



Edukasi Pola Makan Sehat Bagi Siswa MIS Amal Shaleh: Upaya Mengurangi Dampak Kebiasaan Buruk dalam Konsumsi Makanan

Adinda Salsabila Safira Jeane^{1✉}, Dafi Fauzan Akbar², Dinda Aulia Putri³, Tirara Yunami Nafisah⁴, Rapotan Hasibuan⁵

^{1,2,3,4,5}Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia, 20353

E-mail: adindarita000@gmail.com ✉

Info Artikel:

Diterima: 17 Juni 2025

Diperbaiki: 20 Juni 2025

Disetujui: 26 Juni 2025

Keywords: Healthy Eating Habit, Sore Throat, Unhealthy Consumption

Abstract: Healthy eating habits are a fundamental foundation for maintaining children's health, supporting both immunity and optimal development. Children who regularly consume a balanced diet—including fruits, vegetables, proteins, and complex carbohydrates—tend to be healthier, fall sick less often, and show better learning and concentration abilities. A strong immune system supported by proper nutrition helps prevent infections, including throat problems. Sore throat is a common health issue caused by weakened immunity and irritation in the upper respiratory tract. This condition was identified as a health priority among students at SD MIS Amal Shaleh due to frequent consumption of unhealthy foods such as spicy snacks, chemically processed foods, and sugary drinks from outside the school. A situation analysis using the fishbone method revealed key contributing factors: lack of nutritional education, environmental influences, limited parental supervision, and inadequate access to healthy foods around the school. The intervention was carried out through direct education, the promotion of healthy food consumption habits, and teacher involvement. The results showed a positive impact—students became more aware of healthy food choices, and complaints related to sore throats decreased. This activity is expected to serve as an initial step toward fostering sustainable healthy eating habits in the elementary school environment.

Kata Kunci: Pola Makan Sehat, Radang Tenggorokan, Konsumsi Tidak Sehat

Abstrak: Pola makan sehat merupakan fondasi utama dalam menjaga kesehatan anak, termasuk mendukung daya tahan tubuh dan perkembangan optimal. Anak yang terbiasa mengonsumsi makanan bergizi seimbang seperti buah, sayur, protein, dan karbohidrat kompleks cenderung lebih sehat, jarang sakit, dan



memiliki kemampuan belajar lebih baik. Sistem imun yang kuat dari pola makan sehat membantu mencegah berbagai infeksi, termasuk radang tenggorokan. Radang tenggorokan menjadi masalah umum akibat lemahnya daya tahan tubuh dan iritasi saluran pernapasan atas. Masalah ini ditetapkan sebagai prioritas di SD MIS Amal Shaleh karena banyak siswa terbiasa mengonsumsi jajanan tidak sehat, seperti makanan pedas, tinggi bahan kimia tambahan, dan minuman bergula dari luar sekolah. Analisis situasi dengan metode fishbone menunjukkan penyebab utama adalah kurangnya edukasi, pengaruh lingkungan, minimnya pengawasan orang tua, dan keterbatasan akses makanan sehat. Intervensi dilakukan melalui edukasi langsung, pembiasaan konsumsi makanan sehat, dan pelibatan guru. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan kesadaran siswa dalam memilih makanan sehat serta penurunan keluhan radang tenggorokan. Kegiatan ini diharapkan menjadi langkah awal dalam membentuk kebiasaan makan sehat secara berkelanjutan di sekolah dasar.

Pendahuluan

Pola konsumsi makanan yang tidak sehat, terutama kebiasaan mengonsumsi makanan pedas, tinggi MSG, dan makanan cepat saji. Anak-anak di usia sekolah dasar rentan terhadap gangguan radang tenggorokan atau faringitis menjadi salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh anak usia sekolah dasar, ini karena masih kurangnya pengetahuan mengenai gizi dan dampak makanan terhadap kesehatan tubuh, khususnya saluran pernapasan atas (Yuliarti, 2021).

