

INTERVENSI EDUKASI KESEHATAN BERBASIS NILAI PANCASILA DALAM MENINGKATKAN PEMAHAMAN GIZI PADA SISWA SDN PISANG CANDI 3

**Rico Chan^{1*}, Amanda Leonora Artakrisna², Arentian Umbu Yiwa³,
Dwi Mustika Sari⁴, dan Maulidya Cinthia Budihardja⁵**

^{1,2,3,4,5}Program Studi Farmasi, Universitas Ma Chung
Jalan Villa Puncak Tidar N-01, Kabupaten Malang, Jawa Timur, Indonesia 65151

***Email korespondensi:** ricochan595@gmail.com

Received: 27 05 2026 – Revised: 29 06 2026 - Accepted: 07 07 2026 - Published: 01 08 2026

Abstrak. Anak usia sekolah dasar merupakan kelompok yang rentan terhadap konsumsi jajanan yang kurang sehat akibat rendahnya pemahaman mengenai gizi seimbang dan pentingnya pola hidup sehat. Kondisi tersebut mendorong dilaksanakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SDN Pisang Candi 3 Malang sebagai bentuk implementasi nilai-nilai Pancasila, khususnya gotong royong, kepedulian sosial, dan tanggung jawab dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman siswa mengenai gizi seimbang, pemilihan jajanan sehat, serta pentingnya menjaga kesehatan sejak dini. Metode pelaksanaan dilakukan secara interaktif melalui penyampaian materi menggunakan media presentasi, diskusi sederhana, permainan edukatif, kuis interaktif, dan sesi tanya jawab kepada siswa kelas 1 hingga kelas 5. Materi yang diberikan meliputi pengenalan makanan sehat, fungsi vitamin dan mineral, bahaya konsumsi jajanan tidak sehat, serta penerapan kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Hasil kegiatan menunjukkan antusiasme dan partisipasi aktif siswa selama proses edukasi berlangsung. Siswa mampu memahami perbedaan antara jajanan sehat dan tidak sehat serta menunjukkan peningkatan kesadaran mengenai pentingnya menjaga pola makan dan kesehatan tubuh sejak usia dini. Selain meningkatkan literasi kesehatan siswa, kegiatan ini juga memperkuat kolaborasi antara mahasiswa dan pihak sekolah dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung perilaku hidup sehat. Dengan demikian, program pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat memberikan dampak positif yang berkelanjutan dalam membentuk kebiasaan hidup sehat pada anak sekolah dasar serta menjadi salah satu bentuk implementasi nilai-nilai Pancasila dalam kehidupan bermasyarakat.

Kata kunci: edukasi kesehatan, gizi seimbang, jajanan sehat, siswa sekolah dasar, pengabdian masyarakat

PENDAHULUAN

Tingginya konsumsi jajanan yang tidak sehat di kalangan anak usia sekolah dasar masih menjadi persoalan gizi yang banyak ditemui di lingkungan sekolah, baik dari segi kandungan gizi maupun kebersihannya (BPOM RI, 2018). Anak-anak pada rentang usia sekolah dasar berada pada tahap pembentukan kebiasaan, termasuk dalam memilih makanan dan jajanan sehari-hari, sehingga edukasi gizi yang diberikan sejak dini menjadi langkah preventif yang penting untuk membentuk perilaku hidup sehat yang berkelanjutan (Kementerian Kesehatan RI, 2020; UNICEF, 2019). Persoalan ini juga berkaitan dengan

ditemukannya kebiasaan sebagian orang tua memberikan suplemen penambah nafsu makan kepada anak tanpa pemahaman yang memadai mengenai aturan penggunaannya, yang menunjukkan perlunya literasi kesehatan dasar yang lebih luas, baik bagi siswa maupun lingkungan keluarganya.

Upaya peningkatan kesadaran gizi pada anak usia sekolah dasar selama ini telah dilakukan oleh berbagai pihak, di antaranya melalui kebijakan dan pedoman pangan jajanan anak sekolah yang diterbitkan oleh Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM RI, 2018) serta pedoman gizi seimbang dari Kementerian Kesehatan RI (2020). Di tingkat sekolah, SDN Pisang Candi 3 sebelumnya juga telah secara rutin melaksanakan kegiatan pemeriksaan kesehatan dasar bagi siswa. Namun, kegiatan pemeriksaan tersebut belum diimbangi dengan penyampaian materi atau penyuluhan gizi secara langsung kepada siswa, sehingga masih terdapat kekosongan pada aspek edukatif yang dapat diisi melalui kegiatan intervensi edukasi kesehatan ini.

