

## **Edukasi makanan bergizi dan manfaat kacang hijau sebagai contoh makanan bergizi di SDN 09 Pontianak Timur**

**Sri Wahdaningsih, Nadhiirah**

Program Studi Farmasi, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura, Pontianak, Kalimantan Barat, Indonesia

Penulis korespondensi : Sri Wahdaningsih

E-mail : Sriwahdaningsih.apt@pharm.untan.ac.id

Diterima: 23 Januari 2023 | Direvisi: 15 Februari 2024 | Disetujui: 20 Februari 2024 | © Penulis 2024

### **Abstrak**

Anak-anak merupakan kelompok rentan terhadap ketidakseimbangan gizi, membutuhkan pemahaman tentang pentingnya aspek gizi dalam pilihan makanan sehari-hari. Kegiatan edukasi makanan bergizi dilakukan di SDN 09 Pontianak Timur untuk meningkatkan pemahaman siswa/i kelas 5 terhadap makanan bergizi. Hasil pretest menunjukkan pemahaman siswa yang rendah 41,19, tetapi melalui sosialisasi, pemberian contoh bubur kacang hijau, dan penyampaian materi menggunakan media power point, terjadi peningkatan signifikan. Berdasarkan hasil posttest menunjukkan peningkatan rata-rata pemahaman siswa sebesar 17,86% menjadi 59,76 mencerminkan efektivitas kegiatan edukasi. Evaluasi ini penting untuk memastikan siswa/i dapat menerapkan pengetahuan gizi dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, kegiatan edukasi makanan bergizi dapat menjadi langkah efektif dalam membentuk pemahaman positif terkait gizi pada anak-anak.

**Kata kunci:** edukasi makanan bergizi; kacang hijau; SDN 09 Pontianak Timur

### **Abstract**

Children are a group vulnerable to nutritional imbalances, requiring an understanding of the importance of nutritional aspects in daily food choices. Nutritious food education activities were carried out at SDN 09 East Pontianak to increase grade 5 students' understanding of nutritious food. The pretest results showed low understanding (41.19), but through socialization, providing examples of green bean porridge, and delivering material using power point media, there was a significant increase. The posttest showed an increase in the average to 59.76, reflecting the effectiveness of educational activities. This evaluation is important to ensure students can apply nutritional knowledge in everyday life. Thus, nutritional food education activities can be an effective step in forming a positive understanding regarding nutrition in children.

**Keywords:** education on nutritious food; mung beans; SDN 09 East Pontianak

---

## **PENDAHULUAN**

Berbagai makanan dengan keindahan visual, aroma menggoda, dan rasa memikat seringkali memikat anak-anak dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun ketersediaan makanan yang bervariasi memberikan pengalaman kuliner yang memikat, kesadaran akan pentingnya aspek gizi dalam setiap pilihan makanan masih perlu ditingkatkan. Makanan tidak hanya dimaksudkan untuk memuaskan sensoris, tetapi juga berperan dalam meningkatkan kualitas hidup yang sehat. Oleh karena itu, pemahaman tentang makanan yang sehat dan menyehatkan sangatlah penting (Budiarti, Rohmah, Kasiati, Pertiwi, & Umilia, 2023).

Makanan dianggap sehat jika mengandung zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, bebas dari bibit penyakit, dan tidak mengandung racun (Fatrikawati & Hamidah, 2016). Makanan bergizi adalah makanan yang menyediakan zat-zat yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah yang cukup (Novianti & Seprianus, 2022). Zat gizi menjadi faktor krusial dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak dalam upaya menciptakan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas, yaitu individu yang sehat, cermat dan produktif. Setiap individu membutuhkan kelompok zat gizi seperti, karbohidrat, protein, lemak, mineral, dan vitamin dalam jumlah yang memadai, tanpa kelebihan maupun kekurangan, guna memenuhi kebutuhan tubuhnya (Utari, Ernalina, & Suyanto, 2016).

Anak-anak termasuk kelompok yang rentan terhadap kekurangan gizi, sehingga perlu terus diawasi untuk mencegah kekurangan nutrisi. Anak-anak usia sekolah dasar memiliki kebutuhan gizi yang relatif lebih tinggi daripada anak-anak yang lebih muda, terutama karena pada periode ini pertumbuhan mereka lebih cepat, khususnya dalam penambahan tinggi badan. Kebutuhan gizi juga berbeda antara anak laki-laki dan perempuan, karena anak laki-laki cenderung lebih aktif secara fisik, sehingga memerlukan lebih banyak protein dan zat besi. Masalah kekurangan gizi sering kali terjadi pada anak sekolah dasar, yang merupakan kelompok yang rentan karena sedang mengalami tahap pertumbuhan dan perkembangan (Sary, 2020).

