

PENINGKATAN PENGETAHUAN SISWA SEKOLAH DASAR TERHADAP MAKANAN SEHAT MELALUI PENYULUHAN, PEMASANGAN POSTER DAN PERMAINAN KARTU KUARTET

Tita Nofianti¹, Tresna Lestari^{2*}, Asep Robby³, Riza Maulana⁴,
Nadia Aulia Hapsah⁵, Dandi Ardiansyah⁶

¹Program Studi Pendidikan Profesi Apoteker, Universitas Bakti Tunas Husada, Indonesia

^{2,4,5,6}Program Studi S1 Farmasi, Universitas Bakti Tunas Husada, Indonesia

³Program Studi D3 Keperawatan, Universitas Bakti Tunas Husada, Indonesia

tresnaestari@universitas-bth.ac.id

ABSTRAK

Abstrak: Asupan pangan yang sehat merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh pada kualitas tumbuh kembang anak. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak mengenai makanan bergizi dan cara memilih jajanan sehat pada anak sekolah di SDN Bojongsoban, Kabupaten Tasikmalaya. Edukasi dilakukan dengan berbagai metode seperti penyuluhan, pemasangan poster edukasi, dan mengenalkan permainan kuartet sebagai alat pembelajaran yang menarik. Pemberian materi dilakukan dengan melibatkan ahli gizi dan psikolog. Sebagai bentuk evaluasi kepada peserta kegiatan diberi pretest dan post-test sebanyak 10 pertanyaan. Hasil evaluasi diperoleh peningkatan pengetahuan siswa sebanyak 68,55 % dengan nilai rata-rata pretest adalah 6,43 dan post-test 9,38. Berdasarkan hasil ini, metode pembelajaran dengan penyuluhan yang dikombinasi dengan pemasangan poster edukasi dan permainan kartu kuartet telah berhasil meningkatkan pengetahuan siswa terhadap makanan bergizi dan cara memilih jajanan yang sehat dan aman.

Kata Kunci: Makanan Bergizi; Jajanan Sehat; Poster; Kartu Kuartet.

Abstract: Healthy food intake is one of the factors that significantly influences the quality of children's growth and development. This activity aims to increase children's knowledge about nutritious food and how to choose healthy snacks at SDN Bojongsoban, Tasikmalaya Regency. Education was carried out using various methods such as counseling, displaying educational posters, and introducing the quartet game as an interesting learning tool. The material was provided by involving nutritionists and psychologists. As a form of evaluation, participants were given a pretest and post-test of 10 questions. The evaluation results obtained an increase in student knowledge of 68.55% with an average pretest score of 6.43 and a post-test of 9.38. Based on these results, the learning method with counseling combined with the display of educational posters and the quartet card game has successfully increased students' knowledge of nutritious food and how to choose healthy and safe snacks.

Keywords: Nutritious Food; Healthy Snacks; Postser; Quartet Card.



Article History:

Received: 21-11-2025

Revised : 11-12-2025

Accepted: 13-12-2025

Online : 16-12-2025



*This is an open access article under the
CC-BY-SA license*

A. LATAR BELAKANG

Pemerintah Indonesia memiliki target untuk mencapai Indonesia Emas pada Tahun 2045 (KPPN, 2024). Keberhasilan program ini sangat ditentukan oleh kualitas anak-anak sebagai calon penerus bangsa saat ini. Asupan pangan yang sehat merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh untuk menghasilkan generasi yang sehat dan unggul (Hamzah dkk., 2020; Hanim dkk., 2022). Status gizi yang buruk akan berpengaruh pada kemampuan kognitif anak (Nazidah dkk., 2022). Terlalu sering mengkonsumsi jajanan yang tidak sehat seringkali menyebabkan kesehatan anak terganggu, terutama pada bagian pencernaan (Dyna dkk., 2018; Nasriyah dkk., 2021).

