IMEIJ
Indo-MathEdu Intellectuals Journal

p-ISSN: 2808 – 5604
e-ISSN: 2808 – 5078
Volume. 6, No. 1, 2025

PERAN KANTIN SEHAT DALAM MENINGKATKAN KEBIASAAN MAKAN SEHAT PADA SISWA SEKOLAH DASAR

Ines Khaerunisa[1], Khansa Khairun Nisa[2], Nur Afifah Handayani[3], Nura Alisha Liandi[4], Rina Rahayu[5], Prihantini[6]
[1, 2, 3, 4, 5, 6]Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. Pendidikan No.15, Bandung, Jawa Barat, Indonesia
Email: inesscv@upi.edu

Article History

Received: 02-01-2025

Revision: 16-01-2025

Accepted: 18-01-2025

Published: 19-01-2025

Abstract. Nutrition can be one of the main problems in school-age children. Malnutrition can trigger drowsiness and lack of enthusiasm, so that the learning process at school is disrupted. The problem of undernutrition and poor nutrition is directly influenced by food consumption patterns and infectious diseases. This study aims to determine the role of healthy canteens in improving healthy eating habits in elementary school students. This research uses a qualitative approach through the literature study method. Data collection was carried out by collecting various relevant and up-to-date references, including research articles published on Google Scholar, books, and other documents related to the substance of the problem in this study. Data analysis is carried out qualitatively through the stages of data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results of the analysis show that the school canteen program which began to be held in 2009 by the Ministry of National Education is one of the interventions to maintain food safety, especially in schools in Indonesia. Nutritional intake is quite important for the growth and development of children. The healthy canteen program in schools is an effort to encourage healthy eating habits from an early age. Healthy canteens provide nutritious food and become a means of nutrition education for students. Healthy canteens provide nutritious food and become a means of nutrition education for students

Keywords: Healthy Canteen, Healthy School, Balanced Nutrition

Abstrak. Gizi dapat menjadi salah satu masalah utama pada anak usia sekolah. Kekurangan gizi dapat memicu rasa mengantuk dan kurangnya semangat, sehingga proses belajar di sekolah terganggu. Permasalahan gizi kurang dan buruk secara langsung dipengaruhi oleh pola konsumsi makanan serta penyakit infeksi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran kantin sehat dalam meningkatkan kebiasaan makan sehat pada siswa SD. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui metode studi literatur. Pengumpulan data dilakukan dengan mengumpulkan berbagai referensi yang relevan dan terkini, termasuk artikel penelitian yang dipublikasikan di Google Scholar, buku, serta dokumen lain yang berkaitan dengan substansi masalah dalam penelitian ini. Analisis data dilakukan secara kualitatif dengan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil analisis menunjukan bahwa program kantin sehat sekolah yang mulai diadakan pada tahun 2009 oleh Kemendiknas merupakan salah satu intervensi untuk menjaga keamanan pangan terutama pada sekolah-sekolah di Indonesia. Asupan gizi yang cukup penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Program kantin sehat di sekolah merupakan upaya untuk mendorong kebiasaan makan sehat sejak dini. Kantin sehat menyediakan makanan bergizi dan menjadi sarana pendidikan gizi bagi siswa. Kantin sehat menyediakan makanan bergizi dan menjadi sarana pendidikan gizi bagi siswa.

Kata Kunci: Kantin Sehat, Sekolah Sehat, Gizi Seimbang

How to Cite: Khaerunisa, I., Nisa, K. K., Handayani, N. A., Liandi, N. A., Rahayu, R., & Prihantini. (2025). Peran Kantin Sehat dalam Meningkatkan Kebiasaan Makan Sehat pada Siswa Sekolah Dasar. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 6 (1), 540-546. http://doi.org/10.54373/imeij.v6i1.2507

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan anak, terutama pada usia sekolah dasar (SD). Pada tahap ini, anak-anak tidak hanya mengalami pertumbuhan fisik, tetapi juga perkembangan kognitif dan sosial yang signifikan. Salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan dan perkembangan anak adalah pola makan. Pengelolaan makanan sehat merupakan aspek penting yang harus mendapat perhatian dari berbagai pihak terkait, karena asupan gizi yang baik bersumber dari makanan yang sehat (Kadaryati et al., 2021). Gizi menjadi salah satu masalah utama pada anak usia sekolah. Kekurangan gizi dapat memicu rasa mengantuk dan kurangnya semangat, sehingga proses belajar di sekolah terganggu. Hal ini berpengaruh pada penurunan konsentrasi dan prestasi belajar akibat pertumbuhan otak yang tidak maksimal (Sari, 2019). Permasalahan gizi kurang dan buruk secara langsung dipengaruhi oleh pola konsumsi makanan serta penyakit infeksi.

