

Sosialisasi tentang Bahaya Makanan Tidak Sehat Siswa Sekolah Dasar Negeri Pasar Baru 1, Koang Jaya, Karawaci, Kota Tangerang

Silfiana Dian Lestari, Fitri Susiswani Isbandi, Amanda, Rella Dwi Respati

Universitas Muhammadiyah Tangerang

Abstrak: Polusi makanan dalam bentuk konsumsi makanan tidak sehat menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang serius, terutama di kalangan anak-anak usia sekolah dasar. Kurangnya pemahaman tentang kandungan berbahaya dalam makanan modern seperti junk food, snack tinggi gula, dan makanan instan meningkatkan risiko penyakit kronis sejak dini. Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa sekolah dasar mengenai bahayanya makanan tidak sehat. Melalui metode sosialisasi interaktif dan simulasi menu sehat, siswa didorong untuk memilih makanan bergizi dalam keseharian mereka. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa terhadap pentingnya pola makan sehat. Program ini diharapkan mampu menjadi langkah preventif dalam membentuk perilaku konsumsi makanan sehat sejak dini.

Kata kunci: Sosialisasi Makanan Tidak Sehat, Pola Makan Sehat, Siswa Sekolah Dasar

DOI:

<https://doi.org/10.47134/jsd.v2i4.3974>

*Correspondence: Silfiana Dian Lestari

Email: silfiana.dl@gmail.com

Received: 16-04-2025

Accepted: 23-04-2025

Published: 30-04-2025



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

Abstract: Food pollution in the form of unhealthy food consumption is a serious public health challenge, especially among elementary school children. Lack of understanding of the harmful content of modern foods such as junk food, high-sugar snacks, and instant foods increases the risk of chronic diseases from an early age. This community service program aims to increase the knowledge and awareness of elementary school students about the dangers of unhealthy foods. Through interactive socialization methods and healthy menu simulations, students are encouraged to choose nutritious foods in their daily lives. The results of the activity showed an increase in students' understanding of the importance of a healthy diet. This program is expected to be a preventive step in forming healthy food consumption behavior from an early age.

Keywords: Socialization of unhealthy food, healthy eating patterns, elementary school students

Pendahuluan

Pola konsumsi makanan masyarakat Indonesia saat ini mengalami pergeseran yang cukup signifikan, terutama di kalangan anak-anak usia sekolah dasar. Perubahan ini dipengaruhi oleh gaya hidup modern, peningkatan ketersediaan makanan instan, serta kurangnya kontrol terhadap pilihan makanan anak. Makanan cepat saji, minuman manis,

dan camilan tinggi gula dan lemak menjadi pilihan yang semakin populer di kalangan anak-anak karena rasanya yang menarik dan kemudahan aksesnya (Astutik et al., 2020; Hidayat et al., 2022).

Menurut data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023), lebih dari 40% anak usia 7–12 tahun di Indonesia mengonsumsi makanan cepat saji minimal dua kali seminggu. Di sisi lain, asupan buah dan sayur anak-anak Indonesia masih jauh di bawah angka rekomendasi WHO, yakni 400 gram per hari (WHO, 2020). Padahal, buah dan sayur berperan penting dalam menunjang pertumbuhan dan sistem imun anak. Kondisi ini menunjukkan adanya ketidakseimbangan konsumsi yang berpotensi menimbulkan masalah gizi.

Kebiasaan konsumsi makanan tidak sehat dapat memicu berbagai masalah kesehatan, seperti obesitas pada usia dini, peningkatan risiko diabetes tipe 2, tekanan darah tinggi, hingga gangguan metabolik lainnya (Sahoo et al., 2015; Rahmawati & Yulianti, 2021). Data dari WHO (2022) mencatat bahwa kasus obesitas anak secara global telah meningkat tiga kali lipat sejak tahun 1975, dan Indonesia merupakan salah satu negara yang mengalami lonjakan signifikan. Hal ini menjadi ancaman serius bagi kesehatan masyarakat jangka panjang.

Selain faktor pola makan, minimnya edukasi mengenai kandungan zat aditif, pemanis buatan, dan bahan pengawet pada makanan turut memperparah kondisi ini. Anak-anak cenderung tidak memahami risiko jangka panjang dari konsumsi zat-zat tersebut, sementara orang tua atau guru belum sepenuhnya memiliki pemahaman atau metode yang efektif dalam mengedukasi anak terkait hal ini (Wati et al., 2019; Zulfa et al., 2023). Akibatnya, anak-anak terbiasa dengan pilihan makanan tidak sehat tanpa menyadari dampaknya.

