

Upaya Membangun Kesadaran Gizi Sejak Dini melalui Edukasi Konsumsi Makanan Sehat bagi Siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Jatinangor

Diterima:
24 Januari 2026
Revisi:
30 Januari 2026
Terbit:
9 Februari 2026

***Eko Fuji Ariyanto, Daniel Danar Seto Maheswara, Dhini
Ammelia Nugraha, Farsya Fadillah Willyanissa, Raden Syifa
Khairunnisa, Ummu Afifah Muthmainnah, Yuki Haura Nafisha,
Indah Siti Ilyan, ^bMikail Archie Jafar, Rania Khadijah Rinnissa
Universitas Padjadjaran**

Abstrak— Latar Belakang: Permasalahan rendahnya kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pola makan sehat yang beragam, bergizi, seimbang, dan aman (B2SA) masih menjadi tantangan di berbagai wilayah. Faktor penyebabnya meliputi minimnya edukasi tentang gizi di lingkungan keluarga dan masyarakat serta kurangnya informasi mengenai pemanfaatan bahan pangan lokal sebagai sumber nutrisi yang berkualitas. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi kesehatan individu tetapi juga ketahanan pangan secara umum. **Tujuan:** Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran gizi melalui edukasi ketahanan pangan dan konsumsi sehat. Solusi yang ditawarkan mencakup berbagai kegiatan interaktif, seperti penyampaian materi edukasi tentang pola makan sehat, permainan edukatif untuk memperkuat pemahaman peserta, praktik mewarnai berbagai macam buah, serta diskusi kelompok untuk menjawab pertanyaan. **Metode:** Metode partisipatif digunakan dalam kegiatan ini untuk memastikan keterlibatan aktif peserta dalam setiap kegiatan. **Hasil:** Hasil dari kegiatan ini menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya pola makan sehat dan potensi bahan pangan lokal. **Kesimpulan:** Edukasi ini diharapkan dapat memberikan dampak berkelanjutan dengan mendorong peserta menjadi agen perubahan yang menyebarkan informasi tentang gizi dan ketahanan pangan di lingkungan mereka.

Kata Kunci— Edukasi; Gizi; Ketahanan Pangan; Makanan Sehat; Siswa

Abstract— Background: The problem of low public awareness of the importance of a healthy, diverse, nutritious, balanced, and safe diet is still a challenge in various regions. The causal factors include minimal education about nutrition in the family and community environment and lack of information about the use of local food ingredients as a source of quality nutrition. This condition not only affects individual health but also food security in general. **Objective:** This social action aims to increase nutritional awareness through education on food security and healthy consumption. The solutions offered include various interactive activities, such as delivering educational materials on healthy eating patterns, educational games to strengthen participants' understanding, practicing coloring various types of fruits, and group discussions to answer questions. **Methods:** Participatory methods are used to ensure active involvement of participants in each activity. **Results:** The results of this activity show an increase in participants' understanding of the importance of a healthy diet and the potential of local food ingredients. **Conclusion:** It is hoped that this education will have a sustainable impact by encouraging participants to become agents of change who disseminate information about nutrition and food security in their environment.

Keywords— Education; Nutrition; Food Security; Healthy Food; Students

This is an open access article under the CC BY-SA License.



Penulis Korespondensi:

Eko Fuji Ariyanto,
Departemen Ilmu Kedokteran Dasar,
Fakultas Kedokteran, Universitas Padjadjaran
Email: fuji@unpad.ac.id

