



**ASAL USUL MAKANAN SEHAT: PENGENALAN SUMBER MAKANAN SEHAT
LEWAT AKTIVITAS INTERAKTIF SISWA DAN SISWI SD**

***THE ORIGINS OF HEALTHY FOOD: INTRODUCING HEALTHY FOOD SOURCES
THROUGH INTERACTIVE ACTIVITIES FOR ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS***

**Sabira Aiskha Kalyana Putri¹, Dienda Aulia Rahma², Dina Agape Romauli Hutapea³,
Surya Hilmy Ramadhan⁴, Hega Bintang Pratama Putra⁵, Yasmin Aulia Rachma⁶**

^{1,2,3} Departemen Biologi Fakultas Sains dan Matematika Universitas Diponegoro, Semarang

⁴ Departemen Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, Semarang

^{5,6} Departemen Pertanian Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Diponegoro, Semarang

¹*E-mail: sabiraputri9@gmail.com

Article History:

Received: June 20th, 2025

Revised: August 10th, 2025

Published: August 15th, 2025

Abstract: *This community service project aimed to increase students' understanding of the importance of healthy food based on local resources among Panggung Lor Elementary School students in grades 1–5. The activity, conducted on June 13, 2025, began with a survey and discussion with the school. The methods used included delivering material using visual media, educational games (matching games, nutrition wheels, and guessing healthy foods), and practicing growing microgreens. This interactive approach was designed to help students understand nutrition concepts in a fun and contextual way. The results of the activity showed an increase in students' enthusiasm and understanding of healthy food and its nutritional content. The microgreen growing practice also provided a concrete experience of the origins of healthy food from the surrounding environment. This activity demonstrated that nutrition education can be delivered with a simple and fun approach and can instill healthy eating habits from an early age.*

Keywords: *healthy food, interactive education, children, nutrition, microgreens.*

Abstrak

Pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman siswa-siswi SDN Panggung Lor kelas 1–5 tentang pentingnya makanan sehat berbasis sumber daya lokal. Kegiatan dilaksanakan pada 13 Juni 2025, diawali dengan survei dan diskusi bersama pihak sekolah. Metode yang digunakan mencakup penyampaian materi menggunakan media visual, permainan edukatif (matching game, roda gizi, dan tebak makanan sehat), serta praktik menanam microgreen. Pendekatan interaktif ini dirancang agar siswa lebih mudah memahami konsep gizi secara menyenangkan dan kontekstual. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan antusiasme dan pemahaman siswa terhadap makanan sehat dan kandungan gizinya. Praktik menanam microgreen juga memberikan pengalaman konkret tentang asal-usul makanan sehat dari lingkungan sekitar. Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi gizi dapat dilakukan dengan pendekatan sederhana dan menyenangkan, serta mampu menanamkan kebiasaan makan sehat sejak dini.

Kata Kunci: makanan sehat, edukasi interaktif, anak-anak, nutrisi, microgreen.

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara dengan tingkat keanekaragaman hayati tertinggi di dunia (Irawanto, 2023). Bentang alam yang luas serta perbedaan kondisi geografis dan budaya antar daerah menjadikan Indonesia kaya akan sumber daya alam, khususnya bahan pangan lokal (Handayani, 2024). Menurut Miranti & Murdana (2025), keanekaragaman ini bukan sekadar identitas ekologis, tetapi juga menyimpan potensi besar sebagai penyokong pola makan sehat dan berkelanjutan. Sayangnya, potensi ini belum sepenuhnya dimanfaatkan secara optimal dalam praktik pendidikan dasar, khususnya dalam membentuk pemahaman anak-anak terhadap pentingnya konsumsi makanan sehat (Dewi & Tjenreng, 2025).

Beragam bahan makanan lokal yang tumbuh di sekitar kita seperti sayuran, buah-buahan, umbi-umbian, dan tanaman kecil seperti microgreen memiliki kandungan gizi yang tinggi dan bisa menjadi pilihan ideal dalam membangun kebiasaan makan sehat (Partap dkk., 2023). Tidak sedikit di antaranya yang mudah didapatkan, murah, dan dapat dibudidayakan secara sederhana di lingkungan rumah atau sekolah. Oleh karena itu, penting untuk mengedukasi generasi muda bahwa makanan sehat tidak selalu identik dengan makanan mahal atau produk impor (Faisol, 2021).

Munculnya persepsi bahwa makanan sehat harus berasal dari produk-produk tertentu yang mahal dan modern, sering kali menjadi kendala dalam memperluas akses dan pemahaman anak-anak terhadap pola makan yang benar. Padahal, berbagai bahan pangan lokal telah terbukti secara ilmiah memiliki manfaat besar bagi kesehatan, jika dikonsumsi secara tepat dan seimbang. Edukasi tentang makanan sehat perlu diarahkan kembali agar lebih kontekstual dan dekat dengan keseharian anak-anak (Ermiati dkk., 2021).

