



Artikel ini dilisensi oleh CC-BY-SA

SOSIALISASI MAKANAN SEHAT DAN BERGIZI PADA SISWA KELAS 6 MI TARBIYYATUL ARIFIN

Miftahudin Azmi¹ Arizka Khoirunnisa², Dina Nur Rohmatul Azizah³, Nurul Hikmah⁴, Rima Suhaimah Prarezky⁵, Mochamad Angga Hartanto⁶

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia

askme@uin-malang.ac.id¹ arizkakh21@gmail.com², dinaazizah03@gmail.com³, nurulhkmh211@gmail.com⁴, rimasuhaimah07@gmail.com⁵, mochanggahartanto1@gmail.com⁶

Submitted: 05 Maret 2024

Accepted: 20 Agustus 2025 Published: 31 Agustus 2025

Abstrak Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM) merupakan program nyata bagi mahasiswa atau dosen dalam mengimplementasikan Tri Dharma Perguruan Tinggi dalam perspektif pengabdian kepada masyarakat. Salah satu bentuk pengabdian yang dapat dilakukan oleh mahasiswa adalah dengan membagikan pemahaman melalui sosialisasi makanan sehat dan bergizi kepada siswa - siswi Kelas VI MI Tarbiyyatul Arifin. Makanan sehat berarti makanan yang terkandung unsur gizi seimbang seperti protein, karbohidrat, mineral, vitamin, dan lemak. Makanan sehat dan bergizi penting dalam pertumbuhan fisik serta kerja otak. Dalam sosialisasi makanan sehat dan bergizi ini, menggunakan gabungan metode teknik *pre eksperimen* dengan *Pretest* and *Posttest* serta metode ceramah dalam penyampaian materi sosialisasi dibantu dengan media leaflet dan poster. Peneliti juga secara langsung turun kelapangan untuk melihat keadaan kantin sekolah dan jajanan yang dikonsumsi setiap harinya oleh siswa - siswi di sekolah tersebut. Setelah program sosialisasi ini dilakukan, terjadi peningkatan pengetahuan Siswa - siswi Kelas VI MI Tarbiyyatul Arifin mengenai makanan sehat dan tidak sehat, pentingnya sarapan, makanan yang bergizi serta dampak mengkonsumsi makanan sehat dan tidak sehat dalam upaya menjaga kesehatan untuk meminimalisir resiko terjadinya penyakit yang dibuktikan dengan meningkatnya nilai hasil kuesioner pada saat *posttest* dibandingkan dengan *pretest*.

Kata Kunci: *gizi seimbang; makanan sehat; sosialisasi*

1. PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM) merupakan salah satu program Universitas Islam Negeri Maulana

Malik Ibrahim Malang sebagai implementasi pengabdian kepada masyarakat serta mengajarkan pengalaman belajar bagi mahasiswa untuk ikut berpartisipasi secara aktif

dalam kegiatan - kegiatan yang dibuat oleh masyarakat setempat. Kemudian, program KKM juga mampu melatih mahasiswa untuk dapat bersosialisasi kepada masyarakat dan sebagai ajang untuk berbagi ilmu yang telah didapatkan di bangku perkuliahan.

Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM) dilakukan di Dusun Lowoksuruh, Desa Mangliawan, Kecamatan Pakis, Kabupaten Malang, Jawa Timur. Program kerja yang telah ditetapkan untuk wajib dilakukan ada 3 (tiga) yakni pendidikan dan keagamaan, ekonomi, serta kesehatan. Adapun program kerja kesehatan yang diambil adalah salah satunya sosialisasi yang bertemakan sosialisasi makanan sehat dan bergizi kepada siswa-siswi kelas VI MI Tarbiyyatul Arifin.

