



PELAKSANAAN PROGRAM PEMBIASAAN MAKAN SEHAT PADA SISWA KELAS I DI SDN SERANG 10

Oleh:

**Erlin Putri Anggraeni¹, Muhammad Rifki Supyadi², Rahayu Darrin Eka Putri^{3*},
Muhamad Toip⁴, Soldiana⁵**

^{1,2,3,4*} Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

*Email: 2227210063@untirta.ac.id, 2227210024@untirta.ac.id, 2227210055@untirta.ac.id,
2227210032@untirta.ac.id, soldiana64@guru.sd.belajar.id

DOI: <https://doi.org/10.37081/jipdas.v5i1.2515>

Submitted: 26/11/24

Article info:
Accepted: 17/01/25

Published: 28/02/25

Abstrak

Penelitian ini mengkaji implementasi program pembiasaan makan sehat pada siswa kelas 1 di SDN Serang 10. Menggunakan metode deskriptif kualitatif, penelitian ini mengumpulkan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi dengan melibatkan kepala sekolah dan guru sebagai sumber data primer. Program pembiasaan makan sehat dilaksanakan melalui berbagai kegiatan terstruktur, termasuk sosialisasi kepada siswa dan orang tua, penyediaan menu jadwal sehat mingguan, praktik membawa bekal sehat, serta pemantauan berkelanjutan. Hasil penelitian menunjukkan dampak positif program terhadap perilaku makan siswa, ditandai dengan meningkatnya kesadaran akan makanan sehat dan menurunnya konsumsi makanan tidak sehat. Faktor pendukung program meliputi dukungan penuh dari pihak sekolah dan partisipasi aktif orang tua, sementara faktor penghambat mencakup kesadaran sebagian orang tua yang masih kurang dan ketersediaan makanan sehat yang terbatas. Penelitian merekomendasikan peningkatan program melalui pelatihan orang tua, lomba kreativitas bekal sehat, dan kolaborasi dengan pihak eksternal. Kesimpulan penelitian menyatakan bahwa program pembiasaan makan sehat berhasil meningkatkan kesadaran gizi dan mengubah perilaku makan siswa, dengan dampak positif yang meluas hingga ke lingkungan rumah.

Kata Kunci: Pembiasaan Makan Sehat, Sekolah Dasar, Pendidikan Gizi, Perilaku Makan, Keterlibatan Orang Tua.

1. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang perlu dibentuk sejak usia dini, terutama pada masa sekolah dasar sebagai periode kritis pembentukan kebiasaan. Kusumawati (2023) menegaskan bahwa usia sekolah dasar merupakan masa emas dalam membentuk pola hidup sehat, termasuk kebiasaan makan yang akan memengaruhi kualitas kesehatan individu hingga dewasa. Pembiasaan pola makan sehat pada peserta didik sekolah dasar menjadi semakin urgen mengingat kompleksitas tantangan kesehatan yang dihadapi generasi saat ini. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2023 mengungkapkan realita yang memprihatinkan, dimana 35,6% anak usia sekolah dasar mengalami masalah gizi ganda – kombinasi antara kekurangan dan kelebihan gizi. Fenomena ini diperkuat oleh temuan Hidayat et al. (2024) yang menunjukkan bahwa 42,3% peserta didik sekolah dasar mengalami defisiensi mikronutrien penting, sementara 38,7% lainnya mengalami kelebihan asupan makanan tinggi kalori namun rendah nilai gizi.



Problematika kesehatan anak sekolah dasar semakin kompleks dengan maraknya penjualan makanan tidak sehat di lingkungan sekolah. Survei Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) tahun 2024 menemukan bahwa 82% jajanan di sekitar sekolah dasar mengandung bahan tambahan makanan yang berbahaya bagi kesehatan. Rahmawati dan Purwanto (2023) dalam penelitiannya mengidentifikasi bahwa rata-rata peserta didik sekolah dasar menghabiskan 30% uang sakunya untuk membeli jajanan yang tidak sehat. Permasalahan ini diperparah dengan rendahnya literasi gizi di kalangan peserta didik, orang tua, dan komunitas sekolah. Penelitian yang dilakukan oleh Sulistyowati (2023) mengungkapkan bahwa hanya 45% orang tua yang memahami pentingnya penyusunan menu seimbang untuk anak. Sementara itu, Pratama et al. (2024) menemukan bahwa 63% guru belum memiliki pemahaman komprehensif tentang pendidikan gizi yang seharusnya diintegrasikan dalam pembelajaran.

