

Menumbuhkembangkan Jiwa Berwirausaha dengan Pelatihan Pembuatan Makanan dan Minuman Sehat pada Siswa SD

Indah Sulistiyawati ^{1*}, Nuraini Muhasanah ², Asfi Aniuranti ³,
Diah Arimbi ⁴, Denny Indra Yudhistira ⁵

¹ Program Studi Biologi, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Nahdlatul Ulama Purwokerto

² Program Studi Matematika, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Nahdlatul Ulama Purwokerto

³ Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris, Fakultas Sosial dan Humaniora, Universitas Nahdlatul Ulama Purwokerto

⁴ Program Studi Ilmu Hukum, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Jenderal Ahmad Yani

⁵ Program Studi Perikanan, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Nahdlatul Ulama Purwokerto

* indahsulistiyawati.s2@gmail.com

Abstrak

Makanan dan minuman sehat sangat dibutuhkan bagi pertumbuhan dan perkembangan anak usia 6-11 tahun. Kebiasaan jajan di pada usia anak sekolah sangat dipengaruhi oleh jenis makanan, karakteristik individu dan lingkungan. Permasalahan yang saat ini dihadapi adalah pola makanan sehat yang tidak dikenali siswa. pengetahuan anak yang dimiliki pada umumnya masih rendah, sehingga menyebabkan anak mengkonsumsi makanan dalam bentuk jajanan sembarangan. Jajanan yang dikonsumsi pada anak, seringkali tidak diperhatikan kandungan gizi dan kebersihannya. Tujuan pengabdian ini menumbuhkembangkan jiwa berwirausaha dengan pelatihan pembuatan makanan dan minuman sehat pada siswa SD. Sasaran kegiatan program kemitraan masyarakat ini adalah siswa Kelas IV Sekolah Dasar di Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan meliputi; koordinasi program, sosialisasi, penyuluhan, dan pelatihan serta evaluasi dan monitoring pelaksanaan kegiatan. Kegiatan ini telah diikuti sejumlah 30 siswa yang diawali dengan kegiatan *pre test* untuk mengukur pemahaman materi dan dilanjutkan penyuluhan dan praktik pembuatan makanan dan minuman sehat serta diakhiri dengan *post test*. Peningkatan hasil *pre test* dan *post test* menjadi tolok ukur kelancaran dan keberhasilan program dengan peningkatan 51%. Selama kegiatan berlangsung mitra sangat antusias mengikuti dan telah memiliki perubahan dengan kemampuan mempraktekkan ketrampilan membuat makanan dan minuman sehat.

Kata Kunci: makanan minuman sehat, jajanan, gizi, siswa SD

Pendahuluan

Sekolah Dasar Universitas Muhammadiyah Purwokerto (SD UMP), merupakan sarana pendidikan dasar yang terletak di Jl. Senopati No. 17 Dukuhwaluh Purwokerto, Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas Provinsi Jawa Tengah. SD UMP memiliki kapasitas jumlah siswa laki-laki 221 orang, siswa perempuan 199 orang, dengan jumlah guru 20 orang dan terbagi dalam 15 rombongan belajar (sekolah.data.kemdibud.go.id,2022). Sekolah yang berdiri pada lahan tanah seluas 4.170 m² (Gambar 1), dilengkapi dengan 16 ruangan kelas, perpustakaan, laboratorium, ruang musik, kantin, taman bermain dan sanitasi kamar mandi sejumlah 4 ruang.

Berdasarkan data sebaran usia siswa di SD UMP yang ditampilkan pada Tabel 1, menunjukkan usia anak mayoritas 7-12 tahun sejumlah 399 siswa. Usia anak masuk dalam fase pertumbuhan yang sangat penting untuk dijaga kesehatannya termasuk pada penyediaan makanan yang cukup, dan pelayanan pendidikan yang baik. Salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan yaitu pemberian nutrisi. Nutrisi yang diperoleh melalui makanan sangatlah penting dan bermanfaat bagi tubuh manusia.

Tabel 1. Sebaran usia siswa SD UMP.