Makanan sehat berkaitan erat dengan gizi seimbang, yaitu porsi gizi yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu. Makanan tersebut mengandung unsur gizi yang seimbang seperti unsur protein, karbohidrat, lemak, mineral, dan vitamin. Makanan yang memiliki nilai jual tinggi belum tentu disebut makanan sehat apabila tidak

mencukupi kebutuhan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh manusia atau bahkan mengandung zat yang membahayakan tubuh (Yanggo, 2013).

MI Tarbiyyatul Arifin merupakan salah satu sekolah dasar yang berbasis islam yang berlokasi di Jalan Anggodo, Dusun Lowoksuruh, Desa Mangliawan, Kecamatan Pakis, Kabupaten Malang. Sekolah ini memiliki siswa-siswi sebanyak 89 anak. Beberapa sarana prasarana yang terdapat di sekolah ini antara lain ruang kelas, masjid, toilet, UKS, dan juga kantin. Hal ini sesuai dengan Peraturan Pemerintah No. 32 tahun 2013 pasal 42 ayat 2 mengenai Standar Nasional Pendidikan bahwa setiap satuan pendidikan wajib memiliki fasilitas, salah satunya adalah kantin sekolah.

Kantin sekolah merupakan salah satu sarana yang menjual makanan untuk warga sekolah serta dikelola oleh warga sekolah itu sendiri. Sebagian besar pemenuhan kebutuhan gizi warga sekolah khususnya siswa-siswi saat di sekolah adalah dari makanan yang dijual di lingkungan sekitar sekolah termasuk juga di kantin. Oleh karena itu, kantin

sekolah semestinya menyediakan makanan yang higienis (bersih), enak, bergizi, aman, serta terjangkau bagi seluruh warga sekolah khususnya siswa-siswi.



Gambar 1. Makanan *Mie gelas* yang sering dibeli dan dikonsumsi

Hasil observasi menunjukkan bahwa kantin di MI Tarbiyyatul Arifin masih menyediakan makanan yang tidak sesuai dengan standar baku mutu, baik secara kebersihan maupun kesehatan. Secara kebersihan, makanan yang dijual diletakkan di ruang terbuka dan tidak dikemas dengan baik sehingga memungkinkan adanya cemaran udara yang masuk ke makanan. Secara kesehatan, makanan yang dijual banyak mengandung penyedap rasa, gula, dan pengawet seperti mie instan, gorengan, teh manis, serta junk food. Sebagian besar siswa-siswi tidak mengetahui bahwa makanan kantin yang mereka konsumsi adalah makanan yang tidak sehat. Selain itu, sebagian besar siswa-siswi tidak membawa bekal makanan dari rumah

sehingga hal tersebut menjadi salah satu faktor mereka membeli makanan di kantin sekolah. Apabila siswa-siswi kurang dalam menerima pengetahuan yang baik terkait bahaya mengkonsumsi makanan tidak sehat, maka akan berdampak bagi kesehatan mereka.

Oleh karena itu, kegiatan sosialisasi sebagai salah satu program kerja pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tujuan menyebarkan informasi dan meningkatkan pengetahuan siswa-siswi kelas VI MI Tarbiyyatul Arifin mengenai makanan sehat dan bergizi serta agar mereka mampu menerapkan kebiasaan mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi pada kehidupan sehari-hari.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Secara umum, permasalahan kekurangan atau kelebihan gizi disebabkan karena tidak seimbangnya kadar zat gizi yang masuk ke tubuh dan yang keluar dari tubuh. Gizi seimbang merupakan pengaturan pola makan yang dikonsumsi sehari-hari, dimana gizi yang terkandung dalam makanan yang dikonsumsi harus dalam jumlah yang tepat dan juga

memperhatikan jenis makanan, kegiatan fisik yang dilakukan, serta kebersihan makanan (Sitoayu et al., 2020). Setiap makanan yang dikonsumsi harus mengandung gizi esensial baik makro maupun mikro. Apabila kandungan gizi tercukupi, maka akan menurunkan resiko terserang penyakit (Salsabilah dan Kusumaningati, 2022).