Tingkat masalah gizi pada anak sekolah dasar saat ini masih cukup signifikan. Proporsi gizi kurang di Indonesia, seperti yang diindikasikan oleh data Kemenkes tahun 2013-2018, menunjukkan angka sebesar 19,6% pada tahun 2013 dan 17,7% pada tahun 2018, dengan proporsi terendah di Kepulauan Riau dan di Nusa Tenggara Timur (Kemenkes RI, 2018). Sementara itu, pada anak-anak usia sekolah (5-12 tahun), persentase gizi kurang mencapai 11,2% dengan rincian 4% mengalami kekurusan yang sangat, dan 7,2% mengalami kekurusan (Aulia, 2022).

Untuk mencegah terjadinya kekurangan gizi, penting untuk memberikan edukasi tentang makanan bergizi kepada anak-anak sekolah dasar. Edukasi makanan bergizi bertujuan untuk membentuk perilaku anak yang mendukung peningkatan atau pemeliharaan gizi yang optimal. Dalam kegiatan edukasi dilengkapi dengan pemberian salah satu contoh makanan bergizi seperti kacang hijau (Mawar, Sugiatmi, Purbaningrum, Divania YP, & Faizal, 2022).

Kacang hijau (*Vigna radiata*) merupakan jenis tanaman pangan yang memiliki peranan penting sebagai sumber nutrisi. Dalam 100 gram kacang hijau mengandung sebesar 62,9 gram karbohidrat, kandungan tersebut dianggap lebih besar dibandingkan beberapa jenis kacang-kacangan yang lain dibandingkan seperti kedelai dan kacang tanah. Kacang hijau juga merupakan sumber protein dan mineral (Pawana, Sulistri, & Raya Telang BOX, 2020). Kacang hijau mengandung kalori sebesar 323 kalori, mengandung protein 22,9 g, dan mengandung zat besi 7,5 mg/ 100 g bdd. Kacang hijau mengandung lebih sedikit kandungan lemak dibandingkan jenis kacang-kacangan yang lain (Sari, 2020) Kacang hijau memberikan sejumlah manfaat penting bagi kesehatan manusia, antara lain dapat melancarkan buang air kecil, mengatasi disentri, menyuburkan rambut, menyembuhkan bisul, menghilangkan biang keringat, memperkuat daya tahan tubuh, menurunkan kolesterol, mengutakan tulang, melancarkan pencernaan mengurangi resiko kanker, sumber protein nabati, mengendalikan berat badan, mengurangi resiko anemia, mencegah tekanan darah tinggi, menyehatkan otak, mengurangi resiko diabetes, bermanfaat untuk ibu hamil dan ibu menyusui, serta mencegah penyakit jantung (Ratnasari, Dewi Rahmawati, Fajarini, & Nafisyah, 2021).

Kegiatan edukasi makanan bergizi kali ini dilaksanakan di SDN 09 Pontianak Timur. SDN 09 Pontianak Timur berlokasi di jalan H.Rais Kelurahan Paritmayor Kecamatan Pontianak Utara Kota Pontianak Kalimantan Barat. Peserta edukasi makanan bergizi merupakan anak kelas 5 yang berjumlah 42 orang.

## METODE

Kegiatan ini dilaksanakan kepada siswa kelas 5 SDN 09 Pontianak Timur yang terletak di Jalan H.Rais Kelurahan Paritmayor Kecamatan Pontianak Timur Kota Pontianak, dengan jumlah peserta sebanyak 42 orang. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada hari Selasa, 9 Januari 2024 dimulai pada pukul 08.00 WIB. Kegiatan dilakukan dengan metode sosialisasi dengan pemberian edukasi pada

Edukasi makanan bergizi dan manfaat kacang hijau sebagai contoh makanan bergizi di SDN 09 Pontianak Timur

anak sekolah dasar tentang makanan bergizi. Tahapan pelaksanaan kegiatan ini adalah sebagai berikut :

1. Sosialisasi dan edukasi dilakukan dengan memberikan contoh makanan bergizi, khususnya bubur kacang hijau. Bubur kacang hijau dibagikan kepada siswa/i sebagai contoh makanan bergizi.
2. Media ms.power point digunakan sebagai sarana visual dalam menyampaikan materi edukasi. Metode ceramah dan diskusi digunakan untuk memberikan pemahaman yang lebih interatif kepada siswa.
3. Pada sesi diskusi, siswa/i diajak untuk berpartisipasi aktif dengan bertanya, berbagi pendapat, dan berdiskusi tentang makanan bergizi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi makanan bergizi dilakukan di SDN 09 Pontianak Timur. SDN 09 Pontianak Timur terletak di Jalan H.Rais Kelurahan Paritmayor Kecamatan Pontianak Timur Kota Pontianak Kalimantan Barat. Peserta merupakan siswa/i kelas 5 dengan jumlah peserta sebanyak 42 orang.

