

Penerapan program makanan sehat di SD Muhammadiyah Bleber

Santi¹, Ragil Dian Purnama Putri², Sumarmiyati³

^{1,2}Universitas Ahmad Dahlan, ³SD Muhammadiyah Bleber

Key Words:

Makanan, upaya penerapan, gizi

Abstrak Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan program makanan sehat di SD Muhammadiyah Bleber. Ruang lingkup penelitian ini adalah upaya sekolah dalam menerapkan program makanan sehat di SD Muhammadiyah Bleber. Metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan upaya sekolah dalam penerapan program makanan sehat di SD Muhammadiyah Bleber; pertama, siswa SD Muhammadiyah bleber dilarang untuk jajan di luar lingkungan sekolah, siswa harus membawa bekal dari rumah dan jika tidak membawa bekal orang tua diwajibkan untuk memesan makanan di sekolah untuk makan siang siswa, sebelum makan siswa harus mencuci tangan terlebih dahulu, dan siswa diwajibkan untuk sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah. Tujuan dari penerapan program makanan sehat di SD Muhammadiyah Bleber ini adalah untuk meningkatkan Kesehatan dan dan kebugaran jasmani siswa.

Santi. (2023). Penerapan program makanan sehat di SD Muhammadiyah Bleber (APA 7th Edition Style)

PENDAHULUAN

Di era globalisasi ini, siswa menghadapi banyak tantangan yang mengancam kesehatan fisik dan mental mereka. Beberapa siswa melakukan perilaku yang tidak sehat seperti lebih suka makan makanan dari luar yang tidak sehat tinggi lemak, gula, garam, rendah serat, meningkatkan risiko hipertensi, diabetes dan obesitas, dll. Siswa tidak mencuci tangan sebelum makan, yang menyebabkan bakteri masuk ke dalam tubuh. Hamiyah dan Jauhar (2015) mengemukakan bahwa lingkungan yang tidak sehat seperti rumah, sekolah, atau lingkungan masyarakat yang kurang bersih juga menjadi penyebab perilaku tidak sehat tersebut. Kecilnya upaya dalam menumbuhkan kesadaran siswa akan pola hidup bersih dan sehat berdampak pada anak-anak sekolah dasar yang belum sepenuhnya mengetahui cara menjaga kesehatan dan lingkungan yang baik. Hal ini sesuai dengan penelitian Diana (2013:41) yang menunjukkan bahwa implementasi program hidup bersih dan sehat masih rendah dan angka penyakit yang menyerang anak sekolah masih tinggi.

Salah satu permasalahan anak usia sekolah adalah jajanan yang tidak sehat, jajanan adalah makanan dan/atau minuman yang diolah oleh produsen makanan di toko dan/atau disiapkan untuk umum (Permenkes no. 236, 1997). Sekolah harus memperhatikan gizi sekolah untuk melindungi kesehatan siswa dari bahaya jajanan sekolah, yang memerlukan pemantauan ekstensif oleh departemen kesehatan dan mitra industri dan komersial.

SD Muhammadiyah Bleber mengeluarkan kebijakan untuk meningkatkan kesehatan siswanya melalui penerapan program makanan sehat. Program ini sangat membantu siswa SD Muhammadiyah Bleber untuk hidup lebih sehat. Generasi penerus bangsa yang tangguh, cerdas, kreatif dan produktif adalah tugas semua pihak. Tumbuh kembang anak yang optimal dalam segala hubungan berarti harus diperhatikan oleh semua pihak. Kebijakan sekolah mendorong terciptanya negara yang kuat, cerdas, kreatif dan produktif. Salah satu bentuk program untuk mewujudkan generasi tangguh, cerdas, kreatif dan produktif adalah dengan pemberian pangan sehat. Anak usia dini merupakan generasi penerus bangsa, membentuk generasi penerus bangsa yang tangguh, cerdas, kreatif dan produktif adalah tugas semua pihak. Tumbuh kembang anak yang optimal dalam segala hubungan berarti harus diperhatikan oleh semua pihak. Kebijakan sekolah berkontribusi terhadap keberhasilan membangun negara yang kuat, cerdas, kreatif dan produktif. Salah satu bentuk program untuk mewujudkan generasi tangguh, cerdas, kreatif dan produktif adalah dengan pemberian pangan sehat.