Intervensi pendidikan gizi sejak dini menjadi penting dalam mengubah kebiasaan tersebut. Sekolah dasar merupakan tempat strategis untuk memberikan pendidikan gizi karena anak-anak menghabiskan banyak waktu di sekolah dan berada dalam masa pertumbuhan yang membutuhkan asupan gizi optimal (Fibriana et al., 2021). Melalui pendekatan yang edukatif dan interaktif, anak-anak dapat diajarkan bagaimana memilih makanan yang sehat serta memahami konsekuensi dari konsumsi makanan olahan berlebih.

Salah satu cara efektif untuk mengatasi permasalahan ini adalah melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat, khususnya program edukasi gizi berbasis sekolah. Program ini tidak hanya menyasar siswa, tetapi juga melibatkan guru dan orang tua sebagai agen perubahan. Dengan pemberdayaan semua pihak yang terlibat, diharapkan terjadi

perubahan perilaku konsumsi anak ke arah yang lebih sehat dan berkelanjutan (Putri et al., 2022; Nugroho et al., 2020).

Oleh karena itu, diperlukan sinergi antara sekolah, masyarakat, dan lembaga pemerintah dalam upaya peningkatan literasi gizi anak. Kegiatan penyuluhan, pembuatan media edukatif, serta monitoring asupan gizi dapat menjadi bagian dari upaya komprehensif. Dengan intervensi ini, diharapkan angka konsumsi makanan tidak sehat dapat ditekan, dan anak-anak dapat tumbuh sehat, aktif, dan produktif (Widodo & Kusnandar, 2021; Kurniawati et al., 2018).

Tujuan

Adapun tujuan dari program ini adalah:

1. Memberikan pemahaman dasar kepada siswa sekolah dasar tentang ciri-ciri makanan tidak sehat dan bahayanya.
2. Menumbuhkan kesadaran memilih makanan yang bergizi dan aman untuk tubuh.
3. Mendorong perubahan perilaku konsumsi ke arah yang lebih sehat sejak dini
4. Membentuk budaya makan sehat di lingkungan sekolah dan rumah.

Tinjauan Teori

A. Teori Gizi dan Kesehatan.

Menurut Gibson (2012), pola konsumsi makanan pada masa kanak-kanak berpengaruh langsung terhadap pertumbuhan fisik, perkembangan otak, dan pembentukan kebiasaan makan jangka Panjang.

B. Teori Perkembangan Moral Lawrence Kohlberg

Kohlberg (1981) menyatakan bahwa anak usia 7-12 tahun berada pada tahap konvensional awal, di mana perilaku banyak dipengaruhi oleh norma sosial dan peran model panutan. Oleh karena itu, pembelajaran tentang makanan sehat efektif disampaikan melalui contoh dan sosialisasi nilai.

C. Teori Perubahan Perilaku Kesehatan

Glanz, Rimer dan Viswanath (2008) dalam teori Health Belief Model mengungkapkan bahwa perubahan perilaku kesehatan dipengaruhi oleh persepsi risiko dan manfaat. Maka mengedukasi tentang bahwa makanan tidak sehat dan manfaat makanan bergizi sangat penting.

D. Teori Komunikasi Edukatif Anak

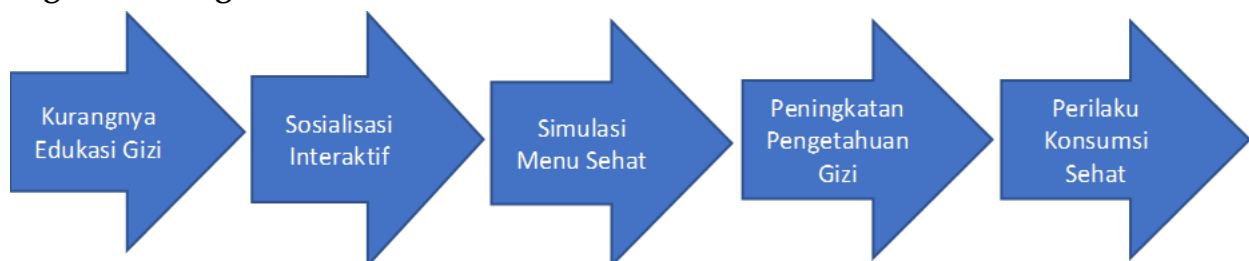
Menurut Vygotsky (1978), pembelajaran pada anak efektif dilakukan dalam konteks interaksi sosial aktif. Pendekatan sosialisasi harus bersifat komunikatif, dialogis, dan berbasis pengalaman langsung.

Metode

Program ini didasarkan pada prinsip bahwa:

1. Pemahaman tentang makanan sehat dan tidak sehat harus dibangun sejak dini.
2. Pembelajaran melalui pengalaman dan simulasi lebih efektif untuk anak-anak.

