

## PENGADAAN MAKANAN BERGIZI UNTUK ANAK-ANAK DI LINGKUNGAN SEKOLAH

(Studi kasus di TPQ Raudhotul Huda Wangandowo)

Rohmatul Laeli <sup>1\*</sup>, Fatimah Azzahro <sup>2</sup>, Nunung Yuliani <sup>3</sup>, Muhammad Taufiq Abadi <sup>4</sup>

<sup>1</sup>UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan

<sup>2</sup>UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan

<sup>3</sup>UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan

<sup>4</sup>UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan

Email : [rohmatullaeli@mhs.uingusdur.ac.id](mailto:rohmatullaeli@mhs.uingusdur.ac.id)<sup>1\*</sup>, [fatimahazzahro@mhs.uingusdur.ac.id](mailto:fatimahazzahro@mhs.uingusdur.ac.id)<sup>2</sup>, [nunungyuliani@mhs.uingusdur.ac.id](mailto:nunungyuliani@mhs.uingusdur.ac.id)<sup>3</sup>, [muhhammad.taufiq.abadi@uingusdur.ac.id](mailto:muhhammad.taufiq.abadi@uingusdur.ac.id)<sup>4</sup>

Korespondensi penulis : [rohmatullaeli@mhs.uingusdur.ac.id](mailto:rohmatullaeli@mhs.uingusdur.ac.id)

### Article History:

Received: 18 Juni 2023

Revised: 20 Juni 2023

Accepted: 23 Juni 2023

**Keywords:** Nutritious food, Students, Learning

*Abstract: Nutrition greatly influences the growth and development of children who are still in the learning process at school. The habit of snacking on children has become a common habit and is found at various socio-economic levels of society. Snacks whose cleanliness cannot be controlled by the school and which are contaminated with dust and dirt are in great demand by school children. The purpose of this service activity is to provide socialization or learning about the importance of nutritious food for children at TPQ Raudhotul Huda Wangandowo. The method used in this service is using learning methods in the form of; the lecture method is in the form of delivering theory, the second is the discussion and question and answer method, used to test participants' understanding of the material that has been delivered. The results of this activity showed that the students at TPQ Raudhotul Huda Wangandowo were very enthusiastic in listening to the material presented by us. Some students also understand about nutritious food, it is proven that they can answer questions from us*

### Abstrak

Gizi sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak-anak yang masih dalam proses pembelajaran di sekolah. Kebiasaan jajan pada anak sudah menjadi kebiasaan umum dan ditemui diberbagai tingkat sosial ekonomi masyarakat. Makanan jajanan yang kebersihannya tidak dapat dikontrol oleh pihak sekolah serta tercemar oleh debu dan kotoran banyak diminati oleh anak-anak sekolah. Tujuan kegiatan pengabdian ini untuk memberikan sosialisasi atau pembelajaran mengenai pentingnya makanan bergizi bagi anak-anak di TPQ Raudhotul Huda Wangandowo. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini yaitu menggunakan metode

\* Rohmatul Laeli, [rohmatullaeli@mhs.uingusdur.ac.id](mailto:rohmatullaeli@mhs.uingusdur.ac.id)

pembelajaran berupa; metode ceramah yaitu berupa penyampain teori, kedua adalah metode diskusi dan tanya jawab, digunakan untuk menguji pemahaman peserta terkait materi yang sudah disampaikan. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa siswa siswi di TPQ Raudhotul Huda Wangandowo sangat antusias dalam mendengarkan materi yang disampaikan oleh kami. Sebagian siswa juga sudah mengerti mengenai makanan bergizi, dibuktikan dapat mampu menjawab pertanyaan – pertanyaan dari kami.

**Kata Kunci :** Makanan bergizi, Siswa – Siswi, Pembelajaran

## **PENDAHULUAN**

Kesehatan merupakan kebutuhan mendasar bagi setiap manusia, kesehatan merupakan hal yang sangat penting agar manusia dapat bertahan hidup dan melakukan berbagai aktivitas. Indonesia merupakan negara multikultural memiliki dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Keberhasilan pembangunan suatu negara tergantung pada sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas yaitu memiliki tubuh yang kuat, mental kuat, kesehatan prima, serta tingkat prestasi yang baik. Pembangunan SDM yang berkualitas dimulai sejak dini yaitu pada saat usia sekolah (Mairizki dan Mianna, 2019).

Masalah gizi anak usia sekolah Indonesia cukup kompleks yaitu sangat kurus, kurus, gemuk dan obesitas. Tiga beban gizi ditandai dengan berat badan kurus atau gemuk, bukan pendek, dan anemia. Beban gizi tersebut disebabkan oleh beberapa faktor yaitu penyebab langsung dan penyebab tidak langsung, penyebab langsung seperti jumlah asupan makanan yang rendah; kualitas makanan yang buruk, serta kurangnya aktivitas fisik. Sedangkan penyebab tidak langsung meliputi kurangnya pendidikan gizi di sekolah dan masyarakat; kurangnya layanan aktivitas fisik; serta keterkaitan yang lemah antara sekolah, masyarakat, dan rumah tangga.