Program makan sehat adalah sebuah intervensi untuk membiasakan pola makan sehat dan gaya hidup sehat sebagai aplikasi layanan terpadu di SD Muhammadiyah Bleber. Pemberian makanan yang baik dan sehat mempengaruhi status gizi anak (pertumbuhan). Status gizi yang baik adalah apabila tubuh memperoleh gizi yang baik sehingga pertumbuhan fisik dan kondisi umum berada pada kondisi terbaiknya. Malnutrisi terjadi ketika tubuh mengalami kekurangan atau kelebihan nutrisi. Kebiasaan konsumsi anak menentukan kebiasaan makan saat anak dewasa nanti, dan kebiasaan sarapan pagi memerlukan perhatian. Sarapan pagi adalah makan pagi yang dilakukan sebelum beraktivitas dengan makanan yang mengandung energi, zat pembangun dan zat pengatur

Pola makan menurut Almtsier adalah upaya mengatur jumlah dan jenis makanan dengan gambaran informasi antara lain pelayanan kesehatan, nilai gizi, pencegahan atau pengobatan penyakit, dan asupan gizi merupakan faktor yang mempengaruhi status gizi secara langsung. Beberapa perawat, termasuk Paplau H, mengatakan kesehatan adalah proses berkelanjutan yang mengarah pada kreativitas, konstruktif, dan produktivitas. Dengan demikian, kesehatan merupakan suatu hal yang tidak bisa dianggap remeh dalam membentuk sumber daya manusia yang lebih tinggi. Bidang kesehatan memerlukan perlakuan dan perhatian khusus untuk mendukung kepentingan pembangunan karakter bangsa.

METODE

Penelitian ini termasuk penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian ini di laksanakan di SD Muhammadiyah Bleber dengan alamat Gg. Bleber lor, Berjo, Sumberharjo, Kec. Prambanan, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewah Yogyakarta 55572. Sumber informasi meliputi: Kepala sekolah dan guru SD Muhammadiyah Bleber Data-data mengenai studi kelayakan, Hasil analisis, rencana program dan laporan pelaksanaan juga merupakan sumber data untuk penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam studi evaluasi penerapan program makan sehat di SD Muhammadiyah Bleber adalah wawancara, observasi, dan studi dokumentasi.

DISKUSI

Penerapan program makan sehat di sekolah dasar mempunyai manfaat yang luas. Program ini menawarkan siswa kesempatan untuk belajar tentang pentingnya pola makan sehat dan bagaimana pengaruhnya terhadap kesehatan mereka. Pendidikan gizi di sekolah dapat membantu siswa membuat pilihan makanan yang lebih baik di luar sekolah, termasuk di rumah. Menyediakan makanan sehat di kantin sekolah memberikan siswa pilihan yang lebih baik dan membantu mengurangi konsumsi makanan tidak sehat. Keterampilan memasak yang diajarkan juga dapat memberikan dukungan berharga bagi masa depan mereka. Dari hasil wawancara dengan kepala sekolah SD Muhammadiyah Bleber mengenai penerapan program makanan sehat di SD Muhammadiyah Bleber adalah penerapan ini sudah diterapkan sejak 2018 dan sudah satu tahun berjalan. Mulai adanya covid 19 program ini tidak berjalan di karenakan SD Muhammadiyah Bleber sekolah secara online atau daring. Program makanan sehat ini baru diterapkan lagi setelah covid 19 berlalu.

