



SOSIALISASI MAKANAN SEHAT MELALUI COOKING CLASS PADA SISWA DI SDN JATIJEJER TRAWAS MOJOKERTO

Anggra Lita Sandra Dewi^{1*}, Galuh Kartika Dewi², Ery Rahmawati³

^{1,2,3} PGSD, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Delta, Indonesia

*Email: akusandradewi1989@gmail.com¹, Galuhkartika86@gmail.com²,
eryrahmawati521@gmail.com³

Corresponding author:

Anggra Lita Sandra Dewi
Universitas PGRI Delta
akusandradewi1989@gmail.com

ABSTRAK

Gizi seimbang merupakan makanan untuk dikonsumsi sehari-hari yang beraneka ragam dan memenuhi lima kelompok zat gizi dalam takaran yang cukup, artinya tidak berlebihan serta tidak kekurangan. Pada anak usia sekolah dasar penting untuk mengonsumsi makanan sehat agar kesehatannya terjaga sehingga pertumbuhan dan perkembangannya optimal. Namun berdasarkan observasi yang dilakukan oleh tim dosen Universitas PGRI Delta pada kenyataannya masih ada anak-anak terutama usia sekolah dasar yang masih pilih-pilih mengonsumsi makanan dan jajan sembarangan. Tujuan utama dari cooking class murid Sekolah Dasar adalah untuk mengajarkan anak-anak teknik dasar memasak dan memberikan pemahaman tentang makanan yang sehat dan bergizi. Efektivitas Metode Pengabdian penggunaan metode cooking class terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang gizi seimbang dan makanan sehat. Dengan pemahaman dan keterampilan yang diperoleh, siswa dapat menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Hasil kegiatan sosialisasi makanan sehat melalui cooking class terlaksana dengan baik dan lancar. Selama kegiatan menunjukkan bahwa siswa terlibat aktif dan antusias dalam setiap tahap cooking class. Partisipasi aktif ini tidak hanya meningkatkan keterampilan praktis mereka, tetapi juga membangun rasa percaya diri dan kemampuan bekerja sama dalam kelompok. Siswa yang mengikuti kegiatan berjumlah 52, kelas 1, kelas 2, dan kelas 3 SD. Siswa mengikuti kegiatan dengan antusias dan aktif.

Kata Kunci: Sosialisasi ; Makanan sehat; Cooking Class

ABSTRACT

Balanced nutrition is a variety of food to be consumed daily and meets the five groups of nutrients in sufficient quantities, meaning not excessive and not lacking. It is important for elementary school children to consume healthy foods to maintain their health so that their growth and development are optimal. However, based on observations made by the team of lecturers at the University of PGRI Delta, in reality there are still children, especially elementary school age, who are still picky about consuming food and buying snacks carelessly. The main purpose of the elementary school student cooking class is to teach children basic cooking techniques and provide an understanding of healthy and nutritious food. Effectiveness of the Community Service Method The use of the cooking class method has proven effective in improving students' understanding of balanced nutrition and healthy food. With the understanding and skills gained, students can apply healthy eating patterns in their daily lives. The results of the healthy food socialization activity through cooking classes were carried out well and smoothly. During the activity, it was shown that students were actively involved and enthusiastic in every stage of the cooking class. This active participation not only improves their practical skills, but also builds self-confidence and the ability to work together in groups. The number of students who participated in the activity was 52, class 1, class 2, and class 3 of elementary school. Students participated in the activities enthusiastically and actively.

Keywords: Socialization; Healthy food; Cooking class

PENDAHULUAN

Makanan merupakan sumber energi yang dibutuhkan manusia. Makanan yang sebaiknya dikonsumsi harus memenuhi kebutuhan gizi sesuai dengan angka kecukupan gizi (AKG) harian sebagai upaya mendukung hidup sehat. (Yurza, et al., 2024). Gizi sangatlah penting karena dapat mempengaruhi tumbuh kembang dan kesehatan tubuh. Oleh karena itu kebutuhan manusia akan gizi tidak boleh diabaikan. Untuk memenuhi kebutuhan gizi sehari-

hari dapat dilakukan dengan cara mengkonsumsi berbagai jenis makanan sehat bernutrisi yang disebut dengan istilah gizi seimbang.

Gizi seimbang merupakan makanan untuk dikonsumsi sehari-hari yang beraneka ragam dan memenuhi lima kelompok zat gizi dalam takaran yang cukup, artinya tidak berlebihan serta tidak kekurangan. Lima kelompok zat gizi tersebut diantaranya adalah karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral dalam jumlah yang cukup. (Hidaryani, 2017).

