



**PENGENALAN PANGAN AMAN DAN BERGIZI PADA ANAK USIA SEKOLAH  
DI SD NEGERI 100 KENDARI**

***INTRODUCTION ON SAFE AND NUTRITIOUS FOOD FOR SCHOOL-AGE CHILDREN  
AT KENDARI 100 ELEMENTARY SCHOOL***

**Febriana Muchtar**

Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia

Email: [febrianamuchtar9@uho.ac.id](mailto:febrianamuchtar9@uho.ac.id)

**Article History:**

Received: May 10<sup>th</sup>, 2025

Revised: June 10<sup>th</sup>, 2025

Published: June 15<sup>th</sup>, 2025

**Abstract:** *Food is a primary need across all age groups, including elementary school-age children (6–12 years) which fulfillment should be ensured. Children ages 6–12 years are within the developmental stage where adequate nutritional intake is crucial for their optimal growth and development. It is also important that they consume safe and nutritious food. This community service activity was performed to educate elementary school children about the importance of consuming safe and nutritious food. The program was conducted at Kendari 100 Elementary School through counseling sessions delivered in the form of lectures using PowerPoint presentations and interactive question-and-answer discussions with participants. The activity successfully enhanced the children's knowledge and understanding of safe food, with emphasis on the identification of harmful food coloring substances and assessing nutritional content. Regular educational initiatives are recommended to ensure that school-age children consistently receive information that promotes healthy habits and encourage the consumption of safe, healthy, and nutritious food.*

**Keywords:** *Food nutrients,  
Safe and nutritious food,  
School-age children*

**Abstrak**

Pangan merupakan kebutuhan dasar yang harus terpenuhi setiap waktu pada semua kelompok umur. Anak usia sekolah dasar adalah anak dengan rentang usia 6-12 tahun. Pada tahap usia sekolah, anak-anak membutuhkan asupan gizi agar tumbuh kembang anak berlangsung dengan optimal. Asupan gizi dapat diperoleh melalui konsumsi pangan yang aman dan bergizi. Tujuan kegiatan pengabdian untuk memberikan informasi kepada anak usia sekolah dasar tentang pangan aman dan bergizi dalam memenuhi kebutuhan konsumsi pangan. Kegiatan dilakukan di SD Negeri 100 Kota Kendari melalui penyuluhan menggunakan metode ceramah. Penyampaian materi menggunakan powerpoint disertai tahap tanya jawab kepada murid yang mengikuti kegiatan. Hasil pelaksanaan kegiatan dapat memberikan informasi dan pemahaman kepada anak usia sekolah dasar tentang makanan yang aman berdasarkan zat warna yang digunakan pada makanan serta kandungan gizi pada makanan. Kegiatan edukasi perlu dilakukan secara berkala untuk memberikan informasi secara terus menerus kepada anak usia sekolah, sehingga mampu menerapkan hidup

sehat melalui konsumsi pangan yang aman, sehat dan bergizi.

**Kata Kunci:** Anak usia sekolah, Pangan aman dan bergizi, Zat gizi pangan

## PENDAHULUAN

Anak usia Sekolah Dasar merupakan kelompok usia dengan rentang umur 6 hingga 12 tahun yang menjadi salah satu fase kehidupan peralihan dari masa kanak-kanak awal ke kanak-kanak akhir disertai masa terjadinya pra-pubertas (Zakiyah *et al.*, 2024). Pada masa usia ini termasuk periode kritis dimana terjadi pembentukan aspek kognitif (Susanto & Wulandari, 2024). Perkembangan aspek lainnya juga dialami oleh anak usai sekolah dasar yaitu fisik, emosi, bahasa, sosial juga moral (Syahriani & Santoso, 2024). Pertumbuhan fisik juga terjadi pada anak usia Sekolah Dasar yang akan mempengaruhi fase kehidupan selanjutnya. Beberapa pertumbuhan fisik yang terjadi misalnya tinggi dan berat badan, kemampuan otot tubuh serta koordinasi motorik (Gusneti *et al.*, 2025).

