

## **Edukasi Gerakan Membawa Bekal Makan dan Minum ke Sekolah sebagai Upaya Pemenuhan Gizi Murid SD di Dusun Tiga Desa Sumpersari melalui *Booklet***

**Ademas Muhamad Alawi<sup>1</sup>, Karina Budinita<sup>2</sup>, Rifani Oktavia Suryaman<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail: [ademas96@gmail.com](mailto:ademas96@gmail.com)

<sup>2</sup>Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail: [krdnt02@gmail.com](mailto:krdnt02@gmail.com)

<sup>3</sup>Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail: [rifanioktaviasuryaman@gmail.com](mailto:rifanioktaviasuryaman@gmail.com)

### **Abstrak**

*Kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan oleh para siswa Sekolah Dasar yaitu banyak mengonsumsi makanan tidak sehat dan tidak bergizi yang didapatkan di sekitar lingkungan sekolah. Menyadari pentingnya pola hidup sehat sejak dini, penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman dan kesadaran serta pengimplementasian penerapan pola hidup sehat dengan fokus pada gizi seimbang melalui kegiatan sarapan dan bekal makan dan minum sehat sebagai upaya pemenuhan gizi murid sekolah dasar di Dusun 3 Desa Sumpersari, Kecamatan Ciparay, Kabupaten Bandung. Dalam membantu proses penelitian yang dilakukan peneliti, metode yang dilakukan menggunakan metode SISDAMAS (Sistem Berbasis Pemberdayaan Masyarakat) dengan pendekatan penyuluhan. Target penyuluhan edukasi gerakan membawa bekal makan dan minum ke sekolah ini adalah murid kelas 1 SD di Dusun 3 Desa Sumpersari. peneliti melakukan makan bersama dengan para murid kelas 1 SD di Dusun 3 yang telah membawa bekal sehat dari rumah. penyuluhan edukasi, murid-murid kelas 1 membawa bekal dan minum dari rumah. Anak-anak diberi pemahaman tentang makanan bergizi melalui penayangan video dan poster agar dapat dibaca oleh orang tua di rumah.*

**Kata Kunci:** KKN, bekal bergizi, anak-anak

### **Abstract**

*The habits carried out by elementary school students are consuming a lot of unhealthy and non-nutritious foods obtained around the school environment. Realizing the importance of a healthy lifestyle from an early age, this study aims to provide understanding and awareness and implementation of a healthy lifestyle with a focus on balanced nutrition through breakfast activities and healthy food and drink supplies as an effort to fulfill the nutrition of elementary school students in Dusun 3, Sumpersari Village, Ciparay District, Bandung Regency. In assisting the research process carried out by researchers, the method used was the SISDAMAS (Community Empowerment Based System) method with a counseling approach. The target of the educational counseling of the movement to bring food and drink supplies to school was grade 1*

*elementary school students in Dusun 3, Summersari Village. The researcher ate together with grade 1 elementary school students in Dusun 3 who had brought healthy supplies from home. educational counseling, grade 1 students brought supplies and drinks from home. Children were given an understanding of nutritious food through showing videos and posters so that they could be read by parents at home.*

**Keywords:** *KKN, nutritious food, children*

## **A. PENDAHULUAN**

### **1. Analisis Situasi**

Pola hidup sehat adalah kebiasaan yang penting untuk diterapkan sejak dini, terutama bagi siswa sekolah dasar (SD). Masa anak-anak merupakan periode penting dalam pembentukan kebiasaan yang akan memengaruhi kesehatan dan kesejahteraan mereka di masa depan. Dengan membiasakan pola hidup sehat, siswa SD dapat memiliki daya tahan tubuh yang lebih kuat, kemampuan belajar yang lebih baik, serta energi yang cukup untuk beraktivitas sehari-hari.

