



**DARI WARNA KE RASA: EDUKASI GIZI LEWAT VARIASI MAKANAN SEHAT
UNTUK SISWA DAN SISWI SD**

***FROM COLOR TO FLAVOR: NUTRITION EDUCATION THROUGH A VARIETY OF
HEALTHY FOODS FOR ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS***

**Ahmad Muzaki Khoiruman¹, Wanda Putri Hefita², Rasyiqah Fayyaza Firdaus³,
Fatimah Rahmi Salmina⁴, Hega Bintang Pratama Putra⁵, Yasmin Aulia Rachma⁶**

^{1,2} Departemen Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, Semarang

^{3,4,5,6} Departemen Pertanian Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Diponegoro, Semarang

E-mail: ahmadmuzakikhoruman@gmail.com

Article History:

Received: June 20th, 2025

Revised: August 10th, 2025

Published: August 15th, 2025

Abstract: *The health of elementary school-aged children is greatly influenced by a nutritious and varied diet. However, many children still do not understand the importance of consuming a balanced diet. This community service activity was carried out at Panggung Lor Public Elementary School on June 13, 2025, targeting students in grades 1 to 5. The aim was to improve students' understanding of healthy eating through a varied educational approach. The methods used included visual education through posters and discussions, interactive games such as shopping simulations and guessing food pictures, and simple experiments that demonstrated the impact of an unbalanced diet. Evaluation was carried out through direct questions and answers and observations of student engagement. The results showed that students were active, understood the material well, and showed high enthusiasm. The provision of prizes in the form of packaged milk served as additional motivation and provided examples of healthy drinks. This activity proved effective in instilling early awareness of the importance of consuming healthy foods in a fun way.*

Keywords: *Nutrition Education, Healthy Food, School-Age Children.*

Abstrak

Kesehatan anak usia sekolah dasar sangat dipengaruhi oleh pola makan yang bergizi dan bervariasi. Namun, masih banyak anak yang belum memahami pentingnya konsumsi makanan seimbang. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di SD Negeri Panggung Lor pada 13 Juni 2025 dengan sasaran siswa kelas 1 hingga 5, bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai makanan sehat melalui pendekatan edukatif yang variatif. Metode yang digunakan meliputi edukasi visual melalui poster dan diskusi, permainan interaktif seperti simulasi belanja dan tebak gambar makanan, serta eksperimen sederhana yang memperlihatkan dampak makanan tidak seimbang. Evaluasi dilakukan melalui tanya jawab langsung dan observasi keterlibatan siswa. Hasil menunjukkan bahwa siswa aktif, memahami materi dengan baik, dan menunjukkan antusiasme tinggi. Pemberian hadiah berupa susu kemasan menjadi motivasi tambahan sekaligus

contoh minuman sehat. Kegiatan ini terbukti efektif dalam menanamkan kesadaran awal pentingnya konsumsi makanan sehat secara menyenangkan.

Kata Kunci: edukasi gizi, makanan sehat, anak usia sekolah.

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan aspek dasar yang tidak hanya berpengaruh pada kesejahteraan individu, tetapi juga berperan penting dalam mendukung kualitas pembelajaran dan perkembangan peserta didik, khususnya pada usia sekolah dasar (Dewi dkk., 2025). Anak-anak berada dalam fase pertumbuhan yang pesat, sehingga mereka memerlukan dukungan kesehatan yang optimal untuk membentuk fondasi kehidupan yang berkualitas di masa depan (Katili & Gobel, 2024).

Salah satu faktor yang sangat menentukan status kesehatan anak adalah kecukupan dan keseimbangan asupan gizi (Fitri dkk., 2025). Pemenuhan gizi tidak hanya ditinjau dari kuantitas makanan yang dikonsumsi, melainkan juga dari komposisi zat gizi yang mencerminkan keseimbangan antara karbohidrat, protein, vitamin, mineral, serta lemak sehat (Adila & Filsahani, 2023). Ketidaktahuan akan sumber makanan yang tepat dan keterbatasan dalam mengakses informasi tentang pola makan seimbang sering kali menjadi penghambat dalam membangun kebiasaan makan yang sehat di lingkungan anak (Shalahuddin dkk., 2025).

