

PENINGKATAN LITERASI KESEHATAN SISWA TENTANG MAKANAN BERGIZI SEBAGAI UPAYA PENGUATAN KARAKTER BELA NEGARA NON-MILITER

Aniek Irawatie, Hermina Manihuruk, Widayani Wahyuningtyas

UPN “VETERAN” JAKARTA
. aniekirawatie@upnvj.ac.id

Abstract

Literasi kesehatan pada anak usia sekolah dasar merupakan fondasi penting dalam membentuk perilaku hidup sehat dan kualitas sumber daya manusia di masa depan. Salah satu aspek utama literasi kesehatan adalah pemahaman mengenai makanan bergizi dan prinsip gizi seimbang. Rendahnya tingkat pengetahuan siswa tentang makanan bergizi berpotensi memengaruhi pola konsumsi yang tidak sehat dan berdampak pada kesehatan jangka panjang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan literasi kesehatan siswa sekolah dasar tentang makanan bergizi sebagai bagian dari pendidikan karakter dan bela negara non-militer. Metode pelaksanaan meliputi edukasi gizi dasar, penggunaan media pembelajaran interaktif, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test terhadap 60 siswa. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa pada seluruh indikator literasi kesehatan, dengan peningkatan berkisar antara 15–18%. Selain peningkatan kognitif, kegiatan ini juga berkontribusi pada pembentukan karakter disiplin dan tanggung jawab siswa dalam menjaga kesehatan sebagai wujud bela negara non-militer. Kegiatan ini direkomendasikan untuk diintegrasikan secara berkelanjutan dalam pembelajaran sekolah dasar.

Keywords: *literasi kesehatan, makanan bergizi, pendidikan karakter, bela negara non-militer.*

Abstrak

Health literacy in elementary school students plays a vital role in fostering healthy lifestyles and strengthening the quality of future human resources. Understanding nutritious food and balanced dietary principles is a key dimension of health literacy. Insufficient nutrition knowledge among students may contribute to unhealthy eating patterns and increase health risks over time. This community service program aimed to improve students' health literacy related to nutritious food within the framework of character education and non-military national defense. The program was implemented through basic nutrition education, the use of age-appropriate interactive learning media, and evaluation using pre-test and post-test involving 60 students. The findings indicated consistent improvements across all assessed health literacy indicators, with knowledge gains ranging from 15% to 18%. Beyond cognitive outcomes, the program also supported the development of positive character traits, particularly discipline and personal responsibility in maintaining physical well-being, which represent essential values of non-military national defense. Continuous implementation and integration of similar programs into elementary school learning are therefore recommended.

Keywords: *health literacy, nutritious food, character education, non-military national defense.*

PENDAHULUAN

Literasi kesehatan pada siswa sekolah dasar sangat penting untuk perilaku hidup sehat dan kualitas

sumber daya manusia di masa depan. Pemahaman tentang makanan bergizi dan prinsipgizi seimbang adalah komponen penting dari literasi kesehatan. Kurang pengetahuan tentang

makanan bergizi dapat berdampak pada pola konsumsi yang tidak sehat dan berpotensi menyebabkan masalah kesehatan jangka panjang.

Kebiasaan menjaga kesehatan tubuh adalah contoh nilai disiplin, tanggung jawab, dan kepedulian diri sendiri, hal ini ditinjau dari perspektif pendidikan karakter. Selain itu, gagasan bela negara non-militer yang terkait dengan kesehatan fisik generasi muda. Tidak hanya pertahanan bersenjata yang dimaksudkan, bela negara juga dimaksudkan sebagai kesadaran dan tindakan warga negara untuk mempertahankan kualitas diri mereka sebagai bagian dari kekuatan bangsa.