Kegiatan ini ditujukan kepada siswa SDN Pisang Candi 3, sebuah sekolah dasar dengan keberagaman karakter siswa yang telah terbiasa dengan kegiatan pemeriksaan kesehatan rutin namun belum memiliki program edukasi kesehatan yang tersusun secara khusus. Lingkungan sekolah yang terbuka, hangat, dan komunikatif, serta dukungan penuh dari kepala sekolah dan jajaran guru, menjadi modal sosial yang besar bagi pelaksanaan program edukasi ini. Sasaran utama kegiatan adalah siswa kelas 1 hingga kelas 5, dengan pertimbangan bahwa pada usia tersebut anak-anak sedang berada pada tahap pembentukan kebiasaan, termasuk dalam memilih makanan dan jajanan sehari-hari.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa SDN Pisang Candi 3 mengenai pentingnya gizi seimbang dan pemilihan jajanan sehat, membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini, serta menjadi sarana implementasi nilai Pancasila, seperti gotong royong, kepedulian sosial, dan tanggung jawab terhadap sesama, dalam bentuk kontribusi nyata mahasiswa kepada masyarakat melalui bidang kesehatandan pendidikan.

MASALAH

Anak usia sekolah dasar merupakan kelompok yang rentan terhadap berbagai permasalahan gizi karena pada usia tersebut mereka mulai memiliki kebebasan dalam memilih makanan dan jajanan yang dikonsumsi sehari-hari. Salah satu permasalahan yang masih sering ditemukan adalah tingginya konsumsi jajanan yang kurang sehat, baik dari segi

kandungan gizi maupun aspek keamanan pangan. Banyak jajanan yang dijual di lingkungan sekitar sekolah mengandung gula, garam, lemak, pewarna, atau bahan tambahan pangan dalam jumlah yang berlebihan sehingga berpotensi memberikan dampak negatif terhadap kesehatan anak apabila dikonsumsi secara terus-menerus (BPOM RI, 2018).

Selain itu, masih rendahnya pengetahuan siswa mengenai prinsip gizi seimbang dan cara memilih jajanan yang sehat menyebabkan anak cenderung memilih makanan berdasarkan rasa, warna, atau bentuk yang menarik tanpa mempertimbangkan nilai gizi dan keamanannya. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah kesehatan seperti gizi tidak seimbang, gangguan pertumbuhan, menurunnya daya tahan tubuh, hingga gangguan konsentrasi belajar (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Permasalahan lain yang juga ditemukan adalah masih adanya kebiasaan sebagian orang tua dalam memberikan suplemen penambah nafsu makan kepada anak tanpa pemahaman yang memadai mengenai manfaat, aturan penggunaan, maupun risiko yang dapat ditimbulkan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa literasi kesehatan dan gizi tidak hanya perlu ditingkatkan pada siswa, tetapi juga pada lingkungan keluarga sebagai pendukung utama tumbuh kembang anak (UNICEF, 2019).

Berdasarkan hasil observasi dan komunikasi dengan pihak sekolah, SDN Pisang Candi 3 telah melaksanakan kegiatan pemeriksaan kesehatan dasar secara rutin bagi siswa. Namun, kegiatan tersebut belum disertai dengan program edukasi kesehatan atau penyuluhan gizi yang terstruktur dan berkelanjutan. Akibatnya, siswa belum memperoleh pemahaman yang cukup mengenai pentingnya gizi seimbang, pemilihan jajanan sehat, serta penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Oleh karena itu, diperlukan suatu kegiatan edukasi kesehatan yang mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya gizi seimbang dan pemilihan jajanan sehat. Kegiatan ini diharapkan dapat membantu siswa dalam membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini sehingga mampu mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan prestasi belajar yang optimal (Kementerian Kesehatan RI, 2020; UNICEF, 2019).