Kegiatan dimulai dengan melaksanakan pretest, yang bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai materi yang akan dijelaskan serta mengevaluasi sejauh mana pemahaman siswa terhadap bahan pengajaran yang akan disampaikan. Pretest ini bertujuan untuk menilai keterampilan dasar siswa sebagai landasan untuk langkah-langkah selanjutnya (Adri, 2020). Pretest dalam kegiatan ini berupa kuesioner yang harus diisi oleh siswa. Hasil pretest menunjukkan bahwa nilai rata-rata dari seluruh peserta adalah 41,19 (skala 0-100), mencerminkan tingkat pemahaman siswa terhadap makanan bergizi yang masih rendah.



**Gambar 1.** Pretest

Siswa/i diajak untuk sarapan dengan bubur kacang hijau yang telah diberikan. Kacang hijau digunakan sebagai contoh penerapan makanan bergizi. Kacang hijau (*vigna radiata*) diidentifikasi sebagai sumber pangan lokal yang kaya akan protein nabati, mencapai kandungan protein yang lengkap sekitar 22% (Agustin, Widanti, & Karyantina, 2022). Kacang hijau dapat membantu terhadap pembentukan sel-sel tubuh dan pertumbuhan, menaikkan berat badan, serta berperan sebagai sumber energi cadangan. Lemak dalam kacang hijau termasuk asam lemak tak jenuh. Selain protein, lemak, dan mineral seperti kalsium dan fosfor, di dalam kacang hijau juga terdapat vitamin B1 yang mendukung pertumbuhan. Kacang hijau diketahui mampu mengurangi perut kembung dan umumnya dapat ditoleransi dengan baik oleh anak-anak (Hou et al., 2019).

Edukasi makanan bergizi dan manfaat kacang hijau sebagai contoh makanan bergizi di SDN 09 Pontianak Timur



**Gambar 2.** Pembagian Bubur kacang hijau

Edukasi makanan bergizi menggunakan metode ceramah dengan media Ms.powerpoint sebagai sarana visual. Materi yang disampaikan mencakup penjelasan mengenai pengertian makanan bergizi seimbang, manfaat makanan bergizi, jenis-jenis zat gizi yang terdapat di dalam makanan, contoh makanan yang mengandung zat gizi, manfaat makanan yang mengandung zat gizi penting, serta dampak jika tidak mengkonsumsi zat-zat gizi yang terdapat di dalam makanan. Pemilihan materi dilakukan karena masih banyak anak-anak yang belum mengetahui kandungan gizi yang terdapat dalam makanan yang seharusnya mereka konsumsi. Banyak anak yang cenderung makanan berdasarkan warna, bentuk, aroma, dan rasa yang menarik tanpa memikirkan nilai zat gizi yang terkandung di dalamnya. Kesadaran tentang gizi dapat mempengaruhi kepada sikap dan perilaku saat memilih makanan yang pada akhirnya akan mempengaruhi kondisi gizi. Ketidakpahaman mengenai gizi yang baik dapat menyebabkan kesalahan dalam menentukan makanan mana saja yang sebaiknya dihindari dan dikonsumsi (Maslakhah & Prameswari, 2022). Materi ini dipilih dengan harapan dapat meningkatkan pemahaman anak-anak tentang pentingnya mengkonsumsi makanan bergizi, dan diharapkan dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Selain penyampaian materi, kegiatan juga melibatkan diskusi dan sesi tanya jawab kepada siswa untuk mengukur pemahaman mereka terhadap materi yang telah disampaikan.



**Gambar 3.** Edukasi Makanan Bergizi.

Perlu dilakukan evaluasi untuk mengukur keberhasilan dalam penyampaian materi dan memastikan bahwa siswa memahami informasi yang telah disampaikan (Kurniawan & Untari, 2022).

