



## Implementasi Program Makan Sehat dalam Menanamkan Literasi Kesehatan pada Peserta Didik Kelas V SDN Sukasari 5

Shandy Septyani Manalu <sup>1\*</sup>, Indhira Asih Vivi Yandari <sup>2</sup>, Lili Fajrudin <sup>3</sup>

---

### **Correspondensi Author**

<sup>1, 2, 3</sup> Pendidikan Guru Sekolah

Dasar, Universitas Sultan

Ageng Tirtayasa, Indonesia

Email:

[2227210068@untirta.ac.id](mailto:2227210068@untirta.ac.id)

### **Keywords :**

Implementasi; Program

Makan Sehat; Literasi

Kesehatan; Kualitatif;

Sekolah Dasar

**Abstrak.** Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kemampuan literasi kesehatan peserta didik di Indonesia, tak terkecuali peserta didik Sekolah Dasar. Terlebih, literasi kesehatan merupakan kemampuan yang amat penting dimiliki oleh peserta didik guna menjaga kesehatan tubuh dan mampu agar dapat beraktivitas dengan optimal. Kemampuan literasi kesehatan dapat dimiliki melalui berbagai upaya, salah satunya melalui penyelenggaraan program sekolah. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai perencanaan, pelaksanaan, hasil, dan evaluasi dari penyelenggaraan program makan sehat di SDN Sukasari 5 dalam menanamkan literasi kesehatan peserta didik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Teknik pengumpulan data penelitian dengan melakukan wawancara, observasi, dan dokumentasi kepada Kepala Sekolah, Guru PJ, Guru Kelas VB, dan Peserta Didik kelas VB di SDN Sukasari 5. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perencanaan program makan sehat di SDN Sukasari 5 dilakukan secara sistematis dengan membuat surat keputusan program dan menetapkan guru-guru PJ beserta menu-menu untuk kegiatan makan sehat. Selain itu, proses pelaksanaan program makan sehat dilaksanakan secara rutin setiap minggunya agar yang terdiri dari kegiatan makan sehat bersama dan pemberian edukasi literasi kesehatan kepada peserta didik mengenai informasi yang terkandung di dalam menu-menu makan sehat peserta didik. Di samping itu, penyelenggaraan program makan sehat ini memiliki dampak yang signifikan, terlebih terhadap kebiasaan konsumsi makanan peserta didik yang menjadi rutin dalam membawa dan mengonsumsi makanan sehat. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa pihak sekolah melakukan kegiatan evaluasi program secara berkala untuk mengetahui sejauh mana keberhasilan penyelenggaraan program makan sehat. Temuan ini mengindikasikan bahwa pembiasaan yang dilakukan oleh pihak sekolah penting dilakukan guna membantu kemampuan literasi kesehatan peserta didik.

**Abstract.** This This research is motivated by the low health literacy skills of students in Indonesia, including elementary school students. Moreover, health literacy is a very important skill for students to have in order to maintain physical health and be able to carry out activities optimally. Health literacy skills can be possessed through various efforts, one of which is through the

*implementation of school programs. Therefore, this study aims to provide an overview of the planning, implementation, results, and evaluation of the implementation of a healthy eating program at SDN Sukasari 5 in instilling health literacy in students. This study uses a qualitative approach with a descriptive method. The research data collection technique uses interviews, observations, and documentation with the Principal, PJ Teachers, Class VB Teachers, and Class VB Students at SDN Sukasari 5. The results of the study indicate that the planning of the healthy eating program at SDN Sukasari 5 was carried out systematically by creating a program decision letter and appointing PJ teachers along with menus for healthy eating activities. Furthermore, the healthy eating program was implemented routinely every week, consisting of healthy eating activities together and providing health literacy education to students regarding the information contained in the healthy meal menus. Furthermore, the implementation of this healthy eating program had a significant impact, especially on students' food consumption habits, which became routine in bringing and consuming healthy food. The results of the study also showed that the school conducted periodic program evaluations to determine the extent of the success of the healthy eating program. This finding indicates that habituation carried out by the school is important to support students' health literacy skills.*

---

*This work is licensed under a Creative Commons Attribution  
4.0 International License*



## **Pendahuluan**

Pendidikan merupakan sebuah gerbang untuk memerdekakan pikiran dan memajukan kehidupan setiap insan maupun suatu bangsa. Pendidikan memberikan kesempatan bagi setiap orang dalam memperoleh suatu pembelajaran dan pengalaman baru yang berguna untuk diaplikasikan di dalam kehidupannya. Pendidikan adalah usaha sadar yang dilakukan untuk mengembangkan potensi setiap manusia, baik itu dalam hal jasmani maupun rohani sehingga melalui pendidikan setiap manusia dapat memiliki kehidupan yang terarah dan mampu untuk mencapai tujuan hidupnya (Yahya, 2020). Untuk mencapai tujuan tersebut, setiap orang sudah sepatutnya berupaya mengejar dan mendapatkan pendidikannya, baik itu pendidikan yang didapatkan dari lingkungan masyarakat (pendidikan non formal), pendidikan yang pertama kali didapatkan dari kedua orang tua (pendidikan informal), dan pendidikan yang didapatkan dari lingkungan sekolah (pendidikan formal).