I. PENDAHULUAN

Kesehatan dan gizi anak merupakan fondasi utama bagi pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas (Currie, 2020; Li, 2023; Nandi, 2017). Derajat kesehatan yang baik salah satunya sangat membutuhkan nutrisi yang baik melalui konsumsi makanan bergizi seimbang (Collado-Soler, 2023; Fan, 2023; Godos, 2025). Hal ini didukung oleh berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa nutrisi yang baik sangat berperan dalam pembentukan kognitif yang baik yang merupakan salah satu pilar utama kualitas sumber daya manusia (Ansuya, 2023; DiGirolamo, 2020; Roberts, 2022). Masa kanak-kanak, khususnya usia sekolah dasar, adalah periode penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat, termasuk pola konsumsi pangan yang bergizi dan seimbang (Ares, 2024; Doustmohammadian, 2020; Elkhatir, 2025). Penelitian sebelumnya telah menunjukkan peranan sentral pembentukan kebiasaan pada usia dini untuk membentuk pola hidup sehat di siklus kehidupan berikutnya, yaitu remaja dan dewasa (Da Costa, 2024; Koivusilta, 2024; Saavedra, 2023). Sayangnya, tantangan seperti kurangnya pemahaman tentang pentingnya gizi, keterbatasan akses terhadap pangan sehat, serta kurangnya kesadaran akan ketahanan pangan masih sering dijumpai, terutama di wilayah pedesaan atau pinggiran kota, termasuk Kecamatan Jatinangor yang terletak di Kabupaten Sumedang, Provinsi Jawa Barat.

Penguatan pendidikan gizi sejak dini menjadi salah satu upaya strategis untuk mengatasi permasalahan tersebut. Melalui edukasi yang tepat, siswa sekolah dasar dapat belajar mengenai pentingnya konsumsi pangan sehat, komposisi makanan dengan gizi seimbang, serta peran ketahanan pangan dalam memelihara derajat kesehatan yang mumpuni serta kualitas hidup yang lebih baik. Penanaman nilai-nilai ini pada gilirannya nanti diharapkan tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga dapat menumbuhkan kesadaran kolektif di lingkungan keluarga dan masyarakat. Kesadaran kolektif ini yang diharapkan akan mendorong masyarakat untuk mampu memelihara kesehatan secara mandiri dengan menjaga konsumsi makanan sehat dan bergizi melalui pemanfaatan potensi pangan sehat yang ada di daerah masing-masing dan pengolahan makanan yang dilakukan secara bersama-sama.

Kegiatan ini dilaksanakan sebagai wujud kontribusi nyata dalam membangun kesadaran gizi sejak dini melalui edukasi ketahanan pangan dan konsumsi makanan sehat. Kegiatan ini dirancang untuk memberikan pemahaman kepada siswa sekolah dasar di Kecamatan Jatinangor tentang pentingnya pola makan sehat, mengenalkan jenis-jenis pangan lokal yang bergizi, serta mendorong mereka untuk menjadi agen perubahan di lingkungan sekitar. Dengan pendekatan yang interaktif dan edukatif, kegiatan ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang optimal dan berkesan kepada peserta. Lebih jauh lagi, kegiatan ini diharapkan menjadi salah satu langkah awal untuk menciptakan generasi muda yang lebih peduli terhadap kesehatan, khususnya

konsumsi makanan sehat dan bergizi, serta ketahanan pangan di masa depan, sehingga dapat menjadi agen perubahan untuk memelihara derajat kesehatan masyarakat.

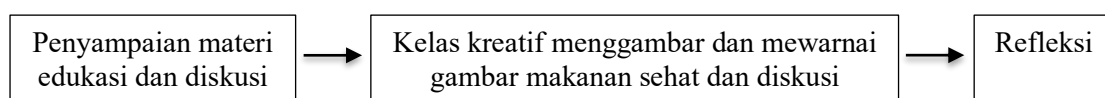
II. METODE

Kegiatan aksi sosial ini berjudul "Upaya Membangun Kesadaran Gizi Sejak Dini melalui Edukasi Ketahanan Pangan dan Konsumsi Sehat" dan dilaksanakan di SD Sirahcai, Jl. Letda Lukito No.70, Cisempur, Kecamatan Jatinangor, Kabupaten Sumedang, Jawa Barat, dengan peserta siswa kelas 1. Kegiatan dimulai dengan penyampaian materi edukasi yang disampaikan secara langsung kepada siswa. Substansi edukasi yang diberikan meliputi pengenalan mengenai pentingnya pangan sehat, di mana fasilitator menjelaskan konsep ketahanan pangan dan bagaimana masyarakat dapat memenuhi kebutuhan pangannya secara baik. Selanjutnya, siswa diperkenalkan dengan prinsip B2SA (Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman), yang bertujuan membantu mereka memahami bagaimana makanan yang bervariasi mendukung kebutuhan nutrisi dan menjaga kesehatan tubuh.