Makanan pedas diketahui mengandung senyawa kapsaisin yang dapat memicu iritasi pada mukosa tenggorokan jika dikonsumsi berlebihan. Selain itu, makanan yang mengandung banyak minyak, bahan pengawet, serta rendah serat turut memperburuk kondisi tersebut. Terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan mengonsumsi jajanan cepat saji dan makanan pedas dengan kejadian tonsilitis atau radang tenggorokan pada remaja.

Hasil survei mawas diri yang dilakukan di SD MIS Amal Shaleh, Kecamatan Medan Tuntungan, Kota Medan, Sumatera Utara, menunjukkan bahwa sebagian besar siswa terbiasa mengonsumsi makanan pedas, baik dari jajanan di lingkungan sekolah. Hal ini menunjukkan masih rendahnya kesadaran siswa terhadap pemilihan makanan yang sehat dan dampaknya terhadap kesehatan tenggorokan.



Upaya edukasi mengenai pola makan sehat melalui penyuluhan interaktif perlu dilakukan untuk meningkatkan pemahaman siswa sejak dini. Intervensi yang menyenangkan, berbasis visual, dan disampaikan dalam bentuk praktik langsung atau permainan edukatif dinilai lebih efektif dalam membentuk perilaku sehat (Arfiani & Nugroho, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Zafarullah Beigh, Khan, dan Ahmad (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan kuat antara konsumsi makanan cepat saji pedas dengan kejadian faringitis non-infeksius pada anak-anak. Dalam studi tersebut, mayoritas anak melaporkan gejala seperti terbakar dan nyeri saat menelan setelah makan makanan ringan seperti keripik pedas. Menariknya, setelah menghentikan konsumsi selama 2–4 hari, lebih dari 88 % anak mengalami perbaikan signifikan.

Selain itu, Beigh dan Rauf (2016) memperkenalkan istilah “Kurkure Throat” dalam studi mereka pada remaja usia sekolah menengah. Mereka menemukan bahwa gejala faringitis iritatif dapat muncul setelah konsumsi berlebihan camilan pedas seperti Kurkure. Dari 63 siswa yang diteliti, sebagian besar mengalami gejala perih tenggorokan yang mereda setelah menghentikan konsumsi selama beberapa hari.

Temuan serupa juga disampaikan oleh Basri, dkk. (2022), yang meneliti 74 siswa sekolah dasar. Mereka menyimpulkan bahwa tingkat pengetahuan gizi sangat mempengaruhi kejadian radang tenggorokan. Sebanyak 40,5 % siswa dengan pengetahuan gizi rendah mengalami gejala tenggorokan, dibandingkan hanya 10,8 % dari siswa dengan pemahaman gizi yang baik.

Untuk itu, sangat penting bagi siswa usia sekolah dasar untuk mendapatkan edukasi mengenai makanan yang aman dikonsumsi saat mengalami faringitis. Menurut panduan dari Verywell Health (2025), anak-anak dianjurkan untuk menghindari makanan pedas, asam, makanan kering dan renyah, serta minuman berkafein selama mengalami radang tenggorokan. Sebagai gantinya, mereka disarankan mengonsumsi makanan yang lembut dan tidak iritatif seperti sup hangat, yoghurt, dan es loli buah.

Sebagai implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi, mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara melaksanakan kegiatan penyuluhan bertema “Edukasi Pola Makan Sehat dan



Pencegahan Radang Tenggorokan” yang difokuskan kepada siswa kelas V SD MIS Amal Shaleh. Kegiatan ini bertujuan untuk menanamkan pengetahuan dan membentuk kebiasaan konsumsi makanan sehat agar siswa dapat terhindar dari risiko gangguan kesehatan saluran pernapasan serta mampu menjalani gaya hidup sehat sejak dini.

