

## PELATIHAN PEMBUATAN MINUMAN SEHAT UNTUK SISWA SEKOLAH DASAR

Yuli Supriani<sup>1\*</sup>, Opan Arifudin<sup>2</sup>, Ika Kartika<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Islam Lampung, Indonesia

<sup>2</sup>STIT Rakeyan Santang, Indonesia

<sup>3</sup>Institut Agama Islam Nasional Laa Roiba Bogor, Indonesia

[yulisupriani30@gmail.com](mailto:yulisupriani30@gmail.com)

---

### ABSTRAK

**Abstrak:** Pelatihan keterampilan hidup sejak usia dini merupakan strategi efektif untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat dan meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah dasar. Kegiatan ini dilaksanakan di SDN 6 Tanjung Jaya, Lampung Tengah, dengan fokus pada pelatihan pembuatan es susu coklat sebagai media edukasi gizi. Tujuannya adalah untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang manfaat minuman sehat, melatih keterampilan praktis, serta membentuk karakter positif seperti kemandirian dan kerja sama. Metode pelaksanaan mencakup tiga tahap: persiapan (penyusunan materi dan alat), pelaksanaan (penyampaian edukasi dan praktik langsung), serta evaluasi (pre-post-test, observasi, dan diskusi reflektif). Hasil pelatihan menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa, keterampilan membuat minuman sehat, dan kesadaran konsumsi gizi seimbang. Pelatihan ini juga berdampak positif terhadap kepercayaan diri dan partisipasi aktif siswa. Tantangan yang dihadapi meliputi variasi kemampuan, keterbatasan waktu, dan akses bahan di rumah. Secara keseluruhan, pelatihan ini mendukung program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) dan penguatan profil pelajar Pancasila. Kegiatan ini direkomendasikan untuk diterapkan secara berkelanjutan sebagai bentuk pembelajaran kontekstual dan menyenangkan di lingkungan sekolah dasar.

**Kata Kunci:** Minuman Sehat, Pelatihan Siswa, Membuat Es Susu Coklat.

**Abstract:** Early life skills training is an effective strategy to instill healthy living habits and improve the quality of learning in primary school. This activity was held at SDN 6 Tanjung Jaya, Central Lampung, with a focus on training in making chocolate milk ice as a nutrition education medium. The goal is to increase students' understanding of the benefits of healthy drinks, train practical skills, and form positive characters such as independence and cooperation. The implementation method includes three stages: preparation (preparation of materials and tools), implementation (delivery of education and hands-on practice), and evaluation (pre-post-test, observation, and reflective discussion). The results of the training showed an increase in student knowledge, healthy beverage-making skills, and awareness of balanced nutritional consumption. This training also has a positive impact on students' confidence and active participation. The challenges faced include various abilities, time constraints, and access to materials at home. Overall, this training supports the School Health Business (UKS) program and strengthens the profile of Pancasila students. This activity is recommended to be applied in an ongoing manner as a form of contextual and fun learning in the elementary school environment.

**Keywords:** Healthy Drinks, Student Training, Making Chocolate Milk ice.

---

#### Article History:

Received: 01-12-2024

Revised : 05-01-2025

Accepted: 15-01-2025

Online : 30-01-2025

---

### A. LATAR BELAKANG

Masa kanak-kanak merupakan periode krusial dalam pembentukan pola hidup sehat, terutama dalam kebiasaan makan dan minum yang berkelanjutan. Pada tahap ini, anak mulai mengembangkan pemahaman tentang dunia di sekitarnya, termasuk konsep dasar kesehatan. Usia sekolah dasar adalah fase penting perkembangan kognitif dan sosial yang ditandai dengan meningkatnya rasa ingin tahu serta kemampuan anak untuk memahami informasi yang lebih kompleks, termasuk mengenai gizi dan Kesehatan

(Setiana & Eliasa., 2024). Oleh karena itu, intervensi pendidikan gizi yang dimulai sejak dini sangat diperlukan untuk menanamkan kebiasaan makan sehat yang akan terbawa hingga dewasa. Pembelajaran gizi yang terintegrasi dengan aktivitas anak-anak dapat meningkatkan kesadaran dan memengaruhi pilihan makanan secara positif (Contento, 2010). Pendidikan gizi dini berkontribusi dalam pencegahan risiko obesitas dan penyakit tidak menular di masa depan.