Sebagai generasi penerus bangsa, kecukupan gizi seimbang anak perlu diperhatikan. Anak usia sekolah dasar berada pada rentang usia 6-12 tahun membutuhkan asupan gizi yang baik untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan menuju remaja. Asupan gizi seimbang yang cukup sangat diperlukan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan agar tidak mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan (Hasrul, Hamzah, & Hafid, 2020).

Permasalahan gizi utama di Indonesia adalah gizi buruk (*undernutrisi*). Menurut WHO, permasalahan undernutrisi termasuk *wasting*, *stunting* dan gizi buruk. Di Indonesia, 41.9% anak usia sekolah 5-12 tahun mengalami gizi buruk. Permasalahan gizi lain yang mulai timbul di Indonesia adalah gizi berlebih yaitu *overweight* dan obesitas Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013 dalam (Fitriana, Luluk Cahyanti, Holifah, Cahyaningrum, & Rusmiyati, 2022).

Pada anak usia sekolah dasar penting untuk mengkonsumsi makanan sehat agar kesehatannya terjaga sehingga pertumbuhan dan perkembangannya optimal. Namun berdasarkan observasi yang dilakukan oleh tim dosen Universitas PGRI Delta pada kenyataannya masih ada anak-anak terutama usia sekolah dasar yang masih pilih-pilih mengkonsumsi makanan dan jajan sembarangan. Karena beberapa permasalahan tersebut, penting untuk memberikan pengetahuan kepada anak tentang makanan sehat yang baik untuk dikonsumsi. Oleh karena itu, dosen prodi PGSD Universitas PGRI Delta Sidoarjo mengadakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan sosialisasi makanan sehat melalui *cooking class* pada siswa di SDN Jatijejer Trawas Mojokerto

Cooking class merupakan salah satu kegiatan yang dilakukan untuk belajar menyiapkan makanannya sendiri. Memasak merupakan keterampilan mendasar yang diperlukan oleh manusia karena dengan mengolah makanan seseorang bisa makan dan bertahan hidup. Melalui kegiatan *cooking class* murid bisa berlatih memasak sederhana dengan mencampur bahan dan mengetahui proses pembuatan makanan atau minuman, Pada kondisi ini dapat membentuk kemandirian siswa dalam memenuhi kebutuhannya sehingga menjadi individu yang mandiri tidak bergantung pada bantuan orang lain (Widiyono & Zumrotun, 2022).

Tujuan utama dari *cooking class* murid Sekolah Dasar adalah untuk mengajarkan anak-anak teknik dasar memasak dan memberikan pemahaman tentang makanan yang sehat dan bergizi. Adapun Teknik *cooking class* dalam kegiatan ini adalah mengenalkan bahan makanan dan manfaatnya, mempelajari teknik dasar memasak, dan menerapkan resep makanan sehat yang mudah dan menyenangkan. Setelah kegiatan sosialisasi makanan sehat melalui *cooking class*, diharapkan siswa SDN Jatijejer Trawas Mojokerto dapat mengetahui bahan makanan sehat dan manfaatnya, serta nantinya dapat mengolah makanan sehat secara sederhana.

METODE PELAKSANAAN

Pola makan sehat sangat penting bagi perkembangan fisik dan mental anak-anak. Anak-anak yang memiliki kebiasaan makan sehat cenderung memiliki tingkat energi yang lebih tinggi, kemampuan kognitif yang lebih baik, dan risiko lebih rendah terhadap berbagai penyakit. Namun, banyak anak yang belum memiliki pengetahuan dan keterampilan untuk memilih dan menyiapkan makanan sehat. Oleh karena itu, program sosialisasi makanan sehat melalui cooking class di SDN Jatijejer Trawas Mojokerto yang diperuntukkan untuk siswa kelas 1 sampai dengan kelas 3 sesuai tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Data Siswa Kelas 1- Kelas 3

No	Kelas	Laki laki	Perempuan
1	1	7	11
2	2	8	9
3	3	7	10
Total		22	30

Tujuan dilaksanakan pengabdian ini untuk mengedukasi siswa tentang pentingnya makanan sehat sekaligus memberikan keterampilan praktis dalam memasak. Pola makan sehat adalah fondasi penting bagi perkembangan fisik dan mental anak-anak. Banyak anak yang kurang pengetahuan tentang makanan sehat, yang mengakibatkan pola makan yang kurang seimbang dan tidak sehat. Untuk mengatasi hal ini, diadakanlah program sosialisasi makanan sehat melalui cooking class di sekolah dasar. Tujuan program ini adalah untuk

Tujuan Pengabdian yaitu, meningkatkan pengetahuan gizi. Program ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada siswa tentang gizi seimbang dan pentingnya memilih makanan sehat. Mengembangkan keterampilan memasak. Siswa diberikan kesempatan untuk belajar dan mempraktikkan cara memasak makanan sehat yang sederhana. Menumbuhkan minat terhadap makanan sehat. Dengan pengalaman langsung, diharapkan siswa akan lebih tertarik dan termotivasi untuk memilih makanan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Mengintegrasikan pembelajaran praktis. Program ini menggabungkan teori dan praktik, sehingga siswa dapat langsung menerapkan pengetahuan yang mereka peroleh.

