y. (n.d.). Konsep dasar ilmu gizi.
- Dasar Pintu Masuk Perbaikan Pengetahuan, S., Perilaku Gizi Seimbang Masyarakat, dan, Achadi, E., Pujonarti, S. A., Sudiarti, T., Y Putra, W. K., Gizi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, D., & Gizi Dinas Kesehatan Kota, B. (2010). Sekolah Dasar Pintu Masuk Perbaikan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Gizi Seimbang Masyarakat. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional (National Public Health Journal)*, 5(1), 42–48. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v5i1.161>

Dini, A. U. (2024). 2 . 1,2,. 6(2), 185–196.

Jatmikowati, T. E., Nuraini, K., Winarti, D. R., & Adwitiya, A. B. (2023). Peran Guru dan Orang Tua dalam Pembiasaan Makan Makanan Sehat pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 1279–1294. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i1.3223>

Silvia, V., & Fajar, M. (2023). Sosialisasi Pentingnya Mengonsumsi Makanan 4 Sehat 5 Sempurna Kepada Anak Sekolah Dasar. *Publikasi Ilmiah Bidang Pengabdian Kepada Masyarakat (SIKEMAS)*, 1(4), 163–168. <https://publish.ojs-indonesia.com/index.php/SIKEMAS/article/view/824>

Usia, A., Tahun, P., Dari, D., Habib, M., Syahroni, A., Astuti, N., Indrawati, V., & Ismawati, R. (2021). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEBIASAAN MAKAN. 10(1), 12– 22.

Zulfani, P. R., & Tabi, A. (n.d.). Peran Orang Tua dan Guru dalam Mendorong Pola Makan Sehat pada Anak Usia Dini di RAM NU Delegtukang Wiradesa. 692–701.