Pertumbuhan dan perkembangan optimal sangat dipengaruhi oleh asupan gizi yang sesuai kebutuhan anak usia sekolah. Asupan gizi sangat memegang peranan penting agar anak dapat bertumbuh dan berkembang dengan aktif (Fitriana *et al.*, 2022). Prinsip asupan gizi pada semua kelompok umur, termasuk anak sekolah adalah berdasarkan prinsip gizi seimbang sesuai kebutuhan gizi kelompok umur dan jenis kelamin, oleh sebab itu asupan gizi di rumah maupun di sekolah harus dapat memenuhi kebutuhan gizi harian anak sekolah (Francantika *et al.*, 2024). Pemenuhan makan anak sekolah harus mendapat perhatian, baik di rumah maupun di sekolah untuk kecukupan energi dan zat gizi lainnya. Ketidakseimbangan asupan gizi akan berdampak pada masalah gizi, baik kekurangan gizi maupun kelebihan gizi (Hasrul *et al.*, 2020).

Konsumsi pangan anak sekolah dasar tidak hanya berdasarkan kandungan gizi pangan, namun hal lain yang penting adalah mengonsumsi makanan yang aman. Makanan yang aman adalah makanan yang bebas dari segala zat yang dapat membahayakan kesehatan (Aulia *et al.*, 2025). Anak sekolah Dasar sangat berisiko mengalami masalah kesehatan yang berhubungan dengan pangan yang tidak aman, mengingat sebagian besar anak usai sekolah menyukai makanan jajanan selama belajar di sekolah. Anak sekolah umumnya menyukai makanan dengan warna yang mencolok, diikuti dengan aroma, tekstur, rasa dan kenampakan makanan jajanan yang menarik (Sanjaya & Pitriani, 2024).

Data yang berkaitan dengan kesehatan karena konsumsi makanan yang tidak aman banyak dilaporkan. Menurut *World Health Organization* (WHO) sebagai badan kesehatan dunia, memperkirakan sekitar 2 juta orang, khususnya kelompok usia anak-anak meninggal setiap tahunnya karena mengonsumsi makanan yang tidak aman (Aulia *et al.*, 2025). Data kasus keracunan makanan dan minuman yang dikeluarkan oleh BPOM RI menunjukkan terdapat 1110 (64,46%) kasus (Badan Pengawas Obat dan Makanan, 2024). Adapun data kasus keracunan pangan

oleh Balai POM di Kendari, untuk wilayah Sulawesi Tenggara terdapat 24 kasus keracunan pangan, kasus tertinggi pada Kota Kendari yaitu 16 kasus keracunan Pangan (Balai POM Kendari, 2025).

Konsumsi makanan anak sekolah selama berada di sekolah memberikan asupan energi dan zat gizi yang cukup tinggi, yaitu 30% kecukupan energi dan 22,3% kecukupan protein. Asupan makanan anak sekolah sebaiknya tidak hanya bergizi namun juga aman sehingga memberikan manfaat untuk kesehatan anak usia sekolah dasar (Amalia *et al.*, 2012). Oleh sebab itu memberikan informasi pada murid Sekolah Dasar tentang pangan aman dan bergizi sangat perlu dilakukan untuk memberikan pemahaman tentang memilih makanan yang sehat, bergizi dan aman (Azwinfadhlan *et al.*, 2023).

Beberapa penelitian mengungkapkan kurangnya pengetahuan siswa tentang makanan yang aman dan sehat. Penelitian yang dilakukan oleh Syarifuddin dan Khaedar (2022) menunjukkan 33 (63.5%) dari 55 anak usia sekolah berpengetahuan kurang tentang jajanan sehat dan aman. Siswa tidak mengetahui jenis makanan yang berbahaya, misalnya mengandung formalin, pewarna rodamin B serta pemanis sintetik (Syarifuddin & Khaedar, 2022). Konsumsi makanan tidak hanya untuk memenuhi kepuasan dan mengatasi rasa lapar, namun makanan yang dikonsumsi harus dapat mencukupi kebutuhan gizi disertai aspek keamanan pangan. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah mengenalkan kepada anak usia Sekolah Dasar tentang makanan yang aman dan bergizi. Diharapkan melalui kegiatan ini anak usia sekolah mampu membentuk kebiasaan mengonsumsi makanan yang aman dan bergizi.

## **METODE**

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilakukan dengan 3 tahap, yaitu:

1. Tahap Persiapan. Dimulai dengan pengurusan izin kegiatan pada pihak sekolah. Selanjutnya dilakukan observasi awal untuk mengidentifikasi masalah. Berdasarkan masalah yang diperoleh kemudian dilakukan diskusi untuk menentukan metode yang tepat untuk mengatasi masalah serta koordinasi dengan pihak sekolah terkait jadwal pelaksanaan kegiatan.
2. Tahap Pelaksanaan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan sesuai jadwal yang telah disepakati. Penyampaian materi dengan metode ceramah menggunakan media Powerpoint.
3. Tahap Evaluasi. Evaluasi merupakan tahap untuk mengetahui pemahaman peserta kegiatan yang dilakukan secara kualitatif dengan tanya jawab dan diskusi yaitu memberikan beberapa pertanyaan kepada anak usia sekolah dasar sebagai peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian Kepada Masyarakat.