Pertumbuhan anak sekolah dasar, yang terjadi antara usia 7 hingga 12 tahun, sangat dipengaruhi oleh asupan gizi yang mereka terima. Menurut Mustafa et al. (2019), "anak-anak yang mendapatkan asupan gizi yang cukup menunjukkan pertumbuhan fisik yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang mengalami kekurangan gizi." Hal ini menunjukkan bahwa pemenuhan gizi yang baik sangat krusial untuk mendukung pertumbuhan optimal anak. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pola makan sehat, baik di sekolah maupun di rumah. Anak-anak pada usia sekolah dasar umumnya belum memiliki pengetahuan yang memadai tentang pentingnya memilih makanan yang sehat. Mereka sering kali lebih tertarik pada makanan yang menarik secara visual atau yang memiliki rasa yang manis dan gurih, tanpa mempertimbangkan nilai gizi yang terkandung di dalamnya.

Salah satu cara untuk mendukung pendidikan tentang pola makan sehat adalah melalui keberadaan kantin sehat di sekolah. Kantin sehat dapat menjadi wadah yang menyediakan pilihan makanan yang bergizi dan aman bagi anak-anak (Sayekti et al., 2017). Dengan adanya kantin sehat, anak-anak dapat belajar untuk membuat pilihan yang lebih baik dalam hal makanan, yang pada gilirannya dapat membentuk kebiasaan makan yang positif. Selain itu, kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan masyarakat sangat diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pola makan sehat bagi anak-anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran kantin sehat dalam meningkatkan kebiasaan makan sehat pada siswa SD

METODE

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan pustaka untuk mengeksplorasi peran kantin sehat dalam meningkatkan kebiasaan makan sehat di kalangan siswa sekolah dasar. Tinjauan literatur melibatkan identifikasi sistematis, analisis, dan sintesis artikel penelitian yang relevan, buku, dan sumber kredibel dari database seperti Google ScholarPencarian ini berfokus pada penelitian yang diterbitkan dalam sepuluh tahun terakhir, menekankan topik-topik seperti pengelolaan kantin sekolah, pendidikan gizi, ketersediaan makanan sehat, dan dampaknya terhadap perilaku makan siswa. Kata kunci seperti "kantin sehat", "gizi sekolah da. sar", "kebiasaan makan siswa", dan "pendidikan gizi di sekolah" digunakan untuk menemukan sumber daya yang relevan.

Kriteria inklusi untuk literatur yang dipilih yaitu (1) artikel yang berfokus pada program atau kebijakan makan sehat yang diterapkan di sekolah dasar, (2) penelitian membahas peran kantin sekolah dalam membentuk kebiasaan makan, dan (3) artikel yang diterbitkan di jurnal peer-review atau platform yang kredibel. Data dari literatur yang ditinjau dianalisis secara tematis untuk mengidentifikasi tren, tantangan, dan strategi efektif dalam mempromosikan kebiasaan makan sehat melalui kantin sekolah. Pendekatan ini memberikan pemahaman komprehensif tentang bukti-bukti yang ada dan memberikan masukan bagi diskusi mengenai praktik terbaik dan rekomendasi untuk meningkatkan intervensi gizi di sekolah dasar. Analisis data dilakukan secara kualitatif dengan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN DISKUSI