Pola hidup sehat meliputi berbagai aspek, seperti menjaga pola makan yang seimbang, rutin berolahraga, menjaga kebersihan diri, dan menghindari kebiasaan buruk seperti begadang atau mengonsumsi makanan yang tidak sehat. Mengajarkan siswa sekolah dasar tentang pentingnya pola hidup sehat tidak hanya membantu mereka tumbuh menjadi individu yang sehat, tetapi juga membangun fondasi untuk gaya hidup yang lebih baik di masa dewasa.

Pendidikan tentang pola hidup sehat di sekolah dasar sangat penting, karena pada usia ini anak-anak masih mudah dipengaruhi dan belajar melalui contoh. Oleh karena itu, peran guru dan orang tua sangat diperlukan untuk memberikan arahan dan teladan yang baik dalam menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Makanan yang tidak mengandung kotoran, penyakit, atau racun dianggap makanan sehat karena mengandung komponen bahan kimia yang dibutuhkan tubuh. Meski demikian, keyakinan dan kebiasaan makan seseorang sangat erat kaitannya dengan barang-barang yang masuk dalam kategori sehat. Oleh karena itu, upaya menjaga kebersihan dan kesehatan masyarakat harus dibarengi dengan pola makan yang mencakup nutrisi bergizi

Salah satu variabel yang berpengaruh positif terhadap prestasi belajar pada masa kanak-kanak saat kesulitan makan sering terjadi adalah mendapatkan gizi yang cukup melalui sarapan sehat. Karbohidrat siap saji dari sarapan dapat membantu meningkatkan kadar gula darah, yang merupakan satu-satunya sumber energi yang dibutuhkan otak untuk berfungsi secara terbaik. Sarapan sangat penting bagi anak

usia sekolah (6–12 tahun), karena dapat memenuhi kebutuhan gizinya di pagi hari saat mereka tiba di sekolah dan mengikuti kesibukan sekolah.<sup>1</sup>

Keadaan para siswa di Sekolah Dasar Negeri 7 Ciparay dan Sekolah Dasar Negeri Haurcucuk saat ini lebih memilih makanan yang kurang bergizi dan kurang peka untuk membawa makanan sehat dari rumah masing-masing. Para siswa juga terlihat sering membeli makanan yang di jual oleh para pedagang kaki lima dengan cara saji yang kurang *higienis*, makanan yang di jual oleh pedagang kaki lima di Sekolah Dasar Negeri 7 Ciparay dan Sekolah Dasar Negeri Haurcucuk juga tidak bergizi dan tidak baik untuk tumbuh kembang anak seusia mereka. Seperti, jajanan yang banyak yang mengandung minyak berlebih, makanan instan, minuman perasa yang tinggi gula, makanan yang banyak mengandung pengawet, dan lain sebagainya.

## 2. Khalayak Sasaran

Menurut Kemenkes RI (2017) status gizi anak umur 5-12 tahun menurut indeks massa tubuh/umur (IMT/U) di Indonesia yaitu prevalensi kurus adalah 10,9%, terdiri dari 3,4% sangat kurus dan 7,5% kurus. Gizi yang baik merupakan pondasi bagi kesehatan masyarakat terutama anak-anak yang masih dalam masa pertumbuhan dan perkembangan, jika terjadi gangguan gizi kurang maupun gizi lebih maka pertumbuhan dan perkembangan tidak akan berlangsung secara optimal.<sup>2</sup>

Kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan oleh para siswa Sekolah Dasar Negeri Ciparay 07 dan Sekolah Dasar Negeri Haurcucuk yaitu banyak mengonsumsi makanan tidak sehat dan tidak bergizi yang didapatkan di sekitar lingkungan sekolah. Dalam hal ini, banyak dari siswa-siswi tidak membawa makanan sendiri dari rumahnya. Sehingga, peneliti melakukan penelitian terhadap siswa-siswi dari Sekolah Dasar Negeri Ciparay 07 dan Sekolah Dasar Negeri Haurcucuk yang berada di Dusun 3 Desa Summersari menjadi fokus utama dalam sasaran penelitian mengenai pengenalan makanan bergizi. Dengan titik sasaran penelitian terhadap siswa-siswi kelas IV, V, dan VI. Karena kelas-kelas tersebut dirasa mudah untuk mengetahui dan lebih mengingat beragam makanan yang sehat dan bergizi, serta bagi kelas-kelas tersebut lebih mudah untuk diimplementasikan terkait penyuluhannya.