Langkah-langkah kegiatan, yaitu identifikasi dan persiapan. Melibatkan koordinasi dengan pihak sekolah, penyusunan modul dan bahan ajar, serta persiapan alat dan bahan untuk kegiatan memasak. Pelaksanaan sosialisasi. Meliputi sesi presentasi interaktif tentang gizi dan makanan sehat, serta diskusi kelompok untuk mengenali makanan sehat dan kurang sehat. *Cooking class*. Melibatkan demonstrasi memasak oleh instruktur, diikuti dengan praktik memasak oleh siswa dalam kelompok kecil. Siswa dibimbing untuk menyiapkan dan memasak menu sehat yang telah ditentukan. Evaluasi dan refleksi. Melakukan penilaian terhadap hasil masakan siswa dan refleksi bersama untuk membahas pengalaman dan pengetahuan baru yang didapat. Dokumentasi dan pelaporan. Mendokumentasikan seluruh kegiatan dan menyusun laporan yang mencakup tujuan, pelaksanaan, hasil, dan evaluasi program.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program dimulai dengan tahap persiapan, di mana tim pengabdian berkoordinasi dengan pihak sekolah untuk menentukan jadwal dan peserta kegiatan. Modul dan bahan ajar yang mencakup informasi tentang gizi dan makanan sehat disusun. Peralatan memasak dan bahan makanan juga dipersiapkan untuk memastikan kegiatan berlangsung dengan lancar. Selama pelaksanaan sosialisasi, siswa diberikan presentasi interaktif mengenai pentingnya makanan sehat dan gizi seimbang. Presentasi ini disertai dengan media visual seperti gambar dan video untuk menarik minat siswa. Setelah presentasi, siswa dibagi ke dalam kelompok kecil untuk berdiskusi dan mengenali makanan sehat dan tidak sehat.

Setelah sesi sosialisasi, kegiatan *cooking class* dimulai. Instruktur demonstrasi cara memasak makanan sehat yang sederhana dan mudah diikuti oleh siswa. Setiap kelompok siswa kemudian diberi kesempatan untuk mempraktikkan memasak dengan bimbingan instruktur. Kegiatan ini memberikan pengalaman langsung kepada siswa tentang bagaimana menyiapkan makanan sehat.

Program ini memiliki beberapa tujuan utama. Pertama, untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya gizi seimbang. Kedua, untuk mengajarkan keterampilan memasak yang praktis dan sehat. Ketiga, untuk menumbuhkan minat dan kesadaran siswa akan pentingnya memilih makanan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Keempat, untuk mengintegrasikan pembelajaran praktis dengan teori, sehingga siswa dapat langsung menerapkan pengetahuan yang mereka peroleh.



Gambar 1. Siswa Melaksanakan Kegiatan *Cooking Class*

Hasil dari program ini menunjukkan peningkatan pemahaman siswa mengenai gizi seimbang dan makanan sehat. Siswa juga memperoleh keterampilan praktis dalam memasak dan menyiapkan makanan sehat. Selain itu, minat siswa terhadap makanan sehat meningkat, dan mereka lebih termotivasi untuk memilih makanan yang bergizi dalam kehidupan sehari-hari.

Observasi selama kegiatan menunjukkan bahwa siswa terlibat aktif dan antusias dalam setiap tahap *cooking class*. Partisipasi aktif ini tidak hanya meningkatkan keterampilan praktis mereka, tetapi juga membangun rasa percaya diri dan kemampuan bekerja sama dalam kelompok.

Hasil Pengabdian yang di dapat oleh siswa adalah : 1) Peningkatan Pengetahuan Gizi, siswa menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai pentingnya gizi seimbang dan jenis-jenis makanan sehat setelah mengikuti sosialisasi dan *cooking class*. 2) Pengembangan Keterampilan Memasak: a) Siswa mampu mempraktikkan teknik dasar memasak dan menyiapkan makanan sehat dengan bimbingan instruktur. b) Hasil masakan siswa dinilai

baik, dengan penekanan pada aspek rasa, warna, tekstur, dan aroma. Hal ini menunjukkan bahwa siswa dapat mengaplikasikan pengetahuan yang mereka peroleh selama cooking class.