Infrastruktur pendukung program makan sehat di sekolah juga masih menjadi kendala serius. Berdasarkan penelitian Widodo dan Kusuma (2023), dari 2.500 sekolah dasar yang disurvei, hanya 35% yang memiliki kantin sehat sesuai standar Kementerian Kesehatan. Lebih lanjut, Nurhayati (2024) mengidentifikasi bahwa 70% sekolah dasar belum memiliki program pembiasaan makan sehat yang terstruktur dan berkelanjutan. Dampak dari permasalahan ini sangat signifikan terhadap tumbuh kembang peserta didik. Penelitian longitudinal yang dilakukan oleh Darmawan et al. (2023) menunjukkan korelasi kuat antara pola makan tidak sehat dengan penurunan prestasi belajar hingga 32%. Sejalan dengan temuan tersebut, Santoso dan Wibowo (2024) mengungkapkan bahwa peserta didik dengan pola makan tidak sehat memiliki tingkat konsentrasi dan daya tahan tubuh yang lebih rendah dibandingkan peserta didik dengan pola makan sehat.

Program pembiasaan makan sehat di sekolah dasar hadir sebagai solusi strategis untuk mengatasi berbagai permasalahan tersebut. Wahyuni (2023) menekankan bahwa program pembiasaan yang dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan dapat mengubah perilaku makan anak secara signifikan. Model intervensi yang direkomendasikan mencakup empat komponen utama: edukasi gizi terintegrasi, penyediaan makanan sehat, pelibatan orang tua, dan monitoring evaluasi berkelanjutan. Efektivitas program pembiasaan makan sehat telah dibuktikan melalui berbagai penelitian. Studi eksperimental yang dilakukan oleh Rahardjo dan Putri (2024) di 25 sekolah dasar menunjukkan peningkatan status gizi siswa hingga 45% setelah implementasi program selama satu tahun. Hasil serupa juga ditemukan oleh Hendrawati (2023) yang mencatat penurunan kasus gangguan pencernaan pada siswa sebesar 38% di sekolah yang menerapkan program pembiasaan makan sehat.

Implementasi program pembiasaan makan sehat juga memberikan dampak positif terhadap aspek kognitif dan sosial peserta didik. Penelitian Kurniawan et al. (2024) mengungkapkan peningkatan prestasi akademik sebesar 28% pada sekolah yang menerapkan program secara konsisten. Lebih jauh, Astuti (2023) menemukan bahwa program ini berkontribusi dalam membentuk keterampilan sosial siswa melalui kegiatan makan bersama yang terstruktur. Berdasarkan urgensi permasalahan dan kompleksitas tantangan yang ada, diperlukan kajian mendalam mengenai pelaksanaan program pembiasaan makan sehat di sekolah dasar. Penelitian ini penting untuk mengidentifikasi strategi efektif dalam implementasi program, menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan program, serta merumuskan rekomendasi pengembangan program yang berkelanjutan.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Lokasi penelitian ini adalah di SD Negeri Serang 10. Data penelitian bersumber dari kepala sekolah dan guru. Penelitian ini menggunakan teknik triangulasi yaitu wawancara, observasi, dokumentasi. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini model Miles and Huberman melalui pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Sugiono, 2012) Teknik keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik triangulasi. Triangulasi diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada. Peneliti menggunakan observasi partisipatif, wawancara mendalam dengan kepala dan guru, dan



dokumentasi terkait program pembiasaan makan sehat pada peserta didik sekolah dasar untuk sumber data yang sama secara serempak.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa di SDN Serang 10 dapat mempengaruhi pembiasaan makan sehat siswa. Siswa dikenalkan dalam pembiasaan makan sehat dari mulai apa saja menu makan sehat, beserta kandungan dan manfaatnya bagi tubuh bila mengkonsumsi makanan tersebut. Dalam program pembiasaan makan sehat ada pengenalan tata cara makan yang baik dari mulai menyiapkan, berdoa, dan sikap pada saat makan, hingga membereskan kembali. Selain itu siswa juga dibiasakan untuk bekerjasama, bertanggung jawab, serta belajar untuk mandiri. Adapun faktor pendukung pada saat kegiatan berlangsung dimana orang tua dan siswa sangat antusias terhadap program tersebut sehingga saat program dijalankan baik siswa maupun orang tua dapat bekerjasama bersama sekolah dengan baik. Adapun faktor penghambat, salah satunya anak-anak yang kurang suka sayuran sehingga membutuhkan waktu untuk mengenalkan dan membiasakan makan makanan tersebut. Program ini dilaksanakan melalui beberapa kegiatan, antara lain:

- **Sosialisasi:** Guru memberikan edukasi kepada siswa dan orang tua tentang pentingnya makan sehat melalui pertemuan orang tua murid dan pengenalan di awal semester.
- **Penyediaan Jadwal Makan Sehat:** Sekolah memberikan panduan menu mingguan kepada siswa yang mengacu pada Pedoman Gizi Seimbang.
- **Praktik Langsung:** Setiap hari Selasa, siswa membawa bekal sehat dari rumah, seperti buah-buahan, sayuran, dan makanan rendah gula.
- **Monitoring:** Guru memantau kebiasaan makan siswa, memberikan apresiasi kepada siswa yang konsisten membawa bekal sehat, dan memberikan catatan kepada orang tua siswa yang belum mengikuti panduan.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa siswa mulai mengenali jenis makanan sehat dan manfaatnya. Beberapa dampak positif yang diamati, antara lain:

- Siswa lebih antusias memakan buah dan sayur.
- Kebiasaan membawa makanan ringan yang tidak sehat mulai berkurang.
- Siswa lebih memahami pentingnya mencuci tangan sebelum makan dan menjaga kebersihan bekal.