Pendidikan sekolah dasar menjadi tempat yang strategis untuk menanamkan nilai-nilai moral dan bela negara non-militer melalui peningkatan kesadaran literasi kesehatan dengan menggunakan pendekatan edukatif yang kontekstual. Namun demikian, pendidikan gizi di sekolah seringkali terbatas dan tidak terintegrasi secara sistematis dalam pendidikan karakter, dan oleh sebab itu, dalam mendukung semangat bela negara non-militer, kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Tim PKM Dosen UPN Veteran Jakarta dan melibatkan mahasiswanya adalah sebagai bentuk kesadaran dalam meningkatkan pengetahuan para siswa sekolah dasar tentang makanan bergizi dan sehat.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode edukatif dan partisipatif. Di sekolah MI Al-Mustawa di Kabupaten Bogor, 60 siswa sekolah dasar adalah sasaran kegiatan ini. Proses pelaksanaan termasuk pelaksanaan instruksi literasi kesehatan, pelaksanaan proses persiapan, dan evaluasi.



Gambar 1. Sosialisasi Kegiatan PKM

Tim pengabdian bekerja sama dengan sekolah, membuat materi pendidikan gizi, dan menyiapkan instrumen pre-test dan post-test. Pada tahap pelaksanaan, materi tentang makanan bergizi dan gizi seimbang disampaikan melalui media pembelajaran interaktif yang sesuai dengan kebutuhan siswa sekolah dasar. Hasil evaluasi diukur dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan adanya peningkatan literasi kesehatan siswa sekolah dasar pada seluruh indikator yang diukur. Peningkatan ini mencerminkan efektivitas pendekatan edukatif yang digunakan dalam menyampaikan materi mengenai makanan bergizi dan prinsip gizi seimbang kepada siswa.



Gambar 2. Edukasi Literasi Kesehatan



Gambar 3. Pelaksanaan pre-tes & post-tes siswa

Hasil pre-test dan post-tes siswa MI Al-Mustawa diolah oleh tim PKM, dalam Tabel 1 menunjukkan bahwa literasi kesehatan siswa meningkat secara keseluruhan setelah mengikuti kegiatan sosialisasi dan edukasi dari Tim PKM, tetapi dengan tingkat peningkatan yang relatif moderat artinya para siswa sudah cukup berkembang, tetapi belum sepenuhnya terinternalisasi sebagai kebiasaan sehari-hari

Tabel 1. Perbandingan Hasil Pre-test dan Post-test Literasi Kesehatan Siswa (n = 60)

Aspek yang Diukur	Pre-test (%)	Post-test (%)	Peningkatan (%)
Pengetahuan jenis makanan bergizi	58	75	17
Pemahaman prinsip gizi seimbang	55	73	18
Membedakan makanan sehat dan tidak sehat	60	78	18
Kesadaran menjaga	62	80	18

Aspek yang Diukur	Pre-test (%)	Post-test (%)	Peningkatan (%)
kesehatan tubuh			

Sumber: Data yang diolah

Peningkatan skor pengetahuan jenis makanan bergizi dari 58% menjadi 75%, sebagian besar siswa telah mulai mengenali lauk-pauk, sayur-sayuran, dan buah sebagai komponen utama gizi seimbang. Seperti yang dikemukakan oleh Contento (2016) menyatakan bahwa pengenalan kategori makanan bergizi merupakan langkah awal penting dalam pendidikan gizi anak. Ini karena membangun pemahaman gizi yang lebih mendalam.

Peningkatan pada aspek pemahaman prinsip gizi seimbang sebesar 18% (dari 55% menjadi 73%) mengindikasikan bahwa siswa tidak hanya mengenal jenis makanan, tetapi mulai memahami pentingnya variasi dan keseimbangan asupan makanan. Temuan ini sejalan dengan konsep literasi kesehatan dasar yang dikemukakan Nutbeam (2000), yang menekankan bahwa peningkatan pemahaman konseptual merupakan prasyarat bagi kemampuan individu dalam mengambil keputusan kesehatan yang lebih baik.