Umur	Jumlah
< 7 tahun	0
7-12 tahun	399
>12 tahun	21
Total	420

Makanan sehat adalah makanan yang mengandung zat-zat dibutuhkan oleh tubuh dan memiliki syarat yaitu higienis, bergizi dan berkecukupan, tetapi tidak harus mahal. Makanan dikatakan bergizi bila mengandung sejumlah karbohidrat, protein, lemak, dan vitamin yang cukup untuk tubuh, sedangkan makanan berkecukupan sesuai dengan kebutuhan berdasarkan usia dan kondisi tubuh (Hanum, 2019). Makanan sehat merupakan makanan gizi seimbang yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dalam pedoman gizi dan diantaranya adalah tidak mengandung zat-zat yang tidak termasuk bahan tambahan makanan yang diperbolehkan. Pada usia anak sekolah membutuhkan asupa gizi yang baik, namun keterbatasan pemenuhan gizi yang baik akan mengakibatkan malnutrisi dan obesitas yang dialami pada 700 juta anak di dunia (Indrayana et al., 2021).

Pada usia anak 6-11 tahun yang saat ini sedang memasuki tahapan perkembangan dari segi fisik dan pola pikir, menjadikannya mudah menerima perubahan dan pembaharuan. Kebiasaan jajan di pada usia anak sekolah sangat dipengaruhi oleh jenis makanan, karakteristik individu dan lingkungan. Anak dapat mengenali makan yang dikonsumsi dengan melihat informasi pada kemasan dan dapat juga mengenali produk makanan secara langsung dalam makanan tanpa kemasan. Pemenuhan gizi yang baik pada anak usia sekolah sangat diperlukan dengan menciptakan perilaku makan yang baik sesuai dengan kebutuhannya. Perilaku tersebut dipengaruhi oleh faktor seperti pengetahuan dan sikap anak, serta lingkungannya.

Permasalahan yang saat ini dihadapi adalah pola makanan sehat yang tidak dikenali siswa. Pengetahuan anak tentang makanan sehat, bermanfaat bagi anak agar anak dapat melakukan pemilihan makanan secara tepat dan menjaga pola makannya. Akan tetapi, pengetahuan anak yang dimiliki pada umumnya masih rendah, sehingga menyebabkan anak mengkonsumsi makanan dalam bentuk jajanan sembarangan. Jajanan yang dikonsumsi pada anak, seringkali tidak diperhatikan kandungan dan kebersihannya, data Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) lebih dari 99% anak mengkonsumsi jajanan saat di sekolah, angka yang cukup tinggi tersebut memungkinkan risiko terjadinya masalah kesehatan pada anak (Sumarni et al., 2020). Makanan yang kurang sehat dapat menimbulkan penyakit pada anak seperti diare, muntah-muntah, dan demam yang pada saat kejadian di sekolah maka anak akan dibawa pulang orangtuanya.

Pemberian pengetahuan tentang makanan sehat kepada anak merupakan solusi atas permasalahan diatas, edukasi ini dapat dilakukan melalui pendidikan Potensi yang dimiliki SD UMP dengan jumlah siswa 399 siswa menjadikan sekolah ini sebagai sara pendidikan yang beredukasi unggul. Parameter kemajuan pendidikan siswa dapat dilihat dari meningkatkan kemampuan pendidikan dan berkembangnya ketrampilan khusus siswa. Siswa dapat dilatih untuk membuat makanan sehat sehingga siswa dapat mengenali makanan sehat yang aman dikonsumsi, selain itu siswa dapat didayagunakan jiwa wirausahanya dalam membuat makanan sehat.

Penelitian membuktikan bahwa *“Education and learning depend on good nutrition and health”*. Negara-negara maju, seperti Amerika Serikat, Jerman, Perancis, Jepang dan Tiongkok, India, Malaysia, Korea Selatan, Singapura dan Taiwan adalah negara-negara yang sejak memulai pembangunannya mendudukkan gizi anak sekolah dan pendidikan sebagai prioritas utama. Negara-negara ini menganut paradigma *“To Built Nation Built School”*, di negara tersebut makanan anak sekolah dikenal dengan school feeding sangat diperhatikan penyelenggaraannya. Pada beberapa siswa mengeluhkan jarang makan sayuran dan buah-buahan. Siswa putri yang beranjak dewasa seharusnya mendapatkan perhatian khusus dalam pemenuhan zat gizi khususnya mikronutrien yang terdiri dari vitamin dan mineral yang dapat diperoleh dari sayur dan buah-buahan (Dewi, 2020).