Data Riskesdas (Kemenkes RI, 2018) atau riset dasar kesehatan yang bertanggung jawab atas perencanaan, pemantauan serta evaluasi kesehatan secara nasional dibawah Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan menunjukkan rata-rata perilaku konsumsi makanan dan minuman pada kelompok umur 10-14 tahun adalah sebagai berikut:

- a. Kebiasaan konsumsi bumbu penyedap lebih dari sekali per hari sebesar 78,5%.
- b. Kebiasaan konsumsi minuman manis lebih dari sekali per hari sebesar 61,8%.
- c. Kebiasaan konsumsi makanan berlemak (gorengan) lebih dari sekali per hari sebesar 44,2%.

d. Kebiasaan konsumsi makanan asin lebih dari sekali per hari sebesar 31,4%.

e. Kebiasaan konsumsi makanan instan lebih dari sekali per hari sebesar 11,6%.

Golongan anak usia 10-14 tahun merupakan golongan yang rawan mengalami kelainan gizi. Anak pada usia tersebut membutuhkan asupan gizi yang seimbang meliputi unsur karbohidrat, protein, lemak, mineral, dan vitamin. Asupan gizi tersebut bisa didapatkan melalui makanan yang dimakan. Apabila angka kecukupan gizi terpenuhi, maka bermanfaat untuk proses fisiologis dalam tubuh termasuk sistem kerja otak (Sitoayu et al., 2020).

Dampak makanan tidak sehat antara lain berisiko mengalami obesitas, meningkatkan resiko darah tinggi, meningkatkan resiko diabetes, meningkatkan resiko kanker, penyakit jantung, serta stroke (Pamelia, 2018). Hal tersebut dapat terjadi apabila mengkonsumsi makanan tidak sehat setiap harinya dikonsumsi rutin dan dalam kurun waktu yang panjang.



Gambar 1. Makanan *Mie gelas* yang sering dibeli dan dikonsumsi

Bahaya mie instant atau mie gelas yang dikonsumsi ada pada bumbu tersebut. Menurut hasil penelitian yang dikemukakan oleh (Sulastri, 2014) bahwa kandungan Monosodium glutamate atau *MSG* berkisar 14,5% - 21,5%. Sedangkan standar seseorang mengkonsumsi *MSG* 0,3-1 gr per hari. Kandungan *MSG* yang berlebihan menyebabkan kerusakan kromosom yang mengakibatkan penyakit kanker.

Makan *mie gelas* atau mie instant memang diperbolehkan asalkan tidak sering dikonsumsi atau dikonsumsi secara berlebihan. Berdasarkan observasi yang kami lakukan, kantin sekolah tersebut menyediakan mie instant sehingga setiap hari siswa – siswi dapat mengkonsumsi makanan tersebut. Salah satu siswa kelas 6 yang bernama *Marvin* setelah kami wawancara terkait jajanan yang

dibeli, ternyata *Marvin* tidak mengetahui kalau mie instant berbahaya jika sering dikonsumsi. Salah satu cara untuk meningkatkan kesadaran dan mengubah kebiasaan pada anak sekolah dasar adalah dengan cara memberikan sosialisasi kepada mereka mengenai makanan sehat dan bergizi agar mereka memiliki pengetahuan yang lebih mengenai hal tersebut. Pengetahuan dapat mempengaruhi perilaku individu. Individu yang memiliki pengetahuan bagus juga akan memiliki perilaku yang bagus. Peningkatan pengetahuan mengenai makanan sehat dan bergizi dapat dilakukan dengan cara melakukan sosialisasi kesehatan. Sosialisasi kesehatan adalah upaya penyebarluasan informasi, menanamkan keyakinan bahwa siswa-siswi memahami dan mau membatasi yang diharapkan untuk meningkatkan kesehatan, mencegah terjadinya penyakit serta menjaga kesehatan tubuhnya (Purwati et al., 2014)