Program kantin sehat sekolah yang mulai diadakan pada tahun 2009 oleh Kemendiknas merupakan salah satu intervensi untuk menjaga keamanan pangan terutama pada sekolah-sekolah di Indonesia. Pada tahun 2009 program kantin sehat dilaksanakan pada 288 sekolah pada 7 provinsi, dan pada tahun 2010 program kantin sehat dikembangkan pada setiap provinsi di Indonesia serta dijalinnya kerjasama antara Kemendiknas dengan BPOM. Hal ini berlaku sejak dikeluarkannya Permendiknas No. 57 Tahun 2009 mengenai pemberian dana hibah untuk pengembangan sekolah sehat dan salah satu jenis bantuan pembangannya adalah melalui penataan sarana prasarana kantin sekolah, dimana Kemendiknas dan BPOM memberikan bimbingan kepada guru dan pengelola kantin mengenai makanan yang sehat dan bergizi, serta memberi bantuan dana sebesar 30 juta rupiah untuk memperbaiki kantin agar memenuhi syarat kantin sehat.

Menurut Bevans et al (dikutip dalam sayekti et al., 2017). kebiasaan atau perilaku makan sehat pada anak-anak dapat dipengaruhi lingkungan sekitarnya. Menurut Mensink, Schwinghammer, & Smeets (dalam Kadaryati, et al., 2021) lingkungan sekolah menjadi faktor kuat yang membentuk kebiasaan makan siswa. Hal ini karena anak-anak sering menghabiskan banyak waktu sehari-hari di sekolah. Konsumsi makanan dipengaruhi oleh aspek penyediaan makanan. Kantin sekolah menjadi salah satu wadah penyediaan makanan sehat untuk anak di sekolah dengan menyediakan makanan berupa sayuran atau buah-buahan akan memberikan kesempatan pada anak untuk mencoba dan merasakan yang selanjutnya dapat menjadi kebiasaan untuk makan sayur dan buah meskipun berada di luar sekolah. Pemberian sosialisasi hidup sehat, pembiasaan sarapan dan membawa bekal ke sekolah akan berdampak pada pemahaman anak selanjutnya akan memperbaiki pola makan anak menjadi pola makan sehat dan seimbang.

Kantin sekolah memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung kesehatan dan perkembangan siswa, terutama di tingkat Sekolah Dasar (SD). Pada usia ini, anak-anak berada dalam masa pertumbuhan yang membutuhkan asupan nutrisi yang seimbang untuk mendukung aktivitas fisik, perkembangan kognitif, serta kesehatan secara keseluruhan (Supriyatno et al., 2021). Dalam konteks ini, kantin sehat menjadi salah satu strategi yang sangat efektif untuk mendorong terbentuknya kebiasaan makan sehat pada siswa sejak usia dini. Kebiasaan makan sehat pada anak-anak usia SD memiliki pengaruh besar terhadap pertumbuhan fisik dan perkembangan otak mereka. Nutrisi yang tepat tidak hanya membantu meningkatkan daya tahan tubuh, tetapi juga mendukung kemampuan konsentrasi mereka selama proses belajar di sekolah. Anak-anak yang memiliki pola makan sehat cenderung lebih aktif secara fisik, memiliki daya ingat yang lebih baik, dan jarang mengalami masalah kesehatan seperti obesitas atau kekurangan gizi.

Namun, penerapan kantin sehat di sekolah masih menghadapi tantangan, terutama dalam membentuk kebiasaan makan sehat. Ratas salah satu penelitian menunjukkan bahwa anak-anak sekolah dasar cenderung memilih makanan yang memiliki rasa enak, harga murah, kemasan menarik, dan warna mencolok tanpa memperhatikan keseimbangan gizi dan dampak kesehatan (Siregar, 2018). Hal ini dipengaruhi oleh kebiasaan anak membeli makanan tidak sehat yang berada di sekitar sekolah. Keberadaan makanan tidak sehat, seperti jajanan tinggi gula, garam, dan lemak kini lebih mudah diakses oleh anak-anak dibandingkan makanan sehat. Hal menjadi salah satu tantangan serius yang harus diatasi.