Kebiasaan jajan pada anak sudah menjadi kebiasaan umum dan ditemui diberbagai tingkat sosial ekonomi masyarakat. Pada umumnya, anak-anak sekolah khususnya di TPQ lebih suka makanan jajanan dibandingkan makanan berat. Mereka membeli makanan jajanan di kantin sekolah maupun pedagang kaki lima (PKL) di sekitar sekolah. Makanan jajanan berfungsi sebagai makanan yang pertama kali masuk ke saluran pencernaan bagi anak yang tidak terbiasa makan pagi sehingga pada sebagian anak makanan jajanan menjadi penting artinya (Sinta, Hanifah dan Yuliana, 2023).

Makanan jajanan anak sangat beragam jenisnya. Makanan jajanan yang kebersihannya

tidak dapat dikontrol oleh pihak sekolah serta tercemar oleh debu dan kotoran yang mengandung telur cacing, bakteri atau mikroorganisme lainnya dapat menjadi sumber penularan infeksi cacingan, disentri dan penyakit infeksi lainnya pada anak. Kontaminan yang ada di tanah/debu akan sampai pada makanan jajanan tersebut jika dibawa oleh lalat ataupun angin terutama pada makanan jajanan yang tidak tertutup. Konsumsi jajanan yang tidak tepat dapat menimbulkan dampak negatif bagi anak. Dampak negatif yang ditimbulkan diantaranya diare, kekurangan zat gizi, dan gangguan pertumbuhan seperti stunting. Makanan yang berkemasan disekolah banyak sekali juga variannya namun, lebih baik kebersihannya dari pada makanan dari pedagang kaki lima karena fungsi kemasan itu sendiri menurut (Abadi, 2021) sebagai bahan pelindung atau pengaman produk dari pengaruh-pengaruh luar yang dapat mempercepat terjadinya kerusakan pada makanan yang terdapat di dalamnya. Namun demikian selain itu kemasan masih memiliki fungsi-fungsi atau kegunaan lain yang tidak kalah pentingnya seperti mempermudah distribusi atau pengontrolan produk dan bahkan saat ini ada fungsi yang sangat penting yaitu kemasan sebagai media atau sarana informasi dan promosi dari produk yang ditawarkan yang di dalam kemasan.

Sedangkan menurut (Maulani, Riskiyani dan Sari, 2021) gizi lengkap dan seimbang harus mengandung: 1) bahan makanan sumber tenaga yang berfungsi untuk beraktifitas, contoh: beras, roti, kentang, 2) bahan makanan sumber zat pembangun, yang berfungsi untuk pembentukan, pertumbuhan dan pemeliharaan sel tubuh, contoh: daging, ikan, telur (protein hewani), tempe, tahu (protein nabati) dan 3) bahan makanan sumber zat pengatur yang berfungsi untuk mengatur metabolisme, contoh: sayuran seperti bayam, buncis, wortel, tomat dan buah-buahan seperti pisang, papaya, jeruk dan apel.

Oleh karena itu, dibutuhkan suatu metode pendidikan gizi untuk meningkatkan pengetahuan tentang makanan yang sehat dan bergizi pada anak. Pembelajaran pengenalan makanan bergizi disekolah memberikan peran penting untuk pengetahuan dan pengaruh pola hidup sehari-hari anak usia dini. Melalui pengenalan makanan bergizi dapat membiasakan peserta didik untuk mengkonsumsi makanan bergizi setiap hari (Rina dan Syukri, 2016). Tingkat pengetahuan gizi seseorang mempengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh terhadap keadaan gizi seseorang. Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang diharapkan semakin baik pula keadaan gizinya (Goenamom, et al., 2019). Dengan pemberian penyuluhan kepada anak – anak di sekolah diharapkan dapat menimbulkan kesadaran bagi mereka akan bahaya jajan sembarangan serta melakukan perilaku-perilaku yang sehat untuk tidak jajan

sembarangan dan dapat mengedukasi teman-temannya untuk melakukan perilaku yang sama.

## **METODE**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan di TPQ Raudhotul Huda Wangandowo dengan target peserta yaitu anak-anak yang bersekolah di TPQ tersebut. Kegiatan tersebut berupa sosialisasi mengenai makanan bergizi. Kegiatan dilaksanakan dalam waktu 1 hari serta dihadiri oleh 10 peserta. Pelaksanaan kegiatan ini menggunakan metode pembelajaran berupa; metode ceramah, yang digunakan untuk memaparkan materi yang bersifat teori, kedua adalah metode diskusi dan tanya jawab, digunakan untuk menguji pemahaman peserta terkait materi yang sudah disampaikan sebelumnya dan memberikan kesempatan bagi peserta yang masih belum memahami materi.