METODE PENELITIAN

Kegiatan edukasi mengenai gizi seimbang dan jajanan sehat di SDN Pisang Candi 3 dilaksanakan menggunakan metode pendidikan masyarakat (penyuluhan) yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan kesadaran siswa mengenai pentingnya mengonsumsi makanan bergizi serta memilih jajanan yang sehat dan aman. Metode

penyuluhan dipilih karena efektif dalam menyampaikan informasi kesehatan kepada anak usia sekolah dasar melalui komunikasi langsung yang disesuaikan dengan tingkat perkembangan peserta (Notoatmodjo, 2018).

Selain metode penyuluhan, kegiatan ini juga menggunakan metode pelatihan sederhana dan demonstrasi edukatif, yaitu dengan memberikan contoh-contoh jajanan sehat dan tidak sehat melalui media visual serta melibatkan siswa dalam sesi kuis dan diskusi interaktif. Metode ini bertujuan untuk meningkatkan partisipasi aktif siswa sehingga materi yang disampaikan lebih mudah dipahami dan diingat (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

a. Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilakukan koordinasi dengan pihak SDN Pisang Candi 3 mengenai waktu, tempat, peserta, serta kebutuhan kegiatan. Selain itu, tim juga menyusun materi edukasi, menyiapkan media pembelajaran berupa PowerPoint, lembar pesan dan kesan, hadiah kuis, serta snack untuk peserta.

b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk sosialisasi yang terdiri atas:

1. Pembukaan dan pengenalan tim.
2. Penyampaian materi mengenai gizi seimbang dan jajanan sehat.
3. Diskusi interaktif dan tanya jawab.
4. Pelaksanaan kuis untuk mengukur pemahaman siswa.
5. Pembagian hadiah kepada peserta yang aktif.
6. Penulisan pesan dan kesan oleh peserta.
7. Dokumentasi dan penutupan kegiatan.

c. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui observasi selama kegiatan berlangsung, tingkat partisipasi siswa dalam sesi diskusi dan kuis, serta melalui pesan dan kesan yang dituliskan oleh peserta setelah kegiatan selesai. Evaluasi ini digunakan untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa terhadap materi yang telah diberikan.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi:

a. Observasi



Observasi dilakukan sebelum dan selama kegiatan berlangsung untuk mengetahui kondisi peserta, tingkat keterlibatan siswa, serta respons siswa terhadap materi yang diberikan.

b. Dokumentasi

Dokumentasi dilakukan melalui pengambilan foto selama kegiatan berlangsung sebagai bukti pelaksanaan program dan sumber data pendukung laporan kegiatan.

c. Refleksi Peserta

Refleksi dilakukan melalui penulisan pesan dan kesan oleh siswa setelah mengikuti kegiatan. Data tersebut digunakan untuk mengetahui tanggapan peserta terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan.

3. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari hasil observasi, dokumentasi, dan refleksi peserta dianalisis menggunakan analisis deskriptif kualitatif. Analisis dilakukan dengan mendeskripsikan tingkat partisipasi siswa, respons peserta selama kegiatan, serta pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan. Hasil analisis kemudian digunakan untuk mengevaluasi keberhasilan kegiatan edukasi yang telah dilaksanakan (Sugiyono, 2022).

4. Lokasi, Waktu, dan Durasi Kegiatan

Lokasi Kegiatan

SDN Pisang Candi 3, Kota Malang, Jawa Timur.

Waktu Pelaksanaan

Jumat, 17 April 2026.

Durasi Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan selama kurang lebih 2 jam 40 menit, dimulai pukul 06.50 WIB hingga 09.30 WIB sesuai dengan rundown kegiatan yang telah disusun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan intervensi edukasi kesehatan dengan tema “Anak Hebat, Makan Sehat” telah dilaksanakan pada hari Jumat, 17 April 2026, bertempat di SDN Pisang Candi 3, Malang. Kegiatan ini berjalan dengan lancar sesuai dengan rundown yang telah direncanakan, mulai dari kedatangan tim pukul 06.50 hingga penutupan dan dokumentasi akhir pukul 09.30.