## HASIL

Pengabdian Masyarakat dilakukan pada Tanggal 22 Januari 2022 di SD Negeri 100 Kendari yang diikuti oleh murid kelas V dan VI. Pelaksanaan kegiatan telah mendapatkan izin dari Kepala Sekolah serta Guru Kelas masing-masing. Kegiatan Pengabdian diikuti oleh 3 Dosen dan beberapa Mahasiswa yang mengikuti Mata Kuliah Praktik Gizi Kesehatan Masyarakat. Gambar 1 berikut ini menunjukkan proses kegiatan pengabdian dengan metode ceramah dengan topik pangan aman dan sehat.



**Gambar 1. Penyampaian Materi Pengenalan Pangan Aman dan Sehat**

Kegiatan Pengabdian Masyarakat didukung oleh pihak sekolah dengan memberikan fasilitas ruang kelas untuk melaksanakan kegiatan. Anak usia sekolah dasar yang menjadi peserta pada kegiatan ini mengikuti dengan penuh antusias. Tahap evaluasi dilakukan pada akhir kegiatan dengan metode tanya jawab. Pada tahap evaluasi dapat diketahui bahwa anak usia sekolah dapat memahami materi yang telah diberikan. Gambar 2 menunjukkan kegiatan diskusi dan tanya jawab.



**Gambar 2. Diskusi Materi Pangan Aman dan Sehat**

## PEMBAHASAN

Makanan aman adalah makanan bebas dari berbagai cemaran dan tidak mengandung bahan yang berbahaya bagi kesehatan (Noordianty *et al.*, 2024). Makanan sehat adalah makanan yang mengandung unsur-unsur zat gizi yang dibutuhkan untuk proses metabolisme tubuh sehingga dapat menjaga dan mempertahankan kesehatan (Agustin *et al.*, 2024). Kandungan zat gizi pangan yang dibutuhkan tubuh misalnya, zat gizi makro yaitu karbohidrat, protein dan lemak, serta zat gizi mikro yaitu vitamin dan mineral. Pangan aman harus bebas dari berbagai bahaya dan cemaran serta bahan tambahan pangan yang tidak diperbolehkan untuk pangan misalnya formalin, boraks, dan pewarna tekstil (Taha *et al.*, 2024).

Anak usia sekolah mengalami pertumbuhan dan perkembangan, sehingga membutuhkan asupan gizi yang sesuai. Asupan makanan anak sekolah, selain diperoleh di rumah juga didapatkan di sekolah melalui konsumsi makanan jajanan. Terkadang, makanan jajanan yang dikonsumsi tidak memenuhi syarat makanan yang aman dan sehat, sehingga dapat menyebabkan berbagai konsekuensi kesehatan bagi anak sekolah (Syarifuddin *et al.*, 2022). Gangguan kesehatan yang sering terjadi sebagai akibat konsumsi pangan yang tidak aman adalah cemaran mikroorganisme misalnya *E. coli* dan *Salmonella*. Mikroorganisme tersebut merupakan bakteri yang dapat menyebabkan diare dan penyakit yang berhubungan dengan organ pencernaan (Ramdini *et al.*, 2024).

Pemenuhan asupan gizi anak sekolah dapat diperoleh dari berbagai jenis makanan, baik yang disajikan di rumah, maupun dari jenis makanan lainnya seperti produk pangan olahan yang dikemas, makanan siap saji juga makanan jajanan di sekolah. Selama jam sekolah sekitar 6-8 jam, anak usia sekolah berada pada lingkungan sekolah, sehingga memberikan peluang besar untuk menikmati makanan yang dijual di lingkungan sekolah (Lindayanti & Mahmudiono, 2025). Makanan tidak hanya berfungsi sebagai sumber energi dan zat gizi lainnya, namun makanan dapat menjadi penyebab terjadinya penyakit yang disebabkan karena mengonsumsi makanan yang tidak sehat dan tidak aman. Konsumsi makanan yang tidak aman dapat berpengaruh terhadap kesehatan, mulai dengan gejala yang ringan hingga berat. Misalnya pusing, mual, muntah, mengalami kram otot dan perut, diare, kelumpuhan serta risiko cacat bahkan kematian (Ma'ruf *et al.*, 2024).

