

Manfaat Gizi dan Makanan Sehat dalam Meningkatkan Kesehatan Anak Pada Peserta Didik SDN 6 Langkai Palangka Raya

Aldi Wirayuda^{1*}, Kavia Dwi Puspita¹, Nor Aida Fitria¹, Nurul Hikmah¹, Oktapia¹, Fathul Zannah¹

¹ Universitas Muhammadiyah Palangka Raya, RTA Milono, Palangka Raya, Indonesia

*Email: wirayuda170602@gmail.com

Abstrak: Gizi adalah ilmu yang mempelajari hubungan antara makanan dan kesehatan tubuh, mencakup aspek-aspek seperti asupan nutrisi, metabolisme, dan kebutuhan akan zat gizi. Makanan bergizi memenuhi kebutuhan gizi tubuh, memastikan fungsi organ tubuh, dan menjaga kinerjanya. Namun, masih banyak anak-anak di Indonesia mengalami masalah kurang gizi karena rendahnya konsumsi energi dan kurangnya asupan zat gizi mikro. Makanan sehat mengandung berbagai nutrisi yang dibutuhkan tubuh, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Manfaat mengonsumsi makanan sehat bagi orang dewasa dan anak-anak termasuk menjaga kesehatan organ tubuh, meningkatkan imunitas, dan mengurangi risiko penyakit seperti penyakit jantung dan kanker. Tujuan sosialisasi ini untuk menyampaikan tentang manfaat gizi dan makanan sehat dalam meningkatkan kesehatan anak sekolah dasar. Peserta dalam kegiatan sosialisasi ini adalah peserta didik kelas VB SDN 6 Langkai Palangka Raya. Adapun metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa sosialisasi. Hasil dari sosialisasi ini sudah cukup baik dan responsif, artinya terdapat pemahaman para peserta didik terhadap manfaat gizi dan makanan sehat, terutama dalam hal pemahaman tentang makanan yang bergizi dan sehat di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: Gizi, Makanan Sehat, Kesehatan Anak

Abstract: Nutrition is a science that studies the relationship between food and body health, covering aspects such as nutritional intake, metabolism and the need for nutrients. Nutritious food meets the body's nutritional needs, ensures the function of the body's organs, and maintains their performance. However, many children in Indonesia still experience malnutrition problems due to low energy consumption and lack of micronutrient intake. Healthy food contains various nutrients that the body needs, such as carbohydrates, protein, fat, vitamins and minerals. The benefits of eating healthy foods for adults and children include maintaining healthy organs, increasing immunity, and reducing the risk of diseases such as heart disease and cancer. The aim of this outreach is to convey the benefits of nutrition and healthy food in improving the health of elementary school children. Participants in this socialization activity were class VB students at SDN 6 Langkai Palangka Raya. The method used in this community service activity is in the form of socialization. The results of this socialization are quite good and responsive, meaning that students have an understanding of the benefits of nutrition and healthy food, especially in terms of understanding nutritious and healthy food in the school environment.

Kata Kunci: Nutrition, Healthy Food, Children's Health

How to cite: Wirayuda, A et al., (2025). "Manfaat Gizi dan Makanan Sehat dalam Meningkatkan Kesehatan Anak Pada Peserta Didik SDN 6 Langkai Palangka Raya". *Huma Betang: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, Vol.2 No.1.

PENDAHULUAN

Gizi adalah ilmu yang mempelajari hubungan antara makanan dan kesehatan tubuh. Gizi mencakup aspek-aspek seperti asupan nutrisi, metabolisme, dan kebutuhan tubuh akan berbagai zat gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral.

Kata gizi berasal dari bahasa Arab yaitu ghidza yang berarti makanan. Itulah mengapa gizi sangat identik dengan makanan. Di sisi lain juga berkaitan dengan tubuh, karena makanan terkandung berbagai zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk tetap sehat. (Hatta dkk, 2023: 2). Zat Gizi (Nutrients) adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses-proses kehidupan. Sedangkan Gizi (Nutrition) adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan, untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi. (Sunaryanti dkk, 2023: 2). Berdasarkan pendapat para ahli, dapat disimpulkan gizi berarti makanan yang terkandung berbagai macam zat gizi yang menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan yang dibutuhkan tubuh untuk mengatur proses kehidupan (Zannah et al., 2017, 2022; Zannah & Ayatusaadah, 2023)

Makanan adalah bahan yang mengandung zat-zat gizi dan atau unsur-unsur ikatan kimia yang dapat direaksikan oleh tubuh menjadi zat gizi sehingga berguna bagi tubuh. Zat gizi atau nutrients adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan. Kondisi seseorang akibat mengkonsumsi makanan dan zat-zat gizi dapat digolongkan menjadi tiga, yaitu gizi buruk, baik, dan lebih kemudian disebut dengan status gizi perorangan. (Sunaryanti dkk, 2023: 2).

Makanan bergizi merupakan makanan yang memenuhi kebutuhan gizi yang diperlukan oleh tubuh. Makanan yang sehat dan bergizi mengandung berbagai zat yang bermanfaat bagi tubuh kita. Oleh karena itu, saat kita mengkonsumsi makanan sehari-hari mengandung makanan yang bergizi dan sehat yang nantinya dapat dicerna dan memberikan manfaat bagi tubuh.