3. METODE PELAKSANAAN PENGABDIAN

Kegiatan sosialisasi dilakukan pada hari Senin, 9 Januari 2023 pukul 08.00 WIB. Sosialisasi ini bertempat

di ruang kelas VI MI Tarbiyyatul Arifin yang berlokasi di Jalan Anggodo, Dusun Lowoksuruh, Desa Mangliawan, Kecamatan Pakis, Kabupaten Malang. Kegiatan sosialisasi diikuti oleh siswa-siswi kelas VI sejumlah 19 anak (11 laki-laki dan 8 perempuan).

Kegiatan yang dilakukan memakai teknik *pre eksperiment* dengan jenis kategori *Pretest* and *Posttest* dilakukan melalui kegiatan sosialisasi kepada siswa-siswi kelas VI pada MI Tarbiyyatul Arifin. Pada *pretest* diperlukan untuk mengetahui seberapa besar pengetahuan awal oleh siswa kelas VI, sedangkan pada *posttest* diperlukan untuk mengetahui seberapa besar pemahaman materi siswa kelas VI setelah dilakukan sosialisasi. Beberapa poin pertanyaan tes yang diberikan adalah pertanyaan tes yang sama ketika *pretest* dan *posttest*. Untuk mengolah data yang digunakan dalam penelitian ini, kami menerapkan teknik analisis uji beda yaitu uji T (Effendy, 2016).

Metode penyampaian materi yang digunakan adalah metode ceramah yang menjelaskan dengan fokus informasi terkait makanan sehat dan bergizi kepada peserta sehingga

melibatkan siswa dalam berpikir melalui pemahamannya dan memecahkan keraguan. Pemberian media sosialisasi berupa *leaflet* diberikan agar siswa kelas VI dapat lebih mudah memahami materi yang disampaikan. Kemudian media penunjang berupa poster yang diberikan sebagai penggerak minat membaca dan pengetahuan mengenai materi terkait (Effendy, 2016)



Gambar 2: Leaflet sebagai media sosialisasi

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Tahap Persiapan Kegiatan

Tahap pertama yang dilakukan dalam melaksanakan kegiatan sosialisasi kesehatan adalah menyusun rancangan kegiatan. Setelah itu, dilakukan penyusunan materi yang

akan disampaikan meliputi arti makanan sehat dan makanan tidak sehat, arti makanan bergizi, manfaat mengkonsumsi makanan bergizi, serta dampak mengkonsumsi makanan tidak sehat. Setelah materi sudah dipersiapkan, dibuat desain leaflet dan poster yang akan digunakan sebagai media sosialisasi. Selain itu, pelaksana kegiatan juga melakukan koordinasi dengan kepala sekolah dan beberapa staf guru MI Tarbiyyatul Arifin mengenai waktu pelaksanaan kegiatan sosialisasi.



Gambar 3. Desain poster makanan sehat

4.2 Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan sosialisasi dilakukan pada hari Senin, 9 Januari 2023 pukul 08.00 WIB, tepatnya setelah upacara bendera berakhiran. Sosialisasi ini sebagai salah satu program kerja

pengabdian masyarakat (Kuliah Kerja Mahasiswa) UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Kegiatan sosialisasi berjalan dengan lancar dan cukup kondusif karena siswa - siswi kelas VI sangat berantusias dalam mengikuti kegiatan ini dari semula sampai akhir kegiatan.

Hasil observasi dan wawancara pada beberapa siswa MI Tarbiyyatul Arifin menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka sering tidak sarapan. Padahal, sarapan memiliki peran penting dalam mencukupi kebutuhan energi agar dapat meningkatkan kerja otak agar senantiasa konsentrasi di sekolah. Hal tersebut dapat menjadi salah satu penyebab kekurangan gizi pada remaja dan anak - anak (Mujahidah, 2021).

