

Provision of Nutritional Drinks for Children in State Elementary School 1 Wangandowo

Pemberian Minuman Bergizi bagi Anak di SDN 1 Wangandowo

Auliya Arfiani^{*1}, Dina Fauziyah Mufidah², Renin Amalia³, Muhammad Taufiq Abadi⁴

^{1,2,3,4}Prodi Perbankan Syariah, Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, Indonesia

Article Info**Submitted:**

27/05/2022

Accepted:

29/05/2022

Approved:

21/06/2023

Published:

21/06/2023

ABSTRAK

Seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan anak-anak, kebutuhan nutrisi mereka sangat penting untuk memastikan kesehatan dan perkembangan yang optimal. Salah satu aspek penting dari nutrisi adalah konsumsi minuman yang sehat dan bergizi. Pengadaan minuman sehat dan bergizi di sekolah dasar dapat menjadi sarana pendidikan tentang pentingnya minuman sehat dan bergizi. Melalui program pendidikan gizi dan kegiatan yang melibatkan anak-anak, sekolah dapat memberikan pengetahuan tentang manfaat minuman sehat dan bergizi bagi kesehatan mereka. Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan di SDN 1 Wangandowo, Kecamatan Bojong, Kabupaten Pekalongan dengan target peserta adalah anak-anak sekolah dasar kelas 1 dan 2 dengan total 31 siswa. Pelaksanaan kegiatan ini menggunakan 2 metode pembelajaran, antara lain metode ceramah dan metode diskusi. Setelah diadakan kegiatan pengabdian masyarakat berupa sosialisasi pengadaan minuman bergizi untuk anak-anak dilingkungan sekolah (SDN 1 Wangandowo), dapat disimpulkan bahwa pengadaan minuman bergizi di lingkungan sekolah dasar sangatlah penting dan memiliki beberapa alasan yang mendasar, diantaranya untuk memenuhi kebutuhan gizi anak, meningkatkan konsentrasi dan kinerja belajar, mendorong pola makan sehat, mencegah masalah kesehatan, dan membentuk kebiasaan sehat sejak dini.

Kata Kunci: Kesehatan, Minuman Bergizi, Minuman Sehat..

ABSTRACT

As children grow and develop, their nutritional needs are critical to ensure optimal health and development. One important aspect of nutrition is the consumption of healthy and nutritious drinks. Provision of healthy and nutritious drinks in elementary schools can be a means of education about the importance of healthy and nutritious drinks. Through nutrition education programs and activities that involve children, schools can provide knowledge about the benefits of healthy and nutritious drinks for their health. The implementation of community service activities was carried out at SDN 1 Wangandowo, Bojong District, Pekalongan Regency with the target participants being elementary school children in grades 1 and 2 with a total of 31 students. The implementation of this activity uses 2 learning methods, including the lecture method and the discussion method. After holding community service activities in the form of socializing the procurement of nutritious drinks for children in the school environment (SDN 1 Wangandowo), it can be concluded that the provision of nutritious drinks in the elementary school environment is very important and has several basic reasons, including to meet children's nutritional needs, increase concentration and learning performance, encourage healthy eating patterns, prevent health problems, and establish healthy habits early on.

Keywords: Health, Healthy Drinks, Nutritious Drinks.

PENDAHULUAN

Seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan anak-anak, kebutuhan nutrisi mereka sangat penting untuk memastikan kesehatan dan perkembangan yang optimal. Salah satu aspek penting dari nutrisi adalah

konsumsi minuman yang sehat dan bergizi. Minuman bergizi dapat memberikan nutrisi penting yang dibutuhkan oleh tubuh anak-anak untuk menjaga sistem kekebalan tubuh, perkembangan otak, pertumbuhan tulang, dan energi yang dibutuhkan sepanjang hari. Minuman sendiri adalah semua jenis cairan

* Correspondence Address

E-mail: auliaarfiani18@gmail.com

yang dapat diminum (*drinkable liquid*) selain obat-obatan. Minuman mempunyai beberapa fungsi yang mendasar yaitu sebagai penghilang rasa haus, perangsang nafsu makan, penambah tenaga, dan sarana untuk membantu proses pencernaan makanan (Ekawatiningsih, 2008).