Pengetahuan terkait pangan aman dan sehat merupakan faktor penting untuk anak usia sekolah agar dapat memilih makanan yang aman dan sehat. Oleh sebab itu edukasi untuk memberikan informasi dan mengenalkan berbagai jenis pangan aman dan sehat perlu dilakukan untuk mencegah terjadinya penyakit karena makanan. Penelitian yang dilakukan oleh Rizki dan Nathasa (2024) diperoleh bahwa terjadi peningkatan pengetahuan siswa sekolah dasar setelah diberikan edukasi melalui media Pop-up Book dengan nilai  $p=0.002$  (Nurahmadi & Dalimunthe, 2024). Penelitian lainnya oleh Sugiyanto dkk (2024) menunjukkan, adanya pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap siswa tentang jajanan. Pengetahuan mengalami peningkatan sebesar 48.7% menjadi 100% dan sikap dari 46.2% menjadi 100% (Sugiyanto *et al.*, 2024).

Pengetahuan tentang makanan aman dan sehat perlu diberikan karena akan mempengaruhi sikap dan perilaku siswa dalam memilih makanan (Ridzal *et al.*, 2024). Nampak bahwa edukasi memegang peranan penting dalam pengenalan dan penyampaian informasi kepada anak usia sekolah untuk dapat memilih dan menentukan jenis makanan yang akan dikonsumsi.

## KESIMPULAN

Konsumsi pangan aman dan bergizi sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah. Kegiatan Pengabdian Masyarakat berjalan lancar sesuai jadwal dan diikuti oleh peserta dengan sangat antusias hingga kegiatan selesai. Pengenalan dan edukasi pangan aman dan sehat pada anak usia sekolah dasar penting dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran dalam memilih makanan yang aman dan bergizi. Diharapkan kegiatan ini dapat dilakukan secara berkala dan dapat bekerja sama dengan instansi terkait, agar siswa dapat menerapkan pola konsumsi pangan yang aman dan sehat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada semua pihak yang membantu dan berpartisipasi dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, yaitu rekan sejawat, mahasiswa yang membantu dalam menyampaikan materi, khalayak sasaran yaitu murid kelas V dan VI SDN 100 Kendari, serta pihak sekolah SDN 100 Kendari yang memberikan izin dan fasilitas selama pelaksanaan kegiatan.

## DAFTAR REFERENSI

- Agustin, F. N., Kusumua, M. A. H., Safitri, N., Khusna, N., Maisarah, R., Haryani, S. O., Azmi, B. M., Prawitasari, D. F., Aji, R., & Rohmah, F. N. (2024). Edukasi makanan sehat untuk siswa siswi Sekolah Dasar Negeri 1 Kloposawit: *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas' Aisyiyah Yogyakarta*, 2, 2212–2216.
- Amalia, L., Endro, O. P., & Damanik, R. M. (2012). Preferensi dan frekuensi konsumsi makanan jajanan pada anak sekolah dasar di Kecamatan Cijeruk, Kabupaten Bogor. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 7(2), 119–126.
- Aulia, D., Nurvinanda, R., & Ardiansyah. (2025). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Jajanan Tidak Sehat pada Anak Usia Sekolah di SD Negeri 15 Pangkal Pinang Tahun 2024. *JURNAL KESEHATAN TAMBUSAI*, 6(1), 1581–1590.
- Azwinfadhlan, A., Rahmiwati, A., Windusari, Y., & Novrikasari, N. (2023). Study Literature tentang Dampak Pendidikan Keamanan Pangan terhadap Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar di Indonesia. *Jurnal Keperawatan*, 15(4), 125–132.
- Badan Pengawas Obat dan Makanan. (2024). *LAPORAN KINERJA*. pom.go.id
- Balai POM Kendari. (2025). *Laporan Tahunan Balai POM di Kendari*.
- Fitriana, V., Cahyanti, L., Yuliana, A. R., Holifah, Y. H., Cahyaningrum, Z., & Rusmiyati, E.