Selain itu, sebagian besar siswa MI Tarbiyyatul Arifin tidak membawa bekal dari rumah. Alasannya adalah karena sudah tersedia kantin di sekolah sehingga tidak perlu repot membawa bekal. Namun, kantin di MI Tarbiyyatul Arifin menjual makanan yang belum sesuai dengan standar kualitas, baik dilihat dari segi kebersihan maupun kesehatan, seperti mie instan,

gorengan, *snack*, *junkfood*, dan teh manis. Disamping itu, beberapa makanan juga tidak dikemas dengan baik dan diletakkan di ruang terbuka sehingga memungkinkan adanya cemaran yang masuk ke dalam makanan.

Kegiatan sosialisasi diawali dengan memberikan soal pretest sebanyak 10 nomor kepada siswa-siswi kelas VI. Soal pretest berisi pertanyaan mengenai pengetahuan pentingnya sarapan, pengertian makanan sehat, serta apa saja contoh makanan yang bergizi. Pemberian soal pretest ditujukan untuk mengukur seberapa jauh tingkat pengetahuan dan tingkat penguasaan terhadap materi tersebut (Magdalena et al., 2021). Pada saat penggerjaan soal pretest, tampak beberapa anak mengalami kesulitan dalam menjawab soal tersebut.



Gambar 4. Peserta sosialisasi mengerjakan *pretest*

Durasi penggerjaan soal pretest 15 menit dan kemudian dilanjutkan dengan pemberian media berupa leaflet kepada seluruh peserta dan dilanjutkan dengan intervensi sosialisasi mengenai makanan sehat dan bergizi menggunakan metode ceramah dan diskusi. Semua peserta sangat antusias dalam mengikuti sosialisasi ini dibuktikan dengan keaktifan bertanya dan menjawab pertanyaan dari tim pemateri. Materi yang diberikan runtut sesuai dengan *leaflet* yang diberikan. Materi yang disampaikan mengenai pentingnya sarapan, pengertian makanan sehat, unsur gizi seimbang beserta contohnya, serta dampak mengkonsumsi makanan sehat dan tidak sehat. Sosialisasi ini juga menekankan untuk membatasi penyedap rasa, gula, dan minyak berlebihan.



Gambar 5. Penyampaian materi sosialisasi

Penggunaan media leaflet dan poster pada saat sosialisasi dinilai penting karena dapat membantu memahamkan siswa - siswi dalam menangkap materi sosialisasi yang diberikan. Penggunaan media yang tepat mampu memberikan pengaruh yang efektif, dimana peserta yang pada mulanya belum memiliki pengetahuan, sehingga memiliki peningkatan pengetahuan. Menurut (Fadhilah et al., 2017), terdapat beberapa manfaat dalam penggunaan media saat sosialisasi, diantaranya yaitu untuk meningkatkan rasa ingin tahu terhadap materi, membantu mengatasi kesulitan pemahaman materi, serta memudahkan pemateri dalam menyampaikan materi kepada peserta sosialisasi.

Setelah dilakukan penyampaian materi selama 30 menit, diberikan soal posttest kepada seluruh peserta sosialisasi. Pertanyaan *posttest* yang diberikan adalah poin pertanyaan yang sama dengan poin pertanyaan pada saat pretest. Hal tersebut dilakukan untuk mengevaluasi seberapa jauh tingkat pengetahuan peserta sosialisasi mengenai materi yang telah disampaikan. Kegiatan sosialisasi

dinilai berhasil serta membawa pengaruh apabila peserta sosialisasi memahami materi yang disampaikan.



Gambar 6. Peserta sosialisasi mengerjakan *posttest*

Kegiatan sosialisasi ditutup dengan penyerahan poster makanan sehat kepada pihak sekolah MI Tarbiyyatul Arifin. Poster tersebut akan ditempel di dinding sekolah agar siapapun bisa membaca. Poster sebagai media penunjang digunakan untuk penggerak minat membaca dan pengetahuan mengenai materi terkait. Melalui media poster dengan desain gambar yang menarik dapat lebih efektif untuk meningkatkan pemahaman siswa-siswi tentang mengkonsumsi makanan sehat (Effendy, 2016).