Dalam kehidupan sehari-hari, anak-anak sering tergoda oleh minuman beralkohol, minuman bersoda berkarbonasi, atau minuman manis yang mengandung gula tambahan (Dewi & Medawati, 2021). Namun, konsumsi minuman ini secara berlebihan dapat menyebabkan dampak negatif pada kesehatan anak-anak, seperti obesitas, masalah gigi, gangguan pencernaan, dan risiko penyakit kronis di kemudian hari. Oleh karena itu, penting untuk memperkenalkan anak-anak pada minuman bergizi yang dapat memberikan manfaat kesehatan jangka panjang. Minuman bergizi ini meliputi berbagai pilihan seperti jus buah segar, smoothie, susu, dan air putih yang diperkaya dengan nutrisi tambahan.

Pengadaan minuman bergizi untuk anak-anak di lingkungan sekolah merupakan suatu hal yang penting dalam upaya meningkatkan kesehatan dan kualitas gizi para siswa (Aditia & Muspiroh, 2013). Dalam kurun waktu beberapa dekade terakhir, perhatian terhadap pola makan anak-anak telah semakin meningkat. Hal ini dikarenakan adanya peningkatan kasus obesitas dan masalah kesehatan terkait gizi yang mempengaruhi kualitas hidup anak-anak. Minuman bergizi memiliki peran penting dalam memberikan nutrisi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak-anak. Di lingkungan sekolah, di mana anak-anak menghabiskan sebagian besar waktunya, pengadaan minuman bergizi yang mudah diakses dan tersedia secara luas dapat memberikan dampak positif yang signifikan bagi kesehatan mereka (Rosida et al., 2020; Shinta et al., n.d.). Pentingnya pengadaan minuman bergizi di sekolah didorong oleh beberapa faktor.

Pertama, minuman bergizi dapat membantu anak-anak memenuhi kebutuhan nutrisi harian mereka. Beberapa nutrisi penting yang harus dikonsumsi oleh anak-anak meliputi vitamin, mineral, serat, dan protein. Dengan menyediakan minuman bergizi yang mengandung nutrisi ini, sekolah

dapat membantu memastikan bahwa anak-anak mendapatkan asupan yang cukup untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka. Pengadaan minuman bergizi dari susu dan buah di lingkungan sekolah dasar memiliki peran penting dalam memastikan anak-anak mendapatkan asupan gizi yang cukup dan seimbang. Anak-anak pada usia sekolah dasar sedang mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, sehingga nutrisi yang tepat sangat penting bagi pertumbuhan dan fungsi tubuh mereka.

Secara umum, susu memiliki arti sebagai sumber protein hewani yang diperlukan untuk kesehatan serta pertumbuhan untuk manusia karena memiliki kandungan gizi yang tinggi. Segala zat yang dimiliki oleh susu hampir semuanya dibutuhkan manusia yang didalamnya terdapat protein, lemak, karbohidrat, mineral dan vitamin (Vinifera et al., 2016). Susu merupakan sumber protein, kalsium, vitamin D, dan nutrisi lainnya yang penting untuk perkembangan tulang dan gigi yang sehat. Susu juga mengandung asam lemak omega-3 dan omega-6 yang baik untuk perkembangan otak.

Dengan menyediakan susu sebagai salah satu minuman bergizi di sekolah dasar, anak-anak dapat memperoleh nutrisi penting tersebut dalam bentuk yang mudah dikonsumsi dan disukai oleh mereka. Buah-buahan, di sisi lain, kaya akan serat, vitamin, mineral, dan antioksidan yang mendukung fungsi sistem kekebalan tubuh dan menjaga kesehatan secara keseluruhan (Dewi & Medawati, 2021; Irawati et al., 2022). Dalam bentuk minuman buah, seperti jus buah alami atau smoothie, anak-anak dapat menikmati manfaat nutrisi buah-buahan dalam bentuk yang menyegarkan dan enak. Minuman buah memberikan sumber nutrisi alami yang kaya akan serat, vitamin, dan mineral. Serat dalam buah membantu menjaga pencernaan yang sehat dan mengontrol berat badan. Vitamin dan mineral yang terkandung dalam buah membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh dan mendukung fungsi organ tubuh yang optimal.