Pendidikan formal yang didapatkan dari lingkungan sekolah, juga seyogianya ditempuh sedari dini yaitu sejak peserta didik berada di jenjang Sekolah Dasar, alasannya yakni karena Sekolah Dasar merupakan lembaga pendidikan formal pertama yang memiliki pengaruh besar terhadap pembentukan dan perkembangan pada aspek diri peserta didik. Pendidikan dasar yang sepatutnya diterima oleh peserta didik yaitu meliputi dari segi aspek akademik kognitif, emosional, sosial, dan pendidikan moral peserta didik (Wulandari et al., 2024). Perkembangan pada aspek diri peserta didik dapat dibentuk melalui proses pembelajaran, kegiatan pembiasaan yang diselenggarakan di lingkungan sekolah, ataupun melalui program khusus yang telah dirancang oleh pihak sekolah. Setiap program yang dirancang oleh pihak sekolah tentunya memiliki contoh

atau jenis program yang beraneka ragam dan mempunyai tujuan-tujuan berbeda sebagaimana yang diharapkan. Tujuan-tujuan tersebut pun tidak luput bertujuan guna membangun kebiasaan, karakter, nilai-nilai positif dalam diri peserta didik, maupun mengembangkan kemampuan-kemampuan peserta didik, salah satu kemampuan tersebut misalnya seperti kemampuan literasi.

Literasi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk memahami sebuah informasi secara tepat dengan tidak dibatasi oleh ruang, waktu, dan tempat. Literasi diartikan sebagai kemampuan berbahasa yang meliputi kemampuan menyimak, berbicara, membaca, dan menulis, serta kemampuan berpikir sebagai elemen dasar didalamnya (Sari et al., 2023). Berdasarkan pernyataan tersebut, maka dapat diketahui bahwa literasi memberikan manfaat guna mempermudah seseorang dalam melakukan sesuatu hal dihidupnya. Adapun manfaat memiliki kemampuan literasi, yaitu akan memudahkan peserta didik dalam mengikuti arus globalisasi dan literasi juga menjadi sarana bagi peserta didik dalam menjelajah, memahami, mengevaluasi, dan mengelola informasi yang diterima guna membantu peserta didik dalam mengembangkan kehidupan pribadinya maupun kehidupan sosialnya (Rachman et al., 2022).

Literasi saat ini masih menjadi permasalahan bagi negara Indonesia. Permasalahan tersebut, yakni berkenaan dengan rendahnya kemampuan literasi yang Literasi saat ini masih menjadi permasalahan bagi negara Indonesia. Permasalahan tersebut, yakni berkenaan dengan rendahnya kemampuan literasi yang dimiliki oleh diri seseorang. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh *Programme for International Student Assessment* (PISA) pada tahun 2022 terkait kemampuan literasi baca Indonesia menduduki peringkat ke-71 dari 81 negara yang disurvei (Amelia, et al., 2024). Sementara itu, berdasarkan survei yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2023, didapatkan hasil bahwa minat baca atau literasi masyarakat Indonesia, khususnya pada kalangan peserta didik masih tergolong rendah. Hanya sebagian kecil saja masyarakat yang masih menghabiskan waktu untuk aktif melakukan kegiatan membaca di luar kegiatan pendidikan sekolahnya maupun di luar kegiatan pekerjaannya (Firiyanti et al, 2024). Jenis dari literasi pun tidak sekadar literasi baca saja, akan tetapi terdapat berbagai jenis-jenis literasi. Salah satu jenis literasi lainnya yaitu adalah literasi kesehatan.

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO), literasi kesehatan didefinisikan sebagai kemampuan kognitif dan kemampuan sosial individu yang berkaitan dengan akses, pemahaman, dan pengaplikasian informasi-informasi mengenai kesehatan dalam tujuan untuk melindungi kesehatan (Batubara et al., 2020). Di samping itu, literasi kesehatan dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam memperoleh, mengolah, memahami, menilai, dan menggunakan informasi kesehatan yang dapat dijadikan sebagai dasar dalam pengambilan keputusan kesehatan yang tepat (Nurjani et al, 2023). Dengan kata lain melek terhadap literasi kesehatan penting untuk dimiliki oleh setiap orang tanpa terkecuali sebab hal tersebut akan membantu seseorang untuk dapat lebih peka, waspada, dan giat dalam menjaga kesehatan tubuhnya.

Literasi kesehatan yang dimiliki oleh masyarakat Indonesia, tak terkecuali pada peserta didik saat ini masih tergolong rendah. Hal ini dibuktikan dengan statistik dari Kementerian Kesehatan Indonesia pada tahun 2022 yang menunjukkan bahwa tingkat literasi kesehatan yang dimiliki oleh anak-anak di Indonesia, yaitu hanya terdapat sekitar 30% anak-anak atau peserta didik yang mampu memahami informasi terkait kesehatan dasar (Hotimah et al., 2024). Di samping itu, dampak yang diperoleh apabila seseorang, tak terkecuali peserta didik Sekolah Dasar memiliki kemampuan literasi kesehatan yang rendah akan berdampak terhadap peningkatan jumlah masyarakat yang lebih mempercayai

narasi menarik daripada informasi yang terbukti keakuratannya. Secara lebih lanjut, beliau juga menjelaskan bahwa bagi peserta didik akibat dari rendahnya literasi kesehatan dapat berpengaruh terhadap kesehatan peserta didik yang menjadi buruk bahkan, dapat menyebabkan peserta didik mengalami permasalahan kesehatan di sekolah, seperti mengalami sakit diare, Infeksi Saluran Pernafasan Akut (ISPA), penyakit kulit, *Dengue Hemmoragik Fever* (DHF), kecacingan, ataupun demam berdarah.