Beberapa bahan berbahaya yang sering ditemukan pada jajanan anak sekolah diantaranya, boraks, formalin dan rhodamin-B (Al'farisi dkk., 2024; Rarassari dkk., 2023). BPOM menyebutkan konsumsi makanan berbahaya merupakan penyebab keracunan tertinggi (66%) (Paratmanitya dan Veriani, 2016). Cemaran kimia dalam makanan yang melebihi batas dapat terakumulasi dalam tubuh dan berdampak negatif bagi kesehatan. Diantara bahan berbahaya yang pernah ditemukan dalam jajanan anak adalah pemanis maltitol (Lycasin®) yang memberikan efek samping karena tidak mudah dicerna dan mengendap di saluran pencernaan. Kasus ini berakhir dengan penarikan produk mengandung Lycasin® di pasaran (Faridah dkk., 2023; Raya dkk., 2023).

Mitra sasaran program ini adalah Sekolah Dasar Negeri (SDN) Bojongsoban yang terletak di Desa Tanjungsari, Kecamatan Sukaresik, Kabupaten Tasikmalaya. Di sekitar sekolah terdapat penjual jajanan dengan produk yang bervariasi. Beberapa penjual yang ditemukan diantaranya adalah aneka makanan berbasis tepung kanji yang digoreng serta es sirup yang berpotensi menyebabkan gangguan pencernaan pada anak serta dapat memicu penyakit degenartif di masa depan (Izhar dkk., 2022; Prawira & Mahdiansyah, 2025; Nilholm dkk., 2019).

Dari hasil observasi juga diperoleh informasi mengenai sarana edukasi yang menarik bagi siswa masih kurang. Hal ini menjadi tantangan tersendiri untuk para guru agar dapat menyampaikan informasi atau pembelajaran kepada anak-anak dengan cara yang menarik, terutama dengan metode permainan yang melibatkan aktivitas anak-anak di dalam kelas (Magdalena dkk., 2021; Shela & Mustika, 2023).

Pada kegiatan ini akan dilakukan edukasi cara memilih jajanan, serta pemberian informasi makanan bergizi kepada siswa sekolah dasar dengan metode penyuluhan, pemasangan poster dan permainan kuartet. Selain itu, juga dikenalkan jajanan sehat *gummy candy* berbasis bunga kecombrang yang kaya nutrisi. Kegiatan ini dapat mendorong pencapaian SDGs terkait peningkatan kesehatan, pendidikan dan kualitas hidup, serta program Asta Cita yang mendorong peningkatan kesehatan masyarakat dan kecerdasan SDM bangsa di masa depan (Prabowo & Gibran, 2024; Nations, 2024).

Pembuatan produk gummy candy berbasis perasan bunga kecombrang didasarkan pada penelitian yang telah dilakukan oleh tim pengusul yang membuktikan bahwa ekstrak bunga kecombrang memiliki aktivitas antioksidan yang baik. Pemberian ekstrak bunga kecombrang pada hewan uji terbukti meningkatkan aktivitas antioksidan endogen superoksida dismutase dan memperbaiki kerusakan sel pada organ ginjal (Lestari et al., 2018). Kecombrang juga memiliki kandungan gizi berupa karbohidrat, serat, protein, serta zat gizi mikro seperti kalium, kalsium, natrium, vitamin B, vitamin C serta zat antioksidan flavonoid dan fenolik (Utami, 2023).

B. METODE PELAKSANAAN

Mitra kegiatan adalah SDN Bojongsoban, Kabupaten Tasikmalaya. Edukasi diberikan kepada siswa Kelas 5 dan 6 dengan jumlah peserta kegiatan berjumlah 100 siswa. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan edukatif, pemasangan poster, dan permainan kartu kuartet sebagai media pembelajaran interaktif. Penyuluhan dilakukan secara partisipatif dengan melibatkan ahli gizi dan psikolog. Kegiatan dilakukan dalam tiga tahap, terdiri dari:

1. Tahap Pra Kegiatan

Pada tahap ini dilakukan survey lokasi dan Forum Group Discussion untuk menggali informasi mengenai permasalahan mitra, menentukan Solusi dan Menyusun jadwal kegiatan.