1. Pelaksanaan Kegiatan

Seluruh rangkaian acara terlaksana sesuai jadwal, meliputi:

- Persiapan tim dan pengecekan alat (PPT, proyektor, cinderamata, dan *snack*) berjalan tertib.
- Penyampaian materi sosialisasi mengenai gizi seimbang, jenis-jenis makronutrien, vitamin dan mineral, serta pemilihan jajanan sehat disampaikan secara interaktif menggunakan media visual (PPT bergambar) sehingga mudah dipahami oleh siswa kelas 1–5.
- Sesi kuis dan tanya jawab berlangsung dengan antusiasme tinggi dari siswa, ditandai dengan banyaknya siswa yang aktif mengangkat tangan dan menjawab pertanyaan.
- Pembagian hadiah kepada siswa yang aktif berpartisipasi turut meningkatkan semangat siswa selama kegiatan berlangsung.
- Siswa menuliskan pesan dan kesan mereka setelah mengikuti sosialisasi, sebagai bentuk umpan balik atas kegiatan yang dilaksanakan.
- Kegiatan ditutup dengan pembagian *snack* kepada seluruh peserta serta sesi dokumentasi bersama siswa, guru, dan pihak sekolah.



Gambar 1. *Penyampaian materi edukasi kesehatan kepada siswa*

2. Capaian Kegiatan

Berdasarkan pengamatan tim selama kegiatan berlangsung, capaian yang berhasil diperoleh antara lain:

- Siswa menunjukkan pemahaman yang baik terhadap konsep dasar gizi seimbang dan mampu membedakan contoh jajanan sehat dan tidak sehat, yang terlihat dari hasil sesi kuis dan tanya jawab.
- Antusiasme dan partisipasi aktif siswa selama kegiatan berlangsung dari awal hingga akhir acara.



- Dukungan penuh dari kepala sekolah, guru, dan pihak sekolah selama proses persiapan hingga pelaksanaan kegiatan.
- Terjalannya kerja sama tim yang solid antaranggota kelompok, sebagai wujud nyata implementasi nilai gotong royong sesuai dengan nilai-nilai Pancasila.

3. Evaluasi dan Refleksi

Secara keseluruhan, kegiatan ini berjalan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Tantangan seperti potensi kebosanan siswa dapat diatasi dengan metode interaktif berupa kuis dan permainan edukatif, serta penggunaan media visual yang menarik. Kegiatan ini diharapkan memberikan dampak positif yang berkelanjutan terhadap kesadaran siswa SDN Pisang Candi 3 dalam memilih jajanan sehat dan menerapkan pola hidup sehat sejak dini, sekaligus menjadi bentuk nyata pengamalan nilai-nilai Pancasila dalam kehidupan bermasyarakat.

4. Pembahasan

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, metode penyuluhan yang dipadukan dengan media visual, diskusi interaktif, serta kuis edukatif terbukti mampu menarik perhatian siswa selama proses pembelajaran. Hal ini terlihat dari antusiasme peserta saat mengikuti penyampaian materi, sesi tanya jawab, dan kuis yang dilaksanakan. Keaktifan siswa dalam menjawab pertanyaan menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang melibatkan partisipasi aktif peserta dapat membantu meningkatkan pemahaman terhadap materi yang disampaikan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Kurniasari dan Rahmatunnisa (2021) yang menyatakan bahwa pendidikan gizi dengan media yang menarik mampu meningkatkan pengetahuan gizi pada anak sekolah dasar karena informasi lebih mudah diterima dan dipahami oleh peserta didik.

Capaian kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu memahami konsep dasar gizi seimbang serta membedakan jajanan sehat dan tidak sehat berdasarkan hasil observasi selama sesi kuis dan tanya jawab. Kemampuan menjawab pertanyaan terlihat lebih dominan pada siswa kelas atas, yaitu kelas 4 dan 5, meskipun siswa kelas bawah juga menunjukkan partisipasi yang baik selama kegiatan berlangsung. Hasil tersebut menunjukkan bahwa materi yang diberikan sesuai dengan tingkat perkembangan kognitif siswa sekolah dasar. Selain itu, penggunaan contoh-contoh jajanan yang dekat dengan kehidupan sehari-hari membantu peserta menghubungkan materi dengan pengalaman mereka secara



langsung. Hasil ini sejalan dengan penelitian Rahmatiani dan Karjatin (2023) yang menjelaskan bahwa penggunaan media edukasi yang menarik dapat meningkatkan perhatian dan pemahaman siswa terhadap materi kesehatan.