Berdasarkan realitas tersebut, maka sudah sepatutnya kemampuan literasi kesehatan peserta didik ditingkatkan dengan optimal sebab dengan memiliki kemampuan literasi kesehatan yang baik, maka dapat membantu peserta didik untuk semakin mampu menjaga kesehatan. Jika peserta didik mampu menjaga kesehatan tubuhnya, maka hal ini dapat membantu peserta didik agar tetap sehat dan fokus dalam melakukan aktivitasnya, baik itu aktivitas di dalam maupun di luar ruang lingkup lingkungan sekolah. Oleh sebab itu, sangat penting untuk menanamkan literasi kesehatan pada peserta didik sedari dini yaitu saat di Sekolah Dasar, salah satu alternatif penanaman tersebut seperti melalui program makan sehat yang diselenggarakan oleh pihak Sekolah Dasar.

Berdasarkan informasi yang diperoleh melalui wawancara *pra-penelitian* terhadap kepala sekolah SDN Sukasari 5, didapatkan informasi bahwa SDN Sukasari 5 turut serta dalam melakukan upaya menanamkan literasi kesehatan kepada setiap peserta didiknya melalui pengadaan program makan sehat. Program makan sehat ini dilakukan setiap sekali seminggu, yaitu tepatnya pada setiap hari rabu. Program makan sehat yang diselenggarakan di SDN Sukasari 5 ini, terdiri atas kegiatan-kegiatan yang meliputi adanya kegiatan makan sehat secara bersama dan kegiatan pemberian edukasi literasi kesehatan oleh guru penanggung jawab mengenai informasi makanan sehat kepada peserta didik.

Mengacu terhadap pentingnya literasi kesehatan pada peserta didik dan fakta bahwa rendahnya literasi kesehatan yang dimiliki oleh peserta didik jenjang Sekolah Dasar, maka dibutuhkan upaya-upaya guna menanggapi permasalahan tersebut, baik itu upaya yang datang dalam bentuk strategi maupun program yang dirancang secara sistematis dan diharapkan dapat berfokus guna menanggulangi permasalahan tersebut. Salah satu contoh upaya nyata tersebut, yakni seperti pengadaan program makan sehat yang diterapkan di SDN Sukasari 5. Sehubungan dengan hal tersebut, saat ini faktanya belum banyak penelitian yang membahas terkait penanaman literasi kesehatan terlebih melalui pengadaan program sekolah seperti program makan sehat bagi peserta didik, khususnya pada peserta didik jenjang di Sekolah Dasar.

Oleh karena itu, maka dilakukan penelitian mengenai implementasi penyelenggaraan program makan sehat dalam menanamkan literasi kesehatan pada peserta didik kelas V di SDN Sukasari 5 untuk memberikan gambaran informasi yang rinci dan nyata mengenai sejauh mana penyelenggaraan program makan sehat di SDN Sukasari 5 dapat memberikan sumbangsih dalam mendukung penanaman ataupun peningkatan kemampuan literasi kesehatan pada peserta didik Sekolah Dasar, khususnya pada peserta didik kelas V. Kebaharuan pada penelitian ini, yaitu terletak pada pendekatan analisis mendalam terhadap adanya kegiatan-kegiatan yang terdapat di dalam program makan sehat berupa kegiatan makan sehat bersama dan pemberian edukasi literasi kesehatan oleh guru penanggung jawab yang disertai dengan adanya kolaborasi antara pihak sekolah dengan orang tua, kantin pihak kemitraan minuman sehat, dan tenaga di bidang kesehatan setempat.

## Metode

Penelitian pada artikel ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Alasan yang melatarbelakangi peneliti menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yaitu guna

memberikan gambaran yang mendalam mengenai: 1) perencanaan program makan sehat dalam menanamkan literasi kesehatan peserta didik kelas V di SDN Sukasari 5, proses pelaksanaan program makan sehat dalam menanamkan literasi kesehatan peserta didik kelas V di SDN Sukasari 5, hasil dari program makan sehat dalam menanamkan literasi kesehatan peserta didik kelas V di SDN Sukasari 5, dan evaluasi dari program makan sehat dalam menanamkan literasi kesehatan peserta didik kelas V di SDN Sukasari 5. Adapun yang menjadi narasumber atau subjek penelitian ini, yakni kepala sekolah SDN Sukasari 5, guru penanggung jawab atau guru PJ program makan sehat, guru kelas VB, dan peserta didik kelas VB di SDN Sukasari 5.

Teknik pengambilan data penyusunan artikel ini, yaitu menggunakan teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Pada kegiatan wawancara dilakukan kepada seluruh narasumber penelitian. Faktor yang melatarbelakangi peneliti melakukan wawancara terstruktur terhadap seluruh narasumber penelitian, khususnya pada peserta didik kelas VB, yaitu guna mendapatkan data akurat yang berhubungan dengan perencanaan tujuan penelitian ini, terlebih penelitian ini juga berupaya untuk mendeskripsikan hasil atau dampak dari penyelenggaraan program makan sehat bagi peserta didik kelas V. Sementara itu, pada kegiatan observasi yaitu dilakukan saat pelaksanaan program makan sehat terhadap guru PJ program makan sehat, guru kelas VB, dan peserta didik kelas VB.

