



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 3 Tahun 2023 Page 1103-1112

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Peningkatan Pengetahuan Siswa/I Mda Nahara Desa Rantau Panjang Kecamatan Pantai Labu Terhadap Makanan Bergizi

Nurhayati<sup>1✉</sup>, Aprilia Putri Batubara<sup>2</sup>, Astrid Novitri Hasibuan<sup>3</sup>, Dea Purnama Sari<sup>4</sup>,  
Desi Amanda Sari<sup>5</sup>, Fitri Ritonga<sup>6</sup>, Kayla Devina<sup>7</sup>, Kina Sari<sup>8</sup>, Melisa<sup>9</sup>, Nadiah Wulandari<sup>10</sup>,  
Saumy Ramadini<sup>11</sup>, Siti Soraya Tambunan<sup>12</sup>, Suhayla Azhari Silalahi<sup>13</sup>, Tasya Salsabila<sup>14</sup>  
Fakultas Kesehatan Masyarakat Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri  
Sumatera Utara,

Email: [nurhayati1672@uinsu.ac.id](mailto:nurhayati1672@uinsu.ac.id), [amandadesi515@gmail.com](mailto:amandadesi515@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Makanan bergizi adalah makanan yang memiliki kandungan zat gizi esensial dalam jumlah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Sayur dan buah merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat makanan. Vitamin dan mineral yang terdapat dalam sayur dan buah berperan sebagai antioksidan atau penetralisir senyawa jahat dalam tubuh. Sayuran jenis tertentu mengandung karbohidrat, seperti wortel dan kentang, sedangkan buah-buahan tertentu juga mengandung lemak tak jenuh, seperti alpukat dan buah merah. Sehingga mengonsumsi sayur dan buah merupakan bagian penting dalam mewujudkan gizi seimbang. Berdasarkan hasil sosialisasi dan penyuluhan terkait pengetahuan jajanan sehat siswa, pengertian makanan bergizi, jenis-jenis makanan bergizi, pemenuhan makanan bergizi, dampak yang ditimbulkan apabila tidak mengonsumsi makanan bergizi, dan empat pilar pedoman gizi seimbang. Siswa menerima pemberian sosialisasi dengan baik, dapat dilihat dari persentase jawaban benar siswa pada *pre-test* adalah 60,33% meningkat menjadi 92,33% pada *post-test*.

Kata Kunci: *Makanan Bergizi, Penyuluhan, Jajanan Sehat.*

## Abstract

Nutritious foods are foods that contain essential nutrients in sufficient quantities to meet the body's needs. Vegetables and fruits are sources of various vitamins, minerals, and dietary fiber. Vitamins and minerals found in vegetables and fruits act as antioxidants or neutralize bad compounds in the body. Certain types of vegetables contain carbohydrates, such as carrots and potatoes, while certain fruits also contain unsaturated fats, such as avocados and red fruits. So eating vegetables and fruits is an important part of realizing balanced nutrition. According to the results of socialization and counseling related to the knowledge of students healthy snacks, the definition of nutritious food, the types of nutritious food, the fulfillment of nutritious food, the consequences of not consuming nutritious food, and the four pillars of the balanced nutrition guidelines. Students responded well to the socialization, it can be seen from the percentage of students correct answers in the pre-test was 60.33% which increased to 92.33% in the post-test.

Keywords: *Nutritious Food, Socialization, Healthy Snacks.*

## PENDAHULUAN

Tujuan dari kesadaran kesehatan adalah untuk memperoleh kemampuan untuk menjalani hidup sehat. Kemampuan hidup sehat merupakan syarat terpenting bagi kesehatan yang optimal, yang pada akhirnya menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas. Anak usia sekolah merupakan kelompok rentan, terutama yang berada pada fase tumbuh kembang, karena peluang fase perkembangan anak ini tidak tergantikan dan menjadi dasar bagi perkembangan selanjutnya. Seorang anak yang pada awal perkembangannya mengalami masa bahagia dimana semua kebutuhan fisik dan psikisnya terpenuhi diharapkan mampu melakukan tugas-tugas perkembangan selanjutnya. Di sekolah, sebagai seorang guru harus memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan siswa, termasuk dengan memperhatikan dan memantau gizi.