Variasi makanan dalam pola konsumsi harian menjadi elemen penting untuk memastikan kecukupan gizi tersebut. Makanan yang beragam, terutama yang terdiri dari berbagai warna alami seperti sayur dan buah, merepresentasikan keberagaman kandungan nutrisi yang dibutuhkan tubuh. Selain memperkaya sumber zat gizi, keberagaman dalam makanan juga mendorong kebiasaan makan yang menyenangkan dan mencegah kebosanan dalam konsumsi makanan sehat (Rahma dkk., 2024).

Sebaliknya, pola makan yang tidak variatif dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan anak, mulai dari risiko kekurangan zat gizi mikro, penurunan daya tahan tubuh, hingga gangguan dalam aspek tumbuh kembang dan konsentrasi belajar. Anak-anak yang terbiasa mengonsumsi makanan tidak seimbang atau hanya terbatas pada satu jenis kelompok pangan berisiko mengalami malnutrisi tersembunyi, yang sulit terdeteksi namun berpengaruh dalam jangka panjang (Amanda dkk., 2025).

Melihat pentingnya hal tersebut, maka diperlukan adanya sosialisasi kepada anak-anak mengenai konsep dasar makanan sehat dan beragam sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam bidang kesehatan. Pendidikan gizi yang dikemas secara menarik dan aplikatif akan membantu anak lebih memahami dan menerapkan prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari, baik di rumah maupun di sekolah (Ardiana dkk., 2025).

Sosialisasi mengenai pola makan sehat sering kali dilakukan hanya melalui satu pendekatan saja, seperti ceramah atau penyuluhan yang bersifat satu arah. Padahal, dalam konteks anak-anak sekolah dasar, pendekatan seperti itu sering kurang efektif (Umayahh dkk., 2025). Oleh karena itu,

dalam kegiatan pengabdian ini, digunakan pendekatan yang lebih kompleks dan variatif melibatkan metode visual, praktik langsung, permainan edukatif, simulasi mini market, hingga aktivitas kreatif seperti membuat piring makanan sehat. Dengan keterlibatan aktif melalui berbagai metode ini, diharapkan pemahaman anak terhadap pentingnya variasi makanan dapat terbentuk secara menyenangkan dan membekas dalam perilaku sehari-hari.

Referensi menggunakan *sitasi Mendeley atau Zotero*.¹ (Times New Roman, size 12, Spacing: before 0 pt; after 0 pt, Line spacing:

METODE

Berisi Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan tanggal 13 Juni 2025 di SD Negeri Panggung Lor dengan kelompok sasaran siswa-siswi kelas 1 hingga kelas 5. Pendekatan yang digunakan dirancang secara variatif agar sesuai dengan karakteristik perkembangan kognitif anak-anak usia sekolah dasar. Metode pelaksanaan dibagi menjadi tiga bentuk utama, yaitu: edukasi, permainan interaktif, dan eksperimen sederhana, yang saling melengkapi dalam mencapai tujuan pembelajaran gizi seimbang.

1. Edukasi

Penyampaian materi edukatif dilakukan melalui pendekatan visual dan naratif agar mudah dipahami oleh siswa. Materi utama yang diberikan meliputi pentingnya variasi makanan dalam kehidupan sehari-hari, prinsip “Isi Piringku”, serta pengenalan sumber makanan berdasarkan warna dan zat gizinya. Media yang digunakan antara lain: **Poster edukatif** mengenai isi piring sehat, yang menggambarkan proporsi makanan ideal ($\frac{1}{2}$ sayur dan buah, $\frac{1}{2}$ makanan pokok dan lauk); **Ilustrasi warna makanan**, untuk menjelaskan kandungan gizi berdasarkan warna (misal: merah = vitamin C, oranye = vitamin A, hijau = serat dan zat besi, dll); **Ceramah ringan dan diskusi**, untuk membandingkan makanan sehat dan makanan instan/jajanan, serta penyuluhan pembuatan bekal sehat seperti sandwich sederhana berbasis sayur dan telur. Edukasi bersifat dua arah, dilengkapi dengan sesi tanya jawab dan penugasan ringan berupa refleksi pilihan makanan harian anak.