Guna mendapatkan gambaran data lebih dalam mengenai kemampuan literasi kesehatan, terlebih dalam hal konsumsi makanan sehat, peneliti juga melakukan observasi berulang pada peserta didik kelas VB saat kegiatan istirahat pagi berlangsung di kelas. Kegiatan observasi ini juga dilakukan untuk memastikan kesesuaian antara kebiasaan atau penanaman edukasi literasi kesehatan yang diberikan oleh pihak sekolah dapat menunjukkan penerapan literasi kesehatan yang diaplikasikan oleh peserta didik. Terkait teknik pengumpulan data berupa dokumentasi dilakukan oleh peneliti guna melengkapi dan menunjang kredibilitas data penelitian, baik melalui foto, dokumen, maupun rekaman saat melakukan kegiatan wawancara.

Analisis data yang dilakukan oleh peneliti, yaitu menggunakan model analisis Miles dan Huberman. Setelah data penelitian berhasil terkumpul melalui kegiatan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Selanjutnya, dilakukan tahap reduksi data dengan memilah informasi yang penting dan membuang informasi yang tidak penting, serta menyusun data agar lebih terstruktur. Kemudian, peneliti melakukan penyajian data ke dalam bentuk deskriptif narasi. Terakhir, yakni peneliti melakukan penarikan kesimpulan melalui data penelitian yang telah direduksi dan dideskripsikan guna memberikan deskripsi mengenai tujuan penelitian yang telah dijabarkan. Selain itu, peneliti melakukan upaya meningkatkan kecermatan dengan memahami informasi melalui berbagai referensi buku maupun jurnal, memenuhi triangulasi data penelitian yang didapat dari narasumber penelitian. Lalu, melakukan analisis kasus negatif, menggunakan bahan referensi, dan mengadakan *membercheck*. Langkah-langkah tersebut peneliti lakukan dengan tujuan guna memastikan kebenaran atau kredibilitas data penelitian sehingga data yang disajikan dapat dipercaya.

## **Hasil Dan Pembahasan**

### ***Perencanaan Program Makan Sehat Dalam Menanamkan Literasi Kesehatan***

Tahap ini, pihak SDN Sukasari 5, khususnya kepala sekolah dan guru penanggung jawab program makan sehat secara bersama berupaya menyusun strategi dan langkah kerja yang bertujuan guna menanamkan literasi kesehatan peserta didik SDN Sukasari 5.

Perencanaan tersebut, yakni meliputi tujuan program, penyusunan jadwal program, dan strategi dalam melakukan kegiatan makan sehat maupun memberikan edukasi literasi kesehatan kepada peserta didik.

Langkah awal yang dilakukan oleh pihak sekolah dalam merencanakan program makan sehat di SDN Sukasari 5, yaitu dengan membuat surat keputusan (SK) yang diterbitkan oleh kepala sekolah. Surat keputusan (SK) tersebut, yakni mencakup langkah kerja dalam melaksanakan program makan sehat dan adanya guru-guru penanggung jawab yang bertugas dalam memberikan edukasi literasi kesehatan kepada peserta didik. Temuan ini mengindikasikan bahwa tahap perencanaan amat penting dilakukan karena berperan sebagai pemandu dalam proses pelaksanaan program sehingga mempermudah pencapaian tujuan program. Tahap perencanaan penting dilakukan dalam suatu kegiatan atau program karena berfungsi sebagai penentu dan panduan untuk melaksanakan kegiatan maupun mencapai tujuan yang ditetapkan. Secara lebih lanjut, pada tahap perencanaan yakni meliputi penetapan tujuan, strategi, mekanisme pelaksanaan, dan mengoordinasi sumber daya (Tarigan et al, 2024). Adapun program makan sehat ini ditargetkan untuk diikuti oleh seluruh peserta didik SDN Sukasari 5, baik itu dimulai dari peserta didik jenjang kelas I hingga kelas VI.

Tahap perencanaan ini, pihak sekolah juga merencanakan kegiatan evaluasi khusus selama satu tahun sekali, yaitu pada setiap awal tahun ajaran baru. Evaluasi tersebut membahas pergantian guru-guru penanggung jawab pada program makan sehat, penetapan menu-menu makan sehat, dan kekurangan maupun hal-hal yang perlu ditingkatkan pada program makan sehat. Temuan ini menandakan bahwa pihak sekolah memiliki sikap adaptif terhadap keberlangsungan program makan sehat dengan melakukan beragam kebaruan. Perilaku adaptif merupakan kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap situasi maupun kondisi baru (Damanik et al, 2024).

Program makan sehat ini dirancang secara mandiri oleh pihak sekolah. Acuan atau pedoman yang digunakan dalam merancang program ini, yakni mengarah kepada bagaimana pihak sekolah dapat mengembangkan literasi kesehatan terhadap peserta didik, mengenalkan bahwa literasi memiliki beragam jenis yang salah satu jenisnya adalah literasi kesehatan, dan mengembangkan bahwa literasi itu tidak sekadar budaya membaca 15 menit di dalam kelas, tetapi literasi juga berhubungan dengan kemampuan memahami, menyimak, menyimpulkan, menggunakan informasi, berbicara atau menyampaikan pendapat. Sebagaimana literasi yang merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk mampu membaca, melihat, mengapresiasi karya dalam berpikir dan memahami informasi dengan tepat, menyimak, serta berbicara (Sasferi, 2024). Dengan demikian, pihak sekolah menunjukkan bentuk kepeduliannya terhadap keberadaan ragam literasi bagi peserta didik dan menekankan bahwa literasi tidak hanya dapat diperoleh melalui kegiatan membaca dan memahami saja, tetapi juga melalui berbagai kegiatan.