Makanan sehat terdiri dari nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh dan harus memenuhi berbagai kriteria, termasuk higienis, bergizi, dan mencukupi, namun tidak harus mahal atau lezat. Makanan yang higienis berarti tidak terpapar bakteri atau racun yang dapat membahayakan kesehatan. Makanan yang bergizi memiliki kandungan karbohidrat, protein, lemak, dan vitamin yang cukup untuk tubuh. Sedangkan makanan yang cukup adalah makanan yang memenuhi kebutuhan individu sesuai dengan usia dan kondisi fisik.

Secara umum makanan padat gizi adalah makanan yang mengandung unsur-unsur yang dibutuhkan oleh tubuh dan juga memenuhi syarat kesehatan sehingga tidak

menimbulkan penyakit atau keracunan bila dimakan. Sedangkan apa yang kita makan tergolong sehat. Dalam pemberian makanan yang sehat dan bergizi harus diperhatikan untuk memastikan pola makan yang seimbang agar anak tidak mengalami gangguan tumbuh kembang. Selain itu, proses tumbuh kembang anak dipengaruhi oleh kemampuan kognitif dan kesehatan anak yang meliputi pola makan seimbang yang diterimanya selama proses tumbuh kembang. Gizi seimbang bermanfaat bagi anak, termasuk anak, tumbuh dan berkembang sesuai dengan usianya, meningkatkan kecerdasan anak, mengurangi penyakit, dan meningkatkan stabilitas anak, serta anak dapat tumbuh, berkembang dan terpelihara, semua organ tubuh dapat berfungsi dengan baik.

Zat gizi merupakan unsur penting dalam pembentukan dan penggantian sel, termasuk sel otak, dalam pengaturan proses kerja fisiologis tubuh, dan sebagai sumber energi.

Kemudian penting juga untuk mengetahui dan menerapkan empat pilar gizi seimbang yang terdiri dari:

1. Mengonsumsi makanan yang beragam.
2. Membiasakan gaya hidup bersih.
3. Melakukan aktifitas fisik.
4. Menjaga dan mengontrol berat badan normal.

#### METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di MDA Nahara yang berlokasi di Desa Rantau Panjang Kecamatan Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang. Penelitian ini dilakukan dengan pembagian *pre-test* kemudian pemaparan materi tentang gizi seimbang, jenis-jenis zat gizi dan empat pilar pedoman gizi seimbang dengan metode ceramah yang diselingi dengan pemberian pertanyaan kemudian diakhiri dengan pembagian *post-test* dan buah tangan kepada 30 orang siswa MDA Nahara.

Tabel pertanyaan *pre-test* dan *post-test*.

| No. | Pertanyaan  | Benar | Salah |
|-----|---|-------|-------|
| 1.  | Makanan higienis adalah makanan yang tidak terkena kuman                | Benar | Salah |
| 2.  | Salah satu manfaat dari jajanan sehat adalah agar perut menjadi kenyang | Benar | Salah |
| 3.  | Biskuit, gorengan, dan permen merupakan makanan yang bergizi            | Benar | Salah |

|     |  |       |       |
|-----|--|-------|-------|
| 4.  | Keracunan makanan adalah penyakit yang timbul akibat jajanan yang tidak sehat            | Benar | Salah |
| 5.  | Kadaluarsa, warna mencolok, dan bau apek/tengik merupakan ciri makanan tidak sehat       | Benar | Salah |
| 6.  | Kekurangan vitamin C dapat menyebabkan sariawan  | Benar | Salah |
| 7.  | Kemasan tidak rapih, warna mencolok, dan kadaluarsa merupakan cara memilih jajanan sehat | Benar | Salah |
| 8.  | Setiap bahan makanan tidak perlu dicuci sebelum diolah                                   | Benar | Salah |
| 9.  | Susu, telur, daging ayam, ikan, dan sapi mengandung protein                              | Benar | Salah |
| 10. | Makanan yang sehat adalah makanan yang mahal harganya                                    | Benar | Salah |