Salah satu aspek gizi yang berperan penting dalam pertumbuhan anak adalah konsumsi susu. Susu merupakan sumber zat gizi makro dan mikro esensial seperti kalsium, protein, vitamin D, serta fosfor yang berperan dalam pembentukan dan pemeliharaan tulang serta gigi anak (Isang et al, 2024). Kalsium dan vitamin D, khususnya, memiliki peran sinergis dalam mencegah gangguan pertumbuhan seperti rakitis dan meningkatkan kepadatan tulang (Van Ballegooijen et al, 2017). Namun demikian, banyak anak menunjukkan penolakan terhadap susu murni karena rasa atau bau yang dianggap tidak enak. Oleh karena itu, modifikasi rasa dengan penambahan perisa seperti coklat dinilai efektif meningkatkan penerimaan tanpa mengurangi kandungan gizinya, selama penambahan tersebut tetap memperhatikan batas aman gula tambahan.

Coklat, terutama dalam bentuk murninya yaitu kakao, memiliki berbagai manfaat kesehatan apabila dikonsumsi dalam jumlah yang wajar. Kakao kaya akan senyawa flavonoid, sejenis antioksidan yang berperan penting dalam menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah. Menurut Harvard T.H. Chan School of Public, konsumsi flavonoid dari kakao dapat membantu menurunkan tekanan darah, meningkatkan aliran darah ke otak dan jantung, serta mengurangi risiko penyakit jantung (Harvard T.H. Chan School of Public Health., 2024). Dalam praktiknya, mengombinasikan susu dengan coklat dapat menghasilkan minuman seperti es susu coklat yang tidak hanya nikmat tetapi juga memiliki nilai gizi. Minuman ini dapat menjadi alternatif sehat dan menyenangkan bagi siswa, terutama untuk mendukung asupan energi dan nutrisi selama kegiatan belajar.

Sayangnya, di era modern ini, kebiasaan konsumsi anak-anak mengalami pergeseran signifikan. Banyak anak lebih terbiasa mengonsumsi minuman instan dan kemasan yang tinggi kandungan gula, perisa buatan, serta rendah nilai gizi. Menurut Riskesdas (2018), terdapat tren peningkatan konsumsi makanan dan minuman manis pada anak-anak Indonesia, yang berkontribusi terhadap meningkatnya prevalensi obesitas dan penyakit tidak menular (PTM), seperti diabetes tipe 2 dan hipertensi di usia muda (Ariyanto et al, 2024). Kebiasaan konsumsi ini sangat mengkhawatirkan karena gizi yang tidak seimbang dapat mengganggu proses tumbuh kembang anak secara optimal. Menurut teori kebutuhan dasar Maslow (1943), pemenuhan kebutuhan fisiologis seperti asupan gizi yang sehat merupakan fondasi penting bagi perkembangan psikologis dan intelektual anak di masa depan (Ningsih et al, 2024).

Untuk mengatasi permasalahan kurangnya minat dan pemahaman anak terhadap pola hidup sehat, dibutuhkan pendekatan edukatif yang bersifat praktis dan menyenangkan. Teori pembelajaran konstruktivisme yang dikemukakan oleh Jean Piaget (1973) menekankan bahwa anak-anak membangun pengetahuannya sendiri melalui interaksi langsung dengan lingkungan (Ulya, 2024). Pembelajaran yang melibatkan partisipasi aktif, seperti praktik membuat minuman sehat sendiri, akan lebih mudah dipahami dan diingat anak. Dalam konteks ini, pelatihan pembuatan es susu coklat menjadi sarana yang tepat karena tidak hanya menyenangkan, tetapi juga edukatif.

Kegiatan tersebut memungkinkan anak memahami pentingnya gizi secara konkret. Sejalan dengan itu, Sudjana menyatakan bahwa pembelajaran yang bermakna terjadi ketika peserta didik aktif terlibat dalam proses pembelajaran secara langsung (Kartika, 2020).