Metode

Metode pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan *pre/Post-test One Grup Design*. Lokasi kegiatan berada di MIS Amal Shaleh No 4 P Simalingkar, Desa/Kelurahan Mangga, Kec. Medan Tuntungan, Kota Medan, Sumatera Utara. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 14 Mei, Subjek kegiatan kami yaitu siswa siswi di kelas V Mekkah sebanyak 28 Responden dimana kelas V Mekkah terdapat 13 laki – laki dan 18 perempuan dengan tujuannya berfokus pada pembiasaan konsumsi makanan sehat untuk mencegah perilaku konsumsi makanan yang tidak sehat dan mendorong perubahan gaya hidup. Metode pelaksanaan dilakukan dengan beberapa tahap, yaitu analisis situasi, melakukan survey mawasdiri untuk mengetahui prioritas masalah, dan menentukan alternatif intervensi dengan cara rembuk sekolah yang melibatkan Kepala Sekolah, Wali Kelas, Tim Uks serta siswa siswi kelas V Mekkah.

Penyusun materi penyuluhan dilakukan berdasarkan hasil identifikasi dan disesuaikan dengan tingkat pemahaman siswa sekolah dasar. Media edukasi yang digunakan meliputi PowerPoint, video animasi, questioner pre/posttest, dan poster makanan sehat. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan secara langsung didalam kelas dan dipandu oleh 4 Mahasiswa dari program studi Ilmu Kesehatan Masyarakat. Selama kegiatan berlangsung, siswa diajak untuk mengikuti sesi penyampaian materi dengan metode ceramah diskusi dengan siswa, diselingi berbagai macam seperti quiz agar kegiatan menarik. Kegiatan berlangsung selama kurang lebih 60 menit.

Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pretest dan posttest guna melihat peningkatan pengetahuan kepada siswa setelah mengikuti penyuluhan. Selain itu, observasi langsung terhadap keaktifan dan partisipasi siswa juga dilakukan sebagai indikator tambahan kegiatan penghasilan. Hasil evaluasi menjadi dasar penilaian efektivitas metode edukasi yang digunakan, sekaligus menjadi



masuk dalam pengembangan kegiatan pengabdian masyarakat serupa dimasa mendatang.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dengan tahap analisis situasi yang dilakukan pada tanggal 20 Mei 2025 melalui observasi langsung dan survei mawasdiri kepada 28 siswa kelas V Mekkah MIS Amal Shaleh. Dari hasil pengamatan dan pengisian lembar mawasdiri ditemukan permasalahan kesehatan di kalangan siswa, diantaranya: Radang tenggorokan, kebersihan gigi, Kebersihan jamban, Belum tersedianya kantin sehat. Permasalahan ini selaras dengan tanggapan pihak Kepala Sekolah yang menyatakan bahwa siswa belum pernah dilakukan penyuluhan secara langsung terkait konsumsi makanan sehat.



Gambar 1. Wawancara dengan Kepala Sekolah Gambar 2. Pelaksanaan Survei Mawasdiri

Setelah data dikumpulkan, dilakukan proses rembuk masalah secara partisipatif dengan melibatkan: Kepala sekolah, Pihak UKS, Perwakilan guru dan Seluruh siswa kelas V Mekkah. Dalam rembuk tersebut, seluruh pihak diberikan kesempatan untuk menilai dan mendiskusikan permasalahan yang paling penting. Meskipun seluruh permasalahan dianggap penting, Namun dari hasil musyawarah diperoleh kesepakatan rendahnya pemahaman siswa tentang menjaga kesehatan tenggorokan dan konsumsi makanan sehat menjadi prioritas utama yang perlu intervensi segera. Ketentuan ini tidak melalui penilaian skoring melainkan melalui kualitatif dengan menunjukkan hasil presentase dari survei mawasdiri, melalui



diskusi terbuka, berbasis kebiasaan murid dan pengamatan guru terhadap kebiasaan siswa sehari-hari. Kriteria penentuan masalah utama meliputi: Perilaku kebiasaan siswa yang tidak sehat, berdasarkan hasil diskusi dengan pihak sekolah/Kepala sekolah dan Hasil survei mawasdiri serta edukasi yang belum pernah dilakukan sebelumnya.