Setelah materi disampaikan, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab yang memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya tentang konsep ketahanan pangan, prinsip B2SA, dan pentingnya makanan sehat. Dalam diskusi interaktif, siswa dapat berbagi kebiasaan makan di rumah serta memberi masukan terkait pola makan sehat yang dapat diterapkan. Fasilitator juga menyampaikan solusi praktis yang dapat dilakukan siswa untuk menjaga ketahanan pangan baik di rumah maupun di sekolah.

Metode pembelajaran yang menarik lainnya adalah kelas kreatif, di mana siswa diberikan gambar buah-buahan untuk diwarnai. Kegiatan ini bertujuan untuk mengenalkan beragam jenis buah dan menanamkan pemahaman visual mengenai pentingnya konsumsi buah dalam pola makan sehari-hari. Siswa juga mendapatkan penjelasan tentang manfaat nutrisi dari buah yang mereka warnai. Kegiatan diakhiri dengan sesi refleksi, di mana siswa diajak untuk mengungkapkan pelajaran yang diperoleh, khususnya tentang pentingnya mengonsumsi buah-buahan.

Melalui pendekatan ini, siswa dapat berpartisipasi aktif dan lebih mudah memahami materi yang disampaikan. Selain itu, siswa juga diharapkan dapat langsung menerapkan apa yang telah dipelajari dan memperkuat kesadaran tentang pentingnya makanan sehat di lingkungan mereka. Alur kegiatan ini ditunjukkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Alur kegiatan

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan aksi sosial yang bertujuan meningkatkan pemahaman siswa SD tentang pentingnya konsumsi gizi seimbang ini telah berjalan dengan lancar dan berhasil mencapai tujuan yang direncanakan. Siswa yang terlibat dalam kegiatan ini menunjukkan pemahaman yang baik mengenai pentingnya menjaga pola makan sehat sejak dini. Melalui pemaparan materi yang mencakup pengenalan jenis makanan bergizi, pentingnya konsumsi sayuran, buah-buahan, protein, dan karbohidrat, serta konsep "Isi Piringku", siswa dapat memahami pentingnya mengonsumsi makanan sehat setiap hari. Selain itu, siswa juga menunjukkan kemampuan untuk menerapkan pola hidup sehat dalam keseharian mereka. Hal ini terlihat dari kebiasaan mencuci tangan sebelum makan, menjaga kebersihan makanan, dan membuang sampah pada tempatnya sebagai upaya menjaga kebersihan lingkungan. Pada sesi diskusi, siswa dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diberikan dengan baik. Selanjutnya para siswa juga mampu menggambar dan mewarnai buah-buahan dengan sangat baik yang memperlihatkan kreativitas yang baik. Kegiatan ditutup dengan pembagian konsumsi makanan sehat bagi semua anak yang berpartisipasi. Dokumentasi kegiatan terdapat pada Gambar 2.

Secara umum, kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan siswa mengenai konsep dasar gizi seimbang. Materi yang disampaikan meliputi pengenalan jenis makanan bergizi, pentingnya konsumsi sayur dan buah, peran protein dan karbohidrat, serta pemahaman konsep Isi Piringku sebagai pedoman pola makan sehat. Hal ini sejalan dengan pendapat Contento (2016) yang menyatakan bahwa edukasi gizi sejak usia dini berperan penting dalam membentuk kebiasaan makan sehat yang berkelanjutan hingga dewasa.