2. Permainan Interaktif

Untuk memperkuat pemahaman siswa, digunakan berbagai permainan edukatif yang dirancang agar melibatkan aspek motorik, visual, dan logika siswa. Aktivitas permainan yang dilakukan antara lain: **Piring Warna Sehat**, yaitu kegiatan menyusun menu lengkap sehat menggunakan alas/piring gambar. Anak diminta memilih makanan yang mewakili minimal 3–5 warna berbeda dan menyusunnya menjadi satu piring bergizi. Di akhir, siswa mempresentasikan hasil menu masing-masing. **Mini Market Simulation (Simulasi Belanja)**: Disediakan area pasar mini berisi berbagai replika bahan makanan sehat (karbohidrat, protein, sayur, buah, dan lemak sehat). Setiap siswa diberi uang mainan dan piring kertas kosong untuk berbelanja dan menyusun menu bergizi berdasarkan hasil pilihan mereka. **Tebak Gambar Makanan Sehat**, yaitu permainan menebak jenis makanan dan kelompok gizinya dari kartu bergambar yang disediakan oleh fasilitator, yang sekaligus digunakan untuk menilai pemahaman siswa setelah sesi edukasi.

Permainan ini bertujuan menanamkan konsep gizi seimbang secara menyenangkan dan kontekstual.

3. Eksperimen Sederhana

Selain edukasi dan permainan, siswa juga diajak untuk memahami secara visual dampak negatif dari makanan yang tidak variatif dan tidak sehat melalui eksperimen kecil menggunakan bahan sehari-hari. Kegiatan eksperimen meliputi: **Demonstrasi reaksi bahan makanan:** Anak-anak diajak mengamati campuran larutan gula, garam, dan minyak yang diberi pewarna makanan, untuk menggambarkan bagaimana kandungan berlebihan seperti gula, garam, dan lemak dalam makanan tidak seimbang dapat menumpuk dan membahayakan tubuh. **Praktik Pembuatan Sarapan Sehat:** anak-anak diberi bahan makanan yang berupa roti tawar, telur, dan timun sebagai sumber karbohidrat, protein, dan serat, anak-anak berkreasi untuk membuat sarapan yang kemudian dimakan.

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan tahapan survei awal dan koordinasi yang dilaksanakan pada 26 Mei 2025 di SD Negeri Panggung Lor. Tim melakukan kunjungan untuk menggali informasi terkait kondisi siswa, kebutuhan edukatif di bidang kesehatan, dan relevansi tema. Pada 13 Juni 2025, kegiatan dilaksanakan secara tematik dan interaktif melibatkan siswa kelas 1–5.

Sesi edukasi menyampaikan konsep “Isi Piringku”, warna makanan, dan zat gizi melalui poster edukatif. Permainan menyusun piring warna sehat dan simulasi mini market melibatkan siswa dalam penyusunan menu bergizi. Eksperimen sederhana dan kegiatan menanam microgreen memperkaya pengalaman siswa secara langsung.



Gambar 1. Survei dan diskusi dengan kepala sekolah



Gambar 2. Edukasi poster



Gambar 3. Permainan interaktif



Gambar 4. Eksperimen sederhana



Gambar 5. Pembuatan makanan sehat



Gambar 6. Tanya Jawab

PEMBAHASAN

Berisi Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan tahapan survei awal dan koordinasi yang dilaksanakan pada 26 Mei 2025 di SD Negeri Panggung Lor. Tim pengabdian melakukan kunjungan langsung untuk bertemu dan mewawancarai kepala sekolah dalam rangka menggali informasi mengenai karakteristik siswa, kebutuhan edukatif di bidang kesehatan, serta relevansi tema dengan kurikulum yang telah diterapkan di sekolah. Melalui diskusi mendalam, diperoleh berbagai masukan terkait pendekatan metode yang sesuai untuk siswa sekolah dasar serta waktu pelaksanaan yang ideal. Informasi tersebut menjadi dasar penyusunan desain kegiatan, pemilihan metode edukasi yang efektif, serta pemanfaatan sarana prasarana sekolah yang mendukung proses pembelajaran interaktif.