3) Minat terhadap Makanan Sehat: a) Observasi selama kegiatan menunjukkan adanya peningkatan minat dan antusiasme siswa terhadap makanan sehat. Siswa lebih tertarik untuk mencoba dan memilih makanan sehat dalam kehidupan sehari-hari. b) Beberapa siswa bahkan mengungkapkan keinginan untuk mempraktikkan resep-resep sehat yang dipelajari di rumah bersama keluarga.

4) Partisipasi Aktif Siswa: a) Selama kegiatan cooking class, siswa terlibat aktif dalam setiap tahap memasak, mulai dari persiapan bahan hingga penyajian makanan. b) Partisipasi aktif ini tidak hanya meningkatkan keterampilan praktis siswa, tetapi juga membangun rasa percaya diri dan kemampuan bekerja sama dalam kelompok.

Efektivitas Metode Pengabdian penggunaan metode cooking class terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang gizi seimbang dan makanan sehat. Pendekatan praktis ini memungkinkan siswa untuk belajar secara langsung dan mengalami proses memasak, yang lebih menarik dibandingkan dengan hanya menerima informasi secara teoretis dan dengan Interaksi langsung dengan bahan makanan dan peralatan memasak memberikan pengalaman belajar yang kontekstual dan relevan bagi siswa.

Tantangan dan Solusi Beberapa tantangan yang dihadapi selama pelaksanaan program termasuk keterbatasan waktu dan fasilitas. Namun, dengan perencanaan yang matang dan kerjasama yang baik dengan pihak sekolah, tantangan ini dapat diatasi dan Keterlibatan guru, staf sekolah juga sangat membantu dalam memastikan kelancaran kegiatan dan mendukung proses pembelajaran siswa.

Program sosialisasi ini diharapkan memiliki dampak jangka panjang dalam membentuk kebiasaan makan sehat pada siswa. Dengan pemahaman dan keterampilan yang diperoleh, siswa dapat menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari, yang pada akhirnya akan berdampak positif pada kesehatan mereka. Selain itu, program ini juga dapat menjadi inspirasi bagi sekolah-sekolah lain untuk mengadopsi kegiatan serupa dalam upaya meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan siswa.

KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi makanan sehat melalui *cooking class* pada siswa di SDN Jatijejer Trawas Mojokerto terlaksana dengan baik dan lancar. Siswa yang mengikuti kegiatan berjumlah 52, kelas 1, kelas 2, dan kelas 3 SD. Siswa mengikuti kegiatan dengan antusias dan aktif. Kegiatan diawali dengan sosialisasi makanan sehat dari tim PGSD Universitas PGRI Delta, siswa menyimak dengan seksama dan dilanjutkan dengan tanya jawab, siswa antusias dengan aktif bertanya. Kegiatan selanjutnya *cooking class* siswa mengikuti kegiatan dengan semangat dan ditutup dengan kegiatan makan bersama. Setelah kegiatan ini diharapkan siswa dapat memulai hidup sehat dengan terbiasa untuk makan makanan sehat.

DAFTAR RUJUKAN

Fitriana, V., Luluk Cahyanti, A. R., Holifah, Y. H., Cahyaningrum, Z., & Rusmiyati, E. (2022). Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Dasar Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar. *Jurnal Abdimas Bhakti Indonesia*, 3(2), 114-122. Retrieved from <https://ejournal.bhamada.ac.id/index.php/JABI/article/view/443/315>



- Hasrul, H., Hamzah, H., & Hafid, A. (2020). Pengaruh Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2), 70-75. doi:<https://doi.org/10.30651/jkm.v5i2.4621>
- Hidaryani, W. (2017). *Konsep Gizi Seimbang dan Angka Kecukupan Gizi*. Retrieved 2024, from <http://wahyuhidaryani.blogspot.com/2017/11/makalah-gizi-konsep-gizi-seimbangdan.html?m=1>
- Widiyono, A., & Zumrotun, E. (2022). Pembentukan Karakter Mandiri dan Tanggung Jawab Anak melalui Cooking Class di RA Imama Mijen Semarang. *Al-Hikmah Indonesian Journal of Early Childhood Islamic Education*, 6(1), 44-55.
- Yurza, H. S., Shafaningrum, R. A., Nadhiroh, P. A., Feby, M., Munarko, H., & Pratiwi, Y. S. (2024). Sosialisasi Pentingnya Makanan Sehat dan Bergizi Seimbang pada Siswa SDN 3 Bangelan Kabupaten Malang. *DIANDRA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 19-26.