Kebutuhan energi pada anak usia sekolah ditentukan oleh usia, metabolisme basal, dan aktifitas, kecepatan pertumbuhan, dan pengeluaran energi. Energi dari konsumsi pangan harus cukup untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan mencegah protein digunakan sebagai sumber energi, tetapi tidak sampai terjadi pertambahan berat badan yang berlebihan. Anak usia 7-9 tahun, tanpa membedakan jenis kelamin, kebutuhan energinya adalah 1850 kkal, anak laki-laki berusia 10-12 tahun memerlukan energi sebesar 2100 kkal, dan anak perempuan berusia 10-12 tahun memerlukan energi 2000 kkal (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2024 Tentang Pedoman Gizi Seimbang, 2014).

Tujuan dari kegiatan program kemitraan masyarakat untuk menumbuhkembangkan jiwa berwirausaha dengan pelatihan pembuatan makanan dan minuman sehat pada siswa SD. Sasaran kegiatan program kemitraan masyarakat ini adalah siswa Kelas IV SD UMP Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas.

Metode Pelaksanaan

Langkah-langkah operasional yang dilakukan pada program kemitraan masyarakat kepada siswa kelas IV SD UMP, disesuaikan dengan permasalahan, potensi, budaya karakteristik sekolah, dan dikerjakan sesuai dengan aturan yang telah ditetapkan. Kegiatan dilaksanakan di SD UMP Purwokerto Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas, dengan pelaksanaan di Bulan Maret 2022, khalayak sasaran dalam kegiatan ini melibatkan 30 orang siswa kelas IV, dan 2 orang guru pendamping.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode pendekatan dengan menggunakan metode ceramah, edukasi, memberikan tanya jawab, serta pengajaran pelatihan dengan praktek langsung penerapan aplikasi di lapangan. Diharapkan mitra antusias dalam mengikuti kegiatan dan aktif turut serta dalam setiap sesi pelatihan dan praktek, sampai menghasilkan produk makanan sehat. Berikut urutan kegiatan program kemitraan:

1. Koordinasi: meliputi koordinasi pada tingkat perguruan tinggi, dengan mengurus surat penugasan pelaksanaan PKM, serta koordinasi dengan Kepala Sekolah, dan guru pendamping di SD UMP untuk pelaksanaan kegiatan.
2. Sosialisasi program: diberikan kepada seluruh siswa kelas IV SD UMP, sebelum kegiatan utama dilakukan, pada tahapan ini menginformasikan pengenalan awal dan penjelasan rencana kegiatan.
3. Penyuluhan pelaksanaan kegiatan PKM: kegiatan dilakukan selama 1 hari dimulai dari pukul 08.00-12.00 WIB. Penyuluhan berisi tentang penyampaian materi mengenai makanan dan minuman sehat dan manfaatnya bagi anak.
4. Pelatihan: pelatihan ini mengajarkan cara membuat makanan sehat roti sayur isi daging, minuman sehat, yang dilaksanakan setelah penyuluhan, dan dilanjutkan dengan praktek yang diikuti oleh seluruh siswa kelas IV SD UMP.
5. Praktek siswa: masing-masing siswa melakukan praktek pembuatan roti sayur isi daging, minuman sehat, yang hasil karyanya ditunjukkan di depan kelas. Sebagai indikator keberhasilan dalam program ini siswa dapat mempraktekkan pembuatan makanan dan minuman sehat.
6. Evaluasi dan monitoring: pelaksanaan program dipantau dengan evaluasi yang berguna sebagai indikator terlaksananya program dengan baik. Pengukuran hasil PKM dilakukan secara terukur dengan pengisian kuisioner pemahaman siswa dalam membuat karya makanan sehat, dan keaktifan siswa dalam berdiskusi selama kegiatan ini berlangsung.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan program kemitraan yang telah dilakukan memberikan manfaat bagi target sasaran utama yaitu siswa kelas IV SD UMP Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas. Kegiatan ini telah diikuti 30 siswa yang sangat berkontribusi aktif selama kegiatan berlangsung dan diharapkan mampu memberikan manfaat bagi peningkatan pengetahuan