Tahapan pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pada 13 Juni 2025, dengan melibatkan seluruh siswa kelas 1 hingga 5 SDN Panggung Lor. Kegiatan dilakukan dalam beberapa sesi tematik yang disusun berdasarkan prinsip edukasi tematik, permainan interaktif, dan eksperimen sederhana, agar sesuai dengan pendekatan pembelajaran anak usia sekolah dasar.

Pada sesi edukasi, siswa dikenalkan pada konsep “Isi Piringku” melalui media poster edukatif yang menampilkan proporsi makanan sehat, lengkap dengan penjelasan tentang makna warna makanan dan zat gizi yang terkandung di dalamnya. Diskusi ringan dilakukan dengan membandingkan makanan sehat dan jajanan instan yang biasa dikonsumsi anak. Materi disampaikan dengan pendekatan dialogis agar siswa lebih mudah memahami pentingnya variasi makanan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Pada sesi permainan interaktif, siswa mengikuti berbagai aktivitas edukatif, seperti: Permainan menyusun piring warna sehat, di mana siswa membuat menu sehat dari berbagai gambar makanan, dengan syarat terdiri dari minimal 3–5 warna berbeda; Simulasi mini market, di mana

siswa diberi uang mainan dan diminta berbelanja bahan makanan sehat, lalu menyusunnya di atas piring kertas; Permainan tebak gambar makanan, untuk menguji pengetahuan siswa setelah menerima edukasi. Permainan dilakukan secara berkelompok maupun individu, dengan antusiasme tinggi dari para siswa yang tampak aktif dalam memilih, menempel, menyusun, dan mempresentasikan menu sehat buatan mereka.

Selanjutnya, pada sesi eksperimen sederhana, siswa diajak melakukan observasi visual terhadap reaksi campuran gula, garam, dan minyak dengan pewarna makanan, yang bertujuan memberikan pemahaman mengenai dampak konsumsi zat tersebut dalam jumlah berlebihan. Selain itu, siswa juga melakukan prakarya piring sehat, yaitu membuat karya kreatif berupa susunan makanan sehat dari kertas gambar, yang kemudian ditempel pada piring kertas dan dipresentasikan di depan teman-temannya.

Tambahan kegiatan berupa menanam microgreen juga disisipkan sebagai bentuk edukasi langsung tentang asal-usul makanan sehat berbasis tanaman lokal. Kegiatan ini memberikan pengalaman baru yang memperkuat pemahaman anak akan keterkaitan antara pangan sehat dan sumber daya alam sekitar.

Sebagai penutup, dilakukan sesi tanya jawab interaktif untuk meninjau kembali pemahaman siswa terhadap materi yang telah disampaikan. Kegiatan ini juga menjadi momen evaluatif informal yang digunakan oleh fasilitator untuk menilai efektivitas metode pengabdian yang diterapkan.

Evaluasi kegiatan pengabdian dilakukan secara kualitatif melalui sesi tanya jawab interaktif yang melibatkan seluruh siswa setelah rangkaian edukasi, permainan, dan eksperimen selesai dilaksanakan. Fasilitator mengajukan pertanyaan seputar materi yang telah disampaikan, seperti isi piring sehat, manfaat variasi warna makanan, serta contoh makanan bergizi yang dikenal siswa. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu menjawab dengan benar, menunjukkan keterlibatan aktif dan pemahaman yang baik terhadap materi. Sebagai bentuk apresiasi dan motivasi, siswa yang berhasil menjawab pertanyaan diberikan hadiah berupa susu kemasan, yang sekaligus menjadi sarana edukasi langsung mengenai contoh minuman sehat. Kegiatan evaluatif ini memperkuat kesimpulan bahwa pendekatan pembelajaran yang variatif, menyenangkan, dan aplikatif mampu membangun kesadaran awal tentang pentingnya konsumsi makanan sehat dan bergizi seimbang pada anak usia sekolah dasar.