Selain peningkatan pemahaman peserta, kegiatan ini juga memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan bagi siswa. Berdasarkan pesan dan kesan yang diberikan setelah kegiatan, sebagian besar siswa menyampaikan bahwa mereka merasa senang dapat belajar sekaligus bermain bersama mahasiswa. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa suasana belajar yang interaktif dan menyenangkan mampu meningkatkan motivasi siswa untuk mengikuti kegiatan hingga selesai. Menurut Eliana dan Jannah (2026), keterlibatan aktif peserta melalui kuis interaktif dan aktivitas edukatif dapat meningkatkan minat belajar serta memperkuat pemahaman terhadap materi yang diberikan.

Meskipun kegiatan berlangsung dengan baik dan tujuan kegiatan secara umum tercapai, beberapa kendala masih ditemukan selama pelaksanaan. Beberapa siswa mengalami penurunan konsentrasi, berbicara dengan teman sebayanya, atau bermain sendiri sehingga suasana kelas sesekali menjadi kurang kondusif. Kondisi tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh rentang usia peserta yang beragam serta tidak adanya pendampingan guru di dalam ruangan selama kegiatan berlangsung. Namun demikian, kendala tersebut dapat diatasi dengan memberikan pertanyaan secara langsung kepada siswa, melaksanakan kuis interaktif, dan mengajak peserta berpartisipasi aktif dalam diskusi sehingga perhatian mereka dapat kembali terfokus pada materi yang disampaikan.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mengenai gizi seimbang dan jajanan sehat dapat menjadi salah satu strategi yang efektif untuk meningkatkan pemahaman siswa sekolah dasar mengenai pentingnya pola makan sehat dan pemilihan jajanan yang aman. Dukungan dari pihak sekolah, antusiasme peserta, serta penggunaan metode pembelajaran yang interaktif menjadi faktor penting yang mendukung keberhasilan kegiatan ini. Oleh karena itu, kegiatan serupa dapat dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai upaya meningkatkan literasi kesehatan dan membentuk kebiasaan hidup sehat sejak usia dini.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Penulis mengucapkan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berjudul “Intervensi Edukasi Kesehatan sebagai Implementasi Nilai-Nilai Pancasila dalam Meningkatkan Pemahaman Gizi pada Siswa SDN Pisang Candi 3” dapat terlaksana dengan baik dan lancar.
2. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Bapak Dr. Felix Sad Windu Wisnu Broto, S.S., M.Hum. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, dan dukungan selama proses perencanaan hingga pelaksanaan kegiatan. Terima kasih juga kepada Kepala Sekolah, guru, serta seluruh siswa SDN Pisang Candi 3 Malang yang telah menerima dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini.
3. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Program Studi Farmasi Universitas Ma Chung yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Apresiasi turut diberikan kepada seluruh anggota tim yang telah bekerja sama, menunjukkan semangat gotong royong, dan berkontribusi dalam setiap tahapan kegiatan.
4. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat bagi siswa SDN Pisang Candi 3 serta menjadi langkah awal bagi terjalinnya kerja sama yang berkelanjutan antara perguruan tinggi dan masyarakat dalam upaya meningkatkan literasi kesehatan dan penerapan pola hidup sehat sejak dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia. (2018). Pedoman pangan jajanan anak sekolah. Jakarta: BPOM RI.
- Eliana, D., & Jannah, P. I. (2026). Pengaruh media galeri imersif dan kuis interaktif terhadap peningkatan pengetahuan gizi anak sekolah dasar. *Jurnal Manajemen Pelayanan Kesehatan*, 29(1).
- Kementerian Agama Republik Indonesia. (2022). Modul penguatan moderasi beragama. Jakarta: Kementerian Agama RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman gizi seimbang. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kurniasari, R., & Rahmatunnisa, R. (2021). Pendidikan gizi menggunakan media *nutriedutainment* terhadap pengetahuan gizi seimbang anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi dan Kuliner*, 1(2), 33–40.

- Rahmatiani, Q. Z., & Karjatin, A. (2023). Pengaruh media edukasi video animasi terhadap pengetahuan gizi seimbang pada anak sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 3(3), 481–487.
- Soekidjo Notoatmodjo. (2018). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- UNICEF. (2019). *Improving child nutrition: The achievable imperative for global progress*. New York: UNICEF.
- UNESCO. (1995). *Declaration of principles on tolerance*. Paris: UNESCO.