Pengadaan minuman bergizi dari susu dan buah di sekolah dasar dapat menjadi sarana pendidikan tentang pentingnya makanan sehat. Melalui program pendidikan

gizi dan kegiatan yang melibatkan anak-anak, sekolah dapat memberikan pengetahuan tentang manfaat susu dan buah bagi kesehatan mereka (Kholik, 2021; Nuswantari et al., 2023). Ini dapat membantu membentuk kebiasaan makan sehat sejak usia dini dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan yang seimbang. Dalam rangka pengadaan minuman bergizi dari susu dan buah di sekolah dasar, kerjasama antara pihak sekolah, orang tua, dan produsen makanan/minuman sangat penting. Hal ini dapat melibatkan penyusunan kebijakan yang memastikan kualitas, keamanan, dan aksesibilitas minuman bergizi tersebut. Selain itu, melibatkan anak-anak dalam proses pengadaan dan pemilihan minuman juga dapat meningkatkan partisipasi mereka dalam kegiatan kesehatan dan gizi

METODE PELAKSANAAN



Gambar 1. Pembagian Jus Buah Kemasan

Dilanjutkan dengan pemaparan mengenai jenis minuman sehat dan bergizi. Minuman sehat ini meliputi:

1. Air putih: adalah minuman paling dasar dan penting untuk menjaga hidrasi tubuh. Air membantu mengatur suhu tubuh, menjaga keseimbangan elektrolit, dan membuang zat-zat sisa melalui urin dan keringat. Kekurangan cairan dapat menyebabkan dehidrasi, yang dapat berdampak negatif pada kinerja fisik dan fungsi organ tubuh. Kami juga menyarankan anak-anak untuk mengonsumsi air putih dalam jumlah yang cukup setiap hari, sekitar 8 gelas atau sekitar 2 liter.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan di SDN 1 Wangandowo, Kecamatan Bojong, Kabupaten Pekalongan dengan target peserta adalah anak-anak sekolah dasar kelas 1 dan 2 dengan total 31 siswa. Pelaksanaan kegiatan ini menggunakan 2 metode pembelajaran, yaitu; metode ceramah, digunakan untuk pemaparan materi yang bersifat teori, kedua metode diskusi; digunakan untuk mendiskusikan materi yang telah disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi dilingkungan sekolah ini diadakan pada hari Selasa, 13 Juni 2023 yang bertempat di SDN 1 Wangandowo bersama anak-anak kelas 1 dan 2. Kegiatan yang dilakukan adalah ceramah dan diskusi mengenai minuman sehat dan bergizi kepada anak-anak. Sebelum ceramah, hal pertama yang dilakukan adalah pembagian jus buah kemasan.



2. Jus buah-buahan segar: merupakan sumber vitamin dan mineral yang kaya, serta serat yang bermanfaat bagi kesehatan. Jus buah-buahan segar mengandung antioksidan yang membantu melindungi tubuh dari radikal bebas dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Penting untuk memilih jus buah-buahan yang alami, tanpa tambahan gula atau pemanis buatan. Namun, perlu diingat bahwa jus buah-buahan juga mengandung gula alami, sehingga kami sarankan untuk mengonsumsinya dengan bijak dan tidak berlebihan.

3. Susu: merupakan sumber nutrisi yang kaya akan kalsium, protein, vitamin D, dan vitamin B12, yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan tulang yang sehat, pembentukan otot, dan fungsi sistem kekebalan tubuh. Susu juga mengandung vitamin dan mineral lainnya seperti vitamin A, fosfor, dan magnesium yang berperan dalam menjaga kesehatan mata, gigi, dan jaringan tubuh lainnya.
4. Teh herbal: seperti teh hijau, teh peppermint, atau teh chamomile, memiliki berbagai manfaat kesehatan. Teh hijau mengandung antioksidan tinggi yang dapat membantu melawan radikal bebas, mengurangi risiko penyakit jantung, dan meningkatkan metabolisme. Teh peppermint dapat membantu meredakan gangguan pencernaan dan

memberikan sensasi menyegarkan. Teh chamomile memiliki sifat menenangkan dan dapat membantu mengurangi kecemasan serta meningkatkan kualitas tidur.

5. Minuman probiotik: seperti yoghurt probiotik dan minuman fermentasi yang mengandung mikroorganisme baik.

Setelah pemaparan mengenai jenis minuman sehat dan bergizi, kegiatan selanjutnya adalah diskusi. Kami menunjuk 3 anak untuk maju ke depan kelas dan memberikan mereka masing-masing pertanyaan berbeda mengenai minuman sehat dan bergizi yang sudah dipaparkan. Adapun atas keberanian mereka untuk maju ke depan kelas dan dapat menjawab pertanyaan dari kami, kami memberikan mereka masing-masing 1 susu kotak sebagai reward.



Gambar 2. Sesi Diskusi, Pemberian Reward, and Foto Bersama

SIMPULAN

Setelah diadakan kegiatan pengabdian masyarakat berupa sosialisasi pengadaan minuman bergizi untuk anak-anak dilingkungan sekolah (SDN 1 Wangandowo), dapat disimpulkan bahwa pengadaan minuman bergizi di lingkungan sekolah dasar sangatlah penting dan memiliki beberapa alasan yang mendasar, diantaranya untuk memenuhi kebutuhan gizi anak, meningkatkan konsentrasi dan kinerja belajar, mendorong pola makan sehat, mencegah masalah kesehatan, dan membentuk kebiasaan sehat sejak dini. Melalui pengadaan minuman bergizi yang sehat dan memberikan edukasi yang tepat, sekolah dasar dapat berperan dalam meningkatkan kualitas gizi dan kesehatan anak-anak. Dengan demikian, mereka akan memiliki dasar yang kuat untuk tumbuh dan berkembang menjadi generasi yang lebih sehat dan produktif di masa depan.

Deklarasi penulis

Kontribusi dan tanggung jawab penulis

Para penulis membuat kontribusi besar untuk konsepsi dan desain penelitian. Para penulis mengambil tanggung jawab untuk analisis data, interpretasi dan pembahasan hasil. Para penulis membaca dan menyetujui naskah akhir.

Pendanaan

Penelitian ini tidak menerima pendanaan eksternal.

Ketersediaan data dan bahan

Semua data tersedia dari penulis.

Kepentingan yang bersaing

Para penulis menyatakan tidak ada kepentingan bersaing.

REFERENSI

- Aditia, M. T., & Muspiroh, N. (2013). Pengembangan modul pembelajaran berbasis sains, lingkungan, teknologi, masyarakat dan Islam (Salingtemasis) dalam meningkatkan hasil belajar siswa pada konsep ekosistem kelas X di SMA NU (Nadhatul Ulama) Lemahabang Kabupaten Cirebon. *Scientiae Educatio: Jurnal Pendidikan Sains*, 2(2), 127-148.
- Dewi, S. S., & Medawati, A. (2021). Meningkatkan Imunitas Tubuh Melalui Pelatihan Pembuatan Minuman Sehat Dan

Pembuatan Hand Sanitizer. *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat*.

Ekawatiningsih, Prihastuti. (2008). *Beverage*. Irawati, W., Indriani, S., Munthe, A. P., & Sitompul, L. R. (2022). Pelatihan Online Pembuatan Es Kopyor sebagai Alternatif Minuman Bergizi di Era Pandemi. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat (SINAPMAS)*.

Kholik, A. N. (2021). Pengembangan Materi PAI dan Budi Pekerti SMP Kelas VIII (Mengkonsumsi Makanan dan Minuman Halal Serta Menjauhi Makanan dan Minuman Haram). *TAUJIH: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(1), 91-112.

Nuswantari, S. A., Fermansyah, T., Pujiastutik, E., & Febianza, N. R. (2023). Edukasi Inovasi Minuman berbahan dasar Toga untuk Meningkatkan Imun di Masa Pandemi Covid-19. *ABDIMASKU: JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT*, 6(2), 658-666.

Rosida, L., Triawanti, T., Asnawati, A., Sanyoto, D. D., Panghiyangani, R., & Hayatie, L. (2020). Upaya Pencegahan Covid-19 Melalui Pembagian Masker Serta Minuman Bergizi Kepada Masyarakat Banjarbaru dan Martapura. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 3, 279-284. <https://doi.org/10.37695/pkmcsr.v3i0.749>

Shinta, A., Bimono, B., & Listiari, E. (n.d.). Membangun Situasi Kerja yang Lebih Menyenangkan pada Karyawan dengan Pengadaan Minuman yang Bergizi Tinggi. *Jurnal Psikologi Talenta*, 1(1), 261378.

Vinifera, E., Nurina, & Sunaryo. (2016). Studi Tentang Kualitas Air Susu Sapi Segar Yang Dipasarkan Di Kota Kediri. *Fillia Cendekia*, 1(1), 34-38.