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel hasil *pre-test*.

| No. | Pertanyaan   | Jawaban        | Hasil          |        |
|-----|--|----------------|----------------|--------|
| 1.  | Makanan higienis adalah makanan yang tidak terkena kuman                                 | Benar<br>Salah | B: 16<br>S: 14 | 53,33% |
| 2.  | Salah satu manfaat dari jajanan sehat adalah agar perut menjadi kenyang                  | Benar<br>Salah | B: 13<br>S: 17 | 43,33% |
| 3.  | Biskuit, gorengan, dan permen merupakan makanan yang bergizi                             | Benar<br>Salah | B: 5<br>S: 25  | 16,67% |
| 4.  | Keracunan makanan adalah penyakit yang timbul akibat jajanan yang tidak sehat            | Benar<br>Salah | B: 22<br>S: 8  | 73,33% |
| 5.  | Kadaluarsa, warna mencolok, dan bau apek/tengik merupakan ciri makanan tidak sehat       | Benar<br>Salah | B: 17<br>S: 13 | 56,67% |
| 6.  | Kekurangan vitamin C dapat menyebabkan sariawan  | Benar<br>Salah | B: 22<br>S: 8  | 73,33% |
| 7.  | Kemasan tidak rapih, warna mencolok, dan kadaluarsa merupakan cara memilih jajanan sehat | Benar<br>Salah | B: 25<br>S: 5  | 83,33% |

|        |   |                |                  |        |
|--------|---|----------------|------------------|--------|
| 8.     | Setiap bahan makanan tidak perlu dicuci sebelum diolah      | Benar<br>Salah | B: 20<br>S: 10   | 66,67% |
| 9.     | Susu, telur, daging ayam, ikan, dan sapi mengandung protein | Benar<br>Salah | B: 15<br>S: 15   | 50,00% |
| 10.    | Makanan yang sehat adalah makanan yang mahal harganya       | Benar<br>Salah | B: 26<br>S: 4    | 86,67% |
| Total: |   |                | B: 181<br>S: 119 | 60,33% |

Tabel hasil *post-test*.

| No.    | Pertanyaan   | Jawaban        | Hasil           |         |
|--------|--|----------------|-----------------|---------|
| 1.     | Makanan higienis adalah makanan yang tidak terkena kuman                                 | Benar<br>Salah | B: 25<br>S: 5   | 83,33%  |
| 2.     | Salah satu manfaat dari jajanan sehat adalah agar perut menjadi kenyang                  | Benar<br>Salah | B: 28<br>S: 2   | 93,33%  |
|        | Biskuit, gorengan, dan permen merupakan makanan yang bergizi                             | Benar<br>Salah | B: 25<br>S: 5   | 83,33%  |
| 4.     | Keracunan makanan adalah penyakit yang timbul akibat jajanan yang tidak sehat            | Benar<br>Salah | B: 24<br>S: 6   | 80,00%  |
| 5.     | Kadaluarsa, warna mencolok, dan bau apek/tengik merupakan ciri makanan tidak sehat       | Benar<br>Salah | B: 30<br>S: 0   | 100,00% |
| 6.     | Kekurangan vitamin C dapat menyebabkan sariawan  | Benar<br>Salah | B: 27<br>S: 3   | 90,00%  |
| 7.     | Kemasan tidak rapih, warna mencolok, dan kadaluarsa merupakan cara memilih jajanan sehat | Benar<br>Salah | B: 30<br>S: 0   | 100,00% |
| 8.     | Setiap bahan makanan tidak perlu dicuci sebelum diolah                                   | Benar<br>Salah | B: 28<br>S: 2   | 93,33%  |
| 9.     | Susu, telur, daging ayam, ikan, dan sapi mengandung protein                              | Benar<br>Salah | B: 30<br>S: 0   | 100,00% |
| 10.    | Makanan yang sehat adalah makanan yang mahal harganya                                    | Benar<br>Salah | B: 30<br>S: 0   | 100,00% |
| Total: |  |                | B: 277<br>S: 23 | 92,33%  |