Pelatihan yang dirancang sejak dini tidak hanya memberikan pengalaman langsung, tetapi juga berkontribusi signifikan dalam menumbuhkan keterampilan hidup (*life skills*) pada peserta didik. Pendidikan dasar seharusnya mengintegrasikan pembelajaran berbasis keterampilan praktis guna membentuk kemandirian, tanggung jawab, serta kemampuan bekerja sama (Mardiana & Emmiyati., 2024). Hal ini sejalan dengan pandangan Fogarty yang menekankan pentingnya pembelajaran kontekstual untuk mengembangkan keterampilan abad 21 melalui pengalaman nyata (Paturochman, 2024). Salah satu contoh konkret adalah kegiatan pelatihan membuat minuman sehat, yang tidak hanya mengembangkan kemampuan motorik halus anak, tetapi juga menumbuhkan sikap sosial seperti gotong royong, kepedulian, dan komunikasi efektif. Dengan demikian, pelatihan semacam ini menjadi bagian dari strategi pembelajaran holistik yang mendukung tumbuh kembang siswa secara menyeluruh.

Kegiatan pelatihan pembuatan es susu coklat sejalan dengan program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), yang bertujuan meningkatkan derajat kesehatan peserta didik secara menyeluruh melalui upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Hal ini didukung oleh Permendiknas No. 39 Tahun 2008 tentang Pembinaan Kesiswaan, yang menyebutkan bahwa pelayanan kesehatan di sekolah mencakup edukasi gizi dan pola konsumsi sehat. Produk es susu coklat yang kaya kalsium, protein, dan energi dapat menjadi alternatif minuman sehat sekaligus media edukasi gizi seimbang. Menurut Sunita Almatsier, asupan gizi yang baik berperan penting dalam tumbuh kembang dan prestasi belajar siswa (Jatmikowati et al, 2023). Oleh karena itu, pelatihan ini tidak hanya meningkatkan keterampilan wirausaha, tetapi juga mendukung tujuan kesehatan siswa sesuai visi UKS.

Lebih lanjut, pendekatan berbasis praktik kuliner sederhana, seperti kegiatan memasak atau mengenal bahan makanan lokal, sangat relevan dengan prinsip pembelajaran tematik integratif yang diterapkan di sekolah dasar. Pembelajaran tematik integratif menekankan pada penggabungan berbagai mata pelajaran dalam satu tema yang bermakna dan dekat dengan kehidupan siswa, sehingga menciptakan pengalaman belajar yang kontekstual dan menyenangkan (Iswadi & Herwani., 2021). Hal ini sejalan dengan Permendikbud Nomor 22 Tahun 2016 tentang Standar Proses Pendidikan Dasar dan Menengah, yang menyatakan bahwa proses pembelajaran sebaiknya dilakukan melalui pengalaman langsung dan situasi nyata. Praktik kuliner mencerminkan konteks kehidupan sehari-hari, khususnya dalam hal kebiasaan makan dan minum, sehingga mampu meningkatkan pemahaman siswa secara holistik dan aplikatif.

Dalam dunia pendidikan, strategi pembelajaran aktif merupakan pendekatan yang efektif untuk meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa dalam proses belajar. Pembelajaran aktif melibatkan siswa secara fisik, intelektual, dan emosional, yang pada gilirannya dapat memperkuat daya ingat serta pemahaman terhadap materi (Sari & Sukiman., 2024). Strategi ini tidak hanya membuat siswa lebih fokus, tetapi juga mendorong mereka untuk mengaitkan pengalaman belajar dengan kehidupan nyata. Misalnya, ketika siswa diajak secara langsung membuat es susu coklat, mereka tidak hanya belajar secara teoritis mengenai pentingnya pola hidup sehat, tetapi juga

mengalami secara praktis manfaat dari kebiasaan tersebut. Hal ini sejalan dengan teori konstruktivisme yang dikemukakan oleh Piaget (1952), yang menekankan pentingnya pengalaman langsung dalam membangun pengetahuan (Waluyo, 2024).