Hasil pengamatan selama kegiatan menunjukkan bahwa siswa mampu memahami dan menginternalisasi materi yang disampaikan. Hal ini terlihat dari keaktifan siswa saat sesi diskusi, di mana sebagian besar siswa dapat menjawab pertanyaan dengan tepat terkait contoh makanan sehat dan kebiasaan makan yang baik. Menurut FAO (2019), metode pembelajaran interaktif seperti diskusi dan tanya jawab efektif dalam meningkatkan pemahaman anak terhadap isu gizi dan kesehatan. Dengan demikian, pendekatan edukatif yang digunakan dalam kegiatan ini dinilai sesuai dengan karakteristik peserta didik usia sekolah dasar.



Gambar 2. Dokumentasi kegiatan

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga berdampak pada perubahan sikap dan perilaku siswa terkait pola hidup sehat. Siswa menunjukkan praktik perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), seperti mencuci tangan sebelum makan, menjaga kebersihan makanan, serta membuang sampah pada tempatnya. Perilaku ini mencerminkan keberhasilan internalisasi nilai kesehatan dan kebersihan lingkungan. Menurut WHO (2020), pembiasaan perilaku sehat sejak usia dini sangat penting dalam mencegah berbagai penyakit dan mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

Kegiatan menggambar dan mewarnai buah-buahan yang dilakukan siswa turut memperkuat pemahaman mereka terhadap materi gizi seimbang. Aktivitas kreatif ini tidak hanya meningkatkan minat belajar, tetapi juga membantu anak mengenali berbagai jenis buah dan manfaatnya bagi kesehatan. Pendekatan pembelajaran berbasis aktivitas kreatif terbukti mampu meningkatkan daya ingat dan pemahaman konsep pada anak usia dini (Piaget, 1972). Kreativitas siswa yang tampak dalam hasil gambar menunjukkan bahwa proses pembelajaran berlangsung secara menyenangkan dan bermakna.

Selain aspek edukatif, kegiatan ini juga mencerminkan nilai-nilai pembentukan karakter, seperti kepedulian sosial, tanggung jawab, dan gotong royong. Pemberian konsumsi makanan sehat kepada seluruh peserta merupakan bentuk nyata dari sikap berbagi dan kepedulian terhadap sesama. Kegiatan ini memberikan kesempatan yang setara bagi seluruh siswa untuk memperoleh

pengetahuan tentang gizi dan ketahanan pangan. Nilai-nilai tersebut sejalan dengan tujuan pendidikan karakter yang menekankan pentingnya kerja sama dan tanggung jawab sosial dalam kehidupan bermasyarakat (Kemendikbud, 2020). Dokumentasi pelaksanaan kegiatan disajikan pada Gambar 2 sebagai bukti keterlaksanaan program.

IV. KESIMPULAN

Kegiatan aksi sosial ini tidak hanya berhasil mencapai tujuan edukasi tentang kesadaran gizi, tetapi juga mencerminkan penerapan nilai-nilai yang sejalan dengan pembentukan karakter generasi muda. Kegiatan serupa diharapkan dapat dilaksanakan secara rutin juga di SD-SD yang lain di Kecamatan Jatinangor, Kabupaten Sumedang, serta sekolah-sekolah yang lain di Indonesia karena sangat sejalan dengan pencapaian visi Indonesia Emas 2045 yang sangat membutuhkan pembentukan generasi muda yang sehat dan memiliki karakter yang baik.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Padjadjaran yang telah memberikan dukungan pendanaan terhadap kegiatan ini melalui Hibah Unpad Bermanfaat atas nama Eko Fuji Ariyanto.