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa siswa menjawab benar terbanyak pada nomor 10 (86,67%), 7 (83,33%), 4 dan 6 (73,33%) di pertanyaan *pre-test* dan nomor 5,7,9,10 (100%), 2,8 (93,33%), 1 dan 3 (83,33%) di pertanyaan *post-test*.

*Pre-test* dan *post-test* merupakan 10 pertanyaan yang diberikan sebelum dan sesudah pemaparan materi yang berisikan seputar gizi seimbang dan makanan sehat. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk mengukur kepaahaman siswa dengan materi gizi seimbang yang disampaikan.

## PEMBAHASAN

Makanan sehat adalah makanan yang mengandung zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh dan harus memenuhi beberapa syarat yaitu higienis, gizi dan cukup, walaupun tidak harus mahal dan enak. Makanan higienis adalah makanan yang tidak terpapar bakteri atau zat berbahaya bagi kesehatan. Makanan bergizi adalah makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, dan vitamin dalam jumlah yang cukup bagi tubuh. Nutrisi yang cukup, sebaliknya, adalah nutrisi yang sesuai dengan usia dan kondisi fisik. Makanan sehat harus memiliki kandungan gizi yang seimbang antara karbohidrat, protein, lemak dan vitamin agar anak tetap sehat, tumbuh dan berkembang dengan baik. Pola makan yang bergizi merupakan syarat penting bagi pertumbuhan dan gizi anak untuk pembentukan tulang dan otot.

Anak-anak membutuhkan nutrisi yang tepat untuk tumbuh dan berkembang dengan sehat. Makanan sehat, kaya gizi dan kaya kalsium sangat bermanfaat bagi pertumbuhan anak. Anak harus makan makanan yang mengandung vitamin, mineral dan nutrisi lainnya secara teratur. Makanan yang mengandung protein nabati atau hewani dapat membantu meningkatkan energi pada tubuh anak, namun hal ini harus diimbangi dengan sayur dan buah.

Makanan bergizi yang diperlukan oleh masyarakat khususnya anak-anak adalah yang mengandung enam unsur, yakni:

### 1. Protein

Protein adalah blok bangunan yang berguna bagi tubuh. Makanan berprotein berguna untuk pertumbuhan, perkembangan dan penggantian sel-sel tubuh yang rusak.

Protein memainkan peran yang lebih penting sebagai bahan bangunan daripada sebagai sumber energi. Namun, jika sumber energi tidak tersedia, protein juga dapat digunakan juga sebagai sumber energi. Fungsi protein ini misalnya sebagai pengangkut molekul-molekul kecil dan ion-ion dan juga berperan dalam proses penyimpanan,

perlindungan tubuh dalam sistem kekebalan tubuh, koordinasi gerak sebagai pembantu, penopang tubuh seperti kulit dan tulang yang mendukung proses enzim, mengirimkan impuls saraf dan mendorong pertumbuhan sel. Protein menyumbang 10-35% dari kalori harian.

Makanan yang mengandung protein diantaranya: Susu, telur, ayam, daging sapi, kambing, ikan, udang, tiram, jeroan, semua kacang-kacangan dan biji-bijian, terutama kacang kedelai. Ikan dan kacang-kacangan mengandung protein tanpa lemak yang merupakan sumber makanan ideal untuk anak-anak.

## 2. Karbohidrat

Tubuh membutuhkan nutrisi ini dalam jumlah banyak. Manusia membutuhkan karbohidrat dalam jumlah terbesar. Saat ini, para ahli dari *United States Department of Agriculture (USDA)* merekomendasikan agar orang dewasa mendapatkan 45-65% asupan kalori hariannya dari karbohidrat.