- (2022). Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Dasar Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar. *JABI: Jurnal Abdimas Bhakti Indonesia*, 3(2), 114–122.
- Francantika, M., Fevria, R., Ramadhani, A., Winardi, F., Azzahra, B. A., & Erizal, Y. D. (2024). Artikel Review: Pengaruh Gizi Terhadap Proses Pertumbuhan dan Perkembangan Anak. *Prosiding Seminar Nasional Biologi*, 4(2), 512–523.
- Gusneti, I., Nurazila, A., Nelvi, M., Yeni, Z., Hidayat, H., & Dasar, P. S. (2025). Pertumbuhan Fisik Anak Usia Sekolah Dasar: Tantangan dan Strategi Pengelolaannya di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 1738–1745.
- Hasrul, H., Hamzah, H., & Hafid, A. (2020). Pengaruh pola makan terhadap status gizi anak Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2).
- Lindayanti, T. E., & Mahmudiono, T. (2025). Gambaran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Siswa Sekolah Dasar dalam Pemilihan Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) di MI Assalam 1 Wado. *Jurnal Cakrawala Akademika*, 1(6), 2218–2229.
- Ma'ruf, M., Rais, I. R., & Bachri, M. S. (2024). Peran edukasi dalam pemilihan makanan sehat pada anak sekolah. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 5(1), 172–178.
- Noordianty, A. S., Najma, S., & Nurlaela, R. S. (2024). Kajian Literatur: Penerapan Aspek Sanitasi Terhadap Mutu dan Produk Pangan. *Karimah Tauhid*, 3(7), 7308–7317.
- Nurahmadi, R., & Dalimunthe, N. K. (2024). Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Pop-Up Book Terhadap Pengetahuan Gizi Dan Kebiasaan Makan Pagi Siswa Sekolah Dasar Negeri 3 Tiuh Memon. *Journal of Nutrition College*, 13(3), 210–219.
- Ramdini, D. A., Oktoba, Z., Ulandari, A. S., Parabi, M. I., Afriyani, A., Mega, S. W., & Wardhana, D. K. (2024). Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Sadar Pangan Aman (Germas SAPA) dan Waspada Bahan Kimia Obat pada Jamu dan Obat Tradisional di Desa Baturaja Kecamatan Way Lima Kabupaten Pesawaran, Lampung: Healthy Living Community Movement for Safe Food Awareness (Germas SAPA) and Awareness of Chemical Substances in Jamu and Traditional Medicines in Baturaja Village, Way Lima District, Pesawaran Regency, Lampung. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 9(12), 2203–2210.
- Ridzal, D. A., Fajrianti, F., Haswan, H., & Rosnawati, V. (2024). Edukasi Makanan dan Jajanan Sehat Serta Bergizi Pada Anak Sekolah Dasar. *Lamahu: Jurnal Pengabdian Masyarakat Terintegrasi*, 3(2), 87–92.
- Sanjaya, K., & Pitriani, P. (2024). Edukasi Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) dengan Media Belajar Kreatif untuk Peningkatan Pengetahuan Siswa di SDN Tondo Kota Palu. *Jurnal Dedikatif Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 32–38.
- Sugiyanto, S., Rizki, M., & Mashar, H. M. (2024). Pengaruh Edukasi dengan Media Video Animasi” Jajanan Sehat” terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak Usia Sekolah di Kota Palangka Raya. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 8(1), 1–5.
- Susanto, A. H., & Wulandari, M. D. (2024). Optimalisasi Pembelajaran Anak Usia Sekolah Dasar Melalui Pemahaman Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(04), 689–706.
- Syahriani, N., & Santoso, S. (2024). Karakteristik perkembangan anak usia sekolah dasar dan implikasinya dalam pembelajaran. *JRPD (Jurnal Riset Pendidikan Dasar)*, 7(2), 131–140.
- Syarifuddin, S., & Khaedar, M. (2022). Pengetahuan dan Sikap Anak Usia Sekolah Tentang Pemilihan Makanan Jajanan Sehat di SDI Tamamaung I. *Jurnal Kewarganegaraan*, 6(3), 5369–5376.

- Syarifuddin, S., Ponseng, N. A., Latu, S., & Ningsih, N. A. (2022). Edukasi jajanan sehat pada anak usia sekolah. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(1), 316–320.
- Taha, S. R., Zainudin, S., & Tine, N. (2024). Edukasi Jajanan Pangan Asal Hewan yang Sehat dan Bergizi untuk Meningkatkan Kesehatan Masyarakat di Tempat Wisata Pentadiao Resort. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Teknologi Pertanian*, 3(1).
- Zakiah, S., Hasibuan, N. H., Yasifa, A., Siregar, S. P., & Ningsih, O. W. (2024). Perkembangan Anak pada Masa Sekolah Dasar. *DIAJAR: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 3(1), 71–79.