Diagram Kerangka Pemikiran



Program ini bertujuan menutup kesenjangan pengetahuan dan membentuk perilaku makan sehat yang berkelanjutan.

A. Desain Program

Program ini mengusung pendekatan sosialisasi kreatif melalui penyuluhan, permainan edukasi, simulasi menu sehat, dan workshop mini.

B. Lokasi dan Sasaran

Kegiatan dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Pasar Baru 1. Koang Jaya, Jl. KS. Tubun No.48. RT.04/RW 03. Koang Jaya, Karawaci, Kota Tangerang dengan melibatkan 70 siswa kelas 3 dan 4. Guru wali kelas juga berperan sebagai koordinator pelaksanaan kegiatan.

C. Rangkaian Kegiatan

1. Tahap Persiapan
 - a. Penyusunan materi edukasi tentang makanan sehat dan makanan berbahaya.
 - b. Pembuatan poster, karti permainan edukatif, dan alat peraga menu sehat.

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Penyuluhan interaktif tentang makanan tidak sehat, bahaya zat aditif, dan pentingnya gizi seimbang.
- b. Permainan “Tebak Makanan” untuk membedakan makanan sehat dan tidak sehat
- c. Simulasi membuat menu makan siang sehat sederhana

3. Tahap Evaluasi:

- a. Kuis interaktif pasca-sosialisasi.
- b. Observasi perubahan pilihan makanan di kantin sekolah.



D. Teknik Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan pre-test dan post test sederhana serta observasi perilaku konsumsi siswa selama dua minggu pasca program.

Hasil dan Pembahasan

A. Respons Peserta

Hasil sosialisasi mengenai makanan tidak sehat kepada siswa SD menunjukkan hasil yang positif. Berdasarkan hasil pre-test, tingkat pengetahuan siswa tentang makanan sehat dan tidak sehat tergolong rendah dengan rata-rata nilai sebesar 48%. Setelah pelaksanaan sosialisasi yang melibatkan metode interaktif, seperti ceramah sederhana, visualisasi gambar, permainan edukatif, serta simulasi membuat bekal sehat, terjadi peningkatan signifikan pada hasil post-test menjadi rata-rata 84%.

Peningkatan ini mengonfirmasi teori perubahan perilaku yang dikemukakan oleh Rosenstock (1974) dalam Health Belief Model, yang menyatakan bahwa peningkatan persepsi tentang ancaman kesehatan dan manfaat dari perubahan perilaku akan mendorong terjadinya adopsi perilaku baru.

B. Analisis Perubahan Sikap dan Perilaku

Selain peningkatan kognitif, perubahan sikap juga teridentifikasi. Melalui observasi, ditemukan bahwa lebih dari 60% siswa mulai memilih bekal makanan sehat, mengurangi konsumsi makanan cepat saji, serta lebih memahami pentingnya menghindari camilan tinggi seperti gula dan garam.

Perubahan ini sejalan dengan konsep Sosial Learning Theory oleh Bandura (1986), yang menekankan pentingnya role model dalam membentuk perilaku baru. Contoh konsumsi makanan sehat selama kegiatan sosialisasi berkontribusi besar dalam membangun perilaku baru siswa.

C. Faktor Pendukung dalam Program Sosialisasi

Keberhasilan program ini didukung oleh beberapa faktor.

1. Pendekatan Edukatif Interaktif

Penyampaian materi dengan metode visual, bermain, dan praktik langsung membuat siswa lebih mudah memahami dan mengingat materi.

2. Dukungan Guru dan Lingkungan Sekolah

Keterlibatan guru kelas dalam sosialisasi meningkatkan kepercayaan siswa terhadap informasi yang disampaikan.

3. Kesederhanaan Materi:

Penggunaan Bahasa sederhana dan visualisasi nyata membantu siswa memahami konsep abstrak seperti “zat berbahaya dalam makanan”.

Nutbeam (2000) menyatakan bahwa pendekatan pendidikan kesehatan yang berbasis partisipatif dan kontekstual akan meningkatkan efektivitas penyampaian pesan kesehatan khususnya pada anak-anak.

D. Kendala dan Tantangan yang Dihadapi

Namun, program ini juga menghadapi beberapa tantangan:

1. Kebiasaan Konsumsi di Rumah

Meskipun siswa memahami materi di sekolah, tidak semua orang tua mendukung perubahan pola makan di rumah, baik karena faktor ekonomi, kebiasaan lama, maupun kurangnya pengetahuan.