Namun, ditemukan pula beberapa kendala, seperti kebiasaan dari siswa yang tidak terbiasa dengan sayuran tertentu dan pengaruh teman sebaya yang membawa makanan ringan tidak sehat.

➤ Faktor Pendukung dan Penghambat

- **Pendukung:**
 1. Dukungan penuh dari guru dan kepala sekolah.
 2. Adanya panduan menu dari pihak sekolah.
 3. Partisipasi aktif sebagian besar orang tua.
- **Penghambat:**
 1. Kurangnya kesadaran sebagian kecil orang tua terhadap pentingnya makan sehat.
 2. Ketersediaan makanan sehat yang terbatas di lingkungan sekitar sekolah.
 3. Kecenderungan siswa terhadap makanan yang lebih menarik namun kurang sehat.

➤ Rekomendasi

Dari hasil penelitian, beberapa rekomendasi diberikan untuk meningkatkan efektivitas program:

1. Menyediakan pelatihan atau workshop untuk orang tua terkait penyediaan bekal sehat.
2. Mengadakan lomba kreatifitas bekal sehat untuk meningkatkan antusiasme siswa dan orang tua.



Pembahasan

Penelitian ini telah mengidentifikasi bahwa program pembiasaan makan sehat di SD Negeri Serang 10 menunjukkan pengaruh positif terhadap kebiasaan makan siswa. Penekanan pada pengenalan menu makanan sehat dan pemahaman mengenai kandungan gizi serta manfaatnya adalah langkah penting yang dapat membentuk pola makan siswa sejak dini. Upaya edukasi yang dilakukan oleh pihak sekolah, yang mencakup penyampaian informasi kepada siswa dan orang tua melalui sosialisasi, menunjukkan pentingnya kolaborasi antara keluarga dan institusi pendidikan dalam mendukung pembentukan kebiasaan gizi yang baik.

Penelitian ini juga menemukan bahwa praktik langsung, seperti membawa bekal sehat dari rumah, telah memberikan dampak positif dalam mengurangi ketergantungan siswa terhadap jajanan tidak sehat. Hal ini sejalan dengan temuan Rahardjo dan Putri (2024) yang menunjukkan bahwa intervensi langsung memiliki efek signifikan terhadap perubahan kebiasaan makan peserta didik. Namun, tantangan dalam memperkenalkan sayuran tertentu masih perlu dicermati, mengingat keberadaan pengaruh teman sebaya yang seringkali lebih dominan dalam memilih makanan. Sebagaimana diungkapkan oleh Santoso dan Wibowo (2024), persepsi sosial dan interaksi antar teman dapat berperan besar dalam kebiasaan makan siswa.

Faktor pendukung yang diobservasi dalam pelaksanaan program ini, seperti dukungan dari guru dan kepala sekolah serta partisipasi aktif orang tua, menunjukkan bahwa keterlibatan berbagai pihak berkontribusi besar terhadap kesuksesan program. Penelitian oleh Kurniawan et al. (2024) mendukung pengamatan ini dengan menyebutkan bahwa keterlibatan orang tua dalam pendidikan gizi anak meningkatkan efektivitas program gizi di sekolah. Kendati demikian, masih terdapat beberapa penghambat, seperti kesadaran orang tua yang bervariasi dan terbatasnya akses pada makanan sehat, yang perlu diperhatikan untuk memastikan keberlanjutan dan keberhasilan program.

Terkait rekomendasi, penyediaan pelatihan bagi orang tua sebagai upaya meningkatkan pengetahuan mereka tentang penyediaan bekal sehat sangatlah relevan. Kegiatan seperti lomba kreativitas bekal sehat dapat berfungsi tidak hanya sebagai sarana promosi pola makan sehat, tetapi juga memfasilitasi keterlibatan orang tua dan siswa secara langsung dalam proses pembelajaran gizi. Kolaborasi dengan penyedia catering sehat atau ahli gizi juga menjadi langkah strategis untuk memberikan variasi dan kualitas pada penyajian makanan sehat di lingkungan sekolah.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan pentingnya program pembiasaan makan sehat sebagai strategi strategis dalam meningkatkan kesadaran dan praktik gizi yang baik di kalangan siswa sekolah dasar. Dengan menerapkan pendekatan yang sistematis dan melibatkan seluruh stakeholder, diharapkan dapat tercapai perubahan perilaku makan yang signifikan dan berkelanjutan dalam masyarakat. Keberhasilan program ini akan memberikan dampak jangka panjang terhadap kesehatan generasi mendatang dan peningkatan mutu pendidikan secara keseluruhan.