Terlepas dari pentingnya makan makanan seimbang untuk kesehatan dan kesejahteraan, sebagian besar anak-anak di Indonesia masih memiliki masalah kurang gizi akibat rendahnya konsumsi energi (karbohidrat, protein dan lemak) dalam makanan sehari-hari sehingga belum mampu memenuhi Angka Kecukupan Gizi (AKG), dan tidak sering juga dijumpai kurangnya asupan zat gizi mikro yang dalam hal ini adalah vitamin dan mineral. Data Riskesdas tahun 2013 menemukan bahwa proporsi rerata secara nasional perilaku konsumsi sayur dan atau buah berada pada angka 93,5%, sedangkan pada kelompok umur 10 sampai dengan 14 tahun, prevalensi kurang konsumsi sayur dan buah sebesar 93,6%. (Nursoba, 2023).

Makanan sehat dibutuhkan tubuh untuk menjaga fungsi organ dan memastikan kinerjanya. Secara umum, jenis makanan yang tergolong dalam kelompok makanan sehat mengandung berbagai nutrisi. Syarat makanan yang sehat (4 sehat 5 sempurna), yaitu bersih, memiliki gizi yang baik dan seimbang. Keseimbangan makanan sehat adalah makanan yang memiliki kandungan karbohidrat, protein, lemak, dan vitamin. Makanan sehat seharusnya dapat memberikan beragam kandungan nutrisi dalam jumlah yang memadai, termasuk mineral dan vitamin. Berikut beberapa jenis makanan sehat yang bisa jadi pilihan dan baik untuk dikonsumsi setiap hari yaitu sayuran hijau (brokoli dan kale), sayuran berdaun hijau seperti bayam, buah-buahan (apel, jeruk, alpukat, pisang, blueberry, dan strawberry), daging dan telur, kacang-kacangan dan biji-bijian, ikan dan makanan laut, dan susu. (Fadli, 2022).

Berikut beberapa manfaat mengonsumsi makanan sehat bagi orang dewasa yaitu, membantu anda panjang umur, menjaga kulit, gigi dan mata tetap sehat, mendukung otot, meningkatkan imunitas tubuh, memperkuat tulang, menurunkan risiko dari penyakit jantung, diabetes tipe 2 dan kanker, membantu kehamilan dan menyusui, dan membantu mempertahankan berat badan yang sehat. Manfaat mengonsumsi makanan sehat bagi anak-anak yaitu menjaga kesehatan kulit, gigi dan mata, menjaga otot, membantu mendapatkan dan menjaga berat badan yang sehat, memperkuat tulang, mendukung perkembangan otak, mendukung pertumbuhan yang sehat, meningkatkan kekebalan tubuh, dan membantu fungsi sistem pencernaan. (Teguh, 2022).

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa sosialisasi. Sosialisasi ini untuk menyampaikan tentang manfaat gizi dan makanan sehat dalam meningkatkan kesehatan anak sekolah dasar. Peserta dalam kegiatan sosialisasi ini adalah peserta didik kelas VB SDN 6 Langkai Palangka Raya, untuk memberitahukan kepada mereka tentang pentingnya gizi dan makanan yang sehat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Banyaknya peserta yang hadir dalam kegiatan sosialisasi ini adalah 18 orang yang terdiri dari peserta didik kelas VB SDN 6 Langkai Palangka Raya. Peserta pendampingan sosialisasi terdiri dari guru kelas VB sebanyak 1 orang dan penyelenggara sosialisasi sebanyak 5 orang. Kegiatan sosialisasi ini melalui penyampaian materi yang dilanjutkan dengan diskusi dan dialog. Materi yang disampaikan pada kegiatan sosialisasi adalah pengertian gizi, manfaat makanan bergizi, contoh makanan bergizi, pengertian makanan sehat, jenis makanan sehat, dan manfaat mengkonsumsi makanan sehat. Foto kegiatan pelatihan bisa dilihat pada Gambar 4. Foto penyampaian materi kegiatan sosialisasi.

Kegiatan sosialisasi terdiri dari 1 kali pertemuan yang terbagi menjadi beberapa kegiatan yaitu meminta izin kepada pihak sekolah perihal kegiatan sosialisasi, persiapan, pembukaan, penyampaian materi kegiatan sosialisasi, kegiatan tanya jawab, pemberian reward, penutupan . Foto meminta izin kepada kepala sekolah bisa dilihat pada Gambar 1, foto kegiatan persiapan bisa dilihat pada Gambar 2, foto kegiatan pembukaan bisa dilihat pada Gambar 3, foto kegiatan penyampaian materi bisa dilihat pada Gambar 4, foto kegiatan tanya jawab bisa dilihat pada Gambar 5, foto kegiatan pemberian reward bisa dilihat pada Gambar 6, dan foto kegiatan penutupan bisa dilihat pada Gambar 7. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan sebanyak 1 kali pertemuan. Jadwal pelaksanaan kegiatan dapat dilihat pada Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan.