Pelatihan pembuatan es susu coklat bagi siswa sekolah dasar merupakan bentuk kegiatan edukatif yang efektif dalam menanamkan pengetahuan gizi sejak dini. Menurut teori pembelajaran konstruktivis (Piaget, 1952), anak-anak membangun pengetahuannya melalui pengalaman langsung (Kusmawan, 2025). Melalui kegiatan ini, siswa tidak hanya memperoleh informasi tentang minuman sehat, tetapi juga dilibatkan secara aktif dalam proses pembuatannya, sehingga terjadi pembelajaran bermakna (*meaningful learning*) seperti yang dikemukakan oleh Ausubel (Lahiya, 2025). Selain itu, pelatihan ini mendorong perubahan perilaku konsumsi ke arah yang lebih sehat, sesuai dengan pendekatan promotif dalam pendidikan Kesehatan (Nurmala, 2023). Oleh karena itu, pelatihan seperti ini penting untuk dikembangkan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah dasar guna membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini.

## **B. METODE PELAKSANAAN**

Metode pelaksanaan program pengabdian masyarakat dalam bentuk pelatihan pembuatan es susu coklat bagi siswa sekolah dasar dilakukan melalui beberapa tahapan pelaksanaan program, yaitu sebagai berikut:

### **Tahapan awal**

Pada tahapan ini, persiapan yang matang menjadi kunci keberhasilan dalam pelaksanaan kegiatan pelatihan berbasis edukasi (Arifudin, 2020). Tim Pelaksana melakukan persiapan teknis dan administratif sebelum kegiatan dimulai, termasuk berkoordinasi dengan pihak sekolah dan menyiapkan segala kebutuhan pendukung.

Secara rinci, kegiatan-kegiatan yang dilakukan pada tahapan awal ini meliputi:

1. Mengidentifikasi jumlah peserta (siswa kelas IV dan V), kesiapan guru pendamping, serta waktu pelaksanaan yang disepakati bersama sekolah.
2. Membuat grup komunikasi (*WhatsApp Group*) bersama guru untuk memudahkan pembagian informasi dan materi pelatihan, baik sebelum maupun selama kegiatan.
3. Menyusun dan menyiapkan materi presentasi PowerPoint yang akan digunakan dalam pelatihan, termasuk pengenalan gizi seimbang, manfaat susu dan coklat, serta bahaya minuman berpemanis buatan.
4. Menyiapkan alat dan bahan pelatihan seperti susu UHT, bubuk coklat, gula/madu, es batu, gelas plastik, sendok, dan alat pengaduk.
5. Melakukan survei awal pengetahuan siswa tentang minuman sehat melalui tanya jawab atau lembar pre-test sederhana.

### **Tahap Pelaksanaan**

Tahap Pelaksanaan yang merupakan inti dari kegiatan pengabdian, yang mana kegiatan pelatihan dan pemberdayaan masyarakat dilakukan secara langsung dengan metode yang telah dipersiapkan sebelumnya (Wahrudin, 2020). Pada tahap ini, pelatihan dilakukan secara tatap muka di ruang kelas/lapangan terbuka dengan pendekatan edukatif yang menyenangkan. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Senin, 16 Desember 2024, bertempat di SDN 6 Tanjung Jaya Lampung Tengah. Pelatihan diikuti oleh 25 siswa sekolah dasar dengan rentang usia 9–11 tahun.

Adapun rangkaian kegiatan dalam tahap pelaksanaan antara lain:

1. Pembukaan kegiatan oleh kepala sekolah dan tim pelaksana, dilanjutkan dengan penjelasan tujuan pelatihan.
2. Penyampaian materi edukasi mengenai manfaat minuman sehat, gizi dalam susu dan coklat, serta bahaya minuman berpemanis buatan melalui media PowerPoint dan kuis ringan.
3. Demonstrasi pembuatan es susu coklat oleh fasilitator: a) Melarutkan bubuk coklat dengan air hangat, b) Menambahkan susu UHT dan sedikit madu/gula, serta c) Mengaduk hingga merata dan menambahkan es batu.
4. Praktik pembuatan oleh siswa secara berkelompok, dibimbing oleh guru dan fasilitator secara bertahap.
5. Penyajian dan pencicipan hasil minuman yang dibuat, serta diskusi interaktif mengenai rasa dan pengalaman siswa selama kegiatan.

#### Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi kegiatan menjadi langkah penting untuk memperoleh umpan balik dari peserta, baik dalam hal pemahaman teori maupun hasil karya yang dibuat selama pelatihan berlangsung (Iskandar et al, 2024). Evaluasi dilakukan untuk menilai peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan sikap siswa terhadap konsumsi minuman sehat.

Rangkaian kegiatan evaluasi dalam pelatihan ini mencakup:

1. Pengisian post-test sederhana untuk mengetahui peningkatan pemahaman siswa setelah mengikuti pelatihan.
2. Observasi langsung oleh guru dan tim pelaksana terhadap keterampilan siswa dalam mengikuti setiap langkah pembuatan es susu coklat.
3. Refleksi melalui diskusi kelompok, di mana siswa menyampaikan kesan, kesulitan, dan pelajaran yang mereka dapatkan.
4. Wawancara singkat kepada beberapa siswa dan guru pendamping untuk mengetahui efektivitas metode pelatihan.
5. Dokumentasi hasil kegiatan sebagai bahan laporan dan rencana pengembangan program pelatihan sejenis di masa mendatang.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa siswa merasa senang dan lebih termotivasi untuk membuat sendiri minuman sehat di rumah. Guru juga mengapresiasi pendekatan praktik langsung karena dinilai efektif dalam menanamkan kebiasaan sehat sejak dini.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Pelatihan Pembuatan Es Susu Coklat bagi Siswa Sekolah Dasar

Pemberdayaan peserta didik melalui pendidikan keterampilan hidup (*life skill*) merupakan pendekatan strategis dalam mendukung pembentukan karakter dan kebiasaan positif sejak usia dini. Pendidikan dasar yang berorientasi pada keterampilan hidup memungkinkan anak-anak tidak hanya memperoleh pengetahuan akademik, tetapi juga keterampilan praktis yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari (Shafar et al, 2022). Pelatihan pembuatan es susu coklat yang dilaksanakan dalam kegiatan ini merupakan bentuk konkret dari upaya tersebut, sekaligus sebagai media edukasi gizi dan pembiasaan pola konsumsi sehat.

Pelatihan ini bertujuan untuk mengenalkan kepada siswa tentang pentingnya mengonsumsi minuman sehat dan menghindari minuman berpemanis buatan yang

banyak beredar di pasaran. Berdasarkan data Riskesdas, konsumsi minuman berpemanis buatan pada anak-anak meningkat secara signifikan, dan berpotensi menyebabkan obesitas, gangguan metabolik, serta penurunan konsentrasi belajar (*Konsumsi Gula Berlebih, Waspada Risikonya*. <https://kemkes.go.id/id/konsumsi-gula-berlebih-waspada-risikonya>, 2022). Oleh karena itu, pelatihan ini diharapkan dapat menjadi alternatif edukatif yang menyenangkan dan mudah diterapkan oleh siswa sekolah dasar.

Kegiatan pelatihan dilaksanakan pada tanggal 16 Desember 2024 di SDN 6 Tanjung Jaya Lampung Tengah dan diikuti oleh 25 siswa kelas IV dan V. Metode pelaksanaan dilakukan secara tatap muka melalui pendekatan partisipatif, di mana siswa tidak hanya mendengarkan materi, tetapi juga terlibat langsung dalam proses pembuatan es susu coklat. Kegiatan terbagi dalam empat sesi: (1) pengenalan bahan dan manfaatnya, (2) demonstrasi pembuatan oleh instruktur, (3) praktik oleh siswa secara berkelompok, dan (4) refleksi dan diskusi hasil. Seluruh kegiatan difasilitasi oleh narasumber dan didampingi oleh guru kelas.