Disamping itu, juga ada peningkatan kemampuan penalaran sederhana siswa dalam membedakan makanan sehat dan tidak sehat yang dikonsumsi sehari-hari, yang ditunjukkan oleh peningkatan skor dari 60% menjadi 78%. Peningkatan ini mencerminkan berkembangnya kemampuan kognitif operasional konkret siswa sekolah dasar dalam membuat pertimbangan sederhana terkait pilihan makanan, sesuai dengan tahap perkembangan usia mereka.

Temuan ini sejalan dengan konsep literasi kesehatan fungsional

yang menekankan kemampuan individu untuk memahami dan menggunakan informasi kesehatan dasar dalam kehidupan sehari-hari." Menurut World Health Organization (2017), kemampuan siswa usia sekolah dasar untuk membedakan makanan yang sehat dan tidak sehat merupakan indikator penting literasi kesehatan fungsional, dan ini berkontribusi langsung pada penerapan gaya hidup sehat.

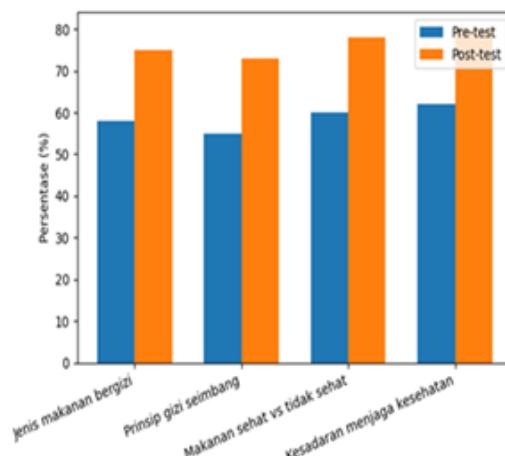
Kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh meningkat dari 62 persen menjadi 80 persen. Ini menunjukkan betapa pentingnya menjaga kesehatan tubuh. Peningkatan ini memperhatikan aspek kognitif dan afektif pembelajaran. Durlak et al. (2011) menyatakan bahwa intervensi edukatif di sekolah yang menggabungkan pengetahuan dan nilai dapat membantu siswa menumbuhkan sikap dan tanggung jawab pribadi mereka.

Dari hasil kegiatan edukasi ini menunjukkan bahwa pemahaman siswa terhadap makanan bergizi mengalami perkembangan secara bertahap, realistik, sehingga mencerminkan proses belajar yang wajar sesuai dengan tahap perkembangan kognitif siswa sekolah dasar. dalam konteks pendidikan karakter dan bela negara non-militer, hasil ini menegaskan bahwa penguatan literasi kesehatan berperan sebagai fondasi pembentukan disiplin, tanggung jawab, dan kesadaran menjaga ketahanan fisik sejak usia dini. Dengan demikian, Tabel 1 tidak hanya merepresentasikan peningkatan angka statistik, tetapi juga mencerminkan proses internalisasi nilai-nilai karakter yang relevan bagi pembangunan sumber daya manusia yang sehat dan berdaya tahan.

Perbandingan pre-test dan post-test dalam bentuk bentuk grafik

Perbandingan Hasil Pre-test dan Post-test Literasi Kesehatan Siswa, gambar ini memperlihatkan bagaimana perbandingan hasil pre-test dan post-test literasi kesehatan siswa pada seluruh indikator yang diukur.

Terlihat adanya peningkatan yang konsisten pada setiap aspek, dengan kenaikan tertinggi pada indikator kesadaran menjaga kesehatan tubuh dan kemampuan membedakan makanan sehat dan tidak sehat. Pola peningkatan ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif yang dilakukan tidak hanya meningkatkan pengetahuan dasar siswa, tetapi juga memperkuat kesadaran dan sikap positif terhadap kesehatan sebagai bagian dari pembentukan karakter bela negara non-militer.