Gambar 3. Rembuk Hasil Survei Mawasdiri

Untuk menggali lebih dalam akar permasalahan dilakukan analisis sebab-akibat menggunakan diagram (fishbone). Dari hasil diskusi diketahui bahwa akar permasalahan utama disebabkan dari perilaku kebiasaan konsumsi makanan tidak sehat di kalangan siswa berasal dari 5 aspek diantaranya: 1. Manusia , yaitu siswa masih suka jajan sembarangan, kurang menjaga kebersihan mulut, tidak cukup minum air putih serta banyak berteriak/berbicara saat bermain. 2. Metode, Yaitu belum ada pembelajaran yang lebih mendalam terkait kesehatan, pola makan siswa tidak diawasi baik oleh orangtua serta tidak dibiasakan membawa bekal sehat dari rumah. 3. Material, yaitu makanan jajanan tidak higienis pedas mengandung MSG tinggi, Tidak tersedianya kantin sehat di area sekolah. 4. Lingkungan, yaitu Udara ruangan berdebu dan sirkulasi udara kotor. 5. Sarana , yaitu sarana tersedia namun jarang digunakan, wastafel tidak digunakan dengan maksimal oleh siswa, UKS tidak digunakan secara maksimal. Fishbone ini menjadi dasar dalam merancang intervensi yang edukatif.



Sebagai bentuk intervensi, dilakukan penyuluhan kesehatan kepada 28 siswa kelas V Mekkah pada 26 Mei 2025. Sebelum pemapaan materi, siswa diberikan pretest berupa 15 soal pilihan berganda untuk mengukur pengetahuan awal mereka. Setelah penyampaian materi dan sesi edukatif (meliputi penayangan video). Diskusi dan quiz lalu tutup, siswa kemabali mengisi postest dengan soal yang sama.

Tabel 1. Hasil Pretest dan Postest

No	Pertanyaan	Keterangan		
		Benar	Benar	
1	Apa itu sakit gigi?	96.4%	100%	Meningkat
2	Apa penyebab paling umum dari sakit gigi	92.9%	100%	Meningkat
3	Apa yang harus dilakukan jika gigi berlubang?	100%	100%	Setara
4	Sikat gigi yang baik dilakukan?	60.7%	75%	Meningkat
5	Kebiasaan yang menyebabkan gigi cepat rusak adalah?	96.4%	96.4%	Setara
6	Mengapa radang tenggorokan membuat sulit menelan makanan?	96.4%	85.7%	Menurun
7	Makanan apa yang menyebabkan radang tenggorokan?	92.9%	96.4%	Meningkat
8	Makanan berminyak jika dikonsumsi terlalu sering bisa menyebabkan?	96.4%	92.9%	Menurun
9	Dampak dari radang tenggorokan adalah?	96.4%	96.4%	Setara
10	Bagaimana cara menjaga tenggorokan agar tidak meradang?	92.9%	92.9%	Setara
11	Kenapa bermain gedit terlalu lama bisa membuat sakit tenggorokan ?	75%	92.9%	Meningkat
12	Bagaimana kecanduan gedit bisa menyebabkan sakit gigi?	92.9%	96.4%	Meningkat



.Berdasarkan hasil pengukuran pengetahuan siswa melalui pre-test dan post-test yang diberikan sebelum dan sesudah kegiatan penyuluhan, diperoleh rata-rata nilai pre-test sebesar 91,45% dan rata-rata nilai post-test sebesar 94,67%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa sebesar 3,22% setelah mengikuti penyuluhan. Peningkatan tertinggi terjadi pada pertanyaan tentang dampak penggunaan gadget terhadap radang tenggorokan (+17,9%). Temuan ini mengindikasikan bahwa pendekatan edukatif yang digunakan, yakni penyuluhan berbasis partisipatif dengan dukungan media visual seperti poster, video edukasi cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai radang tenggorokan dan perilaku konsumsi makanan sehat.