Adapun upaya sekolah dalam menerapkan program makanan sehat di SD Muhammadiyah Bleber antara lain siswa SD Muhammadiyah Bleber dilarang untuk jajan di luar lingkungan sekolah, siswa harus membawa bekal dari rumah dan jika tidak membawa bekal dari rumah orang tua diwajibkan untuk memesan makanan dari sekolah untuk makan siang siswa, sebelum makan siswa harus mencuci tangan terlebih dahulu, dan siswa diwajibkan untuk sarapan sebelum berangkat ke sekolah.

1) Bahaya jajanan di luar sekolah

Siswa sekolah dasar mempunyai resistensi yang lebih besar dan lebih rentan dibandingkan orang dewasa. konsumsi jajanan yang mengandung bahan tambahan biologis atau kimia sangat berbahaya bagi kesehatan dan keselamatan anak. makanan dapat mengandung kontaminan biologis yang terkontaminasi bakteri, virus, cacing dan efek berbahaya lainnya bagi kesehatan. Jika makanan atau minuman terkontaminasi telur cacing perut dapat menyebabkan anemia atau kurang darah pada anak. Seperti mewabahnya penyakit hepatitis A, kurangnya jajanan bersih untuk anak sekolah, hingga makanan tersebut terkontaminasi virus hepatitis.

2) Pentingnya membawa bekal di sekolah

Nutrisi juga bisa ditambahkan pada sarapan anak. Makanan tambahan ini diperlukan karena kebutuhan gizi anak semakin meningkat, meskipun kapasitas saluran pencernaan masih terbatas sehingga gizi sangat diperlukan. Jam sekolah yang panjang (7-8 jam) atau meningkatnya aktivitas siswa di luar sekolah juga dapat menyebabkan anak membutuhkan makanan tambahan. Selain itu, meluasnya penggunaan bahan kimia berbahaya seperti pewarna, perasa dan pengawet pada jajanan kaki lima harus dihindari. Salah satu cara mencegah jajanan tidak sehat pada anak adalah dengan memberikan makanan kemasan.

3) Kebiasaan mencuci tangan sebelum makan

Mencuci tangan sebelum makan merupakan praktik penting untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit. Ini melibatkan membersihkan tangan secara menyeluruh dengan air dan sabun sebelum mengonsumsi makanan.

Tangan yang kotor atau terkontaminasi dapat memindahkan partikel kotoran dan mikroorganisme ke dalam makanan. Oleh karena itu, kebersihan tangan harus diutamakan bersamaan dengan mencuci tangan, meski seringkali tidak diperhatikan. Mencuci tangan dengan sabun dan air lebih efektif membersihkan kotoran dan telur cacing yang menempel di kulit, kuku, dan jari kedua tangan.

Oleh karena itu mencuci tangan sebelum makan menjadi praktik kebersihan yang penting untuk mencegah penyakit dan menjaga kesehatan. Kebiasaan ini membantu mengurangi penyebaran bakteri yang masuk ke dalam tubuh melalui makanan. Dengan mengajarkan dan mempraktikkan cuci tangan sebelum makan, anak dapat berkontribusi dalam menjaga kesehatan diri dan lingkungan.

4) Pentingnya sarapan pagi

Salah satu cara untuk memperbaiki masalah gizi anak sekolah agar tidak menghambat keberhasilan akademik adalah dengan memperbaiki gizi keluarga dengan menekankan pentingnya sarapan pagi sebelum sekolah. Kebiasaan sarapan pagi berdampak positif terhadap gizi, kesehatan, dan kemampuan kognitif anak. Anak sekolah yang melewatkan sarapan pagi mengkonsumsi lebih sedikit energi, protein, vitamin dan mineral dibandingkan anak yang sarapan pagi. Anak-anak tidak dapat mengganti makanan yang diberikan saat sarapan dengan makanan lain pada hari itu. Hal ini menunjukkan pentingnya sarapan pagi bagi kebugaran dan nilai gizi anak sekolah. Sarapan tidak hanya meningkatkan nutrisi harian, tetapi juga meningkatkan prestasi akademik dan kemampuan kognitif anak dalam belajar. Kelaparan melemahkan kemampuan anak dalam bereaksi terhadap lingkungan, memperhatikan dan menerima informasi. Adapun manfaat sarapan pagi khususnya anak sekolah menurut dr. Andry Hartono (2009) yaitu:

a) Memperkuat tubuh

Anak yang sering melewatkan sarapan pagi lebih banyak mengalami kelemahan fisik. Melewatkan sarapan dapat melemahkan tubuh anak dan menurunkan kemampuannya dalam berkonsentrasi mendengarkan pelajaran. Hal ini karena tidak ada energi saat perut kosong. Dampak lain yang dapat terjadi adalah berat badan anak yang tidak ideal dan fisik tubuh yang terlihat kurus.

b) Mencukupi kebutuhan gizi anak

Manfaat sarapan pagi juga dapat mencegah risiko malnutrisi dan obesitas pada anak. Ketika anak mendapatkan nutrisi yang cukup melalui makanan, makan akan mempengaruhi pertumbuhan mental dan fisik anak.

c) Mampu menjaga Kesehatan

Anak yang terbiasa sarapan pagi sebelum beraktivitas memiliki daya tahan tubuh yang kuat sehingga tidak mudah terserang penyakit, karena tubuhnya telah mendapat cukup nutrisi di pagi hari yang berguna untuk memperkuat daya tahan tubuh.

d) Menghindari penyakit maag

Hindari sakit maag Sarapan mengisi perut dengan makanan untuk menetralkan asam lambung. Terlalu lama dalam keadaan perut kosong dapat menyebabkan sakit perut dan mulas

e) Menyegarkan otak

Otak juga menerima nutrisi dari sarapan sehingga otak dapat berpikir lebih baik dan cepat. Selain itu, sarapan meningkatkan konsentrasi

- f) Meningkatkan konsentrasi anak
 Karena energi yang dibutuhkan tubuh anak dapat dipenuhi dengan sarapan pagi, sehingga memperkuat kemampuan konsentrasi anak, berbeda dengan anak yang sering melewatkan sarapan pagi, jika tidak dikontrol bisa saja tertidur di kelas.
 Konsentrasi yang baik meningkatkan prestasi akademik anak
- g) Pola hidup sehat dapat dikembangkan
 Jika sarapan sudah menjadi kebiasaan, ini merupakan langkah yang baik karena akan mencegah anak memilih makanan tidak sehat dibandingkan sarapan.

Dampak melewatkan sarapan adalah seringkali tidak langsung terlihat setelah dikonsumsi. Efek ini terakumulasi di tubuh anak, dan hasilnya baru terlihat beberapa tahun kemudian. Dampak yang segera muncul, seperti gangguan pencernaan, sakit kepala, gejala alergi, dan tubuh melemah secara tiba-tiba. Dampak jangka panjang merupakan dampak kumulatif, seperti menurunnya konsentrasi anak, perubahan sikap atau melemahnya sistem imun tubuh, risiko kanker, penyakit kardiovaskular. Penerapan program makan sehat di SD Muhammadiyah Bleber bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani anak sekolah. siswa, guru, dosen, direktur; sarana dan prasarana olah raga yang memadai serta terciptanya lingkungan sekolah yang bersih dan sehat, yang juga berpengaruh terhadap proses belajar mengajar di sekolah, dan tujuan akhirnya adalah meningkatkan mutu pendidikan sekolah baik dari segi akademik maupun non akademik.