Langkah-langkah kegiatan pelatihan ini meliputi:

1. **Pengenalan bahan dan alat:** Siswa diperkenalkan dengan bahan-bahan seperti susu UHT, bubuk coklat murni, madu/gula, es batu, serta alat bantu sederhana seperti gelas, sendok, dan pengaduk.
2. **Demonstrasi:** Instruktur menunjukkan cara membuat es susu coklat yang higienis dan sederhana, dimulai dari melarutkan bubuk coklat, mencampurnya dengan susu dan pemanis, hingga proses pencampuran dengan es batu.
3. **Praktik kelompok:** Siswa dibagi menjadi lima kelompok, masing-masing kelompok mendapat tugas membuat minuman berdasarkan panduan yang telah disampaikan.
4. **Refleksi dan diskusi:** Setelah mencicipi hasil buatan mereka, siswa berdiskusi tentang rasa, tekstur, dan kesulitan selama proses pembuatan.



**Gambar 1. Instruktur menunjukkan langkah pembuatan**





**Gambar 2. Siswa melakukan praktik kelompok**



**Gambar 3. Siswa menikmati hasil buatan mereka**

**Hasil yang diperoleh dari pelatihan ini sangat positif.** Berdasarkan observasi selama kegiatan, sekitar 88% siswa mampu mengikuti prosedur pembuatan es susu coklat dengan benar. Mereka mampu memahami fungsi masing-masing bahan, cara mencampur yang tepat, serta menjaga kebersihan tangan dan alat selama proses berlangsung. Ini menunjukkan bahwa keterampilan kuliner dasar dapat ditransfer dengan baik kepada anak-anak jika dilakukan melalui pendekatan praktik langsung.

Pendekatan pembelajaran kontekstual berbasis pengalaman memberikan ruang lebih luas bagi siswa untuk membangun pemahaman sendiri melalui kegiatan nyata (Purwanti, 2022). Hal ini terlihat dari peningkatan antusiasme dan keterlibatan siswa, bahkan setelah kegiatan selesai. Beberapa siswa menyatakan keinginan untuk mencoba kembali membuat es susu coklat di rumah bersama orang tua mereka.

### **Dampak dan Pengaruh Pelatihan**

#### **1. Peningkatan pengetahuan gizi dan kesadaran konsumsi sehat**

Setelah pelatihan, siswa mampu menjelaskan manfaat susu sebagai sumber kalsium dan coklat sebagai sumber energi. Mereka juga mulai memahami perbedaan antara minuman sehat dan tidak sehat.

#### **2. Penguatan keterampilan praktis dan kemandirian**

Siswa berlatih menggunakan alat-alat dapur sederhana dan mengukur bahan dengan takaran yang tepat. Ini melatih ketelitian, motorik halus, serta tanggung jawab terhadap hasil kerja sendiri.

### 3. **Peningkatan kepercayaan diri dan kerjasama kelompok**

Anak-anak belajar bekerja sama dalam kelompok, berdiskusi membagi tugas, dan memberi apresiasi terhadap hasil buatan teman-teman mereka. Nilai-nilai karakter seperti gotong royong dan toleransi mulai terlihat.

### 4. **Dukungan sekolah dan keberlanjutan program**

Guru dan kepala sekolah mengapresiasi metode pelatihan ini dan menyarankan kegiatan serupa dilakukan secara berkala sebagai bagian dari penguatan profil pelajar Pancasila, khususnya dalam dimensi “berakhlak mulia” dan “mandiri”.

Pelatihan adalah proses pembelajaran jangka pendek yang disusun secara sistematis dan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan teknis, pengetahuan, dan sikap peserta (Rusmana, 2020). Dalam konteks ini, pelatihan es susu coklat berhasil menggabungkan ketiga aspek tersebut dalam suasana belajar yang menyenangkan dan efektif.

## **Tantangan dan Hambatan**

### 1. **Variasi pemahaman dan keterampilan siswa**

Tidak semua siswa memiliki kecepatan belajar yang sama, sehingga diperlukan pendampingan tambahan untuk siswa yang masih kesulitan.

### 2. **Keterbatasan waktu dan fasilitas**

Karena pelatihan dilakukan di sela kegiatan pembelajaran, waktu praktik cukup terbatas. Selain itu, ketersediaan alat pengaduk atau gelas plastik kadang kurang merata antar kelompok.