Karbohidrat termasuk dalam kategori makronutrien, yaitu zat gizi yang banyak menyumbangkan energi bagi tubuh. Istilah makronutrien menggambarkan zat kimia yang menyediakan kalori untuk energi, termasuk karbohidrat, protein, dan lemak. Karbohidrat yang digunakan untuk energi berupa glukosa, yang disimpan di hati dalam bentuk glikogen di hati dan otot apabila tidak digunakan. Contoh makanan yang mengandung karbohidrat: nasi, jagung, kentang, buah, sayur, susu, madu, gandum, beras, jagung, sagu dan singkong.

## 3. Lemak

Lemak adalah bahan terpenting dalam makanan dan sekaligus sumber energi terpenting. Sumber makanan yang mengandung lemak seperti kelapa, kelapa sawit, lemak nabati, kedelai, jagung, mentega dan lemak hewani. Peran lemak ini dalam tubuh adalah sebagai berikut:

- a. Sumber energi yang efektif dua kali lebih banyak dari protein dan karbohidrat
- b. Insulasi termal yang membuat tubuh tetap hangat
- c. Melindungi organ tubuh
- d. Pembubaran vitamin A, D, E dan K
- e. Pembentukan prostaglandin dan sitokin
- f. Diferensiasi dan pertumbuhan sel mendukung membran sel
- g. Struktur sel dan mielinisasi
- h. Pembentukan hormon dan asam empedu.

Lemak juga merupakan sumber energi dan nutrisi. Lemak harus menghasilkan 20%-35% kalori berasal dari lemak. Makanan yang mengandung lemak antara lain: Kelapa, kacang tanah, kuning telur, keju dan daging.

#### 4. Vitamin

Vitamin merupakan sekelompok senyawa organik yang tidak termasuk dalam kategori protein, karbohidrat atau lemak. Vitamin adalah komponen terpenting untuk fungsi dan kesehatan tubuh dan dibutuhkan dalam jumlah yang lebih kecil daripada nutrisi lainnya. Sebaliknya, kekurangan vitamin (*avitaminosis*) dapat membahayakan kesehatan. Misalnya sariawan yang disebabkan oleh kekurangan vitamin C dalam tubuh. Vitamin ini juga dikenal sebagai *astringent* pengontrol.

Berdasarkan klasifikasinya, vitamin dibagi menjadi dua kelompok: larut dalam air (vitamin C dan B) dan larut dalam lemak (vitamin A, D, E dan K). Tubuh biasanya membutuhkan vitamin untuk proses metabolisme, pertumbuhan normal dan membantu produksi energi mendukung kerja sel. Natrium merupakan nutrisi yang sangat penting untuk menjaga volume darah, mengatur keseimbangan air setiap sel dan menjaga fungsi saraf.

#### 5. Mineral

Mineral merupakan zat gizi yang dibutuhkan anak untuk menunjang proses tumbuh kembangnya. Mineral terdiri dari unsur murni dan garam sederhana yang sangat kompleks dan dapat memiliki berbagai bentuk hingga ribuan bentuk. Mineral adalah zat yang mengatur tubuh. Tubuh membutuhkan mineral dalam jumlah kecil, tetapi ini harus diisi ulang. Dalam tubuh manusia, mineral membentuk sekitar 4 persen dari berat badan. Jika tubuh kekurangan mineral kesehatan akan terganggu. Mineral ini sendiri terdiri dari beberapa zat lain yang menyusunnya. Yang paling terkenal adalah zat besi, kalsium, dan yodium.

Berdasarkan jumlah mineral yang dibutuhkan per hari, mineral dapat diklasifikasikan menjadi tiga jenis antara lain:

##### a. *Major minerals*

Mineral penting disebut juga mineral yang dibutuhkan dalam jumlah banyak sekitar 100 mg, antara lain magnesium, kalsium, kalium, fosfor, belerang, natrium dan klorida.