Gambar 7. Penyerahan Poster kepada Pihak Sekolah



Gambar 8. Penempelan poster di dinding

4.2 Analisis Hasil Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Sosialisasi

Hasil pretest dan posttest yang dilakukan menunjukkan bahwa nilai yang didapat cukup bervariasi. nilai terendah untuk pretest yaitu 40, sedangkan nilai tertinggi yakni 90, sedangkan untuk posttest nilai terendah yakni 80 dan nilai tertinggi adalah 100. Menurut (Sugiyono, 2016) dalam membuat pengkategorian menjadi tiga kategori menggunakan pedoman berikut.

Tabel 1. Pengkategorian data

Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$

Sehingga kategori tingkat pengetahuan responden yakni:

- Tingkat pengetahuan rendah apabila skor $<$ (kurang dari) 45.
- Tingkat pengetahuan sedang apabila berada diantara skor 45 sampai dengan 75.
- Tingkat pengetahuan tinggi apabila skor $>$ (lebih dari) 75.

Tabel 2. Kategori pengetahuan sebelum dan setelah sosialisasi

No	Kategori	Jumlah Sampel		Persentase (%)	
		Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
1	Tinggi	3	19	16	100
2	Sedang	15	0	79	0
3	Rendah	1	0	5	0
	Total	19	19	100	100

Tabel diatas merupakan data hasil pengukuran pengetahuan sebelum dilakukan sosialisasi (pretest) dan hasil setelah dilakukan sosialisasi (posttest). Dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan sosialisasi, sebagian besar siswa/i memiliki pengetahuan yang sedang yaitu dengan skor antara 45-74, 5% siswa memiliki pengetahuan rendah dengan skor di bawah 45, dan 16% siswa memiliki pengetahuan tinggi dengan skor 75 ke atas.

Tabel 3: Output uji normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	
	Unstandardized Residual
N	19
Normal Parameters ^{a,b}	
Mean	.0000000
Std. Deviation	13.23132002
Most Extreme Differences	
Absolute	.194
Positive	.194
Negative	-.087
Test Statistic	.194
Asymp. Sig. (2-tailed)	.058 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Melihat hasil tabel yang keluar dari SPSS tersebut, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi atau Asymp.Sig (2-tailed) sebesar 0,058, artinya lebih besar dari 0,05. Sehingga, ketika disesuaikan dengan aturan atau standar dalam membuat keputusan dalam uji normalitas Kolmogorov-Smirnov tersebut, dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi berkaitan dengan persyaratan normalitas pada model regresi tersebut telah terpenuhi.

Tabel 4. Output uji beda atau komparatif

Paired Samples Statistics				
	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	58,95	19	13,599	3,120
	97,11	19	5,606	1,286

Melihat hasil tabel yang keluar dari SPSS tersebut, dapat diketahui untuk diperhatikan pada bagian Mean yaitu, diperoleh hasil rata – rata *pretest* sebesar 58,95. Kemudian untuk nilai *posttest* diperoleh hasil rata – rata sebesar 97,11. Jumlah siswa yang dijadikan sebagai sampel penelitian adalah sejumlah 19 siswa. Berkaitan dengan nilai Std. Deviation (standar deviasi) pada Pre test sebesar 13,599 dan Post Test sebesar 5,606. Kemudian perlu

diperhatikan pada nilai Std. Error Mean untuk Pre Test sebesar 3,120 dan untuk Post Test sebesar 1,286. Oleh sebab nilai rata – rata hasil sosialisasi pada Pre Test 58,95 < Post Test 97,11, artinya secara deskriptif terdapat perbedaan rata – rata hasil sosialisasi antara Pre Test dengan Post Test.

Tabel 5. Output uji korelasi

Paired Samples Correlations			
	N	Correlation	Sig.
Pair 1 pretest & posttest	19	.231	.341

Melihat hasil tabel yang keluar dari SPSS tersebut, menunjukkan hasil hubungan antara kedua data atau hubungan variabel Pre Test dengan variabel Post Test. Dapat dilihat bahwa nilai koefisien korelasi (Correlation) sebesar 0,231 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,341. Oleh karena nilai Sig. 0,341 > probabilitas 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara variabel Pre Test dengan variabel Post Test.

Tabel 6. Output uji pengaruh

Paired Samples Test								
	Paired Differences		Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation		Lower	Upper			
Pair 1 pretest-posttest	-38,158	13,459	3,098	-44,645	-31,671	-12,358	18	.000

Melihat hasil tabel yang keluar dari SPSS “Paired Samples Test” tersebut, dapat diketahui nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar 0,000 < 0,05 maka dapat dikatakan bahwa ada perbedaan rata – rata antara hasil Pre

Test dengan Post Test yang artinya ada pengaruh sosialisasi makanan sehat dan bergizi pada siswa kelas 6 MI Tarbiyyatul Arifin tahun 2023.

Berdasarkan hasil pretest yang mereka kerjakan, sebagian besar dari siswa-siswi MI Tarbiyyatul Arifin ini sudah mengetahui unsur-unsur gizi seimbang dan contohnya seperti karbohidrat, protein, vitamin, dan lain-lain. Namun mereka kurang paham tentang jenis-jenis makanan yang tidak sehat serta dampak penggunaan bahan pengawet, pemanis, pewarna, penyedap, dan lain-lain apabila dikonsumsi secara berlebihan. Selain itu mereka juga kurang memahami tentang dampak negatif apabila meninggalkan sarapan.

Setelah dilakukan intervensi penyuluhan atau sosialisasi dan diskusi dengan tanya jawab siswa – siswi Kembali diberikan soal yang sama seperti soal pada saat pretest. Hasil posttest menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan setelah dilakukannya sosialisasi. Seluruh siswa masuk dalam kategori pengetahuan baik dengan skor $\leq 75\%$. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Welis & Pranoto, 2021) mengenai

Peningkatan Pengetahuan Siswa Terhadap Makanan Jajanan Sehat di SMPN 2 Ulakan Tapakis yang menyatakan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan siswa – siswi setelah dilakukannya kegiatan sosialisasi. Hasil yang sama juga terdapat pada penelitian (Haris, 2018) tentang Pengaruh Penyuluhan dengan Media Animasi terhadap Pengetahuan dan sikap tentang Makanan Bergizi, Seimbang, dan Aman bagi Siswa SD 08 Cilandak Barat Jakarta Selatan Tahun 2017". Penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan siswa SD dimana sebelum sosialisasi diketahui pengetahuan siswa rata - rata berada dalam kategori cukup dan setelah dilakukan sosialisasi paling banyak berada pada tingkat baik.

Peningkatan pengetahuan siswa-siswi mengenai makanan sehat menunjukkan keberhasilan kegiatan pengabdian ini. Peningkatan pengetahuan MI Tarbiyyatul Arifin tersebut bisa menjadi langkah awal yang dapat dibilang efektif untuk menciptakan kebiasaan berpola hidup yang sehat pada anak. Salah satu indikator hidup sehat adalah

mengonsumsi makanan sehat dan bergizi. Oleh karena itu, pengetahuan tentang makanan sehat merupakan kunci untuk menjaga kesehatan siswa-siswi MI Tarbiyyatul Arifin.



Gambar 5. Foto bersama setelah sosialisasi

5. SIMPULAN

Sosialisasi makanan sehat dan bergizi yang dilaksanakan membawa keberhasilan karena dipengaruhi oleh komunikasi. Mengupayakan untuk menyampaikan materi menggunakan bahasa yang mudah dipahami serta disesuaikan dengan bahasa budaya setempat. Adanya poster dan leaflet yang diberikan menjadi media yang berhasil menarik perhatian siswa-siswi, sehingga materi lebih mudah untuk dipahami dan dimengerti.