Gambar 4. Perbandingan Hasil Pre-test dan Post-test Literasi Kesehatan Siswa



Gambar 5. Keterlibatan mahasiswa dalam PKM

Hasil temuan ini sejalan dengan konsep literasi kesehatan yang dikemukakan oleh Nutbeam (2000), yang menekankan bahwa literasi kesehatan dasar merupakan tahap awal dalam membentuk kemampuan individu untuk mengakses, memahami, dan menggunakan informasi kesehatan secara efektif. Pada konteks siswa sekolah dasar, peningkatan literasi kesehatan dasar menjadi prasyarat penting dalam pembentukan perilaku hidup sehat di masa depan.

Dalam kegiatan ini, penggunaan media pembelajaran interaktif memainkan peran penting dalam meningkatkan keterlibatan siswa MI Al-Mustawa selama proses pembelajaran. Media yang digunakan meliputi media visual bergambar mengenai jenis makanan sehat dan tidak sehat, permainan edukatif sederhana berbasis pengelompokan makanan, serta tanya jawab interaktif yang dikaitkan dengan pengalaman konsumsi sehari-hari siswa.

Pendekatan ini mendorong siswa untuk berpartisipasi aktif, mengemukakan pendapat, serta membuat pertimbangan sederhana terkait pilihan makanan sesuai dengan tahap perkembangan kognitif operasional konkret siswa sekolah dasar. Siswa dapat memahami makanan bergizi dengan cara yang lebih konkret dan sesuai dengan tahap perkembangan kognitif mereka dengan bantuan media visual dan aktivitas partisipatif. Hasil ini didukung oleh pendapat Contento (2016) yang menyatakan bahwa pendidikan gizi pada anak akan lebih efektif apabila disampaikan melalui pendekatan yang kontekstual dan interaktif.

Kegiatan ini tidak hanya berdampak pada aspek kognitif tetapi juga membentuk karakter siswa. Meningkatkan kesadaran siswa tentang

pentingnya menjaga kesehatan tubuh adalah hasil internalisasi nilai disiplin dan tanggung jawab mereka. Menurut pendidikan karakter, prinsip-prinsip ini adalah komponen penting dalam membangun sikap positif, yang dapat berdampak pada bagaimana siswa berperilaku setiap hari. Menurut Lickona (2012) menegaskan bahwa pendidikan karakter akan efektif apabila nilai-nilai moral dan sosial diintegrasikan dalam pengalaman belajar yang bermakna.

Lebih lanjut, peningkatan literasi kesehatan siswa MI Al-Mustawa dapat dipandang sebagai wujud implementasi bela negara non-militer. Bela negara non-militer menekankan peran warga negara dalam menjaga kualitas fisik, mental, dan sosial sebagai bagian dari ketahanan nasional. Para siswa yang memiliki pemahaman gizi yang baik cenderung memiliki kebiasaan hidup sehat, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kualitas sumber daya manusia bangsa.

Hasil kegiatan ini juga menunjukkan bahwa sekolah dasar merupakan lingkungan strategis untuk menanamkan nilai-nilai bela negara non-militer melalui pendekatan edukatif yang sederhana dan aplikatif. Dengan mengaitkan literasi kesehatan dengan nilai karakter dan bela negara, siswa tidak hanya memahami pentingnya makanan bergizi, tetapi juga menyadari peran mereka sebagai generasi penerus bangsa yang bertanggung jawab terhadap kesehatan diri sendiri.

Secara keseluruhan, hasil dan pembahasan ini menegaskan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat berbasis literasi kesehatan memiliki potensi besar untuk memberikan dampak ganda, yaitu peningkatan pengetahuan kesehatan dan penguatan karakter bela negara non-militer. Untuk membangun sumber daya manusia yang

sehat dan berkarakter, pendekatan pendidikan kesehatan dan pendidikan karakter dapat digunakan bersama.



Gambar 6. Siswa sekolah dasar di MI Al-Mustawa, Kabupaten Bogor.