Kantin sehat menjadi salah satu strategi yang sangat efektif untuk mendorong terbentuknya kebiasaan makan sehat pada siswa sejak usia dini. Menu yang tersedia di kantin sehat sebaiknya mencakup berbagai jenis buah-buahan segar, sayuran, susu, makanan rendah gula, serta minuman yang tidak mengandung bahan pengawet atau pemanis buatan. Dengan menyediakan makanan yang sehat dan bergizi, kantin sehat dapat membantu siswa terbiasa mengkonsumsi makanan yang mendukung kesehatan mereka. Penyediaan makanan sehat ini harus dilakukan secara konsisten agar siswa lebih mudah mengadopsi kebiasaan makan sehat. Selain menyediakan makanan bergizi, kantin sehat juga dapat berfungsi sebagai sarana edukasi gizi bagi siswa. Edukasi ini dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti menyajikan informasi tentang manfaat makanan sehat melalui poster atau menu yang dilengkapi penjelasan kandungan gizi. Guru dan pengelola kantin juga dapat bekerja sama untuk memberikan penyuluhan langsung kepada siswa tentang pentingnya memilih makanan yang sehat. Ketika siswa memahami manfaat makanan bergizi, mereka akan lebih termotivasi untuk memilih makanan yang baik untuk kesehatan mereka

Lingkungan kantin yang bersih, nyaman, dan menarik juga menjadi faktor penting dalam mendukung keberhasilan program kantin sehat. Lingkungan yang menyenangkan akan membuat siswa merasa nyaman saat menikmati makanan sehat yang disediakan. Selain itu, pengelola kantin dapat menjalin komunikasi yang baik dengan guru dan orang tua untuk memantau serta memberikan saran terkait pola makan siswa (Purhadi et al., 2019). Kerjasama ini penting untuk memastikan bahwa siswa mendapatkan dukungan yang konsisten baik di sekolah maupun di rumah. Salah satu aspek penting lain dari kantin sehat adalah pembatasan penjualan makanan tidak sehat. Makanan dan minuman yang tinggi gula, garam, lemak, dan bahan pengawet sebaiknya tidak dijual di kantin. Sebagai gantinya, kantin dapat menyediakan alternatif jajanan yang tetap menarik bagi anak-anak tetapi lebih sehat. Dengan membatasi akses siswa terhadap makanan tidak sehat, kantin sehat dapat membantu membentuk kebiasaan makan yang lebih baik secara perlahan namun konsisten.

Hal ini sesuai dengan peran kantin yang diuraikan dalam buku "Gizi Seimbang dan Kantin/Jajanan Sehat di Sekolah Dasar" yang diterbitkan oleh Direktorat Sekolah Dasar pada tahun 2021 yaitu (1) menyediakan kebutuhan berbagai makanan dan minuman bagi peserta didik dan warga sekolah lainnya, (2) berfungsi sebagai media pembelajaran tentang pangan yang aman dan bergizi sesuai dengan pelajaran yang diberikan di sekolah, (3) menjadi media untuk menyalurkan kreativitas peserta didik, (4) menyediakan sarana untuk penerapan standar kebersihan dalam menyiapkan, mengolah, dan menyajikan makanan dalam kehidupan sehari-hari, dan (5) mendukung pembentukan pola makan yang bergizi seimbang.

Empat pilar utama untuk menjamin penyelenggaraan kantin dan jajanan sehat di sekolah yaitu komitmen dan manajemen sekolah termasuk monitoring, supervisi, dan evaluasi diri penyelenggaraan kantin dan jajanan sehat; sumber daya manusia; sarana dan prasarana yang memperhatikan kebersihan peralatan dan lingkungan; serta mutu pangan yang aman, sehat, dan bergizi. Keempat pilar ini saling mendukung dan tidak dapat berjalan tanpa dukungan satu sama lain (Februhartanty et al., 2018). Oleh karena itu, kolaborasi dan koordinasi antar pihak sekolah, tenaga kantin, dan pihak terkait lainnya juga sangatlah penting untuk menjamin suksesnya program kantin sehat ini. Untuk menjamin pelaksanaan program kantin sehat di sekolah, pihak terkait seperti pedagang jajanan di sekitar sekolah perlu diberikan edukasi dan penyuluhan. Pelibatan pedagang sangat penting agar mereka mendukung program kantin sehat. Tanpa partisipasi mereka, program ini sulit berjalan lancar karena dapat berpengaruh terhadap kebiasaan siswa cenderung lebih sering membeli jajanan di luar sekolah yang kebersihan dan keseimbangan gizinya belum terjamin. Pedagang, siswa, dan orang tua perlu diarahkan agar lebih memperhatikan segala jenis konsumsi sehat. Selain memberikan edukasi, sekolah juga dapat mempertimbangkan merekrut pedagang sebagai tenaga kantin. Hal ini memberikan keuntungan bagi berbagai pihak. Oleh karena itu, untuk menyukseskan program kantin sehat, sekolah perlu membuat perencanaan matang, mengadakan pelatihan berkala, dan melakukan evaluasi rutin. Dengan demikian, diharapkan program kantin sehat dapat berjalan lancar dan memberikan manfaat maksimal bagi siswa