Edukasi makanan bergizi dan manfaat kacang hijau sebagai contoh makanan bergizi di SDN 09 Pontianak Timur

Evaluasi ini membantu menilai sejauh mana pemahaman siswa terhadap pengetahuan yang diberikan dalam materi tentang makanan bergizi, serta kemampuan mereka untuk menerapkannya (Croft, Gilligan, Rasiah, Levett-Jones, & Schneider, 2019). Salah satu metode evaluasi yang dapat diterapkan adalah posttest. Posttest merupakan cara untuk mengevaluasi perkembangan atau peningkatan pengetahuan siswa dalam memahami materi yang telah disampaikan (Rizkifani, Nurbaeti, Wahdaningsih, Ropiqa, & Indriyani, 2023). Evaluasi ini dilakukan dengan memberikan kuesioner kepada siswa/i sebagai sarana evaluasi. Berdasarkan hasil posttest diperoleh nilai rata-rata seluruh siswa/i sebesar 59,76 (skala 0-100). Berdasarkan hasil posttest tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa/i terhadap makanan bergizi.

**Tabel 1.** Hasil Evaluasi Pretes dan Posttest siswa/i SDN 09 Pontianak Timur

	Rata-rata Pretes	Rata-rata Posttest
<b>Perempuan</b>	40,95	44,76
<b>Laki-laki</b>	41,42	53,33
<b>Total</b>	41,19	59,76
<b>Standar Deviasi</b>	15,42	19,74
<b>Jumlah</b>	Laki-laki	21
	Perempuan	21

Hasil dari tabel pretest dan posttest menunjukkan peningkatan pemahaman siswa/i, dengan nilai rata-rata pretest sebesar 41,19 dan nilai rata-rata posttest sebesar 59,76. Melihat Perbandingan nilai pretest dan posttest pada tabel, terlihat bahwa nilai terendah pada pretest sebesar 10 dan posttest 20. Sementara itu, nilai tertinggi pada pretest adalah 90 dan posttest sebesar 100, dengan menggunakan skala 0-100. Sehingga dapat disimpulkan terjadi peningkatan pemahaman siswa/i dalam memahami terkait pengetahuan tentang makanan bergizi.

## SIMPULAN DAN SARAN

Fase pertumbuhan anak-anak rentan terhadap ketidakseimbangan gizi, sehingga penting dilakukannya edukasi mengenai makanan bergizi. Kegiatan edukasi makanan bergizi yang telah dilaksanakan kepada siswa/i kelas 5 SDN 09 Pontianak Timur menunjukkan peningkatan pemahaman terhadap makanan bergizi dengan adanya peningkatan pada nilai rata-rata pada pretes sebesar 41,19 dan mengalami peningkatan sebesar 17,86% pada posttest menjadi menjadi 59,76. Hal ini mengindikasikan bahwa upaya edukasi dapat menjadi langkah efektif dalam membentuk pemahaman positif terkait gizi pada anak-anak.

Peran guru dan orang tua sangat penting untuk mendukung siswa agar terbiasa makan makanan bergizi. Selain itu, kesadaran siswa terhadap pentingnya makanan bergizi juga perlu ditingkatkan saat proses belajar mengajar.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Tim Pengabdian Kepada Masyarakat menyampaikan rasa terimakasih kepada Program Studi Farmasi Universitas Tanjungpura yang telah memberikan bimbingannya dalam pelaksanaan program ini. Kami juga mengucapkan terimakasih kepada mitra pengabdian kami, yaitu siswa-siswai SDN 09 Pontianak Timur. Selanjutnya, kami mengucapkan terimakasih yang tulus kepada Ibu Samunah, S.Pd, selaku Kepala Sekolah SDN 09 Pontianak Timur, serta kepada dosen pembimbing dan dosen pembimbing lapangan atas kontribusi dan bimbingannya terhadap tim kami. Terimakasih kepada seluruh tim yang telah membantu dalam penyelenggaraan sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar.