Dalam kegiatan PKM ini juga mengalami beberapa keterbatasan yang perlu dicermati. Pertama, evaluasi difokuskan pada pengukuran peningkatan pengetahuan jangka pendek melalui pre-test dan post-test, sehingga belum menggambarkan perubahan perilaku makan sehat dalam jangka panjang. Kedua, jumlah responden terbatas pada satu satuan pendidikan, sehingga generalisasi hasil ke konteks sekolah lain perlu dilakukan secara hati-hati. Ketiga, instrumen evaluasi bersifat deskriptif dan belum dilengkapi uji statistik inferensial.

Terlepas dari keterbatasan tersebut, temuan tersebut masih relevan sebagai bukti awal bahwa program literasi kesehatan berbasis pendidikan karakter dan bela negara non-militer berhasil. Pihak sekolah MI Al-Mustawa juga membuka pintu untuk kegiatan lanjutan yang memiliki desain dan cakupan evaluasi yang lebih luas.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif kontekstual dan

interaktif dapat membantu meningkatkan literasi kesehatan siswa sekolah dasar, terutama mengenai makanan bergizi dan prinsip gizi seimbang. Peningkatan skor pengetahuan pada semua indikator pre-test dan post-test menunjukkan bahwa siswa tidak hanya memperoleh informasi baru tetapi juga mulai memahami pentingnya menjaga kesehatan tubuh sejak usia dini.

Kegiatan ini memiliki nilai strategis dalam pendidikan karakter dan bela negara non-militer, bukan hanya meningkatkan kemampuan kognitif. Sebagai bagian dari ketahanan nasional, kesadaran siswa terhadap pola makan sehat menanamkan nilai-nilai disiplin, tanggung jawab, dan kepedulian terhadap diri sendiri. Oleh karena itu, literasi kesehatan, yang meningkatkan kualitas sumber daya manusia, dapat dianggap sebagai salah satu bentuk nyata penerapan bela negara non-militer.

Disarankan agar kegiatan serupa dilakukan secara berkelanjutan dan terintegrasi dalam pembelajaran sekolah dasar. Ini dapat dilakukan melalui mata pelajaran terkait dan kegiatan pendukung sekolah. Selain itu, program lanjutan diperlukan untuk melacak peningkatan pengetahuan dan perubahan kebiasaan makan sehat yang berlangsung dalam jangka panjang. Untuk menjamin keberlanjutan dampak program literasi kesehatan dalam membangun generasi muda yang sehat, berkarakter, dan berdaya tahan, pelibatan guru dan orang tua sebagai mitra strategis juga merupakan langkah penting.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak sekolah MI Al-Mustawa Kabupaten Bogor atas

dukungan dan kerja sama selama pelaksanaan kegiatan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada LPPM perguruan tinggi atas fasilitasi dan pendampingan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Khususnya Tim PKM dan mahasiswa yang terlibat kegiatan PKM ini, semoga menjadi pengalaman belajar diluar kampus bagi mahasiswa

DAFTAR PUSTAKA

- Contento, I. R. 2016. *Nutrition education: Linking research, theory, and practice* (3rd ed.). Jones & Bartlett Learning.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. 2011. The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. *Pedoman gizi seimbang*. Kemenkes RI.
- Kementerian Pertahanan Republik Indonesia. 2021. *Bela negara untuk generasi muda*. Kemhan RI.
- Lickona, T. 2012. *Educating for character: How our schools can teach respect and responsibility*. Bantam Books.
- Nutbeam, D. 2000. Health literacy as a public health goal: A challenge for contemporary health education and communication strategies. *Health Promotion International*, 15(3), 259–267. <https://doi.org/10.1093/heapro/15.3.259>
- Sawyer, S. M., Afifi, R. A., Bearinger, L. H., Blakemore, S. J., Dick, B., Ezeh, A. C., & Patton, G. C. 2012. Adolescence: A foundation for future health. *The Lancet*, 379(9826), 1630–1640. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60072-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60072-5)
- World Health Organization. 2017. *Promoting health through schools: Report of a WHO expert committee*. WHO Press.