Program makan sehat ini memiliki tujuan guna peserta didik untuk mengonsumsi makanan sehat, membantu peserta didik agar mampu memahami dengan tepat mengenai informasi dari kandungan menu sehat sehingga peserta didik mampu untuk menggunakan informasi tersebut dengan tepat, dan mengenalkan peserta didik bahwa terdapat banyak sekali bahan makanan yang menyehatkan tubuh dan bahan tersebut dapat diolah menjadi berbagai olahan menu makanan, serta menanamkan kesadaran peserta didik agar peserta didik dapat bertanggung jawab terhadap kesehatan tubuhnya.

### ***Pelaksanaan Program Makan Sehat Dalam Menanamkan Literasi Kesehatan***

Program makan sehat di SDN Sukasari 5 dilaksanakan seminggu sekali, tepatnya pada hari rabu sebelum proses pembelajaran berlangsung. Program ini terdiri dari kegiatan makan sehat secara bersama dan edukasi literasi kesehatan kepada peserta didik yang disampaikan oleh guru penanggung jawab atau guru PJ program makan sehat. Adapun edukasi literasi kesehatan yang disampaikan memiliki fokus utama terkait informasi dari kandungan maupun manfaat yang terdapat dari menu-menu sehat yang dibawa oleh peserta didik. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan pada saat pelaksanaan program makan sehat, tampak bahwa peserta didik kelas VB SDN Sukasari 5 membawa bekal sehat secara rutin pada setiap pekannya. Adapun bekal yang dibawa oleh setiap peserta didik pada setiap minggunya, yaitu sesuai dengan arahan yang ditetapkan pihak sekolah, baik itu berasal dari rumah maupun melalui katering yang berasal dari orang tua peserta didik.

Temuan ini menunjukkan bahwa pelaksanaan program makan sehat, khususnya pada ketepatan menu makan sehat berjalan sesuai dengan perencanaan program makan sehat. Di samping itu, peserta didik kelas VB tidak hanya membawa menu makan sehat sesuai arahan pihak sekolah, tetapi juga membawa dan menambahkan menu lain yang bervariasi pada setiap minggunya. Contoh tambahan menu yang dibawa oleh peserta didik, yaitu seperti membawa roti, susu, dan buah pisang. Temuan ini menunjukkan bahwa peserta didik dan orang tua turut serta melakukan variasi dalam bekal makanan sehingga menu yang dibawa peserta didik tidak terpaku pada satu menu saja dan menarik minat peserta didik dalam mengonsumsi menu makanan tersebut.

Sebelum kegiatan makan sehat bersama dan pemberian edukasi dimulai, guru PJ memberikan sejumlah arahan kepada peserta didik agar tertib dalam mengikuti pelaksanaan program, seperti meminta peserta didik untuk duduk rapi sesuai dengan kelasnya secara berhadapan dengan teman sebayanya, diikuti dengan pengecekan kehadiran peserta didik per kelas, dan meminta salah satu perwakilan kelas untuk memimpin doa sebelum kegiatan makan sehat bersama. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan dari program makan sehat dapat juga menjadi upaya guna membentuk kebiasaan dan sikap religius peserta didik di dalam kehidupannya sehari-hari. Selaras dengan hal tersebut, terdapat banyak sekali kegiatan yang dapat membentuk karakter religius peserta didik, salah satunya yaitu dengan membiasakan peserta didik untuk berdoa ketika melakukan aktivitas sehari-hari, termasuk doa sebelum makan (Akhyar et al, 2021).

Saat kegiatan membaca doa makan selesai dilakukan, guru PJ membuka kegiatan pemberian edukasi literasi kesehatan dengan mengajukan beberapa pertanyaan pemantik kepada peserta didik. Pertanyaan pemantik adalah pertanyaan yang dirancang ataupun diajukan guna menciptakan ruang diskusi, membangkitkan minat dan semangat partisipasi peserta didik dalam mengikuti kegiatan, dan mendorong peserta didik untuk mampu berpikir kritis dan aktif mengenai topik atau informasi awal yang hendak dipelajari (Tantya & Yuniseffendri, 2025). Mengenai metode yang digunakan oleh guru PJ saat pemberian edukasi literasi kesehatan, yakni menggunakan metode tanya jawab dengan mengajukan beberapa pertanyaan kepada peserta didik.

Pertanyaan yang diajukan beragam, seperti mengenai menu bekal yang dibawa peserta didik hingga mengaitkan manfaat bekal sehat. Tentunya pertanyaan tersebut, diakhiri dengan pemberian informasi mengenai kandungan dari menu sehat dan pemberian pengertian maupun pemahaman kepada peserta didik agar peserta didik tetap



mau mengonsumsi menu-menu sehat, terlepas dari rasa suka atau tidak ketidaksukaan terhadap menu sehat yang terpenting adalah peserta didik mencoba mengonsumsi dahulu menu sehat tersebut sedikit demi sedikit. Melalui pemahaman tersebut, peserta didik diharapkan mampu untuk menilai dan menggunakan informasi tersebut di dalam kehidupannya sehari-hari. Adapun literasi kesehatan memiliki 4 indikator, yakni indikator kemampuan mengakses, memahami, menilai, dan menerapkan informasi kesehatan (Wahyuningsih, 2022).

