JUKESHUM
Jurnal Pengabdian Masyarakat
https://ojs.unhaj.ac.id/index.php/jukeshum/index

E-ISSN : 2774-4698
Vol. 6 No. 1, Januari 2026
Hal. 238-243

IMPROVING NUTRITIONAL KNOWLEDGE THROUGH THE FOUR HEALTHY FIVE PERFECT FOODS SOCIALIZATION AT YP. AR-RIDHA ELEMENTARY SCHOOL, SIDOMULYO VILLAGE

MENINGKATKAN PENGETAHUAN GIZI MELALUI SOSIALISASI MAKANAN EMPAT SEHAT LIMA SEMPURNA PADA SD YP. AR-RIDHA DESA SIDOMULYO

Anny Sartika Daulay[1*], Sri Wahyuni[2], Gabena Indrayani Dalimunthe[3], Athaillah[4], Ihsan Fadhilah[5]
[1,2,3]Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah, Medan, Indonesia
[4]Universitas Haji Sumatera Utara, Medan, Indonesia
[5]Universitas Muhammadiyah Riau, Pekanbaru, Riau,
E-mail: annysartika@umnaw.ac.id*
*Corresponding Author

Submitted: 10/10/2025	**Reviewed:** 24/12/2025	**Accepted:** 10/2/2026

ABSTRACT

Children's health and growth are greatly influenced by a healthy and balanced diet. The Four Healthy Five Perfect Concept is the foundation for meeting children's nutritional needs for optimal growth. This community service program aims to introduce the nutrients in the Four Healthy Five Perfect foods to students at YP. AR-RIDHA Elementary School in Sidomulyo Village. The method used included outreach to students to increase their understanding of the benefits of nutritious foods. The results of the activity showed that students were very enthusiastic about participating in the training and understood the importance of consuming healthy foods. 100% of students who participated in the outreach understood and comprehended the nutritional knowledge contained in the Four Healthy Five Perfect foods. Through this program, students are expected to be able to apply the Four Healthy Five Perfect concepts in their daily lives. The outreach of nutritional knowledge will optimally improve the physical and mental development and health of YP. AR-RIDHA Elementary School students.

Keywords: *nutrition, healthy food outreach; four healthy foods; five perfect foods.*

ABSTRAK

Kesehatan dan pertumbuhan anak sangat dipengaruhi oleh pola makan yang sehat dan bergizi seimbang. Konsep Empat Sehat Lima Sempurna menjadi dasar dalam memenuhi kebutuhan gizi anak agar tumbuh optimal. Program pengabdian ini bertujuan untuk mengenalkan zat gizi dalam makanan Empat Sehat Lima Sempurna terhadap siswa SD YP. AR-RIDHA Desa Sidomulyo. Metode yang digunakan meliputi sosialisasi kepada siswa untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang manfaat makanan bergizi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa siswa sangat antusias dalam mengikuti pelatihan dan memahami pentingnya mengonsumsi makanan sehat. Sebanyak 100% siswa yang mengikuti sosialisasi telah mengerti dan memahami pengetahuan tentang gizi yang terkandung dalam makanan empat sehat lima sempurna. Melalui program ini, siswa diharapkan mampu menerapkan konsep Empat Sehat Lima

Sempurna dalam kehidupan sehari-hari. Sosialisasi pengetahuan gizi akan dapat meningkatkan perkembangan dan kesehatan jasmani dan rohani para siswa SD YP. AR-RIDHA secara optimal.

Kata Kunci: gizi, sosialisasi makanan sehat; makanan empat sehat; lima sempurna.

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran krusial dalam kehidupan anak, karena melalui pendidikan, mereka dapat memperoleh pengetahuan dan pemahaman yang mendukung perkembangan mereka secara maksimal (Ismanto & Suprianto, 2024). Namun, masih terdapat bermacam masalah gizi pada siswa yang dapat dipengaruhi oleh faktor internal yaitu usia, jenis kelamin, dan penyakit infeksi (Hamzah et al., 2020). Kondisi kesehatan yang buruk pada anak dapat berdampak negatif terhadap masa depan mereka. Anak yang mengalami masalah kesehatan, seperti malnutrisi, kekurangan gizi, dan penyakit menular berpotensi lebih tinggi mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan, sering absen dari sekolah, serta mengalami penurunan kemampuan belajar (Oematan et al., 2023).

Konsumsi makanan ringan atau jajanan dapat mempengaruhi kesehatan anak, terutama jika prosesnya tidak memenuhi standar keamanan pangan yang sehat (Hariani & Kurniawati, 2024). Saat ini, pola konsumsi anak-anak telah bergeser, di mana makanan empat sehat lima sempurna mulai tergantikan oleh makanan modern yang kurang sehat. Anak-anak sekolah dasar lebih menyukai makanan cepat saji dan makanan instan dibandingkan dengan pilihan makanan bergizi.

Makanan memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan dan kekuatan tubuh, karena mengandung berbagai zat gizi yang bermanfaat (Azzahra et al., 2024). Namun, banyak pedagang makanan di sekitar sekolah yang mengakibatkan murid sering membeli jajanan tanpa mempertimbangkan kandungan gizinya (Hariani & Kurniawati, 2024). Masalah krusial yang terjadi pada masa kini adalah anak siswa sekolah khususnya SD YP. AR-RIDHA Desa Sidomulyo sangat senang membeli dan mengkonsumsi makanan siap saji yang mengandung pewarna, perasa dan pemanis yang berbahaya karena belum mengetahui dan memahami kegunaan zat gizi, empat sehat lima sempurna.

Pola makan adalah usaha dalam mengatur jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi, dengan tujuan menjaga kesehatan, memenuhi kebutuhan gizi, serta mencegah dan membantu pemulihan dari penyakit. Pola makan juga merupakan perilaku yang mempengaruhi status gizi seseorang. Kualitas dan kuantitas makanan serta minuman yang dikonsumsi memiliki dampak besar terhadap kesehatan tubuh (Kumalasari et al., 2023).

Makanan adalah suatu kebutuhan utama manusia yang memungkinkan seseorang untuk hidup, tumbuh, dan berpikir. Peran makanan sangat penting dalam mendukung tubuh kembang dan fungsi kognitif anak. Konsumsi makanan yang tidak higienis tentunya tidak sehat dan berdampak buruk pada kesehatan, bahkan menyebabkan penyakit. Jika terlalu sering mengonsumsi makanan cepat saji, apalagi yang mengandung pengawet, maka dapat merusak fungsi otak, memperlambat daya pikir, menghambat konsentrasi, serta mengurangi kemampuan dalam memproses informasi (Silvia & Fajar, 2023).

Untuk mencapainya, seseorang perlu mengkonsumsi makanan yang dikategorikan sehat dan bersih. Pola makan dengan gizi seimbang dikenal dengan konsep "Makanan 4 Sehat 5 Sempurna". Adapun kelompok makanan tersebut meliputi makanan pokok, lauk-pauk, sayur-mayur, buah-buahan, serta susu sebagai pelengkapnya (Azzahra et al., 2024).

Konsep 4 Sehat 5 Sempurna memiliki masing-masing fungsi berdasarkan kandungan gizinya. Karbohidrat berperan sebagai sumber energi utama, membantu mengatur pencegahan oksidasi lemak yang tidak sempurna dan metabolisme lemak. Selain itu, karbohidrat yang merupakan bagian dari struktur sel (glikoprotein) berfungsi sebagai reseptor hormon. Sehingga karbohidrat disebut dengan makanan pokok. Makanan pokok ini merupakan sumber utama senyawa karbohidrat serta zat gizi penting yang keberadaannya dalam pola makan (Azzahra et al., 2024). Protein sangat berperan dalam pemeliharaan dan pertumbuhan sel serta jaringan tubuh. Protein seperti lipoprotein dan transferin berfungsi sebagai alat transportasi zat gizi misalnya pengangkutan mangan serta zat besi serta membantu mengatur keseimbangan cairan dalam tubuh. Lemak mempunyai fungsi yang sama seperti karbohidrat yaitu sebagai sumber energi. Jika terjadi kelebihan energi dari makanan, dapat disimpan sebagai cadangan energi potensial dalam jaringan lemak (Devayanti & Triwinarto, 2018).

Menurut Peraturan Kemenkes Nomor 41 Tahun 2014, Definisi pola makan yaitu perilaku penting yang dapat memberikan pengaruh pada keadaan nilai gizi. Kondisi ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat. Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bayi, anak-anak, serta seluruh kelompok umur. Gizi baik menghasilkan berat badan normal atau sehat, tubuh akan sukar terpapar penyakit infeksi, sehingga produktivitas kerja akan meningkat serta terjaga dari penyakit kronis dan terhindar dari kematian dini (Kemenkes, 2014).

Tujuan dari pelaksanaan pengabdian ini adalah memperkenalkan konsep empat sehat lima sempurna kepada siswa SD YP. AR-RHIDA guna meningkatkan kesadaran mereka akan pentingnya mengonsumsi makanan sehat. Dengan memberikan informasi dan pengetahuan mengenai konsep ini, diharapkan para siswa dapat memahami manfaatnya bagi kesehatan dan tidak mengkonsumsi makanan yang berbahaya bagi kesehatan.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat diadakan pada Hari Sabtu, Tanggal 23 November 2024 bertempat di SD YP. AR-RIDHA Desa Sidomulyo Kecamatan Biru-Biru. Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dilakukan dalam beberapa tahap pengerjaan. Adapun tahapan kegiatan sosialisasi yang telah dilakukan oleh tim pengusul Pengabdian kepada Masyarakat oleh staf Dosen Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah dalam mengenalkan zat gizi makanan 4 (empat) sehat dan 5 (lima) sempurna adalah pembelajaran metode tutorial ceramah, tanya jawab interaktif dan permainan.

Materi yang disampaikan pada pengabdian masyarakat ini adalah Mengenalkan Zat Gizi Makanan Empat Sehat Lima Sempurna. Adapun langkah-langkah yang dilakukan dalam kegiatan PKM ini: (1) Memberikan penjelasan mengenai makanan empat sehat lima sempurna; (2) Menjelaskan tentang jenis-jenis makanan empat sehat lima sempurna; (3) Menjelaskan pembagian zat gizi yang ada di makanan empat sehat lima sempurna dan permainan Q/A (*Quiz and Answer*) dengan menyediakan hadiah hiburan berupa peralatan sekolah. Permainan Q/A dilakukan dengan memberikan pertanyaan secara bergantian hingga semua Siswa/Siswi menjawab pertanyaan dengan benar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini telah diadakan pada Hari Sabtu, Tanggal 23 November 2024 bertempat di SD YP. AR-RIDHA Desa Sidomulyo Kecamatan Biru-Biru Adapun peserta dalam sosialisasi pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah Siswa/Siswi SD YP.AR-RIDHA Desa Sidomulyo. Tim Pelaksana PKM UMN Al Washliyah telah berupaya untuk melakukan transfer ilmu pengetahuan mengenai zat gizi makanan empat sehat lima sempurna. Siswa/Siswi sangat antusias untuk mengikuti pelaksanaan kegiatan pelatihan ini. Siswa/Siswi sangat berkeinginan untuk dapat memahami dengan baik pengetahuan umum yang diberikan dalam sosialisasi pengabdian kepada masyarakat ini.



Gambar 1. Proses Pengabdian Kepada SD YP. AR-RIDHA Desa Sidomulyo.

Setelah mengikuti bimbingan dan pelatihan kegiatan Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) yang diselenggarakan oleh UMN Al-Washliyah seluruh Siswa/Siswi SD YP. AR-RIDHA Desa Sidomulyo dapat mengerti dan mempunyai pengetahuan serta dapat memilih kategori makanan empat sehat lima sempurna yang memiliki gizi yang baik. Sebanyak 100% dari siswa/ siswi yang mengikuti PKM ini telah menjawab dengan baik semua pertanyaan yang diberikan pada akhir kegiatan. Pemahaman yang tepat terhadap kandungan gizi yang seimbang harus ada pada makanan yang dikonsumsi anak-anak. Makanan bergizi seimbang itu adalah makanan 4 (empat) sehat serta 5 (lima) sempurna yang terdiri dari makanan pokok, lauk-pauk, sayur-mayur, buah-buahan, dan susu (Azzahra et al., 2024).

Penerapan aturan mengkonsumsi makanan sehat bagi anak-anak untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan pada masa pertumbuhan sangat penting untuk dilakukan. Selanjutnya, Siswa/Siswi SD YP. AR-RIDHA Desa Sidomulyo seluruhnya (100%) dapat memahami dengan baik mengenai makanan bergizi. Hal ini ditentukan oleh kuisioner secara lisan yang dapat dijawab dengan benar oleh semua siswa. Siswa sangat antusias dalam mengikuti sosialisasi dan diharapkan dapat menerapkan pengetahuan yang diperolehnya dalam pengabdian masyarakat ini dalam kehidupan sehari-hari. Selanjutnya siswa diharapkan akan mampu menyampaikannya pengetahuan yang diperoleh pada sosialisasi ini di lingkungan keluarga dan tempat tinggalnya.



Gambar 2. Foto bersama beberapa peserta sosialisasi

KESIMPULAN

Kesimpulan dari pelaksanaan pengabdian masyarakat ini:

1. Siswa/Siswi SD YP. AR-RIDHA Desa Sidomulyo Kecamatan Biru-Biru mengikuti sosialisasi pengenalan zat gizi makanan empat sehat lima sempurna dengan penuh semangat dan sangat antusias.
2. Seluruh siswa dapat mengikuti dan memahami dengan baik materi sosialisasi ini, sebanyak 100% siswa dapat memberikan jawaban yang benar kuisioner yang diberikan pada akhir kegiatan.
3. Siswa/Siswi SD YP. AR-RIDHA Desa Sidomulyo Kecamatan Biru-Biru memperoleh manfaat dari kegiatan PkM untuk dapat diterapkan pada keluarga dan orang terdekat dalam mengenalkan zat gizi makanan empat sehat lima sempurna.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Bapak Rektor UMN Al-Washliyah beserta Wakil Rektor I, II, dan III atas kesempatan yang diberikan melalui Hibah Dana Internal UMN Al-Washliyah, sehingga program Pengabdian Kepada Masyarakat di Desa Sidomulyo, Kecamatan Biru-Biru dapat terlaksana. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Tim Pelaksana PKM Internal UMN Al-Washliyah, Ketua LPPM Bidang Pengabdian Masyarakat UMN Al-Washliyah beserta staf, mahasiswa, serta Kepala Desa, Kepala Sekolah, dan staf pengurus YP. AR-RIDHA Desa Sidomulyo Kecamatan Biru-Biru, yang telah berperan aktif dan berpartisipasi dengan antusias dalam pelatihan ini, sehingga ilmu yang diperoleh dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

REFERENSI

Ata, A., Kalimantan Malang, J., & Apristina, A. (2023). Analisis Hubungan Tingkat Kepatuhan Ardiaria, M. (2020). Sosialisasi Prinsip dan Pesan Gizi Seimbang Sebagai Pengganti Program Empat Sehat Lima Sempurna. JNH (Journal of Nutrition and Health), 8 (1).

Azzahra, V. F. (2024). Sosialisasi Makanan 4 Sehat 5 Sempurna Pada Anak-Anak Tk Bina Harapan 1. Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 10 (11). DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.13088826

Devayanti, R dan Triwinarto A. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan Makanan 4 Sehat 5 Sempurna dengan Sikap Anak Terhadap Jajanan Tidak Sehat Pada Anak Sekolah. Jurnal Ilmiah Wijaya, 10 (1).

Hamzah., Hasrul., dan Hafid A. 2020. Pengaruh Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak Sekolah Dasar. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 5 (2).

Hariani W. F dan Kurniawati I. (2024). Edukasi Kesehatan Makanan Sehat Bagi Anak di SD Negeri 1 Gumuk Banyuwangi. Jurnal Pengabdian Masyarakat (JUDIMAS), 2 (2).

Ismanto, M. F dan Suprianto. (2024). Edukasi Pemilihan Makanan Sehat Bagi Anak Usia Dini dengan Pendekatan Edukasi Game. Science and Clinical Pharmacy Research Journal, 1 (1). https://journal.pubmedia.id/index.php/scpr

Kementrian Kesehatahan Republik Indonesia. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.

Kumalasari K. (2023). Pengaruh Pola Makan yang Tidak Teratur terhadap Kesehatan Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Rombel 2B Program Studi Kesehatan Masyarakat. Jurnal Analis, 2 (1).

Oematan, G., Aspatria U., dan Gustam T. (2023). Pendidikan Kesehatan Pada Anak Sekolah Dasar. GOTAVA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1 (1).

Silvia, S dan Fajar M. (2023). Sosialisasi Pentingnya Mengonsumsi Makanan 4 Sehat 5 Sempurna Kepada Anak Sekolah Dasar. Jurnal Ilmiah Bidang Pengabdian Kepada Masyarakat, 1 (4). https://publish.ojs-indonesia.com/index.php/SIKEMAS