

Kegiatan Penyuluhan 4 Sehat 5 Sempurna SD MI Amiroh Jakarta

Salman¹⁾, Mira Ziveria²⁾, Klarissa³⁾, Nabila Kurnia⁴⁾,
Tasha Ardiansyah⁵⁾, Vallen Sukarta⁶⁾

Institut Teknologi dan Bisnis Kalbis
Jalan Pulomas Selatan Kav. 22, Jakarta Timur 13210

Email: ¹⁾salman.naning@kalbis.ac.id

Email: ²⁾mira.ziveria@kalbis.ac.id

Abstract: *Food for 4 healthy 5 perfect is a lifestyle that has been done by some people. The habit of eating healthy food in the future will help the community, especially children, to grow up happy and healthy and be a form of contribution to preventing health problems in the future. This 4 healthy 5 perfect food campaign then became the basis of the implementation of the PKM program with the title "4 Healthy 5 Perfect Counseling Activities at Mi Amiroh Elementary School Jakarta". This activity involved 70 Mi Amiroh Elementary School students, including grades 2 and 5 of elementary school. This PKM activity uses a qualitative approach and the theory used in the implementation of this activity is the theory of innovation diffusion using descriptive analysis. The results obtained are that there is enthusiasm from the students and has fulfilled the aspects of planning a good program evaluation.*

Keywords: *4 healthy 5 perfect, counseling, innovation diffusion theory, pkm*

Abstrak: *Makanan 4 sehat 5 sempurna merupakan sebuah gaya hidup yang telah dilakukan oleh Sebagian orang. Kebiasaan memakan makanan yang sehat kedepannya akan membantu masyarakat khususnya anak-anak untuk tumbuh Bahagia dan sehat serta menjadi bentuk kontribusi untuk mencegah masalah Kesehatan di kemudian hari. Kampanye makanan 4 sehat 5 sempurna inilah yang kemudian yang menjadi dasar dari pelaksanaan program PKM dengan mengambil judul "Kegiatan Penyuluhan 4 Sehat 5 Sempurna SD MI Amiroh Jakarta". Kegiatan ini melibatkan 70 siswa SD MI Amiroh yang diantaranya adalah kelas 2 dan 5 SD. Kegiatan PKM ini menggunakan pendekatan kualitatif dan teori yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah teori difusi inovasi dengan menggunakan analisis deskriptif. Hasil yang didapatkan adalah terdapat antusiasme dari para siswa dan telah memenuhi aspek perencanaan evaluasi program yang baik.*

Kata kunci: *4 sehat 5 sempurna, penyuluhan, pkm, teori difusi inovasi*

I. PENDAHULUAN

Kesadaran untuk mengonsumsi makanan yang bergizi serta sehat harus diperkenalkan dari sedini mungkin. Banyak manfaat yang akan didapatkan jika mengenalkan makanan 4 sehat 5 sempurna kepada anak. Makanan 4 sehat 5 sempurna sendiri merupakan makanan yang memiliki banyak kandungan gizi yang lengkap mulai dari karbohidrat, protein, vitamin, lemak, dan mineral.

Makanan 4 sehat 5 sempurna ini sudah menjadi gaya hidup sebagian orang untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan juga terhindar dari berbagai penyakit. Dengan mengonsumsi makanan yang sehat, bergizi dan juga terbebas dari bahan pengawet akan meningkatkan imun tubuh. Saat ini sekitar 17,7% balita dan anak usia dini mengalami kurang gizi dan gizi buruk, bahkan 30,8% terindikasi stunting. Diluar itu sekitar 55% balita dan usia dini mengalami kekurangan energi dan lebih dari 80%

kekurangan EPA+DHA. Sedangkan di Jakarta Timur jumlah balita yang kekurangan gizi pada pasien baru mencapai 59% atau setara dengan 82 balita. Maka dari itu anak-anak perlu mengetahui bahwa makanan yang mereka makan mempengaruhi kesehatan fisik mereka. Kebiasaan memakan makanan sehat dapat membantu anak-anak tumbuh bahagia dan sehat serta berkontribusi untuk mencegah masalah kesehatan di kemudian hari, seperti diabetes, tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, penyakit jantung, dan kanker. Kampanye makan 4 sehat dan 5 sempurna sudah digalakkan dan diperkenalkan oleh pemerintah ke masyarakat sejak era 1950 an. Tujuan dari kampanye makan sehat ini agar nutrisi masyarakat lebih terpenuhi dan dapat terwujud masyarakat Indonesia yang sehat dan kuat. Inti dari makanan 4 sehat dan 5 sempurna adalah terpenuhinya nutrisi penting bagi tubuh yakni karbohidrat, lemak, protein, mineral dan multivitamin. Yang terdiri dari makanan pokok seperti nasi, gandum atau singkong, lauk pauk,

sayur mayur, buah, serta susu sebagai nutrisi agar lebih sempurna. Kampanye 4 sehat 5 sempurna ini kami jalankan di SD MI Amiroh Jakarta Timur sebagai bentuk tanggung jawab perusahaan kepada lingkungannya. Siswa yang akan mengikuti kegiatan ini merupakan siswa kelas 2 dan 5 yang berjumlah kurang lebih 70 orang. Kegiatan ini akan memberikan materi tentang makan 4 sehat 5 sempurna namun juga menyisipkan etika makan yang perlu diketahui sejak dini untuk menerapkan kebiasaan baik saat makan. Diharapkan kegiatan ini dapat memberi pengetahuan baru kepada para siswa dan dapat menerapkannya dalam kesehariannya sehingga terciptanya pola hidup sehat dengan gizi seimbang.

II. METODE PELAKSANAAN

A. Teori Pendukung

Pelaksanaan kegiatan PKM yang telah kami lakukan dapat dihubungkan dengan Teori Difusi Inovasi yang menjelaskan proses bagaimana suatu inovasi dikomunikasikan melalui saluran-saluran tertentu kepada sekelompok anggota dari sistem sosial. Rogers 1995 dalam Sciffman dan Kanuk (2010: 23) mendefinisikan difusi sebagai suatu proses penyebar serapan serapan serapan ide-ide atau hal-hal baru dalam upaya untuk mengubah suatu masyarakat yang terjadi secara terus menerus dari suatu tempat ke tempat yang lain, dari suatu kurun waktu ke kurun waktu yang berikut, dari suatu bidang tertentu ke bidang yang lainnya kepada sekelompok anggota dari sistem sosial.

Proses difusi inovasi terdiri dari empat elemen, yaitu: 1). Inovasi, merupakan gagasan, tindakan, atau barang yang dianggap baru oleh seseorang. Dalam hal ini, kebaruan inovasi diukur secara subjektif menurut pandangan individu yang menerimanya; 2). Saluran komunikasi, yaitu alat untuk menyampaikan pesan-pesan inovasi dari sumber kepada penerima; 3) Jangka waktu, merupakan proses keputusan inovasi dari mulai seseorang mengetahui sampai memutuskan untuk menerima atau menolaknya; dan 4). Sistem sosial, merupakan kumpulan unit yang berbeda secara fungsional dan terikat didalam kerjasama untuk memecahkan masalah dalam rangka mencapai tujuan bersama.

B. Kronologis Kegiatan

Kronologis kegiatan PKM ini dilakukan dengan membuat proposal dengan melakukan rapat secara virtual di bulan September 2021. Rapat virtual ini membahas tentang topik yang akan dilakukan selama

program PKM berlangsung. Setelah melakukan beberapa kali rapat dan *brainstorming* bersama seluruh anggota, kami sepakat untuk melakukan program PKM yang mengangkat tema pentingnya makan makanan 4 sehat 5 sempurna dan adab makan kepada siswa SD MI Amiroh Jakarta Timur.

Observasi dan survei ke SD MI Amiroh dilakukan oleh perwakilan anggota kelompok kami. Observasi ini dilakukan guna membicarakan lebih lanjut dengan guru dan kepala sekolah SD MI Amiroh terkait program PKM yang akan kami lakukan. Setelah disetujui oleh pihak SD, kami menyelesaikan proposal yang akan diberikan ke guru dan kepala sekolah SD MI Amiroh beserta dosen.

Setelah semua pihak menyetujui program PKM yang akan kami lakukan, kami mulai membeli hadiah yang akan dibagikan kepada 10 orang siswa. Dana yang kami peroleh merupakan hasil dari kontribusi sukarela yang dilakukan oleh seluruh anggota kelompok. Hadiah yang dibagikan berupa beberapa *snack*, susu, dan 1 buah masker untuk masing-masing siswa yang bisa menjawab pertanyaan saat kami melakukan kegiatan PKM.

Kegiatan PKM di SD MI Amiroh dilaksanakan pada tanggal 9 November 2021 dengan pemaparan materi tentang pentingnya makan 4 sehat 5 sempurna, adab makan yang baik, sesi bernyanyi bersama, sesi pembagian hadiah, dan sesi dokumentasi. Setelah acara selesai, kami langsung menyusun Laporan Pertanggungjawaban (LPJ) dan menyusun *powerpoint* berisi laporan kegiatan untuk dipresentasikan kepada dosen.

C. Prosedur Pengabdian Masyarakat

Gambar 1 adalah prosedur pengabdian kepada masyarakat.



Gambar 1 Flowchart Kegiatan PKM

D. Metode Analisis Data

Analisis data yang kami gunakan yaitu analisis deskriptif, yaitu data yang dikumpulkan berupa gambar dan kata-kata. Menurut Sugiyono (2014:21) metode analisis deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi.

Pendekatan yang dilakukan adalah pendekatan kualitatif. Hal ini dikarenakan kami menganalisis bagaimana menumbuhkan kesadaran pentingnya mengonsumsi makanan 4 sehat 5 sempurna dan adab makan yang baik untuk siswa/I di SD MI Amiroh Jakarta Timur.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Antusiasme para siswa

Total siswa yang mengikuti kegiatan ini adalah 70 siswa yang berada pada kelas 2 dan 5. Para siswa sendiri terlihat begitu aktif merespon tiap pembelajaran yang diberikan oleh pembicara kami. Mereka memberikan respon dengan baik Ketika pemberian materi. Beberapa siswa menjawab pertanyaan yang diberikan, dan beberapa lagi memberanikan diri maju kedepan untuk bernyanyi bersama. Ketika pemberian hadiah, mereka terlihat sangat senang mendapatkan hadiah tersebut dan juga saat sesi dokumentasi mereka berlomba-lomba untuk terlihat kamera karena rasa antusias yang tinggi.

B. Aspek yang Diukur

Pada kegiatan ini dampak dan manfaat langsung yang diberikan kepada masyarakat meliputi beberapa aspek. Aspek tersebut diantaranya aspek manfaat, aspek kesesuaian, aspek keberlanjutan, dan aspek dampak. (Dale, 2004) dalam Prayogo (2011) menyampaikan uraian empat aspek perencanaan evaluasi capaian program yang baik tersebut adalah seperti pada Tabel 1.

Mewujudkan Pola Makan Sehat dan Etika Makan dan Minum dalam Keseharian Program PKM yang dijalankan ini merupakan suatu bantuan terhadap materi yang ada disekolah tentang makan 4 sehat 5 sempurna. Kegiatan ini disambut dengan baik oleh walikelas 2 dan 5 karena sesuai dengan pembelajaran yang sedang dilakukan. Selain itu, pemberian materi ini kepada para siswa dan siswi menambah pengetahuan dan wawasan mereka dalam penerapan etika makan dan minum dalam keseharian

yang sebelumnya tidak diberikan oleh para guru di sekolah.

Tabel 1 Uraian yang ingin diukur

No	Aspek yang ingin diukur	Uraian
1.	Aspek Manfaat	Program bantuan yang diberikan dapat langsung memberikan dampak pada para siswa SD MI Amiroh Jakarta Timur.
2.	Aspek Kesesuaian	Program bantuan sesuai dengan perhatian saat ini oleh peningkatan gizi baik pada siswa SD MI Amiroh Jakarta
3.	Aspek Keberlanjutan	Program edukasi yang diberikan kepada masyarakat dalam menerapkan pola makan sehat dan mengaplikasikan adab atau etika makan dan minum
4.	Aspek Dampak	Program bantuan yang diberikan dapat membantu menyadari pentingnya gizi baik pada pertumbuhan dan perkembangan anak, dan berdampak pada penurunan angka kurangnya gizi baik pada anak di Jakarta Timur khususnya di SD MI Amiroh Jakarta Timur.

IV. SIMPULAN

Kesimpulan yang diperoleh dari kegiatan PKM ini adalah: 1). Pelaksanaan kegiatan PKM yang dilakukan telah berjalan sesuai dengan harapan dan apa yang telah direncanakan. Kegiatan yang bertajuk “Kegiatan Penyuluhan 4 Sehat 5 Sempurna SD Mi Amiroh Jakarta” dilakukan guna mewujudkan masyarakat Indonesia yang sehat dan kuat khususnya pada anak-anak. Dari pelaksanaan program yang telah dijalankan, maka dapat disimpulkan bahwa acara berjalan dengan sukses dan hasil dari pelaksanaannya dapat dilihat di hasil yang telah dipaparkan; 2) Hasil yang diperoleh dari pelaksanaan program PKM ini adalah ada total 70 siswa yang mengikuti kegiatan, diantaranya adalah anak kelas 2 dan 5 SD. Respon yang diberikan juga sangat baik dilihat dari antusiasme yang tinggi dan partisipasi dari siswa saat berjalannya kegiatan; 3). Kekurangan

dari pelaksanaan kegiatan ini terletak pada lokasi yang dimana tidak mendukung untuk pemaparan materi. Misalnya tidak tersedianya proyektor, mic, dan pengeras suara; dan 4). Kegiatan program PKM ini dapat dikembangkan dan dilanjutkan Kembali dengan melaksanakan di sekolah-sekolah lainnya guna mewujudkan masyarakat Indonesia yang kuat dan sehat, serta sebagai bentuk perwujudan tanggung jawab dari perusahaan.

V. DAFTAR RUJUKAN

- Serah, T. (2010). *Pengaruh Karakteristik Inovasi Sistem Sosial dan Saluran Komunikasi Terhadap Adopsi Inovasi Teknologi Pertanian*. Diakses dari <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/viewer.html?pdfurl=http%3A%2F%2Fe-journal.uajy.ac.id%2F4774%2F3%2F2MM01745.pdf&cflen=274191&chunk=true>
- Aeni, S. N. (2021). *Mengenal Makanan 4 Sehat 5 Sempurna dan Manfaatnya bagi Tubuh*. Diakses dari <https://katadata.co.id/redaksi/berita/610ba5f329a9f/mengenal-makanan-4-sehat-5-sempurna-dan-manfaatnya-bagi-tubuh>