## DAFTAR RUJUKAN

- Adri, R. F. (2020). Pengaruh Pre-Test Terhadap Tingkat Pemahaman Mahasiswa Program Studi Ilmu Politik Pada Mata Kuliah Ilmu Alamiah Dasar. *Menara Ilmu*, 14(1), 81–85.
- Agustin, A. R., Widanti, Y. A., & Karyantina, M. (2022). Karakteristik Fisikokimia Dan Sensoris Mochi Bit (*Beta Vulgaris* L.) Dengan Variasi Rasio Tepung Kacang Hijau (*Vigna Radiata* L.) Tepung Ketan. *Jitipari (Jurnal Ilmiah Teknologi Dan Industri Pangan Unisri)*, 7(1), 40–48. <https://doi.org/10.33061/jitipari.V7i1.6109>
- Aulia, J. N. (2022). Masalah Gizi Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 11(1), 22–25. <https://doi.org/10.33475/jikmh.V11i1.290>
- Budiarti, E., Rohmah, S., Kasiati, K., Pertiwi, H., & Umilia, U. (2023). Meningkatkan Pemahaman Pentingnya Makan Makanan Bergizi Seimbang Melalui Kegiatan Makan Bersama Di Ra Al Fata Rokan Hulu. *Healthy: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(4), 218–229. <https://doi.org/10.51878/Healthy.V1i4.1817>
- Croft, H., Gilligan, C., Rasiah, R., Levett-Jones, T., & Schneider, J. (2019). Current Trends And Opportunities For Competency Assessment In Pharmacy Education—A Literature Review. *Pharmacy*, 7(2), 67. <https://doi.org/10.3390/Pharmacy7020067>
- Fatrikawati, H., & Hamidah, S. (2016). Pengaruh Pengetahuan Makanan Sehat Terhadap Kebiasaan Makan Kelas X Boga Smkn 4 Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Teknik Boga Universitas Negeri Yogyakarta*, 4(2), 1–9. Retrieved From <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/ojs/index.php/boga/article/viewfile/7300/6963>
- Hou, D., Yousaf, L., Xue, Y., Hu, J., Wu, J., Hu, X., ... Shen, Q. (2019). Mung Bean (*Vigna Radiata* L.): Bioactive Polyphenols, Polysaccharides, Peptides, And Health Benefits. *Nutrients*, 11(6), 1–28. <https://doi.org/10.3390/Nu11061238>
- Kemendes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Kurniawan, H., & Untari, E. K. (2022). Evaluasi Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Pendidikan Profesi Apoteker Untan Melalui Kegiatan Matrikulasi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 11(1), 41. <https://doi.org/10.31290/jpk.V11i1.2309>
- Maslakhah, N. M., & Prameswari, G. N. (2022). Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan, Dan Kebiasaan Olahraga Dengan Status Gizi Lebih Remaja Putri Usia 16-18 Tahun. *Indonesian Journal Of Public Health And Nutrition*, 2(1), 52–59. <https://doi.org/10.15294/ijphn.V2i1.52200>
- Mawar, Sugiatmi, Purbaningrum, D. G., Divania Yp, & Faizal, K. (2022). Edukasi Gizi Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Di Desa Mekar Jaya Rumpin Kabupaten Bogor. *Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat Lp Umj*, 1–6. Retrieved From <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat/article/download/14941/7917>
- Novianti, G. A., & Seprianus, P. (2022). Diet Makanan Sehat Sesuai Golongan Darah Dengan Pemanfaatan Teknologi Berbasis Mobile. *Jurnal Teknologi Informasi*, 10(1), 1–9.
- Pawana, G., Sulistri, Dan, & Raya Telang Box, J. P. (2020). Pertumbuhan Dan Produksi Tanaman Kacang Hijau (*Vigna Radiata* L.) Pada Berbagai Konsentrasi Osmolit Sorbitol Dan Intensitas Cekaman Kekeringan Growth And Production Of Mung Beans (*Vigna Radiata* L.) At Various Sorbitol Osmolite Concentrations And Drought St. *Jurnal Agroekoteknologi*, 13(2), 124–135. Retrieved From <https://doi.org/10.21107/Agrovigor.V13i2.8418>
- Ratnasari, D., Dewi Rahmawati, Y., Fajarini, H., & Nafisyah, D. (2021). Potensi Kacang Hijau Sebagai Makanan Alternatif Penyakit Degenaratif. *Jamu: Jurnal Abdi Masyarakat Umus*, 1(02), 90–96. <https://doi.org/10.46772/jamu.V1i02.365>
- Rizkifani, S., Nurbaeti, S. N., Wahdaningsih, S., Ropiqa, M., & Indriyani, R. (2023). Edukasi Keamanan Dalam Penggunaan Obat Sirup Bagi Kader Puskesmas Alianyang Di Kota Pontianak. 7, 2313–2319.
- Sary, Y. N. E. (2020). Meningkatkan Pengetahuan Status Gizi Anak Usia Dini Kepada Nenek Yang Mengasuh Cucunya. *Early Childhood: Jurnal Pendidikan*, 4(2), 43–53.
- Utari, L. D., Ernalina, Y., & Suyanto, S. (2016). Gambaran Status Gizi Dan Asupan Zat Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar Kecamatan Sungai Sembilan Kota Dumai. *Jom Fk*, 3(1), 1–3.