Selain memberikan pemahaman dan pengertian mengenai informasi menu sehat, guru PJ juga memberi pengingat kepada peserta didik agar tetap bersyukur karena masih dapat makan dengan baik, teratur, dan sehat, serta mengingatkan peserta didik untuk tidak membuang-buang makanan dan menjaga kebersihan dengan membuang sampah pada tempatnya. Selain itu, saat pelaksanaan program makan sehat, guru kelas VB turut serta memantau proses kegiatan makan sehat peserta didik kelas VB dengan cara berkeliling dan memastikan bahwa peserta didik kelas VB membawa menu makan sehat sesuai dengan menu bekal sehat yang ditentukan oleh pihak sekolah.



**Gambar 1.** Pelaksanaan program makan sehat

Ketika kegiatan pemberian edukasi literasi kesehatan telah selesai, guru PJ memberikan arahan untuk menutup kegiatan dengan meminta salah satu peserta didik yang berbeda dari sebelumnya untuk memimpin doa penutup selesai makan dan meminta agar peserta didik kembali menuju kelas. Nampak bahwa peserta didik kelas VB meninggalkan tempat pelaksanaan program dengan rapi sesuai dengan giliran kelasnya. Hal tersebut mencerminkan bahwa peserta didik memiliki sikap disiplin saat berakhirnya program makan sehat. Disiplin merupakan kesadaran individu untuk bersikap menaati dan mematuhi terhadap peraturan yang telah ditetapkan dan disepakati tanpa adanya suatu paksaan ataupun keinginan untuk melanggar peraturan tersebut (Sufiani et al., 2024).

### ***Hasil Program Makan Sehat Dalam Menanamkan Literasi Kesehatan***

Hasil dari penyelenggaraan program makan sehat di SDN Sukasari 5 memiliki dampak positif terkait kebiasaan makan yang menjadikan peserta didik lebih sadar akan pentingnya mengonsumsi makanan sehat. Hal tersebut ditunjukkan dari kebiasaan peserta didik yang semula tidak pernah membawa tempat makan dan tempat minum, lalu jika membawa bekal biasanya bekal yang dibawa oleh peserta didik yaitu merupakan menu yang tidak sehat seperti menu sosis, mie, dan menu *junkfood* lainnya. Namun, setelah program makan sehat ini diselenggarakan, termasuk setelah adanya kegiatan edukasi literasi kesehatan, peserta didik kelas VB di SDN Sukasari 5 menjadi terbiasa membawa dan mengonsumsi bekal makan dan minuman sehat yang dilengkapi dengan wadah makan dan minum yang berbahan ramah lingkungan dari rumah. Baik itu secara



rutin dibawa saat hari pelaksanaan program makan sehat maupun saat hari-hari lain di luar pelaksanaan program makan sehat.

Perilaku tersebut mengindikasikan bahwa peserta didik memiliki kepedulian terhadap kesehatan tubuhnya karena adanya suatu pembiasaan dan pengingat yang diberikan oleh pihak sekolah secara konsisten agar peserta didik memiliki kebiasaan konsumsi makanan sehat. Temuan ini selaras bahwa selain adanya kemampuan mengakses, memahami, dan mengevaluasi di dalam kompetensi atau kemampuan literasi kesehatan, terdapat juga kemampuan menerapkan informasi kesehatan yang telah didapatkan (Fatmawati et al., 2023). Dengan demikian, perilaku peserta didik di kelas VB menunjukkan bahwa peserta didik cakap dalam menerapkan informasi kesehatan.

Penyelenggaraan program makan sehat juga memiliki dampak positif dalam membantu peserta didik guna memperkaya pemahamannya mengenai informasi-informasi yang ada pada menu sehat, terlebih program ini juga diikuti oleh peserta didik dengan perasaan senang sebab peserta didik dapat mengonsumsi makanan sehat bersama dengan teman sebayanya. Informasi yang diperoleh peserta didik mengenai informasi menu sehat melalui kegiatan edukasi, tidak semata-mata disimpan oleh peserta didik untuk dirinya, tetapi juga disebarkan kepada orang lain seperti kepada keluarga.

Hal tersebut mengindikasikan bahwa peserta didik benar-benar memahami informasi tentang menu sehat melalui unjuk kemampuannya dalam menyebarkan informasi tersebut maupun mengingatkan orang lain untuk mengonsumsi makan sehat. Program makan sehat merupakan salah satu bentuk upaya yang dilakukan guna membiasakan peserta didik memiliki pola makan sehat dan gaya hidup yang sehat sehingga nantinya peserta didik dapat memiliki pertumbuhan yang baik dan berada dalam kondisi yang sehat (Ahyana et al, 2025). Dengan demikian penyelenggaraan program makan sehat di SDN Sukasari 5 tidak hanya memberikan dampak positif bagi peserta didik, tetapi secara tidak langsung juga berdampak kepada orang lain di sekitar peserta didik.

### ***Evaluasi Program Makan Sehat Dalam Menanamkan Literasi Kesehatan***

Berdasarkan hasil penelitian, pihak sekolah melakukan kegiatan evaluasi terhadap penyelenggaraan program makan sehat yang dilaksanakan sekali pada setiap pekannya. Evaluasi program merupakan kegiatan yang dilakukan guna mengetahui tingkat keberhasilan atau pencapaian tujuan suatu program yang dirancang (Sianipar et al, 2023). Terkait isi pembahasan dari kegiatan evaluasi yang dilakukan oleh pihak sekolah, yakni mencakup segala kekurangan dalam penyelenggaraan program makan sehat, baik itu kekurangan dalam sisi guru maupun peserta didik, lalu membahas hal-hal yang perlu ditingkatkan dari program makan sehat, dan hal-hal lainnya. Proses pengambilan kesimpulan atau keputusan di dalam kegiatan evaluasi program makan sehat, yakni dilakukan dengan cara membahas dan mencari solusi dari setiap permasalahan secara bersama.