KESIMPULAN

Berisi Kegiatan pengabdian masyarakat yang menggabungkan metode edukasi visual, permainan interaktif, dan eksperimen sederhana terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa sekolah dasar tentang pentingnya konsumsi makanan sehat dan bervariasi. Keterlibatan aktif siswa selama kegiatan, ditunjukkan melalui partisipasi dalam permainan, diskusi, dan tanya jawab, menjadi indikator keberhasilan pendekatan ini. Pendekatan edukatif yang menyenangkan dan aplikatif tidak hanya mempermudah siswa memahami materi, tetapi juga membekas dalam

perilaku dan sikap mereka terhadap makanan sehari-hari. Pemberian apresiasi dalam bentuk susu kemasan turut memperkuat pesan edukatif yang disampaikan.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih kepada SDN Panggung Lor, kepala sekolah, dosen pendamping, dan seluruh siswa atas partisipasinya. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Diponegoro atas dukungan dalam pelaksanaan kegiatan ini. Apresiasi juga kami sampaikan kepada rekan-rekan tim multidisiplin yang telah bekerja sama dengan dedikasi tinggi.

DAFTAR REFERENSI

- Adila, N. A., & Filsahani, N. K. (2023). Manfaat mengonsumsi makanan dan minuman halal bagi kesehatan tubuh. *Islamic Education*, 1(4), 720–730.
- Amanda, S. P., Kurniwati, M., Muharramah, A., & Alamsyah, P. R. (2025). Hubungan perilaku picky eater, pola asuh dan riwayat penyakit diare dengan wasting di TK Al Mumtaza Kecamatan Kalianda Kabupaten Lampung Selatan. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 6(1), 11–23.
- Ardiana, R., Pratiwi, Y. I., & Hartanti, R. A. D. (2025). Sosialisasi makan sehat melalui pendekatan kreatif untuk anak usia dini di TK Adhyaksa XVI Balikpapan. *Cendikia: Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 3(1), 770–778.
- Dewi, R., Syafridah, A., Fauzan, A., & Aisyah, T. (2025). Pelayanan publik edukasi kesehatan gigi pada anak Sekolah Dasar Negeri 2 Muara Dua Kota Lhokseumawe. *Jurnal Solusi Masyarakat (JSM)*, 3(2), 69–78.
- Fitri, S. A., Jhonifer, R., Tushodia, O. V., Putri, I. R., & Fitriami, E. (2025). Analisis asupan gizi anak usia dini di Paud Sejahtera Bersama Kota Padang. *BEMAS: Jurnal Bermasyarakat*, 6(1), 60–69.
- Katili, A. Y., & Gobel, S. A. M. (2024). Pencegahan depresi dan kesehatan mental generasi-Z, dalam menjawab kecemasan di era digital. *Jurnal Pengabdian Awara (JPA)*, 1(2), 35–50.
- Rahma, A. A., Nurlaela, R. S., Meilani, A., Saryono, Z. P., & Pajrin, A. D. (2024). Ikan sebagai sumber protein dan gizi berkualitas tinggi bagi kesehatan tubuh manusia. *Karimah Tauhid*, 3(3), 3132–3142.
- Shalahuddin, I., Rosidin, U., Eriyani, T., & Pebrianti, S. (2025). Aksi sosial petualangan rasa: Menjelajahi dunia makanan bergizi untuk tumbuh kembang pada anak sekolah dasar. *PROMOTIF: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 63–76.
- Umayahh, U., Kamal, F., & Mulyani, P. S. (2025). Pendidikan Islam tentang nutrisi sehat berbasis pangan lokal: Strategi penurunan stunting pada anak usia dini. *Parandala Educasia Cultura (PEC)*, 1(1), 29–39.