## 3. Identifikasi Masalah dan Tujuan Penelitian

Di lingkungan Sekolah Dasar Negeri Ciparay 07 dan Sekolah Dasar Negeri Haurcucuk terlihat banyak sekali jajanan yang menarik perhatian siswa/i, seperti makanan dan minuman yang banyak mengandung gula, minyak berlebih, dan penyedap rasa yang banyak, seperti permen, minuman kemasan, goreng-gorengan,

---

<sup>1</sup> Athira Demitri, Ernawati Nasution, and Evawany Aritonang, "Pengaruh Pendidikan Gizi Tentang Pola Makan Seimbang Melalui Game Puzzle Terhadap Peningkatan Pengetahuan Anak SDN 067690 Kota Medan," *Jurnal Gizi FKM Universitas Sumatera Utara*, 2015.

<sup>2</sup> R I Kemenkes, "Hasil Pemantauan Status Gizi," *Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat Direktorat Gizi Masyarakat*, 2017.

keripik, makanan ringan, dan masih banyak lagi. Terlebih jika jajanan tersebut dibuat variasi dari segi warna, rasa, dan bentuk yang menarik perhatian anak-anak serta dengan harga yang sangat terjangkau. Hal itu bisa membuat anak-anak tertarik untuk membeli jajanan tersebut. Jajanan tersebut sangat tidak terpastikan gizinya dan kurang baik untuk pertumbuhan dan perkembangan anak bila sering dikonsumsi. Ini menimbulkan kekhawatiran tentang dampaknya terhadap kesehatan siswa.

Di sisi lain, keterbatasan menu di kantin sekolah juga menjadi masalah. Karena menu yang tersedia di kantin sekolah tidak mendukung asupan gizi anak-anak, seperti permen, makanan ringan kemasan, dan goreng-gorengan yang ditambah banyak penyedap rasa. Menu cenderung monoton dan terbatas yang sering kali tidak memenuhi kebutuhan gizi yang beragam. Hal ini memperparah situasi, karena siswa tidak memiliki banyak pilihan sehat yang menarik.

Namun, masalah tidak berhenti di situ. Kesadaran siswa dan siswi tentang pentingnya mengonsumsi makanan bergizi masih tergolong rendah. Banyak di antara mereka yang belum sepenuhnya memahami bagaimana pola makan sehat bisa mendukung pertumbuhan dan perkembangan dan kinerja akademis mereka. Hal ini terlihat jelas ketika mereka tampak kesulitan berkonsentrasi di kelas yang bisa disebabkan karena pola makan yang tidak baik dan kurang bergizi serta kurangnya energi yang dibutuhkan untuk bisa berkonsentrasi saat belajar.

Menyadari pentingnya pola hidup sehat sejak sekolah dasar, penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman dan kesadaran serta pengimplementasian penerapan pola hidup sehat dengan fokus pada gizi seimbang melalui kegiatan sarapan dan bekal makan dan minum sehat sebagai upaya pemenuhan gizi murid sekolah dasar di Dusun 3 Desa Sumpersari, Kecamatan Ciparay, Kabupaten Bandung.

## **B. METODE PENGABDIAN**

Dalam membantu proses penelitian yang dilakukan peneliti, dilakukan dengan metode SISDAMAS (Sistem Berbasis Pemberdayaan Masyarakat). Menurut Ife, Jim & Tesoriero, F rank (2016) menjelaskan mengenai pemberdayaan masyarakat yaitu<sup>3</sup> memberikan sumber daya, kesempatan, pengetahuan, dan keterampilan kepada warga untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam menentukan masa depan mereka sendiri dan berpartisipasi pada upaya mempengaruhi kehidupan dari kelompoknya.<sup>3</sup>

Pemberdayaan merupakan upaya yang dilakukan untuk memberikan daya (empowerment) atau kekuatan (strenghtening) kepada masyarakat. Pemberdayaan masyarakat dapat dikatakan sebagai usaha memandirikan, mengembangkan, menswadayakan, dan memperkuat posisi tawar masyarakat lapisan bawah terhadap

---

<sup>3</sup> Abdurohim Afriansyah, Afdhal, Ahmad Mustanir, Annisa Ilmi Faried, Aksal Mursalat, Iwan Henri Kusnadi, Rusydi Fauzan, Amruddin, Duwi Siswanto, Rina Widiyawati, *Pengertian Dan Konsep Pemberdayaan Masyarakat, Pemberdayaan Masyarakat*, 2023.

kekuatan-kekuatan penekan di segala bidang dan sektor kehidupan melalui pengalihan pengambilan keputusan kepada masyarakat agar mereka terbiasa dan mampu bertanggung jawab terhadap segala sesuatu yang dipilihnya.<sup>4</sup> Dapat dikatakan bahwa pemberdayaan masyarakat merupakan usaha memandirikan dan mendorong motivasi dalam kesadaran terhadap potensi yang dimiliki masyarakat untuk lebih berdaya guna dan menghasilkan sesuatu yang dapat dimanfaatkan di masa mendatang dengan jangka waktu yang panjang.

Peran yang dilakukan dalam pemberdayaan masyarakat menyangkut pada penyuluhan yang akan dilakukan yaitu, perbaikan kehidupan (Better Living), pendapatan dan lingkungan yang baik akan memperbaiki standar kehidupan masyarakat. Perbaikan kehidupan yang dapat dilaksanakan oleh siswa-siswi Sekolah Dasar Negeri 7 Ciparay dan Sekolah Dasar Negeri Haurcucuk dapat tercapainya kehidupan yang lebih sehat.

### **C. PELAKSANAAN KEGIATAN**

Peneliti melakukan pelaksanaan penyuluhan edukasi gerakan membawa bekal makan dan minum ke sekolah sebanyak 2 kali pelaksanaan. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan yang pertama dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Ciparay 07 pada hari Kamis, tanggal 15 Agustus 2024 yang dihadiri oleh 40 orang murid. Dan pelaksanaan kegiatan penyuluhan yang kedua dilaksanakan di Sekolah dasar Negeri Haurcucuk pada hari Jum'at tanggal 16 Agustus 2024 yang dihadiri oleh 25 orang murid.

Para siswa di Sekolah Dasar Negeri Ciparay 07 dan Sekolah Dasar Negeri Haurcucuk saat ini lebih memilih makanan yang kurang bergizi dan kurangnya kesadaran dalam membawa makanan sehat dari rumah sehingga peneliti melaksanakan program edukasi kepada siswa kelas satu di SDN Ciparay 07 dan siswa kelas satu di SDN Haurcucuk.

### **D. HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **1. Tahap Observasi**

Pada siklus satu di tanggal 29-01 Agustus, peneliti melakukan observasi ke sekolah yang berada di Dusun 3 untuk melihat kondisi dan permasalahan yang terjadi di kawasan sekolah dasar tersebut. Peneliti melaksanakan observasi dan didapatkan bahwa di kawasan Dusun 3 ini hanya terdapat 2 sekolah saja, yaitu Sekolah Dasar Negeri Ciparay 07 dan Sekolah Dasar Negeri Haurcucuk.

Melihat situasi dan kondisi di tempat observasi, ternyata banyak berjejer pedagang kaki lima di depan gerbang sekolah. Para siswa juga terlihat sering membeli

---

<sup>4</sup>Abdurohim Afriansyah, Afdhal, Ahmad Mustanir, Annisa Ilmi Faried, Aksal Mursalat, Iwan Henri Kusnadi, Rusydi Fauzan, Amruddin, Duwi Siswanto, Rina Widiyawati, *Pengertian Dan Konsep Pemberdayaan Masyarakat, Pemberdayaan Masyarakat*, 2023.

makanan yang di jual oleh para pedagang kaki lima dengan cara saji yang kurang higienis. Makanan yang di jual oleh pedagang kaki lima di Sekolah Dasar Negeri Ciparay 07 dan Sekolah Dasar Negeri Haurcucuk juga terlihat tidak bergizi dan tidak baik untuk tumbuh kembang anak se-usia sekolah dasar. Walau ada beberapa siswa yang membawa bekal sehat dari rumah tetapi sangatlah minim.



*Gambar 1 ( Jajanan Di Depan SDN Haurcucuk)*

Jajanan yang dijual oleh para pedagang kaki lima di Sekolah Dasar Negeri Ciparay 07 dan Sekolah Dasar Negeri Haurcucuk berupa makanan yang mengandung bahan tepung berlebih, pengawet, banyak pemanis buatan, dan minyak berlebih seperti mie gelas, cilor, minuman kemasan dengan kadar gula tinggi, basmut dan lain lain yang dapat di katakan tidak sehat. Akibatnya, gizi para siswa menjadi terganggu dan pertumbuhannya menjadi terhambat serta melemahnya daya tahan tubuh karena nutrisi yang dibutuhkan oleh anak sekolah dasar tidak terpenuhi.

Orang tua pun cenderung lebih banyak menyajikan bekal makanan dengan mengutamakan makanan kemasan dibandingkan makanan seimbang kaya nutrisi. Yang padahal memberikan nutrisi yang cukup kepada anak-anak, mungkin melalui makanan sehat yang diberikan oleh orang tua dan pengasuh lainnya, mempengaruhi keseimbangan nutrisi dan membantu mereka menjaga pola makan seimbang tanpa mengharuskan mereka membeli makanan dari luar rumah.

Terlebih lagi, ketersediaan makanan di kantin sekolah pun tidak mendukung pemenuhan gizi murid dalam masa pertumbuhan mereka. Variasi makanan yang berada di kantin sekolah pun tidak ada bedanya dengan variasi makanan yang dijual di warung dekat sekolah tersebut. Hanya terbatas pada makanan kemasan, permen dan gorengan saja.



Gambar 2 ( kantin Sekolah Dasar Negeri Ciparay 07 )

Padahal manfaat pola makan sehat terhadap kesehatan anak sejak dini, antara lain peningkatan perkembangan fisik, peningkatan stamina, dan peningkatan konsentrasi belajar. Meskipun demikian, banyak anak yang masih mempunyai kebiasaan makan yang buruk atau asupan gizi yang tidak mencukupi di masa tumbuh kembang mereka.

Sehingga dengan penuh kesadaran, peneliti memilih dua sekolah dasar tersebut untuk dijadikan target penyuluhan edukasi Gerakan membawa bekal makan dan minums ke sekolah sebagai upaya pemenuhan gizi murid sekolah dasar di wilayah Dusun 3 Desa Summersari.

## 2. Tahap Persiapan

Pada bagian persiapan ini peneliti melakukan diskusi bersama terkait persiapan yang perlu dilakukan untuk dapat menarik perhatian anak-anak kelas 1 SD, dari hasil diskusi tersebut bahwa keberhasilan dalam menarik perhatian anak-anak salah satunya yaitu dengan menampilkan video-video animasi, dan dapat menjelaskan dengan sederhana mungkin, agar dapat dipahami anak-anak kelas 1 SD. Kemudian, dalam persiapannya peneliti juga menambahkan *mini games* dengan menyertakan hadiah agar anak-anak lebih tertarik dalam memperhatikan penjelasan oleh peneliti. Dalam diskusi, peneliti menyertakan *booklet* mengenai hidup sehat dengan gizi seimbang. Dalam *booklet* tersebut diberikan kepada masing-masing murid untuk nantinya diperlihatkan kepada orang tua murid untuk mengetahui mengenai hidup sehat bagi keseimbangan gizi anak-anaknya.



Gambar.3( Booklet Hidup Sehat Gizi Seimbang )

Dalam mempersiapkan *mini games*, peneliti membuat kreatifitas dengan membuat tebak-tebakan gambar dengan mengategorikan makanan yang sehat dan bergizi dengan kandungan gizinya. Adapun gambar yang dipilih meliputi bahan-bahan makanan yang mengandung karbohidrat, vitamin, protein, dan serat. Untuk menarik perhatian murid-murid, peneliti juga menyertakan *mini reward* agar murid-murid lebih fokus dalam memperhatikan peneliti, juga menjadi motivasi agar murid-murid mudah untuk menghafal seputar makanan sehat dan bergizi.



Gambar 4 ( Persiapan Mini Games )

### 3. Tahap Pelaksanaan

Program edukasi gizi yang kami laksanakan di SDN Ciparay 07 dan SDN Haurcucuk bertujuan untuk mengubah kebiasaan siswa kelas satu dalam memilih makanan, khususnya terkait kebiasaan mereka yang lebih cenderung mengonsumsi makanan kurang bergizi dibandingkan membawa bekal sehat dari rumah. Program ini



dirancang secara interaktif dan menarik, dengan harapan dapat meningkatkan kesadaran siswa sejak dini akan pentingnya mengonsumsi makanan sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka.

Pada tahap pertama, kami melaksanakan program ini di SDN Ciparay 07 pada tanggal 15 Agustus 2024. Kami memulai kegiatan dengan menyambut para siswa kelas satu dan memperkenalkan topik tentang pentingnya makanan sehat. Edukasi ini kami sampaikan melalui berbagai media yang menarik bagi anak-anak, salah satunya adalah *booklet* yang didesain khusus dengan gambar-gambar menarik dan bahasa yang mudah dipahami oleh anak-anak usia sekolah dasar. *Booklet* tersebut dibagikan kepada seluruh siswa kelas satu dengan tujuan agar mereka dapat membaca dan memahaminya baik di sekolah maupun di rumah bersama orang tua mereka.



Gambar 5 ( Pemberian Booklet Di Sekolah Dasar Negeri Ciparay 07 )

Selain *booklet*, kami juga menampilkan short movie yang berkisah tentang petualangan tokoh anak-anak dalam memilih makanan sehat. Film pendek ini tidak hanya menghibur, tetapi juga sarat dengan pesan-pesan edukatif tentang pentingnya asupan gizi yang seimbang. Penayangan film ini berhasil menarik perhatian para siswa, membuat mereka lebih antusias dan terlibat dalam kegiatan edukasi yang kami adakan.



Gambar 6 ( Penayangan Vidio Animasi )

Setelah penayangan film, kami mengadakan sesi interaktif berupa games tebak-tebakan yang berkaitan dengan kategori makanan sehat. Dalam games ini, kami menampilkan gambar-gambar berbagai jenis makanan, dan para siswa diminta untuk mengidentifikasi mana yang termasuk dalam kategori makanan sehat. Games ini disambut dengan antusias oleh para siswa, apalagi karena kami menyiapkan reward

berupa hadiah kecil untuk siswa yang dapat menjawab dengan benar. Hadiah ini diharapkan dapat memotivasi mereka untuk lebih mengenal dan memilih makanan sehat.



*Gambar 7 ( Mini Games )*



*Gambar 8 ( games )*



*Gambar 9 ( Pembagian Reward )*

Keesokan harinya, pada tanggal 16 Agustus 2024, kami melanjutkan program edukasi ini di Sekolah Dasar Negeri Haurcucuk. Konsep edukasi yang kami terapkan di Sekolah Dasar Negeri Haurcucuk tidak berbeda jauh dengan yang di Sekolah Dasar Negeri Ciparay 07. Kami juga membagikan *booklet* edukatif, menampilkan short movie yang sama, mengadakan games interaktif, dan menempelkan poster di mading sekolah. Tujuannya tetap sama, yaitu untuk menanamkan kebiasaan membawa dan mengonsumsi makanan sehat sejak dini kepada siswa kelas satu.



*Gambar 10 ( Pemberian Booklet Di Sekolah Dasar Negeri Haurcucuk )*



*Gambar 11 ( Mini Games )*



*Gambar 12 ( Games )*



*Gambar 13 ( Pemberian Reward )*

Melalui serangkaian kegiatan ini, kami berharap dapat memberikan dampak positif dalam mengubah pola pikir dan kebiasaan makan para siswa. Dengan demikian, mereka tidak hanya memahami pentingnya memilih makanan sehat, tetapi juga mulai menerapkan kebiasaan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Kami juga berharap, edukasi ini dapat berkelanjutan dan terus didukung oleh pihak sekolah serta orang tua, agar anak-anak dapat tumbuh dengan sehat dan siap menghadapi tantangan masa depan.

#### 4. Tahap Akhir

Pada tahap akhir penyuluhan edukasi gerakan membawa bekal makan dan minum ke sekolah, peneliti melakukan makan bersama dengan para murid kelas 1 SD di Dusun 3 yang telah membawa bekal sehat dari rumah. Namun sebelum makanan di santap, peneliti meminta agar para murid menyampaikan kandungan gizi apa saja yang terdapat di dalam bekal yang dibawa oleh mereka.



*Gambar 14 ( Makan Bekal Bersama Dengan Para Murid )*

Setelah itu peneliti membagikan selebaran booklet kepada seluruh murid kelas 1 SD di Dusun 3 sebelum kepulangan. Peneliti juga melekatkan poster makanan sehat dan bergizi di mading sekolah agar tidak hanya murid kelas 1 saja yang mendapat materi, tetapi seluruh murid sekolah tersebut pun bisa membacanya.



Gambar 15 ( Pelekatan Poster )

Pada penghujung acara, kami melakukan sesi dokumentasi bersama murid kelas 1 dengan mengangkat booklet yang telah dibagikan sebelumnya kepada mereka.

## E. PENUTUP

Terpenuhinya kebutuhan gizi yang seimbang dengan mengonsumsi makanan yang sehat menjadi penentu penting bagi anak-anak untuk membantu tumbuh kembang. Dengan terbiasanya mengimplementasikan pola hidup sehat sejak dini atau dapat dilakukan pada saat sekolah dasar menjadi hal yang penting. Dalam tahap awal, yaitu observasi. Melihat banyaknya murid-murid sekolah dasar yang berada di Dusun 3, yang mengonsumsi makanan yang tidak bergizi, dan kurangnya kesadaran terhadap pentingnya mengonsumsi makanan sehat dan bergizi untuk tumbuh kembang mereka, dengan membawa bekal dari rumah. Banyak jajanan yang berada di kawasan sekolah Sekolah Dasar Negeri Ciparay 07 dan Sekolah Dasar Negeri Haurcucuk mengandung berbagai kandungan yang tidak sehat bagi anak-anak yang seharusnya masih memerlukan kandungan yang bergizi, seperti banyak makanan yang mengandung minyak berlebih, makanan yang banyak mengandung pengawet, dan sebagainya.

Dalam Persiapannya, peneliti mempersiapkan bahan pembahasan dalam bentuk audio dan visual dan membuat kreatifitas dalam bentuk gambar animasi mengenai kategorisasi makanan sehat untuk diperkenalkan kepada murid-murid, juga mempersiapkan terkait bahan-bahan yang diperlukan pada saat pelaksanaan *mini game*, agar menarik perhatian murid-murid dalam menyimak pembahasan.

Dilanjutkan pada tahap pelaksanaan, dimana dalam pelaksanaan edukasi ini terdapat perbedaan penjadwalan. Untuk Sekolah Dasar Negeri Ciparay 07 dilakukan pada hari Kamis, 15 Agustus 2024, dan di Sekolah Dasar Negeri Ciparay pada hari Jum'at, 16 Agustus 2024 pada murid kelas I.

Pada tahap akhir, saat penyuluhan edukasi, murid-murid kelas I membawa bekal dan minum dari rumah. Kemudian peneliti mulai memperkenalkan kandungan gizi yang terdapat di dalam bekal makanan yang dibawa oleh murid-murid. Kemudian peneliti juga membagikan *booklet* yang nantinya dapat diberitahukan kepada orang tua murid untuk mulai menerapkan membawa bekal dan minum dari rumah serta memperhatikan kandungan gizi yang terdapat dari makanan tersebut.

Adapun saran yang dapat penulis lakukan, yaitu mengenai kepekaan orang tua terhadap perkembangan gizi anak untuk tetap diperhatikan. Terutama memperhatikan gizi anak sejak dini dan dapat dilakukan pada awal masuk sekolah dasar.

## **F. UCAPAN TERIMA KASIH**

Alhamdulillah, program kerja kami dengan judul 'Edukasi Gerakan Membawa Bekal Makan dan Minum ke Sekolah sebagai Upaya Pemenuhan Gizi Murid SD di Dusun Tiga melalui Booklet' telah selesai dan sukses dilaksanakan. Tentu saja suksesnya program kami tidak lepas dari dorongan dan arahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT. yang telah memberikan rahmat, karunia, serta ridho-Nya kepada kami untuk bisa melaksanakan program ini dengan lancar dan sukses beserta dengan segala kemudahan dan pertolongan-Nya.
2. Ibu Putri Anditasari, M.Psi. selaku Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) KKN Sisdamas Desa Sumbersari yang telah memberikan bimbingan serta arahan kepada kami untuk dapat melaksanakan program dengan baik.
3. Seluruh aparat pemerintah Desa Sumbersari yang telah menerima dan memberikan izin kepada kami untuk melaksanakan segala program KKN di Desa Sumbersari.
4. Kepala sekolah dan ibu/bapak guru SDN Haurcucuk dan SDN Ciparay 07 yang telah memberi izin, dukungan, dan telah bekerjasama bagi kami untuk bisa mengajar dan melaksanakan program KKN di sekolah.
5. Murid SDN Haurcucuk dan SDN Ciparay 07 yang kami sayangi, khususnya kepada murid kelas 1 SD, karena telah berpartisipasi dalam mengikuti program yang telah kami persiapkan.
6. Rekan-rekan KKN kelompok 84 tersayang yang telah mendukung serta membantu kami mulai dari persiapan kegiatan hingga penulisan artikel.
7. Rekan-rekan kelompok 2 artikel yang telah berjuang mengerahkan segala daya dan upayanya untuk bisa menyukseskan program kita bersama.

Dan tak lupa kami sampaikan terimakasih pula kepada seluruh pihak lainnya yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu, yang telah mendukung kami baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga program kami dapat terlaksana dengan

sukses. Tentu ucapan terimakasih yang kami sampaikan saja tidak cukup, semoga Allah SWT. membalas segala kebaikan dan ketulusan dari berbagai pihak yang telah mendukung dan membantu kami.

## **G. DAFTAR PUSTAKA**

Athira Demitri, Ernawati Nasution, and Evawany Aritonang, "Pengaruh Pendidikan Gizi Tentang Pola Makan Seimbang Melalui Game Puzzle Terhadap Peningkatan Pengetahuan Anak SDN 067690 Kota Medan," *Jurnal Gizi FKM Universitas Sumatera Utara*, 2015.

R I Kemenkes, "Hasil Pemantauan Status Gizi," *Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat Direktorat Gizi Masyarakat*, 2017.

Abdurohim Afriansyah, Afdhal, Ahmad Mustanir, Annisa Ilmi Faried, Aksal Mursalat, Iwan Henri Kusnadi, Rusydi Fauzan, Amruddin, Duwi Siswanto, Rina Widiyawati, *Pengertian Dan Konsep Pemberdayaan Masyarakat, Pemberdayaan Masyarakat*, 2023.

Afriansyah, Afdhal, Ahmad Mustanir, Annisa Ilmi Faried, Aksal Mursalat, Iwan Henri Kusnadi, Rusydi Fauzan, Amruddin, Duwi Siswanto, Rina Widiyawati