2. Tahap Pelaksanaan

Meliputi penyuluhan tentang makanan bergizi dan jajanan sehat, pemasangan poster berukuran 160×60 cm di seluruh kelas, serta penggunaan permainan kartu kuartet yang terdiri atas 9 seri zat gizi sebagai media pembelajaran.

3. Evaluasi

menggunakan kuesioner pretest dan posttest berisi 10 soal benar–salah untuk menilai peningkatan pengetahuan siswa. Hasil dianalisis berdasarkan perbandingan nilai rata-rata sebelum dan sesudah kegiatan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Survey Lokasi

Hasil survey yang dilakukan di lokasi mitra diketahui sekolah ini memiliki siswa sebanyak 215 orang, tersebar dari kelas 1 sampai kelas 6 dengan usia antara 6-13 tahun. Jumlah tenaga pengajar di sekolah ini adalah sebanyak 10 orang, serta memiliki 1 orang staf administrasi dan dipimpin oleh 1 orang Kepala Sekolah. Saat ini sekolah menyelenggarakan pendidikan dari hari Senin – Jum’at. Di dalam lingkungan sekolah tidak terdapat kantin sehingga siswa seringkali membeli jajanan di luar pada saat jam istirahat.

Dalam beberapa kesempatan sekolah mengadakan kegiatan makan bekal bersama untuk mengurangi frekuensi jajan siswa di luar (Gambar 1).



Gambar 1. Kegiatan Makan Bersama Siswa
di SDN Bojongsoban

Kehadiran para penjual jajanan di sekitar sekolah juga menyebabkan frekuensi jajan siswa menjadi lebih sering. Hal ini diperparah dengan kurangnya pengetahuan anak-anak mengenai zat gizi pada makanan serta kemampuan untuk memilih jajanan yang sehat dan aman. Untuk memberikan pengetahuan tersebut pihak sekolah merasa memerlukan sarana edukasi yang menarik agar dapat menyampaikan informasi kepada anak-anak dengan cara yang menyenangkan.

Pihak mitra dan tim menyadari pentingnya edukasi kepada siswa karena apabila dibiarkan tanpa solusi, maka akan sangat membahayakan bagi kesehatan generasi di masa yang akan datang. Permasalahan kesehatan seseorang tentu saja akan berpengaruh pada kualitas dan produktivitasnya sebagai seorang individu, yang dalam skala luas dapat menghambat pembangunan serta menurunkan kualitas kehidupan bangsa (Adhitya dkk., 2022; Jacob & Sandjaya, 2018).

2. *Forum Group Discussion Bersama Mitra*

Dalam FGD yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa pengetahuan siswa mengenai makanan bergizi serta cara memilih jajanan yang sehat dan aman masih kurang, serta diperlukan alat peraga atau alat bantu pembelajaran yang menarik bagi siswa. Untuk menyelesaikan permasalahan tersebut tim pengabdian masyarakat diberikan solusi berupa memberikan edukasi mengenai makanan bergizi dan cara memilih jajanan yang sehat dan aman. Serta membuat set kartu kuartet dengan tema zat gizi pada makanan.

3. Pelaksanaan Kegiatan

a. Penyuluhan

Penyuluhan dilakukan dengan melibatkan ahli gizi dan psikolog sehingga dapat dilakukan pendekatan berbasis teori pendidikan anak. Materi yang diberikan meliputi cara memilih jajanan sehat serta

pengaruh bahan berbahaya pada makanan bagi kesehatan. Penyuluhan dilakukan secara interaktif oleh pemateri kepada siswa-siswi di SDN Bojongsoban (Gambar 2).



Gambar 2. Edukasi Kepada Siswa Bojongsoban dengan Metode Penyuluhan

b. Pemasangan poster

Metode edukasi lain yang digunakan pada pengabdian masyarakat ini adalah pemasangan poster. Poster dibuat dengan gambar dan warna yang menarik untuk meningkatkan minat siswa melihat dan membaca isi poster. Poster dibuat dalam ukuran yang cukup besar yaitu 160x60 cm untuk memudahkan anak-anak dalam membacanya. Poster dipasang di setiap ruangan dari kelas 1-6.

c. Permainan Kuartet

Kartu kuartet digunakan sebagai alat bantu pembelajaran yang menarik dan interaktif. Kartu kuartet ini berisi jenis-jenis makanan serta kandungan gizi di dalamnya. Melalui kartu kuartet ini diharapkan dapat menjadi alat pembelajaran yang menarik untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai zat gizi pada makanan. Dengan kartu kuartet proses belajar dapat dilakukan sambil bermain sehingga dapat dilakukan dengan lebih interaktif dan menyenangkan bagi siswa (Gambar 3).



Gambar 3. Edukasi Menggunakan Permainan Kuartet

4. Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test kepada seluruh siswa peserta pengabdian masyarakat. Jumlah siswa yang menjadi responden pada pengabdian masyarakat ini sebanyak 100 orang. Hasil evaluasi diperoleh terdapat peningkatan pengetahuan siswa sebanyak 68,55 % dengan nilai rata-rata pretest adalah 6,43 dan posttest 9,38. Hasil ini diketahui edukasi dengan penyuluhan, pemasangan poster dan permainan kuartet berhasil meningkatkan pengetahuan siswa mengenai makanan.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Dari kegiatan pengabdian masyarakat yang sudah dilaksanakan diketahui edukasi melalui penyuluhan, pemasangan poster dan permainan kartu kuartet berhasil meningkatkan pengetahuan siswa mengenai makanan bergizi dan cara memilih jajanan yang sehat sebesar 68,55 %, dengan nilai rata-rata pretest adalah 6,43 dan posttest 9,38. Pembuatan kartu kuartet dapat menjadi alat pembelajaran yang menarik untuk meningkatkan antusiasme siswa dalam melakukan proses pembelajaran. Untuk kegiatan selanjutnya, perlu dilakukan edukasi kepada penjual jajanan anak di sekitar sekolah agar upaya menciptakan generasi Indonesia yang sehat dapat dilakukan secara komprehensif dan mendapat dukungan dari semua pihak yang terlibat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Direktorat Riset, Teknologi, dan Pengabdian Kepada Masyarakat (DRTPM) Kementerian Pendidikan Tinggi Sains dan Teknologi yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Bakti Tunas Husada yang telah mendukung hingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Adhitya, B., Prabawa, A., & Kencana, H. (2022). Analisis Pengaruh Pendidikan, Kesehatan, Sanitasi dan Rata-Rata Jumlah Anggota Keluarga Per Rumah Tangga terhadap Kemiskinan di Indonesia. *Ekonomis: Journal of Economics and Business*, 6(1), 288–295. <https://doi.org/10.33087/ekonomis.v6i1.501>
- Al'farisi, C. D., Sunarno, Fadli, A., Mutamima, A., Azis, Y., Nurfatihayati, Panca, S. U., Suhendri, & Habib, A. A. Y. (2024). Edukasi Bahan Kimia Berbahaya sebagai Pengawet Makanan di Kecamatan. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia (JAMSI)*, 4(5), 1293–1298.
- Dyna, F., Putri, V. D., & Indrawati, D. (2018). Hubungan Perilaku Komsumsi Jajanan Pada Pedagang Kaki Lima Dengan Kejadian Diare. *Jurnal Endurance*, 3(3), 524–530.
- Faridah, L. N., Lubis, R., Meliza, M., & Fithriyah, N. N. (2023). Sosialisasi Bahan Kimia Berbahaya Dalam Makanan di SD Negeri 02 Padangsidimpuan. *Jurnal ADAM: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 409–415. <https://doi.org/10.37081/adam.v2i2.1642>

- Hasrul, H., Hamzah, H., & Hafid, A. (2020). Influence of Foster Pattern About the Status of Child Nutrition. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(2), 792-797.
- Hanim, B., Ingelia, & Ariyani, D. (2022). Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 3(1), 28-35.
- Izhar, M. D., Kalsum, U., & Wardiah, R. (2022). Edukasi Dampak Negatif Konsumsi Minuman BOBA Terhadap Kesehatan Di SMPN 16 Kota Jambi. *Jurnal Salam Sehat Masyarakat (JSSM)*, 4(1), 46-49. <https://doi.org/10.22437/jssm.v4i1.23006>
- Jacob, D. E., & Sandjaya. (2018). Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Masyarakat Karubaga District Sub Distict Tolikara Provinsi Papua. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 1(1).
- KPPN. (2024). *Undang-Undang No.59 Tahun 2024 Tentang Rencana Pembangunan Jangka Panjang Nasional Tahun 2025-2026*.
- Lestari, T., Nofianti, T., Tuslinah, L., & Ruswanto, R. (2018). Total phenol, flavonoid, and anthocyanin content and antioxidant activity of Etlingera elatior extract and nanoparticle. *Pharmaciana*, 8(1), 145. <https://doi.org/10.12928/pharmaciana.v8i1.7511>
- Magdalena, I., Fatakhatus, S. A., Pebrianti, A. R., Jannah, A. W., & Susilawati, I. (2021). Pentingnya Media Pembelajaran Untuk Meningkatkan Minat Belajar Siswa SDN Meruya Selatan 06 Pagi. *Edisi: Jurnal Edukasi Dan Sains*, 3(2), 312-325.
- Nasriyah, Kulsum, U., & Tristanti, I. (2021). Perilaku Konsumsi Jajanan Sekolah Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di Desa Tumpangkrasak Kecamatan Jati Kabupaten Kudus. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 12(1), 123-129.
- Nations, U. (2024). The Sustainable Development Goals Report. *United Nations*, 26-27.
- Nazidah, M. D. P., Fauziah, R., Hafidah, R., Jumiatmoko, & Nurjanah, N. E. (2022). Pengaruh Stunting pada Kognitif Anak Usia Dini. *Jurnal Studi Islam, Gender, Dan Anak*, 17(1).
- Nilholm, C., Larsson, E., Roth, B., Gustafsson, R., & Ohlsson, B. (2019). Irregular dietary habits with a high intake of cereals and sweets are associated with more severe gastrointestinal symptoms in IBS patients. *Nutrients*, 11(6), 1279. <https://doi.org/10.3390/nu11061279>
- Paratmanitya, Y., & Veriani, A. (2016). Kandungan bahan tambahan pangan berbahaya pada makanan jajanan anak sekolah dasar di Kabupaten Bantul. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 4(1), 49. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2016.4\(1\).49-55](https://doi.org/10.21927/ijnd.2016.4(1).49-55)
- Prabowo, & Gibran. (2024). *Visi, Misi dan Program Calon Presiden dan Wakil Presiden 2024-2029 H. Prabowo Subianto Gibran Rakabuming Raka*. 1-88.
- Prawira, R., & Mahdiansyah, P. E. (2025). Correlation Between Snacking Habits and Digestive Problems in School-Aged Children. *Journal of Health*, 4(2), 167-171.
- Rarassari, M. A., Riani, I. G., Ritonga, N. B., & Cahya, G. (2023). Sosialisasi Penyalahgunaan Zat Pewarna Dan Pengawet Makanan Berbahaya Sebagai Upaya Penjaminan Keamanan Pangan. *Jurdimas (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat) Royal*, 6(3), 398-403. <https://doi.org/10.33330/jurdimas.v6i3.2503>
- Raya, M., Karfika, S. R., Alwi, M. F., & Usino, U. (2023). Keracunan Makanan. *Jurnal Anestesi : Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(1), 41-51.
- Shela, Y. P., & Mustika, D. (2023). Sarana Prasarana, Media Pembelajaran, dan Metode Pembelajaran Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Educatio*, 9(4), 2173-2180. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i4.6127>

Utami, R. S. R. (2023). *Analisis AKtivitas Antioksidan, Kandungan Gizi, Dan Sifat Sensoris Cookies Dengan Variasi Penambahan Bubuk Kecombrang (Etlingera elatior)*. Universitas Jenderal Soedirman.