Usia sekolah dasar merupakan tahap yang penting dalam membentuk pola pikir dan perilaku hidup sehat. Pada masa ini, anak-anak lebih mudah menyerap informasi baru dan membentuk kebiasaan jangka panjang. Oleh karena itu, pengenalan terhadap makanan sehat berbasis sumber daya lokal menjadi langkah strategis dalam membangun kesadaran gizi sejak dini. Edukasi yang dilakukan dengan pendekatan yang menyenangkan akan lebih mudah diterima dan membekas dalam ingatan anak-anak (Sisti & Suriani, 2025).

Sayangnya, pendekatan edukasi yang umum digunakan sering kali bersifat satu arah dan kurang melibatkan interaksi aktif dari peserta didik. Dalam kegiatan pengabdian ini, kami mencoba menerapkan pendekatan yang lebih menyeluruh dan menyenangkan, dengan mengombinasikan penyampaian materi melalui media poster, permainan edukatif, dan eksperimen sederhana seperti menanam microgreen. Tujuannya adalah menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan membangun pengalaman bermakna bagi siswa SDN Panggung Lor dalam memahami pentingnya makanan sehat sebagai bagian dari gaya hidup mereka sehari-hari.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan tanggal 13 Juni 2025 di Sekolah Dasar Negeri (SDN) Panggung Lor, dengan sasaran utama siswa-siswi kelas 1 hingga kelas 5. Kelompok usia ini dipilih karena berada dalam tahap perkembangan kognitif konkret operasional, di mana anak-anak mulai mampu memahami konsep abstrak sederhana, termasuk konsep dasar tentang gizi dan makanan sehat. Pendekatan yang digunakan bersifat partisipatif dan edukatif, dengan menggabungkan penyampaian materi, aktivitas bermain interaktif, serta praktik langsung agar tercipta pengalaman belajar yang menyenangkan dan bermakna.

1. Penyampaian Materi Edukasi

Sesi pertama difokuskan pada pemberian materi dasar mengenai makanan sehat dan tidak sehat. Materi disampaikan menggunakan media visual seperti poster berwarna dan presentasi PowerPoint yang dirancang sesuai dengan tingkat pemahaman siswa sekolah dasar.

2. Metode Edukasi Interaktif melalui Permainan

Agar proses pembelajaran lebih menyenangkan dan mudah dipahami, kegiatan dilanjutkan dengan berbagai permainan edukatif bertema gizi. Permainan ini dirancang untuk mendorong keterlibatan aktif siswa dalam mengenali dan mengelompokkan jenis makanan serta kandungan gizinya. Berikut permainan interaktif yang dilakukan:

Matching Game

Siswa dibagi dalam kelompok kecil dan diberi dua set kartu: kartu makanan (berisi gambar bahan pangan seperti nasi, ikan, wortel, dan roti) serta kartu nutrisi (karbohidrat, protein, vitamin, lemak). Tugas mereka adalah mencocokkan kartu makanan dengan kartu nutrisi yang sesuai, didampingi fasilitator yang memberikan penjelasan singkat mengenai kandungan gizi dan manfaat setiap makanan.

Roda Gizi Seimbang

Sebuah poster besar berbentuk roda dibagi menjadi beberapa kategori nutrisi. Siswa secara bergiliran memutar roda, lalu menyebutkan contoh makanan yang sesuai dengan kategori gizi yang ditunjuk. Kegiatan ini melatih daya ingat serta penguatan konsep gizi melalui visualisasi yang menyenangkan.

Tebak Makanan Sehat

Dalam permainan ini, siswa diminta menebak nama dan kategori makanan sehat dari gambar atau replika makanan yang ditunjukkan oleh fasilitator. Peserta yang menjawab dengan benar akan mendapat hadiah kecil sebagai bentuk apresiasi dan motivasi.

3. Praktik Menanam Microgreen

Sebagai penutup kegiatan, siswa diajak untuk melakukan praktik langsung menanam microgreen (tanaman kecil yang kaya nutrisi seperti bayam mini atau sawi hijau). Kegiatan ini bertujuan mengenalkan proses asal-usul makanan sehat dari alam, serta memberi pengalaman konkret bahwa makanan sehat bisa ditanam dan diakses secara mandiri, bahkan di lingkungan terbatas seperti rumah atau sekolah. Siswa dibimbing untuk memahami cara menanam, menyiram, dan merawat microgreen hingga siap panen.

Kombinasi antara penyampaian materi, pendekatan interaktif, dan praktik langsung ini dirancang untuk memperkuat pemahaman konseptual sekaligus membentuk pengalaman emosional yang positif terhadap pola makan sehat berbasis pangan lokal.

HASIL

Kegiatan menunjukkan peningkatan antusiasme siswa terhadap materi gizi. Matching game dan roda gizi mendorong pemahaman aktif. Penanaman microgreen memperkuat konsep asal-usul makanan sehat. Siswa mampu menjawab pertanyaan tentang gizi dan menunjukkan pemahaman yang lebih baik setelah kegiatan.