KESIMPULAN

Kesehatan anak usia sekolah dasar sangat dipengaruhi oleh pola makan yang sehat. Asupan gizi yang cukup penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Program kantin sehat di sekolah merupakan upaya untuk mendorong kebiasaan makan sehat sejak dini. Kantin sehat menyediakan makanan bergizi dan menjadi sarana pendidikan gizi bagi siswa. Lingkungan kantin yang bersih dan nyaman juga membantu dalam kesuksesan program kantin sehat. Untuk menjaga kualitas kantin sehat, diperlukan komitmen, sumber daya manusia yang berkualitas, sarana prasarana yang sesuai, dan mutu pangan yang aman. Kolaborasi antar pihak terkait sangat penting untuk menjamin keberhasilan program kantin sehat. Oleh karena itu, untuk menyukseskan program kantin sehat, sekolah perlu membuat perencanaan matang, mengadakan pelatihan berkala, dan melakukan evaluasi rutin

REFERENSI

Anisa, N., & Ramadan, Z. H. (2021). Peran Kepala Sekolah dan Guru dalam Menumbuhkan Perilaku Hidup Sehat pada Siswa Sekolah Dasar. Jurnal Basicedu, 5(4), 2263-2269.

Februhartanty, J., Iswarawanti, D. N., Ermayani, E., Meiyetriani, E., P., I. L., & Astuti, R. D. (2018). Petunjuk Praktis Pengembangan Kantin Sehat Sekolah. *SEAMEO RECFON*, Jakarta.

Kadaryati, S., Prasetyaningrum, Y. I., & Nugraha, S. (2021). Edukasi warga sekolah dalam rangka perwujudan kantin sehat di sekolah. *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *17*(2), 165–175. https://doi.org/10.20414/transformasi.v17i2.3737

Mensink, F., Schwinghammer, S. A., & Smeets, A. (2012). The Healthy School Canteen programme: A promising intervention to make the school food environment healthier. *Journal of Environmental and Public Health*, 2012. https://doi.org/10.1155/2012/415746

Purhadi, P., Rahmawati, R., & Mustofa, Z. J. (2019). Pengaruh Pemberian Bubur Kacang Hijau Terhadap Perubahan Berat Badan Balita Dengan Status Gizi Kurang Di Wilayah Kerja Puskesmas Tawangharjo Kabupaten Grobogan. The Shine Cahaya Dunia Ners, 4(1).

Rismawati, R. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kelaikan kantin sehat di sekolah dasar Kecamatan Medan Belawan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, *7*(3), 131-140.

Sari, R. N. (2019). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Anak Di Sdn 065853 Jl. Tangguk Bongkar X, Tegal Sari Mandala, Medan Denai. Ibnu Sina Biomedika, 3(1), 80–90.

Sayekti, R. N. S., Istikomayanti, Y., & Mitasari, Z. (2017). Pendidikan Perilaku Makan Sehat melalui Pengembangan Kantin Sehat di SMP/MTS Kota Malang. *JAPI (Jurnal Akses Pengabdian Indonesia)*, *2*(1), 49-58.

Siregar, F. R. (2018). *Tingkat pengetahuan gizi sikap dan pemilihan jajanan sehat pada siswa sekolah dasar di sd negeri gonilan 02.* (Skripsi Sarjana, Universitas Muhammadiyah Surakarta).https://eprints.ums.ac.id/68634/2/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf?form=MG0AV3

Supriyatno. Dkk. (2021). *Gizi seimbang dan kantin/jajanan sehat di sekolah dasar*. Direktorat Sekolah Dasar, Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi