

## **PELATIHAN CERMAT MAKANAN SEHAT UNTUK ANAK MI DI MASA PANDEMI COVID-19**

**Ilzamha Hadijah Rusdan**

**Angga Dwi Prasetyo**

**Nurwulan Purnasari**

*UIN Raden Mas Said Surakarta*

---

### ***Abstract***

---

**Keyword:** *Healthy food, Elementary students, Pandemic*

---

*The COVID-19 pandemic has positioned teachers and parents to start selectively choosing healthy food for students to maintain immunity. This PKM aims to increase the knowledge of MI school teachers in the Kartasura sub-district about choosing healthy food during the Covid-19 pandemic. The training participants were MI teachers in Kartasura District. The method used is the lecture and training method. Evaluation of the results of the training shows that the training has improved skills in choosing and serving healthy and nutritious food during the COVID-19 pandemic.*

---

### ***Abstrak***

---

**Kata Kunci :**  
*Pangan sehat,  
Siswa MI,  
Pandemi,*

---

*Kondisi pandemi COVID memposisikan guru dan orangtua untuk mulai selektif memilih pangan sehat untuk anak didik guna menjaga imunitas. Tujuan PKM ini adalah meningkatkan pengetahuan guru sekolah MI di kecamatan Kartasura tentang pemilihan makanan sehat di masa pandemi Covid-19. Peserta pelatihan adalah guru-guru MI di Kecamatan Kartasura. Metode yang digunakan adalah metode ceramah dan pelatihan.*

---

correspondence:

e-mail: nurwulan.purnasari@iain-surakarta.ac.id

---

Evaluasi hasil pelatihan menunjukkan bahwa pelatihan telah meningkatkan ketrampilan memilih dan menyajikan pangan sehat dan bergizi di masa pandemi COVID-19.

---

## Pendahuluan

Pendidikan mempunyai peran dalam meningkatkan perkembangan suatu bangsa. Seluruh pihak yang terlibat mempunyai tanggung jawab meningkatkan kualitas pendidikan. Pembelajaran di SD merupakan proses dimana siswa menggali kemampuan dasar sejak usia muda. Pandemi COVID-19 merupakan musibah yang memilikun seluruh penduduk bumi. Seluruh segmen kehidupan manusia di bumi terganggu, tanpa kecuali pendidikan. Banyak negara memutuskan menutup sekolah, perguruan tinggi maupun universitas, termasuk Indonesia. Salah satu dampak bagi keberlangsungan pendidikan yang disebabkan oleh pandemi Covid-19, adalah adanya Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa darurat penyebaran virus, Mendikbud menghimbau agar semua lembaga pendidikan tidak melakukan proses belajar mengajar secara langsung atau tatap muka, melainkan harus dilakukan secara tidak langsung atau PJJ (Pembelajaran Jarak Jauh) yaitu pembelajaran diubah secara daring (Kemendikbud, 2020), sehingga orang tua dan guru sulit untuk mengontrol kegiatan anak, baik dalam hal belajar maupun segi makanan (jajanan) karena orang tua yang juga harus bekerja dari rumah (WFH). Imunitas tubuh yang lemah merupakan salah satu faktor yang menyebabkan seseorang terjangkit berbagai penyakit termasuk Covid-19. Pada saat pandemi intensitas anak untuk bermain semakin meningkat sehingga peluang anak untuk jajan diluar semakin bertambah. Makanan jajanan memegang peranan yang cukup penting dalam memberikan asupan energi dan zat gizi lain bagi anak-anak usia sekolah. Konsumsi makanan jajanan anak sekolah perlu diperhatikan karena aktivitas anak yang tinggi. Konsumsi makanan jajanan anak diharapkan dapat memberikan kontribusi energi dan zat gizi lain yang berguna untuk pertumbuhan anak (Sutardji., 2007).

Anak sekolah belum mengerti cara memilih jajanan yang sehat sehingga berakibat buruk pada kesehatannya sendiri (Suci, 2009). Anak membeli jajanan menurut kesukaan mereka sendiri tanpa memikirkan bahan-bahan yang terkandung didalamnya (Judarwanto, 2015). Anak sekolah biasanya mempunyai lebih banyak aktivitas di luar rumah dan sering melupakan waktu makan sehingga mereka membeli jajanan di sekolah untuk mengganjal perut (Rakhmawati, 2009) Pertiwi, Baranangsiang and Kedung Badak 1 Elementary School Bogor. The samples of this research were 5 grade of elementary school students with and without school lunch program. The contribution of school feeding of samples with school lunch program were higher than samples without school lunch ( $p < 0,05$ ). Kebiasaan jajan ini dipengaruhi oleh faktor jenis makanan, karakteristik personal (pengetahuan tentang jajanan, kecerdasan, persepsi, dan emosi), dan faktor lingkungan (Ariandani, 2011). Permasalahan kebiasaan jajan yang tidak sehat pada siswa harus ditangani agar dapat terhindar dari berbagai macam resiko penyakit (Evy, 2008).

Anak usia sekolah pada umur 7-11 tahun berada pada tahap perkembangan konkret operasional yang ditandai pikiran yang logis dan terarah serta mampu berfikir dari sudut pandang orang lain membuat anak usia sekolah sangat peka menerima perubahan dan pembaharuan (Wong, 2003). Jajanan anak sekolah yang kurang terjamin kesehatannya dapat berpotensi menyebabkan keracunan, gangguan pencernaan dan jika berlangsung lama akan menyebabkan status gizi yang buruk (Suci, 2009). Selain itu, jajanan tidak sehat dapat menyebabkan prestasi anak di sekolah juga terganggu. Pendidikan kesehatan berperan mengubah perilaku kesehatan seseorang sebagai hasil pengalaman belajar (Herijulianti, Indriani, & Artini, 2001). Oleh karena itu pengetahuan tentang pemilihan makanan sehat untuk anak usia MI menjadi sangat penting saat pandemi Covid-19 seperti saat ini. Sampel dari PKM adalah guru-guru MI di lingkungan kecamatan Kartasura. Memiliki latar belakang pengajar Mapel yang berbeda, namun masih dalam lingkungan MI. Alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah materi berupa makalah dan powerpoint; daftar pertanyaan

sebagai pre-test dan post-test untuk melihat pemahaman peserta PKM terhadap materi yang disampaikan.

## Metode Pengabdian

Metode yang digunakan dalam program pengabdian kepada masyarakat ini adalah ceramah dan pelatihan. Materi yang disampaikan berkaitan dengan identifikasi jenis-jenis makanan dengan nilai gizi tertentu.

## Hasil dan Pembahasan

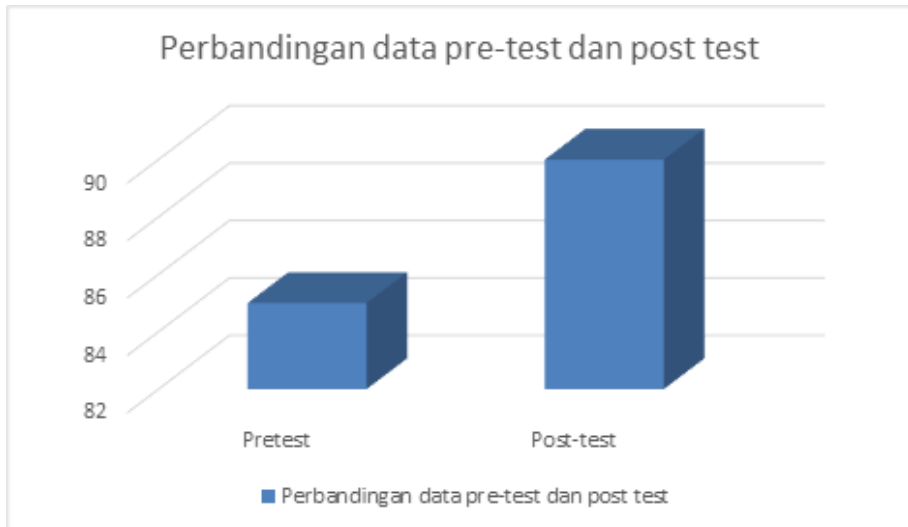
Kegiatan pengabdian berjalan lancar, proses penyampaian materi juga dilakukan dengan diskusi antara pemateri dan peserta pengabdian, Pertama pemateri menyampaikan informasi (Gambar 1) dari Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) bahwa lebih dari 40 anak yang meninggal dengan status positif Covid-19, serta lebih dari 200 kematian anak dalam status Pasien dalam Pengawasan (PDP) di akhir juni 2020 (IDAI, 2020) . Acara ini diawali dengan pretest yang dilanjutkan dengan ceramah oleh tim PKM dengan topik: 1) Pentingnya gizi untuk tumbuh kembang anak; 2) Identifikasi nilai gizi yang ada pada makanan; 3) Teknik penyiapan pangan yang aman dan sehat serta trik untuk menarik minat anak mengkonsumsi sayuran.



**Gambar 1.** Penyampaian Materi

Hasil pretest menunjukkan masih rendahnya pengetahuan guru tentang makanan sehat, guru masih belum bisa membedakan kandungan vitamin yang terdapat di berbagai warna sayur dan buah-buahan, selama ini guru berpikir bahwa makanan sehat adalah 4 sehat 5 sempurna dengan porsi yang sama, padahal makanan yang sehat menurut kementerian kesehatan tahun 2014 adalah tumpeng gizi dengan porsi makanan yang berbeda tiap tingkatannya, seperti karbohidrat 3-4 porsi, buah dan sayuran 2-3 porsi, protein 2-3 porsi, air putih 8 gelas sehari serta batasi penggunaan gula dan garam, selain itu tumpeng gizi ditopang dengan pola hidup bersih, olahraga dan memantau berat badan.

Pemateri juga menyampaikan tentang keamanan pangan menurut *World Health Organization (WHO)* seperti mencuci bersih dengan sabun di air mengalir makanan yang akan dikonsumsi, membedakan tempat pemotongan bahan makanan mentah dan matang, memasak dengan benar dan matang terutama protein hewani, menyimpan makanan matang pada suhu yang tepat dan menggunakan bahan baku yang aman. Hasil *post-test* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dari guru tentang pemilihan makanan yang sehat untuk anak usia MI di masa pandemi Covid-19.



**Gambar 2.** Data hasil pretest dan post test peserta PKM

Gambar 2 ini memperlihatkan diagram yang menunjukkan adanya peningkatan nilai pada saat *post-test*, hal ini menunjukkan bahwa pelatihan yang dilakukan berhasil meningkatkan pengetahuan guru-guru MI di area Kecamatan. Kartasura terkait pangan sehat dan bagaimana cara menyiapkan angan sehat tersebut.



Gambar 3. Forum Diskusi Tanya Jawab

Pelatihan ini selain disampaikan dengan metode ceramah, juga dilakukan diskusi interaktif antara narasumber dan peserta (Gambar 3), hal ini selain memperdalam materi yang disampaikan dapat pula mengukur seberapa jauh pengetahuan para Guru dengan topik terkait. Pelatihan ini. Diharapkan dengan pelatihan ini dapat menambah pengetahuan guru tentang makanan yang sehat, sehingga guru dapat mensosialisasikan kepada orang tua peserta didik dan peserta didi itu sendiri tentang pentingnya mengkonsumsi makanan yang sehat terutama di masa pandemi Covid-19.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan ini dapat disimpulkan, guru dapat mengetahui makanan sehat meliputi kemampuan dapat membedakan jenis vitamin dalam makanan serta manfaat dari buah dan sayur yang berbeda warna, guru mengetahui istilah tumpeng gizi, perilaku hidup sehat dimasa pandemi dan guru dapat mengetahui jenis-jenis makanan



sehat yang baik untuk dikonsumsi di masa pandemi Covid-19. Diperlukan program pengabdian masyarakat lanjutan untuk melatih guru dalam praktik pembuatan makanan sehat dimasa pandemi Covid-19.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ariandani, A. B. (2011). Faktor yang berhubungan dengan pemilihan makanan jajanan pada anak sekolah dasar. *Science*.
- Evy. (2008). Keamanan Pangan di Sekolah Rendah. Retrieved from <http://www.penapendidikan.com/keamanan-pangan-di-sekolah-rendah/>
- Herijulianti, E., Indriani, T. S., & Artini, S. (2001). *Pendidikan Kesehatan Gigi* (1st ed.). EGC.
- IDAI. (2020). *Anjuran Ikatan Dokter Anak Indonesia Menjelang Akhir Masa Tanggap Darurat COVID-19*. Retrieved from <https://www.instagram.com/p/CAflm-WllaU/?igshid=1ey8xhi2c81gs>. Diakses Tanggal 5 September 2021
- Judarwanto, W. (2015). Perilaku Makan Anak Sekolah. *Picky Eaters Clinic*, 1–4.
- Kemendikbud. (2020). Surat Edaran Mendikbud No 4 tahun 2020.
- Rakhmawati, L. (2009). *Kontribusi Makanan di Sekolah dan Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Pada Anak Usia Sekolah Dasar di Kota Bogor*. Retrieved from <http://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/12270>
- Suci, E. S. T. (2009). Gambaran Perilaku Jajan Murid Sekolah Dasar di Jakarta. *Psikobuana*, 1(1).
- Sutardji., M. A. (2007). Tingkat Konsumsi Energi dan Konsumsi Protein serta Hubungannya dengan Status Gizi Anak Asuh Usia 10-18 Tahun (Studi pada Penyelenggaraan Makanan di Panti Asuhan Pamardi Putra Kabupaten Demak). *Jurnal Kemas*, 2(2), 168–173.
- Wong, D. L. (2003). Pedoman Klinis Keperawatan Pediatrik Edisi 4. In *EGC*.