Meskipun peningkatannya relatif kecil, hal ini mencerminkan bahwa materi yang disampaikan dapat dipahami oleh siswa dengan baik. Beberapa aspek menunjukkan peningkatan yang signifikan, terutama pada pemahaman tentang waktu menyikat gigi yang baik. Namun demikian, terdapat pula beberapa poin yang mengalami penurunan skor, seperti pada pertanyaan mengenai pengaruh asap rokok dan radang tenggorokan, yang kemungkinan disebabkan oleh kurangnya penekanan materi pada topik tersebut atau adanya gangguan perhatian saat penyampaian.

Perbedaan hasil pre-test dan post-test yang cukup lumayan panjang, terutama pada pertanyaan-pertanyaan tertentu, menjadi indikator penting bahwa penyuluhan ini memiliki pengaruh signifikan dalam menambah wawasan siswa yang sebelumnya belum mereka kuasai. Temuan ini memperkuat hasil studi Arfiani & Nugroho (2020) yang menekankan pentingnya penggunaan media interaktif dalam proses edukasi karena dapat meningkatkan keterlibatan peserta dan membuat materi lebih mudah diserap oleh siswa sekolah dasar.

Selain itu, nilai pre-test yang sudah cukup tinggi menunjukkan bahwa sebagian siswa memiliki pengetahuan awal yang baik, namun tetap ada ruang untuk penguatan, terutama pada topik-topik yang belum dipahami secara mendalam. Perbedaan nilai yang cukup mencolok juga dapat dimanfaatkan sebagai bahan evaluasi dalam merancang intervensi lanjutan yang lebih spesifik dan terfokus pada kelemahan siswa. Ini sejalan dengan pandangan Barasa, Lubis, & Tambunan (2024) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan harus dilakukan



secara berkelanjutan dan dikontekstualisasikan dengan kebiasaan harian peserta didik.

Penurunan skor pada beberapa pertanyaan tidak selalu mencerminkan kegagalan penyuluhan, tetapi justru menunjukkan area yang perlu diperdalam di masa mendatang. Hal ini penting agar proses edukasi tidak berhenti pada pemberian informasi sesaat, tetapi mampu membentuk pemahaman yang kuat dan aplikatif. Misalnya, topik tentang kesulitan menelan akibat radang tenggorokan perlu diperkuat dengan pendekatan audio-visual yang menggambarkan secara nyata dampak fisiologis dari penyakit tersebut.

Untuk memperkuat hasil positif yang sudah dicapai, sekolah bersama pihak orang tua dapat menginisiasi program lanjutan seperti penyuluhan berkala, penyediaan kantin sehat, dan pembentukan kader kesehatan siswa. Upaya ini akan memperkuat efek penyuluhan dan membantu siswa menginternalisasi pola makan sehat sebagai bagian dari gaya hidup. Yuliarti (2021) juga menegaskan bahwa perubahan perilaku makan anak membutuhkan keterlibatan seluruh elemen, tidak hanya siswa sebagai subjek, tetapi juga orang tua, guru, dan lingkungan sekolah secara holistik.

Melalui kegiatan ini, diharapkan siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga mulai membentuk kebiasaan hidup sehat dalam kesehariannya. Keterlibatan guru dan orang tua sangat dibutuhkan untuk menjaga keberlanjutan dari edukasi ini. Dengan bimbingan yang konsisten dan dukungan lingkungan sekolah yang mendukung, maka perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat dapat terus berkembang dan menjadi bagian dari gaya hidup siswa.

Kesimpulan

Program edukasi pola makan sehat yang dilaksanakan melalui pendekatan partisipatif di SD MIS Amal Saleh terbukti mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya memilih makanan bergizi seimbang, menjaga kebersihan makanan, serta membentuk kebiasaan makan yang mendukung pertumbuhan dan kesehatan jangka panjang.