### 3. **Akses bahan di rumah siswa**

Beberapa siswa mengaku kesulitan mendapatkan bubuk coklat atau madu di rumah. Hal ini menjadi tantangan bagi keberlanjutan praktik mandiri di luar sekolah.

### 4. **Keterbatasan dokumentasi**

Karena keterbatasan tenaga dokumentasi, tidak semua proses terekam dengan baik untuk dijadikan bahan refleksi lanjutan atau laporan kegiatan.

Namun demikian, hambatan tersebut tidak mengurangi nilai edukatif dari kegiatan, pelatihan yang baik bukan hanya dilihat dari kesempurnaan hasil akhir, tetapi dari proses pembelajaran yang terjadi dan dampak jangka panjang yang ditimbulkannya. Sangat penting menurut (Marantika, 2020) bahwa pelatihan harus dikelola dengan pendekatan manajemen sehingga dapat berjalan sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

## **D. SIMPULAN DAN SARAN**

Pelatihan pembuatan es susu coklat bagi siswa sekolah dasar merupakan kegiatan edukatif yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi, keterampilan praktis, dan kesadaran pola hidup sehat sejak dini. Kegiatan ini tidak hanya memberikan pengalaman langsung dalam membuat minuman sehat, tetapi juga melatih tanggung jawab, kerja sama, dan kemandirian siswa. Melalui pendekatan pembelajaran partisipatif, siswa mampu memahami manfaat bahan alami seperti susu dan coklat, sekaligus menghindari konsumsi minuman berpemanis buatan yang berisiko bagi kesehatan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa mayoritas siswa dapat mengikuti proses



pembuatan dengan baik, menunjukkan minat tinggi, serta tertarik untuk mempraktikkannya kembali di rumah.

Sebagai tindak lanjut, disarankan agar sekolah mengintegrasikan kegiatan serupa ke dalam program UKS, proyek penguatan profil pelajar Pancasila (P5), atau ekstrakurikuler tematik. Selain itu, kolaborasi dengan orang tua juga penting untuk memperluas dampak pelatihan ke lingkungan keluarga. Guru diharapkan terus mendukung pembelajaran berbasis keterampilan hidup agar siswa tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga memiliki bekal pengetahuan dan keterampilan yang berguna dalam kehidupan sehari-hari. Pihak sekolah juga dapat mengembangkan pelatihan serupa dengan variasi minuman sehat lainnya agar pembelajaran lebih kaya dan berkelanjutan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada pihak SDN 6 Tanjung Jaya Lampung Tengah yang telah memberikan izin, dukungan, dan fasilitas dalam pelaksanaan pelatihan ini. Terima kasih juga kepada para guru pendamping yang telah membantu membimbing siswa selama kegiatan berlangsung, serta kepada para siswa yang dengan antusias mengikuti seluruh rangkaian pelatihan. Tidak lupa, apresiasi yang tinggi kami sampaikan kepada seluruh tim pelaksana dan semua pihak yang telah berkontribusi, baik secara langsung maupun tidak langsung, demi kelancaran dan keberhasilan kegiatan ini.

## DAFTAR RUJUKAN

- Arifudin, O. (2020). Pendampingan Usaha Oncom Dawuan Makanan Khas Kabupaten Subang Jawa Barat. *Jurnal Ilmiah Pangabdhi*, 6(2), 59–63.
- Ariyanto et al. (2024). Hubungan Aktifitas Fisik, Kebiasaan Konsumsi Fast Food, Konsumsi Buah dan Sayur terhadap Obesitas pada Remaja. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 13(2), 270–276. <https://doi.org/https://doi.org/10.36565/jab.v13i2.817>
- Contento. (2010). *Nutrition Education: Linking Research, Theory, and Practice*. Jones & Bartlett Learning.
- Harvard T.H. Chan School of Public Health. (2024). *Dark chocolate is best choice for health-But don't turn it into medicine*. <https://hsph.harvard.edu/news/dark-chocolate-health-flavonoids/>.
- Isang et al. (2024). Pentingnya Gizi Mikro Untuk Anak Usia Dini. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 4(3), 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.38048/jor.v4i3.4006>
- Iskandar et al. (2024). Pelatihan dan Pendampingan Pemanfaatan Artificial Intelligence Untuk Meningkatkan Kreatifitas Remaja di Desa Rejotangan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(8), 3327–3333. <https://doi.org/https://doi.org/10.59837/jpmba.v2i8.1468>
- Iswadi & Herwani. (2021). Metode Active Learning Upaya Peningkatan Keaktifan dan Hasil Belajar Siswa di Era Pandemi Covid-19. *Chalim Journal of Teaching and Learning*, 1(1), 35–44. <https://doi.org/https://doi.org/10.31538/cjotl.v1i1.60>
- Jatmikowati et al. (2023). Peran Guru dan Orang Tua dalam Pembiasaan Makan Makanan Sehat pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak*