tentang makanan sehat, dan peningkatan ketrampilan membuat makanan sehat sehingga menumbuhkembangkan jiwa berwirausaha. Makanan dan minuman sehat yang digunakan dalam progra kemitraan ini meliputi pembuatan roti isi daging dan sayur serta minuman sehat jus jambu biji merah. Pada keiatan penyuluhan ini diikuti oleh 30 siswa kelas IV. Tolok ukur keberhasilan kegiatan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan siswa dengan mengukur kemampuan penyerapan atas materi yang telah disampaikan. Penyuluhan yang dilakukan dengan menyampaikan materi pengenalan makanan sehat mengandung sayuran dan minuman buah sehat yang diikuti dengan sangat antusias oleh siswa (Gambar 1). Aktifitas pada anak usia 6-11 tahun yang sangat tinggi dapat memicu peningkatan imunitas tubuh sehingga anak akan tetap sehat, diperlukan konsumsi makanan bergizi (Windasari et al., 2021). Anak harus memiliki kemampuan mengenali makanan sehat dan mengkonsumsinya sehingga kesehatan dan imunitasnya akan tetap terjaga dengan baik.



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan penyampain materi pengenalan makanan dan minuman sehat yang diikuti antusias oleh peserta siswa

Kegiatan Pelatihan Pembuatan Makanan dan Minuman Sehat

Kegiatan program kemitraan selanjutnya yaitu pelatihan pembuatan makanan dan minuman sehat yang dilanjutkan dengan praktek pembuatannya. Siswa terlibat langsung dalam setiap kegiatan, pada saat evaluasi siswa mengerjakan dan mempraktekkannya. Pelatihan praktek (*drill practice*) dan pendampingan pembuatan makanan sehat yaitu roti isi daging, dan minuman sehat yaitu jus buah dari jambu biji merah, ditunjukkan pada Gambar 2. Dalam praktik pembuatan minuman sehat, harus memperhatikan teknik inovasi rasa, dan tekstur konsistensi suatu bahan yang akan mem[engaruhi cita rasa dari bahan tersebut, sehingga kandungan nilai gizinya akan tetap terjag dengan baik (Rohmani et al., 2018).



Gambar 2. Kegiatan praktek pembuatan makanan dan minuman sehat oleh siswa

Metode yang digunakan dalam prose penyuluhan dan pelatihan menggunakan metode latihan praktek langsung (*drill practice*), yang dilakukan secara berulang-ulang dalam pemberian contoh melakukan hal yang sama, secara bersungguh-sungguh dengan tujuan menyempurnakan suatu ketrampilan siswa supaya siswa memiliki keahlian permanen. Kegiatan praktek langsung ini memiliki target capaian 90% siswa SD dapat mengikuti mencontoh dan mempraktekkan langsung di Kelas, yang nantinya akan dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Keberhasilan Kegiatan

Tolok ukur keberhasilan kegiatan program kemitraan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan siswa tentang makanan sehat dilakukan dengan mengukur kemampuan penyerapan siswa atas materi yang disampaikan. Sebelum melakukan sosialisasi penyuluhan dan pelatihan, maka sampling siswa diberikan dengan mengisi kuisisioner kepada siswa. Kuisisioner yang diberikan sebagai bentuk evaluasi ini 2 kali yaitu pre-test dan post-test. Data kuisisioner awal dan akhir dapat dilihat dari grafik Gambar 3 dibawah ini.

Program Kemitraan yang telah dilakukan di tingkat Sekolah Dasar dengan target sasaran siswa kelas IV, telah dapat diikuti dengan baik, dan mitra yaitu siswa sangat antusias dalam mengikutinya baik itu dalam sesi penyuluhan maupun praktek langsung pembuatan makanan dan minuman sehat. Aktivitas dan respon positif ditunjukkan oleh siswa dengan mengisi evaluasi post test diakhir pertemuan secara sungguh-sungguh. Sekolah dan manajemannya turut serta membantu keberlangsungan program kemitraan masyarakat ini dengan berperan aktif turut menyiapkan sarana dan fasilitas yang dibutuhkan yaitu ruangan kelas, meja, kursi, sound sistem, LCD/proyektor, pemasangan banner dan spanduk.