Gambar 1. Koordinasi Kegiatan



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Sosialisasi

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi diukur keberhasilannya melalui kuis. Pertanyaan di dalam kuis bertujuan untuk mengetahui respon peserta didik terhadap kegiatan sosialisasi, mengetahui tingkat pemahaman materi oleh peserta didik, mengetahui kebermanfaatan materi sosialisasi, serta mengetahui respon peserta didik terhadap manfaat gizi dan makanan sehat.

Secara umum, hasil sosialisasi ini sudah cukup baik dan responsif, artinya terdapat pemahaman para peserta didik terhadap manfaat gizi dan makanan sehat, terutama dalam hal pemahaman tentang makanan yang bergizi dan sehat di lingkungan sekolah. Peserta didik SD Negeri 6 Langkai Palangka Raya sangat tertarik untuk meningkatkan pemahaman tentang makanan bergizi dan makanan sehat. Pernyataan ini didukung oleh antusiasnya peserta didik dalam mengikuti dan mengajukan pertanyaan selama pelaksanaan kegiatan sosialisasi berlangsung.

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini tidak terlepas dari faktor-faktor pendukung dan penghambat keterlaksanaan kegiatan. Faktor yang mendukung keterlaksanaan kegiatan ini adalah semangat para peserta didik yang sangat tinggi dalam mengikuti kegiatan dan juga semangat untuk memahami tentang gizi dan makanan sehat. Terlepas dari faktor pendukung tersebut, terdapat faktor penghambat yang dapat dijadikan evaluasi untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat di periode yang akan datang yaitu faktor waktu yang sangat terbatas. kendala ini dapat diatasi dengan penggunaan alokasi waktu yang efisien dan efektif.

KESIMPULAN

Kegiatan ini sangat membantu peserta didik dalam memahami tentang manfaat gizi dan makanan sehat serta macam-macam makanan bergizi dan makanan sehat di lingkungan sekolah. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat melalui metode sosialisasi kepada peserta didik kelas VB SDN 6 Langkai Palangka Raya sudah cukup baik. Kehadiran 20 peserta didik menunjukkan respon yang baik. Kegiatan ini meliputi penyampaian materi tentang gizi, diskusi interaktif, dan pemberian reward yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang manfaat gizi dan makanan sehat pada anak sekolah dasar.

Gizi adalah ilmu yang mempelajari hubungan antara makanan dan kesehatan tubuh, mencakup aspek-aspek seperti asupan nutrisi, metabolisme, dan kebutuhan akan zat gizi. Makanan bergizi memenuhi kebutuhan gizi tubuh, memastikan fungsi organ tubuh, dan menjaga kinerjanya. Namun, masih banyak anak-anak di Indonesia mengalami masalah kurang gizi karena rendahnya konsumsi energi dan kurangnya asupan zat gizi mikro. Makanan sehat mengandung berbagai nutrisi yang dibutuhkan tubuh, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Manfaat mengonsumsi makanan sehat bagi orang dewasa dan anak-anak termasuk menjaga kesehatan organ tubuh, meningkatkan imunitas, dan mengurangi risiko penyakit seperti penyakit jantung dan kanker.

DAFTAR PUSTAKA

- Fadli, R (<https://www.halodoc.com/kesehatan/makanan-sehat> : 31 Mei 2022).
- Hatta, H., Kusumawati, E., Novitriani, K., Fatmawati, F., Khatimah, N. H., Angesti, A. N., ... & Hafidz, A. K. U. (2023). DASAR–DASAR ILMU GIZI.
- Nursoba, W., Angga, P. D., & Tahir, M. (2023). Pengembangan Media PIRAMASE (Piramida Makanan Sehat) bagi Peserta Didik di Sekolah Dasar. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(2), 1071-1081.
- Sunaryanti, B., Siswanto, S., Rahmawati, R., & Nur, A. (2023). DASAR ILMU GIZI. Penerbit Tahta Media.
- Teguh, M (<https://www.rsmurniteguh.com/artikel/Manfaat-Mengonsumsi-Makanan-Sehat> : 25 Juli 2022).
- Wahyuningsih, N., Martaningsih, S. T., & Supriyanto, A. (2021). Makanan Sehat dan Bergizi Bagi Tubuh. Penerbit K-Media.
- Zannah, F., Amin, M., Suwono, H., & Lukiat, B. (2017). Phytochemical screening of Diplazium esculentum as medicinal plant from Central Kalimantan, Indonesia. *AIP Conference Proceedings*, 1844(May). <https://doi.org/10.1063/1.4983439>
- Zannah, F., Amin, M., Suwono, H., & Lukiat, B. (2022). Identification of Metabolite Compounds and Biological Activity of Diplazium esculentum LC-MS analysis. *International Journal Bioautomation*, 26(2), 131–140. <https://doi.org/10.7546/ijba.2022.26.2.000740>
- Zannah, F., & Ayatusaadah. (2023). Effectivity of Medicinal Plant Based on Local Wisdom of Dayak Community Textbook Development on Improving Student Learning Outcome. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 9(7), 5398–5405. <https://doi.org/10.29303/jppipa.v9i7.2615>