## **HASIL**

Pelaksanaan kegiatan pada Sabtu, 17 Juni 2023 dari jam 16.00 – 17.00 WIB berlokasi di TPQ Raudhotul Huda Wangandowo. Materi yang disampaikan berupa makanan bergizi serta kandungan zat yang ada dalam makanan. Sebelum melakukan pemaparan materi, dilakukan pretest bagi peserta dan hasil pretest menunjukkan pertanyaan yang diajukan dapat dijawab oleh siswa siswi hanya 20%. Selanjutnya dilakukan penyampaian materi tentang macam-macam makanan bergizi dan kandungan apa saja yang terdapat dalam makanan bergizi dengan metode ceramah dengan diselingi dengan pertanyaan-pertanyaan supaya para peserta tidak merasa bosan, selanjutnya adalah sesi diskusi dan tanya jawab untuk mengukur sejauh mana para siswa siswi memahami isi materi yang disampaikan dan diakhiri dengan menyampaikan beberapa pertanyaan kepada para siswa siswi dengan nantinya akan diberikan suatu hadiah jika ada siswa siswi yang menjawab dengan benar pertanyaannya, itu dilakukan untuk membuat para siswa siswi semangat untuk menjawab pertanyaan. Hasil dari posttest tersebut sebagian besar siswa siswi sudah bisa menjawab 80% pertanyaan. Terjadi peningkatan pemahaman para siswa siswi sebelum dan sesudah kegiatan, terlihat adanya peningkatan 60% dan ini tergolong bagus karena mereka telah mengerti dan mengikuti kegiatan dengan serius.



**Gambar 1. Suasana Pengadaan Makanan Bergizi Melalui Ceramah**

Dalam penyampaikan materi tentang makanan bergizi tersebut disampaikan pula pentingnya kandungan gizi suatu makanan yang kita konsumsi. Gizi merupakan hal penting bagi tubuh kita guna kesehatan tubuh kita. Gizi yang baik menentukan pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah (Fitriana, et al., 2020). Kita harus tahu kandungan apa saja yang baik dikonsumsi dan tidak baik untuk kesehatan tubuh kita. Yang disampaikan dalam materi tersebut diantaranya, macam-macam kandungan zat gizi seperti karbohidrat, vitamin, protein, mineral, dan lemak. Dijelaskan pula manfaat serta contoh dari setiap zat gizi tersebut. Dimaksudkan supaya para siswa mampu membedakan manakah zat yang boleh dan tidak boleh dikonsumsi mereka, dan mereka tidak asal jajan sembarangan.



**Gambar 2. Suasana Kegiatan Diskusi dan Tanya Jawab**

## **KESIMPULAN**

Setelah diadakan kegiatan pengabdian masyarakat berupa pengadaan makanan bergizi untuk anak-anak di lingkungan TPQ Raudhotul Huda Wangandowo dapat disimpulkan bahwa kandungan zat gizi suatu makanan yang kita konsumsi sangat penting bagi tubuh siswa dan penelitian ini juga memberikan dampak positif terhadap pengetahuan, sikap dan praktik siswa. Pemberian pendidikan gizi bagi siswa TPQ menjadi salah satu usaha promosi kesehatan yang ditujukan untuk meningkatkan perubahan sikap dan praktik siswa mengenai makanan yang bergizi dan keamanan pangan, sehingga pada akhirnya mendorong siswa untuk memilih makanan dan jajanan yang sehat.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Kepala Sekolah, ustadz-ustadzah TPQ Raudhotul Huda Wangandowo, dan kepada Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan yang telah memfasilitasi pengabdian masyarakat ini.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Abadi, T. M., (2021). Optimalisasi Desain Kemasan Produk UMKM Desa Tenogo Kecamatan Paninggaran. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1-4.
- Mairizki, F., R. M. (2019). PENDIDIKAN GIZI MELALUI PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG KEAMANAN MAKANAN JAJANAN ANAK SEKOLAH. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 3(2), 101–110
- Fitriani, R. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Siswa SMA Negeri 86 Jakarta. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 4(1), 29–38. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v4i1.5041>
- Goenawan, H., Veronica, F., Sylviana, N., & Nurhayati, T. (2019). Peningkatan Pengetahuan Mengenai Gizi Seimbang pada Siswa SD di Jatinangor. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Rina, P. L., & Syukri, H. (2016). Pembelajaran pengenalan makanan bergizi pada anak Kelompok A di TK LKIA 2 Pontianak Selatan. *Pendidikan Dan Pembelajaran*

*Khatulistiwa*, 5(7), 1–9.

Sinta, T. B., & Yuliana, N. (2023). *PKM Edukasi Gizi Berbasis Sekolah Pada Remaja di SMK Muhammadiyah 2 Karanganyar*. 5(1). <https://doi.org/10.30596/ihsan.v5i1.14167>

Maulani, S., Fanny R., & Sari, D. Y. (2021). Pemahaman Orang Tua Mengenai Gizi Seimbang pada Anak Usia 4-5 Tahun. *Kiddo: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(2), 154–168. <https://doi.org/10.19105/kiddo.v2i2.4186>