Gambar 3. Hasil evaluasi siswa kelas IV SD dengan pemberian kuisisioner pre-test dan post-test

Hasil monitoring dan evaluasi dalam program ini mengindikasikan keberhasilan pelaksanaan yaitu dengan adanya peningkatan pada hasil *pre test* dan *post test* siswa yang mengindikasikan adanya pemahaman materi siswa dapat menyerap informasi pentingnya makanan dan minuman sehat bagi kesehatan, serta siswa telah memiliki ketrampilan dasar dalam membuatnya. Materi pengetahuan yang dapat terserap dengan peningkatan 51%, yang ditunjukkan nilai rata-rata *pre test* 57,6, meningkat menjadi 86,6. Pada tahapan awal *pre test* siswa belum memiliki pemahaman dan mengenali kategori makanan dan minuman sehat, temuan ini menunjukkan diperlukannya motivasi dan perbaikan atas pemahaman siswa atas pengetahuan yang kurang. Kekurangan pahaman informasi dan pengetahuan dapat ditingkatkan dengan memberikan pendidikan dan aplikasi praktis (Setiyowati et al., 2021). Peningkatan ditunjukkan dengan perubahan capaian hasil *post test*, yang menggambarkan siswa sudah dapat memahami. Adapun kegiatan program kemitraan ini telah berdampak positif bagi perkembangan pengetahuan dan ketrampilan siswa dalam mengenal makanan dan minuman sehat serta mampu mempraktekannya, sehingga siswa dapat mengimplementasikannya di kehidupan sehari-hari.

Kesimpulan

Kegiatan program kemitraan masyarakat dengan target sasaran siswa kelas 4 Sekolah Dasar telah diikuti dengan baik dan berdampak positif yang ditandai dengan peningkatan kualitas pemahaman pengetahuan dan ketrampilan dasar dalam membuat makanan dan minuman sehat. Peningkatan yang terukur sebagai evaluasi mencapai 51%. Di masa depan diharapkan siswa dapat mengimplementasikan ketrampilannya di kehidupan sehari-hari. Program selanjutnya dapat direkomendasikan pemilihan makanan sehat di kantin sekolah, sehingga kesehatan siswa dapat terjaga.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada LPPM Universitas Nahdlatul Ulama Purwokerto yang telah mendanai program pengabdian masyarakat dalam hibah Universitas Tahun 2023, serta SD UMP Ledug Kabupaten Banyumas.

Referensi

- Dewi, M. (2020). Pengelolaan Makanan Sehat Di Pondok Pesantren Guna Meningkatkan Kesehatan Reproduksi Remaja. *Warta Pengabdian*, 14(2), 122–133.
<https://doi.org/10.19184/wrtp.v14i2.17567>
- Hanum, S. M. F. (2019). Buku Panduan Pemberdayaan Kantin Sehat Sekolah. In *Buku Panduan Pemberdayaan Kantin Sehat Sekolah*. <https://doi.org/10.21070/2019/978-602-5914-56-0>
- Indrayana, L. I., Indraswari, R., & Widjanarko, B. (2021). Gambaran Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Pemilihan Jajan Siswa Pada Kantin Sehat Sdn Sendangmulyo 04 Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 9(3), 326–330.
<https://doi.org/10.14710/jkm.v9i3.29285>
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2024 tentang Pedoman Gizi Seimbang, 41 Menteri Kesehatan Republik Indonesia 1 (2014).
- Rohmani, S., Yugatama, A., & Prihapsara, F. (2018). Inovasi Minuman Sehat Berbahan Kedelai dalam Upaya Pemberdayaan Masyarakat melalui Wirausaha di Kabupaten Sukoharjo (Innovations Healthy Drinks in Source of Soybean in Community Empowerment through Entrepreneurship in Sukoharjo District). *Agrokreatif Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 68–74.
- Setiyowati, E., Juliasih, N. N., Hanik, U., Nyoto, N., Wahyuni, I. T., & Singgih, S. (2021). Sosialisasi Peningkatan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) Sebagai Upaya Memutus Rantai Penularan Virus Corona dalam Situasi Pandemi Covid-19. *Madaniya*, 2(2), 129–136. <https://doi.org/10.53696/27214834.65>
- Sumarni, N., Rosidin, U., & Sumarna, U. (2020). Penyuluhan Kesehatan Tentang Jajanan Sehat di Sekolah Dasar Negeri Jati III Tarogong Kaler Garut. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 289–297.
- Windasari, W., Hariyati, N., Haq, M. syahidul, & Mudjito, M. (2021). Sinom Fresh Herbal Drink Minuman Sehat Bagi Masyarakat Terdampak Pandemic Covid 19. *Transformasi dan Inovasi : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 45–50.
<https://doi.org/10.26740/jpm.v1n1.p45-50>