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan siswa sebesar 3,22%, yang menunjukkan efektivitas pendekatan edukatif berbasis visual dan interaktif seperti poster, video animasi, dan diskusi.



Selain itu, identifikasi masalah melalui survei mawasdiri dan rembuk sekolah berhasil mengarahkan intervensi secara tepat sasaran, dengan melibatkan berbagai pihak seperti guru, siswa, dan tenaga kesehatan. Meskipun terdapat beberapa indikator yang tidak mengalami peningkatan atau mengalami penurunan, kegiatan ini tetap memberikan dampak positif dalam membentuk kesadaran awal siswa terhadap pentingnya pola makan sehat.

Intervensi ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam pembentukan kebiasaan hidup sehat di lingkungan sekolah dasar secara berkelanjutan, sekaligus menjadi model kegiatan pengabdian masyarakat yang dapat direplikasi di sekolah lainnya.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada SD MIS Amal Saleh, khususnya Kepala Sekolah, para guru, serta seluruh siswa kelas V Mekkah yang telah memberikan izin, dukungan, dan partisipasi aktif selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, khususnya Dosen Pengampu Mata Kuliah Perencanaan dan Evaluasi Kesehatan, Bapak Rapotan Hasibuan, S.K.M., M.Kes, atas bimbingan, arahan, dan motivasi yang diberikan kepada penulis selama proses persiapan hingga pelaporan kegiatan ini.

Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat jangka panjang, baik bagi siswa maupun pihak sekolah, serta menjadi pembelajaran berharga bagi mahasiswa dalam mempersiapkan diri sebagai tenaga kesehatan masyarakat yang profesional dan berdaya guna.

Referensi

- Arfiani, N., & Nugroho, R. A. (2020). *Pendekatan Edukasi Gizi melalui Media Interaktif terhadap Perubahan Perilaku Konsumsi Siswa Sekolah Dasar*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 112–119.
- Basri, M., Sari, D. R., & Hanafiah, M. (2022). *Hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan kejadian radang tenggorokan pada siswa sekolah dasar*. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*, 21(1), 55–61.



JURNAL PADMA
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Politeknik Piksi Ganesha
Vol. 05 No. 01 (2025)

<https://journal.piksi.ac.id/index.php/Padma>

p-ISSN : 2797-6394 e-ISSN : 2797-3905



- Beigh, Z. A., Khan, M. A., & Ahmad, S. (2022). *Association of spicy junk food with non-infectious pharyngitis in school children*. *International Journal of Pediatric Otorhinolaryngology*, 158, 111134.
- Beigh, Z. A., & Rauf, A. (2016). *“Kurkure Throat”: A new term for spicy snack-induced throat irritation among teenagers*. *Journal of Community Medicine and Health Education*, 6(3), 1–4.
- Verywell Health. (2025). *Foods to avoid and eat when you have a sore throat*. Retrieved from <https://www.verywellhealth.com>
- Barasa, E., Lubis, Y. M., & Tambunan, A. Z. (2024). *Hubungan Pengetahuan, Kebiasaan Konsumsi Jajanan Cepat Saji, dan Kesehatan Mulut terhadap Kejadian Tonsilitis pada Remaja*. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 9(1), 47–55.
- Yuliarti, E. (2021). *Pengaruh Konsumsi Makanan Pedas terhadap Kesehatan Saluran Pencernaan dan Pernapasan Anak Usia Sekolah*. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 10(1), 33–40.
- Indah, J., & Junaidi, J. (2021). *Efektivitas penggunaan poster dan video dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap mengenai PHBS pada siswa sekolah dasar*. *Jurnal Gikes*, 5(3),
- Risya, M., Mahaba, L. S., Rahman, M. A., Nurmawati, T. H., & Septiadi, M. A. (2025). *Kantin sehat dan peran kader kesehatan siswa di SD dalam menginternalisasi gaya hidup sehat*. *Jurnal Adiguna Pengabdian Masyarakat*, 6(2)