2. Lingkungan Sekitar

Kantin sekolah masih menyediakan jajanan yang tergolong tidak sehat, seperti minuman bersoda dan gorengan.

3. Pengaruh Iklan: Iklan makanan cepat saji yang gencar di media televisi dan online tetap menjadi godaan kuat bagi anak-anak.

Tantangan ini menguatkan pentingnya sinergi antara edukasi sekolah dan intervensi berbasis komunitas. Sebagaimana disarankan oleh World Health Organization (WHO 2022) dalam upaya mengurangi obesitas anak global.

E. Implikasi Program Terhadap Kesehatan Jangka Panjang

Intervensi sosialisasi makanan sehat di usia sekolah dasar memiliki dampak jangka Panjang yang signifikan terhadap kesehatan masyarakat karena pada tahap ini, anak-anak berada dalam fase pembentukan perilaku yang sangat dipengaruhi oleh lingkungan dan informasi yang mereka terima. Menurut Gibson (2012), pembiasaan konsumsi makanan bergizi pada masa anak-anak dapat mencegah terjadinya penyakit tidak menular seperti diabetes melitus tipe 2, penyakit jantung, dan hipertensi saat dewasa. Ini berarti bahwa beban ekonomi negara dalam sektor kesehatan dapat ditekan secara signifikan

Dengan memberikan pemahaman yang kuat tentang pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang, anak-anak dapat membentuk pola makan yang sehat dan berkelanjutan. Hal ini akan memengaruhi preferensi makanan mereka, membentuk pilihan konsumsi yang lebih bijak serta mengurangi kecenderungan terhadap makanan ultra-proses dan tinggi gula atau lemak jenuh.

Program ini juga berkontribusi terhadap pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs), khususnya:

1. Menjamin kehidupan sehat dan mendukung kesejahteraan bagi semua usia
2. Menyediakan pendidikan yang inklusif dan berkualitas

Dengan demikian, meskipun program sosialisasi ini bersifat sederhana dan lokal, dampaknya terhadap pola perilaku konsumsi anak-anak dapat berkelanjutan dan mengurangi beban kesehatan masyarakat di masa depan. Dengan demikian, intervensi ini tidak hanya menjadi langkah preventif dalam bidang kesehatan, tetapi juga strategi pembangunan jangka panjang yang integral dan berkelanjutan.

Simpulan

Program sosialisasi makanan tidak sehat kepada siswa SD terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan mengarahkan perubahan perilaku konsumsi ke arah yang lebih sehat. Pendekatan kreatif, partisipatif, dan berbasis pengalaman nyata memperkuat keberhasilan program.

Program ini perlu dikembangkan secara berkelanjutan dan diperluas dengan melibatkan lebih banyak pihak, termasuk guru, orang tua, dan komunitas lokal. Integrasi edukasi gizi dalam kurikulum sekolah dasar juga menjadi langkah strategis dalam membentuk generasi sehat di masa depan.

Daftar Pustaka

- Astutik, E., et al. (2020). Pola Konsumsi Anak Sekolah Dasar di Era Modern. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*.
- Fibriana, D., et al. (2021). Peran Sekolah dalam Pendidikan Gizi Anak. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia*.
- Hidayat, T., et al. (2022). Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Anak Sekolah. *Indonesian Journal of Nutrition*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta: Kemenkes.
- Kurniawati, I., et al. (2018). Peran Guru dalam Promosi Makanan Sehat di Sekolah. *Journal of Health Education*.
- Nugroho, Y. P., et al. (2020). Model Edukasi Gizi Interaktif untuk Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Pendidikan*.
- Putri, A. M., et al. (2022). Pengabdian Masyarakat Edukasi Gizi untuk Anak Usia Dini. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*.
- Rahmawati, N. & Yulianti, E. (2021). Obesitas pada Anak dan Dampaknya terhadap Kesehatan. *Jurnal Kesehatan Anak*.

-
- Sahoo, K., et al. (2015). Childhood obesity: causes and consequences. *Journal of Family Medicine and Primary Care*.
- Wati, R., et al. (2019). Pemahaman Anak terhadap Makanan Mengandung Bahan Tambahan. *Jurnal Pendidikan Gizi*.
- WHO. (2018). Healthy diet. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- WHO. (2020). Increasing fruit and vegetable consumption to reduce the risk of noncommunicable diseases. Geneva.
- WHO. (2022). Obesity and Overweight Factsheet. World Health Organization.
- Widodo, H., & Kusnandar, V. (2021). Strategi Kolaboratif dalam Peningkatan Literasi Gizi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*.
- Zulfa, M., et al. (2023). Edukasi Gizi Berbasis Visual untuk Anak SD. *Indonesian Journal of Health Promotion*.