4. SIMPULAN

Salah satu permasalahan penyakit yang diderita oleh anak-anak yaitu kurang gizi salah satu faktor penyebabnya karena kurangnya pembiasaan siswa dalam pembiasaan makan sehat. Oleh karena itu pentingnya program sekolah dalam pembentukan pembiasaan makan-makanan bergizi siswa. Selain proses pembiasaan pada anak ini juga bermanfaat sebagai bentuk edukasi terhadap anak dan juga orang tua yang mana pentingnya pembiasaan makan sehat nantinya akan mempengaruhi tumbuh kembang anak. Pada Sekolah Dasar Serang 10 mengadakan sebuah Pelaksanaan Program Pembiasaan Makan Sehat pada Siswa Kelas 1 di SDN Serang 10, bahwasanya anak belajar tentang pembiasaan makan sehat, orang tua sangat antusias, begitu pun anak-anak merasa senang, karena pada saat kegiatan anak-anak memiliki peranan penting merasa punya tanggung jawab sebagai petugas makan siang. Orang tua pun menjadi sangat terbantu selain anak-anak yang mengetahui dan terbiasa makan sehat, banyak pembiasaan yang akhirnya bisa orang tua terapkan dirumah sebagai bentuk pembiasaan anak nantinya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan untuk mengetahui Implementasi Program Kegiatan Pelaksanaan Program Pembiasaan Makan Sehat pada Siswa Kelas 1 di SDN Serang 10, peneliti menyimpulkan bahwa anak-anak, guru, dan orang tua mengetahui tentang



makan sehat dan pembiasaan makan sehat untuk anak. Mereka juga mengetahui seberapa penting kegiatan pembiasaan dalam makan sehat untuk anak. Orang tua juga mengaku bahwa mereka lebih bersemangat untuk menyediakan makanan sehat di rumah, dan anaknya lebih menyukai sayuran atau makanan lainnya yang tadinya tidak anaknya sukai.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, R. 2023. *Dampak Program Makan Sehat terhadap Keterampilan Sosial Siswa SD*. Jurnal Pendidikan Dasar, 14(2), 78-91.
- Darmawan, A., Santoso, H., & Putri, R. N. 2023. *Hubungan Pola Makan dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal Gizi Indonesia, 18(3), 156-169.
- Hendrawati, S. 2023. *Evaluasi Program Pembiasaan Makan Sehat di Sekolah Dasar*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 16(4), 234-247.
- Hidayat, R., Kusuma, A., & Rahman, B. 2024. *Analisis Status Gizi Peserta Didik Sekolah Dasar*. Jurnal Gizi dan Kesehatan, 19(1), 45-58.
- Kurniawan, D., Widodo, S., & Nurhayati, L. 2024. *Pengaruh Program Makan Sehat terhadap Prestasi Akademik*. Jurnal Penelitian Pendidikan, 15(1), 112-125.
- Kusumawati, E. 2023. *Pembentukan Pola Hidup Sehat pada Usia Sekolah*. Jurnal Kesehatan Anak, 12(3), 167-180.
- Nurhayati, A. 2024. *Evaluasi Infrastruktur Program Makan Sehat di Sekolah Dasar*. Jurnal Manajemen Pendidikan, 11(1), 89-102.
- Pratama, M., Wibowo, A., & Santoso, B. 2024. *Literasi Gizi Guru Sekolah Dasar*. Jurnal Pendidikan Kesehatan, 13(1), 56-69.
- Rahardjo, S., & Putri, A. N. 2024. *Efektivitas Program Pembiasaan Makan Sehat*. Jurnal Gizi dan Pangan, 15(1), 34-47.
- Rahmawati, L., & Purwanto, H. 2023. *Pola Konsumsi Jajanan Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal Kesehatan Sekolah, 17(2), 145-158.
- Sulistyowati, E. 2023. *Tingkat Pemahaman Orang Tua tentang Gizi Seimbang*. Jurnal Nutrisi Keluarga, 16(4), 190-203.
- Wahyuni, S. 2023. *Model Intervensi Program Makan Sehat di Sekolah Dasar*. Jurnal Inovasi Pendidikan, 14(3), 123-136.
- Widodo, A., & Kusuma, R. 2023. *Analisis Standar Kantin Sehat Sekolah Dasar*. Jurnal Kesehatan Lingkungan, 15(2), 78-91.