Hal tersebut mengindikasikan bahwa pihak sekolah juga memiliki sikap gotong-royong dalam menyikapi permasalahan sehingga dapat membantu memudahkan proses pemecahan dan penyelesaian masalah karena adanya partisipasi para pihak yang membantu dan bertukar pikiran. Pihak-pihak yang terlibat di dalam kegiatan evaluasi program makan sehat, yaitu diikuti oleh kepala sekolah dan para guru SDN Sukasari 5. Adapun indikator atau tolak ukur yang digunakan oleh pihak sekolah dalam menilai bahwa implementasi program makan sehat di SDN Sukasari 5 dapat dikatakan berhasil maupun guna mengukur tingkat literasi kesehatan peserta didik, yaitu dengan melihat

dua indikator berupa indikator pola makan dan pola hidup peserta didik yang didapatkan oleh peserta didik. Adapun indikator keberhasilan dari suatu kegiatan ataupun program yakni meliputi empat komponen yang terdiri dari komponen: (1) konteks, berkenaan dengan perencanaan program; (2) input, berkenaan dengan sumber daya yang digunakan dalam mengimplementasikan program; (3) proses, berkenaan dengan cara pengimplementasian program dan; (4) output, berkenaan dengan hasil yang dicapai dari pengimplementasian program (Rama et al., 2023).

Evaluasi dari penyelenggaraan program makan sehat di SDN Sukasari 5 memberikan hasil yang amat bagus sebab peserta didik yang semulanya tidak membawa tempat bekal dan tempat minum dari rumah, saat ini memiliki kebiasaan membawa tempat makan dan tempat minum tersebut ke sekolah setiap harinya. Pada program makan sehat di sekolah ini, ditemukan adanya hal-hal atau faktor penunjang dalam mendukung penanaman dan peningkatan literasi kesehatan peserta didik yang meliputi tersedianya perpustakaan fisik dan perpustakaan digital yang menyediakan berbagai jenis bahan bacaan dan kerja sama dari guru beserta orang tua yang juga menjadi faktor utama dalam mendukung keberhasilan program makan sehat. Mengenai faktor penghambat yang ditemukan dalam implementasi program makan sehat, yakni terkait bagaimana pihak sekolah mampu membiasakan atau membudidayakan kebiasaan membaca untuk menambah literasi kesehatan peserta didik, terlebih melalui kemajuan teknologi pada era saat ini yang menyebabkan peserta didik cenderung menyukai bermain *game* dibanding membaca bahan bacaan seperti buku.

### Kesimpulan

Berdasarkan uraian hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat tarik kesimpulan bahwa perencanaan program makan sehat di SDN Sukasari 5, dilakukan secara sistematis dengan menentukan dan menetapkan guru-guru penanggung jawab (PJ) yang bertugas dalam memberikan edukasi literasi kesehatan kepada peserta didik pada setiap minggunya dan menetapkan menu-menu untuk kegiatan makan sehat di dalam program. Tentunya hal tersebut juga disertai dengan adanya strategi-strategi yang diupayakan pihak sekolah melalui kolaborasi dengan berbagai pihak dalam mendukung penanaman literasi kesehatan peserta didik. Pada pelaksanaan program makan sehat di sekolah ini, yaitu terdiri dari kegiatan makan sehat bersama dan edukasi literasi kesehatan kepada peserta didik. Hasil dari penyelenggaraan program makan sehat di SDN Sukasari 5 memiliki dampak yang signifikan terhadap literasi kesehatan peserta didik kelas VB, khususnya pada kebiasaan makan sehat. Dampak tersebut ditunjukkan dari kebiasaan peserta didik yang terbiasa membawa bekal makanan sehat ke sekolah, baik itu dibawa saat hari pelaksanaan program maupun di luar hari pelaksanaan program. Selain itu, pihak sekolah juga secara konsisten melakukan evaluasi program yang dilakukan pada setiap minggunya sebagai upaya mendukung keberhasilan penyelenggaraan program makan sehat.

Keterbatasan penelitian ini, yaitu terletak pada ruang lingkupnya yang terbatas pada satu kelas saja. Selain itu, pada hasil atau dampak yang didapatkan peserta didik yaitu memiliki fokus utama terhadap perubahan atau kebiasaan konsumsi makan sehat peserta didik saja. Oleh sebab itu, pada penelitian selanjutnya disarankan penelitian dapat juga dilakukan kepada dua kelas ataupun dilakukan pada jenjang kelas rendah dan memiliki fokus terhadap segi aspek lain terhadap hasil atau dampak yang didapat peserta didik dari penyelenggaraan program makan sehat.