Gambar 1. Survei dan diskusi dengan kepala sekolah



Gambar 2. Edukasi poster



Gambar 3. Permainan interaktif



Gambar 4. Eksperimen menanam microgreen



Gambar 5. Tanya Jawab

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan tahap survei dan koordinasi pada tanggal 26 Mei 2025 di SDN Panggung Lor. Tim pengabdian melakukan kunjungan langsung ke sekolah untuk bertemu dan mewawancarai kepala sekolah guna menggali informasi mengenai kondisi siswa, kebutuhan edukatif, serta kesesuaian tema kegiatan. Diskusi mendalam dilakukan untuk menyelaraskan tujuan kegiatan dengan kurikulum pembelajaran yang telah berjalan di sekolah. Hasil dari pertemuan ini menjadi dasar dalam merancang metode, materi, dan pendekatan yang akan digunakan dalam pengabdian. Selain itu, pihak sekolah juga memberikan masukan terkait waktu pelaksanaan yang ideal dan kesiapan sarana prasarana yang dapat dimanfaatkan selama kegiatan berlangsung.

Setelah tahap persiapan, kegiatan pengabdian dilaksanakan pada 13 Juni 2025 dengan melibatkan siswa-siswi kelas 1 hingga kelas 5 SDN Panggung Lor. Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk sesi edukasi bertahap yang menggabungkan pemberian materi melalui poster edukatif, permainan interaktif, serta praktik langsung menanam microgreen. Selama kegiatan, siswa terlihat aktif dan antusias mengikuti arahan fasilitator. Pada permainan matching game dan roda gizi seimbang, siswa tidak hanya menunjukkan minat tinggi, tetapi juga mampu mengaitkan materi yang disampaikan dengan makanan yang mereka konsumsi sehari-hari. Sesi menanam microgreen juga memberikan pengalaman baru bagi siswa dalam memahami asal-usul makanan sehat secara langsung.

Evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan secara kualitatif melalui observasi partisipatif, terutama dengan memperhatikan antusiasme dan keterlibatan aktif siswa selama kegiatan berlangsung. Sebagian besar siswa mampu menjawab pertanyaan terkait makanan sehat dan menunjukkan pemahaman terhadap kandungan gizi dari makanan yang dikenalnya. Sebagai bentuk apresiasi dan motivasi, siswa yang aktif dan berhasil menjawab pertanyaan diberikan hadiah berupa susu kemasan. Respons positif dari siswa, guru pendamping, dan kepala sekolah menunjukkan

bahwa pendekatan gabungan antara edukasi visual, permainan, dan eksperimen sangat efektif untuk membentuk pemahaman dasar siswa tentang makanan sehat berbasis sumber daya lokal.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian di SDN Panggung Lor berhasil meningkatkan pemahaman siswa kelas 1 hingga 5 tentang pentingnya makanan sehat, khususnya yang berasal dari sumber lokal. Melalui kombinasi metode edukasi, permainan interaktif, dan praktik menanam microgreen, siswa belajar bahwa makanan sehat tidak harus mahal dan bisa ditemukan di sekitar mereka. Antusiasme siswa menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif dalam mengenalkan konsep gizi dan sumber makanan sehat secara menyenangkan. Edukasi semacam ini penting untuk membentuk kebiasaan makan sehat sejak dini dan menumbuhkan apresiasi terhadap kekayaan pangan lokal.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih kepada pihak SDN Panggung Lor, dosen pendamping, dan seluruh siswa yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada LPPM Universitas Diponegoro atas dukungan penuh terhadap program ini.

DAFTAR REFERENSI

- Dewi, C. N., & Tjenreng, M. B. Z. (2025). Pelayanan publik sebagai kunci penanganan stunting di Indonesia. *YUME: Journal of Management*, 8(2), 368–377.
- Ermianti, C., Amanah, D., Utami, S., & Harahap, D. A. (2021). Minat beli konsumen terhadap sayuran organik pada pasar tradisional ditinjau dari persepsi harga dan sikap konsumen (studi pada Pasar Sambas Medan). *Tirtayasa Ekonomika*, 16(2), 282–295.
- Faisol, N. R. (2021). Pemberdayaan ketahanan pangan: Pengolahan tempe sebagai makanan alternatif di masa pandemi Covid-19 di Pondok Pesantren Nurul Chotib Wringinagung Kecamatan Jombang Kabupaten Jember. *Al-Ijtima': Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 94–115.
- Handayani, N. S. (2024). Analisis keterkaitan konsep dasar geografi dengan materi IPS di kelas VI sekolah dasar. *Pena Edukasia*, 2(3), 123–129.
- Irawanto, R. (2023). Pengelolaan kebun raya dalam konservasi tumbuhan Indonesia. *Prosiding Semsina*, 4(01), 322–329.
- Miranti, D., & Murdana, I. M. (2025). Filosofi kuliner tradisional sebagai daya tarik wisata di Pawon 21 Bonjeruk Lombok Tengah. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 14(1), 547–564.
- Partap, M., Sharma, D., Thakur, M., Verma, V., & Bhargava, B. (2023). Microgreen: A tiny plant with superfood potential. *Journal of Functional Foods*, 107, 105697.
- Sisti, Y., & Suriani, A. (2025). Dari piring ke pikiran: Pengaruh konsistensi sarapan terhadap kemampuan fokus siswa SD. *Jurnal Dinamika Sosial dan Sains*, 2(5), 797–802.