##### b. *Trace minerals*

Dibutuhkan sekitar 100 mg per hari. Kategori ini mencakup 9 mineral berbeda termasuk besi, fluor, mangan, seng, yodium, selenium, tembaga, molibdenum, dan kromium.

c. *Ultratrace mineral*

Mineral tersebut ditemukan dalam tubuh manusia, namun jumlah yang dibutuhkan dari jenis mineral ini tidak diketahui. Ini termasuk arsenik, nikel, silikon, boron dan vanadium. Mineral dari berbagai produk hewani lebih baik diserap daripada mineral tumbuhan. Seperti vitamin khususnya

Mineral diserap di usus kecil. Sejumlah kecil juga dapat diserap di perut dan beberapa jenis natrium dan kalium di usus besar. Setelah mineral diserap, beberapa mengalir dengan bebas ke dalam aliran darah tetapi banyak yang dibawa oleh protein transpor khusus untuk kebutuhan atau penyimpanan. Mineral dapat disimpan di berbagai jaringan tubuh manusia. Untuk menjaga keseimbangan dan fungsi cairan tubuh berbagai jenis mineral harus tetap berada dalam aliran darah. Mineral lain seperti kalsium, magnesium, fluor, dan fosfor disimpan di tulang. Seng, tembaga, besi, dan banyak elemen jejak lainnya disimpan di hati. Selebihnya disimpan di jaringan otot, kelenjar, atau organ.

Kekurangan mineral dapat mengakibatkan berbagai macam penyakit seperti anemia, osteoporosis dan sakit gondok. Mineral banyak ditemukan pada sayuran dan buah-buahan, berbagai jenis daging, kacang-kacangan dan susu.

## 6. Air

Tubuh membutuhkan air dalam jumlah yang banyak dibandingkan dengan zat gizi lainnya, oleh karena itu air tergolong makronutrien bersama dengan karbohidrat, lemak dan protein. Air juga dibutuhkan dalam jumlah banyak, sekitar 2000 ml/hari untuk orang dewasa. Itu sebabnya kita tidak boleh pergi tanpa air atau mengalami dehidrasi. Karena sudah jelas manusia membutuhkan air minum sepanjang hari untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari dan sudah selayaknya komponen air masuk ke dalam piramida makanan. Studi menunjukkan bahwa dehidrasi 2% pun memengaruhi konsentrasi dan ingatan seseorang. Ketika itu terjadi pada anak-anak, itu berdampak negatif pada kecerdasan dan pendidikan anak. Tubuh tidak dapat menghasilkan air, sehingga air disebut nutrisi penting. Air sebenarnya juga makanan karena memenuhi syarat sebagai makanan, yaitu sebagai zat yang dibutuhkan tubuh terutama untuk mengatur proses kehidupan. Kebutuhan air tubuh manusia biasanya dipenuhi dengan minum, sebagian

dengan makanan dan sejumlah kecil air yang dihasilkan dari metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein tubuh.

#### SIMPULAN

Siswa MDA Nahara menerima informasi yang diberikan dengan sangat baik terlihat dari peningkatan jumlah jawaban benar pada *post-test* mengenai gizi seimbang. Diharapkan siswa MDA Nahara dapat mengaplikasikan pola gizi seimbang di dalam kehidupan sehari-harinya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2001). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Dikmas, B. P. (t.thn.). *KETERLIBATAN ORANGTUA DALAM PEMBERIAN MAKANAN SEHAT BAGI ANAK SEKOLAH*. Daerah Istimewa Yogyakarta.
- Fatrikawati, H., & Hamidah, S. (2016). PENGARUH PENGETAHUAN MAKANAN SEHAT TERHADAP KEBIASAAN MAKAN KELAS X BOGA SMKN 4 YOGYAKARTA. *Jurnal Pendidikan Teknik Boga UNY*, 1-9.
- Santoso, S. (2008). *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Soekirman. (2000). *Ilmu Gizi dan Aplikasinya*. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Departemen Pendidikan Nasional.
- Soenardi, T. (2002). *Makanan Sehat Penggugah Selera Makanan Balita*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.