## **Daftar Rujukan**

- Ahyana, N., & Zamli, Z. (2025). PKM Gema Cermat: Gerakan Masyarakat Cerdas Menggunakan Obat Bagi Komunitas Zidane School Indonesia Sebagai Upaya Peningkatan Kemandirian Masyarakat Menggunakan Antibiotik Secara Rasional. *Jurnal IPMAS*, 5(2), 107–116. <https://doi.org/10.54065/ipmas.5.2.2025.908>
- Akhyar, Y., & Sutrawati, E. (2021). Implementasi Metode Pembiasaan Dalam Membentuk Karakter Religius Anak. *Al-Mutharahah: Jurnal Penelitian Dan Kajian Sosial Keagamaan*, 18(2), 132-146.
- Amelia, D., Arafah, N. Q. B., Diaprina, S. R., & Maromy, T. C. (2024). Variabel yang memengaruhi kemampuan literasi membaca siswa Indonesia: Analisis berdasarkan pendekatan MARS. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 9(2), 205-217. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v9i2.4966>
- Batubara, S. O., Wang, H. H., & Chou, F. H. (2020). Literasi kesehatan: Suatu konsep analisis. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2). <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i2.5683>
- Damanik, H. R., & Telaumbanua, A. (2024). Pengaruh Perilaku Adaptif Terhadap Keterampilan Sosial Siswa Di Smp Negeri 1 Mandrehe Utara. *Jurnal Suluh Pendidikan*, 12(2), 117-125. <https://doi.org/10.36655/jsp.v12i2.1606>
- Fatmawati, Y., Hartini, S., & Dewi, N. K. (2023). Peningkatan Literasi Kesehatan Pada Siswa PAUD-KB Pandan Wangi Desa Wates Undaan Kudus. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 6(4), 261-269. <https://doi.org/10.31596/jpk.v6i4.387>
- Firiyanti, I. & Bayu, K.A. (2024). Kemampuan Literasi Peserta Didik Tingkat Sekolah Dasar, *Journal of Language, Literature, and Arts*, 4(6), 540. <https://doi.org/10.17977/um064v4i62024p540-548>
- Hotimah, H., Tati, A. D. R., Raihan, S., Patta, R., & Usman, H. (2024). Literasi Kesehatan untuk Anak: Implementasi Program Dokter Cilik di Sekolah Dasar. Kontribusi: *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 180-187. <https://doi.org/10.53624/kontribusi.v5i1.497>
- Nurjani, Y. Y., & Novianti, E. (2023). Implikasi Penguatan Literasi Kesehatan Pada Anak Kelompok A Melalui Pembiasaan Makanan Sehat Terhadap Status Gizi Anak di TK Tunas Karya Cilawu Garut. *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini: Anaking*, 2(1), 32-39. <https://doi.org/10.37968/anaking.v2i1.419>
- Rachman, R. S., Cakranegara, P. A., Nugroho, M. T., Zulkifli, Z., & Putri, H. (2022). Penerapan Strategi Guru Kelas untuk Meningkatkan Gerakan Literasi Peserta Didik Sekolah Dasar. *JlIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(10), 4241-4246. <https://doi.org/10.54371/jiip.v5i10.1005>
- Rama, A., Ambiyar, A., Rizal, F., Jalinus, N., Waskito, W., & Wulansari, R. E. (2023). Konsep model evaluasi context, input, process dan product (CIPP) di sekolah menengah kejuruan. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 8(1), 82-86.
- Sari, T. P., Suryaman, S., & Qomaria, I. N. (2023). Pemberdayaan Rumah Baca" Pelangi" Sebagai Sarana Meningkatkan Literasi Membaca Anak Di Desa Palaan. at-tamkin: *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 6(2), 34-42. <https://doi.org/10.33379/attamkin.v6i2.1194>

- Sasferi, N. (2024). Penerapan Literasi Integratif Untuk Meningkatkan Pemahaman Pembelajaran Keagamaan Di Madrasah. *Edu Research*, 5(2), 309-325. <https://doi.org/10.47827/jer.v5i2.209>
- Sianipar, D. R., Damanik, A. R., AGS, S. P. T., Zainur Rozzaqiyah, I. B. S., & Nasution, I. (2023). Implementasi Evaluasi Program Pendidikan Di Tingkat Sekolah Menengah. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 3(11), 161-168. <https://doi.org/10.24042/alidarah.v7i2.2267>
- Sufiani, A., Sinaga, W., & Bustamin, S. (2024). Optimalisasi Kompetensi Tenaga Kesehatan Melalui Video Edukasi Klinis dan Manajemen Gangguan Respirasi pada Pasien. *Jurnal IPMAS*, 4(3), 207-216. <https://doi.org/10.54065/ipmas.4.3.2024.498>
- Tantya, N. G., & Yuniseffendri, Y. (2025). Pengembangan Bahan Ajar Berbasis Kearifan Lokal Sedekah Bumi Menggunakan Model Addie Pada Materi Teks Cerita Pendek Untuk Siswa Kelas XI. *Bapala*, 12(1), 187-201.
- Tarigan, S. J. B., Danur, S. R., Ginting, M. B., Nasution, R., Gilang, A., Risky, M., & Prasetyo, W. (2024). Sosialisasi Penggunaan Internet Sehat dan Aman di SMP Taman Siswa Padang Tualang. *Jurnal IPMAS*, 4(2), 121-127. <https://doi.org/10.54065/ipmas.4.2.2024.479>
- Wahyuningsih, T. (2022). Faktor-Faktor yang Berpengaruh terhadap Literasi Kesehatan Masyarakat di Puskesmas Banguntapan 1 Bantul D.I. Yogyakarta. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 3(3), 892. <https://doi.org/10.53625/jirk.v2i3.3306>
- Wulandari, H., Indah, A., Putri, C. H., Nur, A., M, K. H., & Sri, W. (2024). Aspek Perkembangan Peserta Didik Selama Masa Sekolah Dasar (6-12 Tahun). *Jurnal Yudistira: Publikasi Riset Ilmu Pendidikan dan Bahasa*, 2(1), 61-62,163. <https://doi.org/10.61132/yudistira.v2i1.406>
- Yahya, M. (2020). *Ilmu Pendidikan*. Jember: Iainjemberpress.