Adapun hambatan dalam penerapan program makanan sehat di SD Muhammadiyah Bleber adalah kurangnya kesadaran orang tua siswa untuk membuat bekal untuk anaknya dan orang tua juga tidak memesan makanan di sekolah untuk anak sehingga menyebabkan siswa membeli makan di luar yang banyak mengandung micin dan tidak sehat. Dengan penerapan makanan sehat di SD Muhammadiyah Bleber diharapkan dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani siswa yang berdampak pada mutu pendidikan sekolah, lingkungan yang lebih bersih dan sehat serta nyaman. kondisi pembelajaran dan kinerja sekolah membaik, orang tua dan masyarakat merasa lebih mudah untuk meninggalkan anaknya, karena pola hidup sehat di sekolah menyemangati masyarakat dan sekolah dapat menghasilkan sumber daya yang berkualitas bagi generasi penerus bangsa. Sasaran pelaksanaan program makanan sehat SD Muhammadiyah Bleber adalah siswa, guru, dosen, kepala sekolah, lingkungan hidup, sarana dan prasarana.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penerapan makanan sehat ini sangatlah penting bagi siswa SD karena dapat mengajarkan kepada anak pola makan sehat sejak dini. Program makan sehat di SD juga memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan dan perkembangan anak-anak. Memperkenalkan anak-anak pada pilihan makanan yang baik dan memberikan mereka pengetahuan tentang gizi yang tepat adalah investasi penting untuk masa depan mereka. Salah satu upaya penerapan makanan sehat di SD Muhammadiyah Bleber adalah siswa di larang untuk jajan di luar sekolah dan untuk memperkuat adanya program makana sehat tersebut SD Muhammadiyah Bleber juga menggunakan poster-poster tentang manfaat makan sehat, pentingnya sarapan pagi, dan mengonsumsi buah-buahan. Secara keseluruhan, program makan sehat di sekolah dasar memiliki potensi besar dalam membentuk

pola makan yang sehat dan gaya hidup yang berkelanjutan di kalangan anak-anak. Dengan pendidikan yang tepat dan dukungan yang kuat, anak-anak dapat tumbuh dengan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya mengkonsumsi makanan yang mendukung kesehatan mereka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih penulis ucapkan kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam melaksanakan plp 1 terutama kepala sekolah, guru, dan siswa SD Muhammadiyah Bleber yang telah banyak memberikan waktu dan arahannya kepada penulis sebagai mahasiswa plp 1 pada awal hingga akhir kegiatan plp 1 berlangsung. Terimakasih khususnya penulis ucapkan kepada guru pamong dan dosen pembimbing yang telah menerima, membimbing dan mendukung penulis di SD Muhammadiyah ini untuk melakukan observasi. Penulis sangat berharap artikel ini dapat bermanfaat bagi yang membacanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Mawarni, E. T. (2018). Edukasi gizi “Pentingnya sarapan bagi anak sekolah”. *Warta pengabdian. II (4)*. 98-104
- Zubaidah, S. Ismanto, B. Sulasmono, B. S. (2017). Evaluasi program sekolah sehat di sekolah dasar negeri. *Jurnal manajemen Pendidikan. 4 (1)*. 72-80
- Arief, A. dkk. (2020). Penerapan usaha Kesehatan sekolah melalui program kantin sehat dan implikasinya terhadap pemahaman Kesehatan peserta didik sd negeri Kendal punung. *Journal of social empowerment. 5 (1)*. 13-17
- Yeni, D. I. Wulandari, H. Hadiati, E. (2020). Pelaksanaan program pemberian makana sehat anak usia dini: Studi evaluasi program CIPP. *Jurnal Pendidikan anak usia dini. 1 (2)*. 1- 13
- Fitriani, S. (2016). Analisis factor yang berhubungan dengan perilaku jajan pada anak sekolah dasar di SD Negeri Cikuning kecamatan singaparna kabupaten tasikmalaya tahun 2015. *Jurnal bidkesmas. 1 (7)*. 44-53
- Puspitasari, R. L. (2013). Kualitas jajan siswa di sekolah dasar. *Jurnal Al-azhar Indonesia seri sains dan teknologi. 2 (1)*. 53-54