DAFTAR PUSTAKA

- Ansuya, Nayak, B. S., Unnikrishnan, B., Shashidhara, Y. N., & Mundkur, S. C. (2023). Effect of nutrition intervention on cognitive development among malnourished preschool children: randomized controlled trial. *Scientific reports*, 13(1), 10636. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-36841-7>.
- Ares, G., De Rosso, S., Mueller, C., Philippe, K., Pickard, A., Nicklaus, S., van Kleef, E., & Varela, P. (2024). Development of food literacy in children and adolescents: implications for the design of strategies to promote healthier and more sustainable diets. *Nutrition reviews*, 82(4), 536–552. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuad072>.
- Collado-Soler, R., Alf  rez-Pastor, M., Torres, F. L., Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M., & Navarro, N. (2023). A Systematic Review of Healthy Nutrition Intervention Programs in Kindergarten and Primary Education. *Nutrients*, 15(3), 541. <https://doi.org/10.3390/nu15030541>.
- Contento, I. R. (2016). *Nutrition education: Linking research, theory, and practice*. Burlington: Jones & Bartlett Learning.
- Currie J. (2020). Child health as human capital. *Health economics*, 29(4), 452–463. <https://doi.org/10.1002/hec.3995>.
- Da Costa, M. P., Severo, M., Araújo, J., & Vilela, S. (2024). Longitudinal tracking of diet quality from childhood to adolescence: The Interplay of individual and sociodemographic factors. *Appetite*, 196, 107279. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107279>.
- DiGirolamo, A. M., Ochaeta, L., & Flores, R. M. M. (2020). Early Childhood Nutrition and Cognitive Functioning in Childhood and Adolescence. *Food and nutrition bulletin*, 41(1_suppl), S31–S40. <https://doi.org/10.1177/0379572120907763>.
- Doustmohammadian, A., Omidvar, N., & Shakibazadeh, E. (2020). School-based interventions for promoting food and nutrition literacy (FNLIT) in elementary school children: a

- systematic review protocol. *Systematic reviews*, 9(1), 87. <https://doi.org/10.1186/s13643-020-01339-0>.
- Elkhatir, M., Ghaffouli, C., Louasté, B., Loukili, A., & Aboussaleh, Y. (2025). Dietary habits and cognitive performance in primary school students: a cross-sectional study in Khemisset region in Morocco. *Frontiers in nutrition*, 12, 1643854. <https://doi.org/10.3389/fnut.2025.1643854>.
- Fan, H., Wang, Y., Ren, Z., Liu, X., Zhao, J., Yuan, Y., Fei, X., Song, X., Wang, F., & Liang, B. (2023). Mediterranean diet lowers all-cause and cardiovascular mortality for patients with metabolic syndrome. *Diabetology & metabolic syndrome*, 15(1), 107. <https://doi.org/10.1186/s13098-023-01052-7>.
- FAO. (2019). School-based food and nutrition education. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations.
- Godos, J., Guglielmetti, M., Ferraris, C., Frias-Toral, E., Domínguez Azpíroz, I., Lipari, V., Di Mauro, A., Furnari, F., Castellano, S., Galvano, F., Iacoviello, L., Bonaccio, M., & Grosso, G. (2025). Mediterranean Diet and Quality of Life in Adults: A Systematic Review. *Nutrients*, 17(3), 577. <https://doi.org/10.3390/nu17030577>.
- Kemendikbud. (2020). Penguatan pendidikan karakter. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Koivusilta, L. K., Acacio-Claro, P. J., Mattila, V. M., & Rimpelä, A. H. (2024). Health and health behaviours in adolescence as predictors of education and socioeconomic status in adulthood - a longitudinal study. *BMC public health*, 24(1), 1178. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18668-7>.
- Li, S., Nor, N. M., & Kaliappan, S. R. (2023). Long-term effects of child nutritional status on the accumulation of health human capital. *SSM - population health*, 24, 101533. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2023.101533>.
- Nandi, A., et al. (2017). The human capital and productivity benefits of early life interventions. In A. Nandi (Ed.), *Human Capital and Productivity Benefits of Early Interventions*. U.S. National Library of Medicine.
- Piaget, J. (1972). *The psychology of the child*. New York: Basic Books.
- Roberts, M., Tolar-Peterson, T., Reynolds, A., Wall, C., Reeder, N., & Rico Mendez, G. (2022). The Effects of Nutritional Interventions on the Cognitive Development of Preschool-Age Children: A Systematic Review. *Nutrients*, 14(3), 532. <https://doi.org/10.3390/nu14030532>.
- Saavedra, J. M., & Prentice, A. M. (2023). Nutrition in school-age children: a rationale for revisiting priorities. *Nutrition reviews*, 81(7), 823–843. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuac089>.
- World Health Organization. (2020). *Healthy diet*. Geneva: WHO.