Kegiatan sosialisasi makanan sehat dan bergizi pada siswa-siswi kelas VI MI Tarbiyyatul Arifin terlaksana dengan sangat baik dan kegiatan berjalan lancar. Peserta

sosialisasi sangat antusias dalam memperhatikan, menjawab, dan bertanya pada setiap bagian materi yang disampaikan.

DAFTAR PUSTAKA

Effendy, I. (2016). Pengaruh Pemberian Pre-Test dan Post-Test Terhadap Hasil Belajar Mata Diklat HDW.DEV.100.2.a pada Siswa SMK Negeri 2 Lubuk Basung. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Teknik Elektro*, 1(2), 81–88.

Fadhilah, D., Hartini, T. N. S., & Alit Gunawan, I. M. (2017). Efektifitas Penyuluhan tentang Sayuran Menggunakan Media “Kartu Sayuran” terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Nutrisia*, 19(2), 100–105. <https://doi.org/10.29238/jnutri.v19i2.258>

Haris, V. S. D. (2018). Pengaruh Penyuluhan dengan Media Animasi terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Makanan Bergizi, Seimbang dan Aman Bagi Siswa SD 08 Cilandak Barat Jakarta Selatan Tahun 2017. *Quality Jurnal Kesehatan*, 12(1), 38–42.

- <http://ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id/index.php/adm/article/view/28>
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementerian Kesehatan RI*, 1–220.
- Magdalena, I., Nurul Annisa, M., Ragin, G., & Ishaq, A. R. (2021). Analisis Penggunaan Teknik Pre-Test Dan Post-Test Pada Mata Pelajaran Matematika Dalam Keberhasilan Evaluasi Pembelajaran Di Sdn Bojong 04. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 3(2), 150–165. <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/nusantara>
- Mujahidah, F. F. (2021). Penyuluhan terhadap Pentingnya Sarapan Pagi bagi Anak-Anak. *Jurnal Abmas Negeri (JAGRI)*, 2(1), 36–40. <https://doi.org/10.36590/jagri.v2i1.149>
- Pamelia, I. (2018). Fast Food Consumption Behavior in Adolescent and ITS Impact for Health. *Jurnal IKESMA*, 14(2), 144–153.
- Purwati, R., Bidjuni, H., & Babakal, A. (2014). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Perilaku Klien Hipertensi Di Puskesmas Bahu Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 2(2), 108004.
- Sitoayu, L., Vira, H., Putri, W., Lutfiani, N., & Aula, R. (2020). Makan Bergizi dan Hidup Penuh Prestasi. *Digilib.Esaunggul.Ac.Id*, 6(2), 93–97. https://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Journal-14660-11_0128.pdf
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. In *Alfabeta*. Alfabeta. <https://medium.com/@arifwickaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Sulastri, S. (2014). Analisis Kadar Monosodium Glutamat (MSG) pada Bumbu Mie Instan yang Diperjualbelikan di Koperasi Wisata Universitas Indonesia Timur. *Universitas Indonesia Timur*, 1(1), 5–9.
- Welis, W., & Pranoto, N. W. (2021). Peningkatan Pengetahuan Siswa Tentang Makanan Jajanan Sehat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat* ..., 1(1), 21–27.

<https://jaso.ppj.unp.ac.id/index.php/JASO/article/view/6%0Ahttps://jaso.ppj.unp.ac.id/index.php/JASO/article/download/6/3>

Yanggo, H. T. (2013). Makanan dan Minuman dalam Perspektif Hukum Islam. *Tahkim*, 9(2), 1–7.
<file:///C:/Users/User/AppData/Local/Temp/72-280-1-PB.pdf>