- Usia Dini, 7(2), 1279–1294.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i1.3223>
- Kartika, I. (2020). Peran Guru Dalam Proses Pengembangan Kurikulum Pendidikan Agama Islam Di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Al-Amar*, 1(1), 31–39.
- Konsumsi Gula Berlebih, Waspada! Risikonya. <https://kemkes.go.id/id/konsumsi-gula-berlebih-waspada-risikonya>. (2022).
- Kusmawan, A. (2025). The Relationship Between Teacher Involvement in Curriculum Development and Student Learning Outcomes. *International Journal of Education Elementaria and Psychologia*, 2(1), 1–12.
- Lahiya, A. (2025). Education Administration Reform: A Case Study On The Implementation Of The Merdeka Curriculum. *INJOSEDU: International Journal of Social and Education*, 2(2), 29–37.
- Marantika, N. (2020). *Manajemen Humas Sekolah*. Bandung : Widina Bhakti Persada.
- Mardiana & Emmiyati. (2024). Implementasi Kurikulum Merdeka dalam Pembelajaran: Evaluasi dan Pembaruan. *Jurnal Review Pendidikan Dasar : Jurnal Kajian Pendidikan dan Hasil Penelitian*, 10(2), 121–127.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.26740/jrpd.v10n2.p121-127>
- Ningsih et al. (2024). *Keperawatan Dasar: Pengantar dan Teknis Keperawatan Dasar bagi Perawat*. Jakarta: PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Nurmala, I. (2023). *Promosi Kesehatan*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Paturochman, I. R. (2024). Pluralism And Multiculturalizm Education. *International Journal Of Society Reviews*, 2(3), 564–573.
- Purwanti. (2022). *Pembelajaran Kontekstual Media Objek Langsung Dalam Menulis Puisi*. Jakarta: P4I.
- Rusmana, F. D. (2020). Pengaruh Gaya Kepemimpinan Transformasional Dan Transaksional Dengan Kinerja Karyawan BRI Syariah Subang. *Jurnal Makro Manajemen*, 5(2), 157–163.
- Sari & Sukiman. (2024). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Pop Up Book dalam Pembelajaran Alfabet melalui Tema Buah-Buahan pada Anak Usia Dini Usia 4-6 Tahun. *Jurnal Studi Guru dan Pembelajaran*, 7(3), 1394–1408.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.30605/jsgp.7.3.2024.4957>
- Setiana & Eliasa. (2024). Karakteristik Perkembangan Fisik, Kognitif, Emosi Sosial, dan Moral Pada Anak Usia Sekolah Dasar (7-12 Tahun). *Journal Of Human And Education (JAHE)*, 4(6), 1–11.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jh.v4i6.1742>
- Shafar et al. (2022). Pendidikan Kecakapan Hidup pada Sekolah Dasar Berbasis Literasi Ekonomi. *Jurnal Basicedu*, 6(6), 9245–9255.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i6.3420>
- Ulya. (2024). Penerapan Teori Konstruktivisme Menurut Jean Piaget Dan Teori Neuroscience Dalam Pendidikan. *Journal of education*, 7(1), 1–11.
- Van Ballegooijen et al. (2017). The Synergistic Interplay between Vitamins D and K for Bone and Cardiovascular Health: A Narrative Review. *International Journal of Endocrinology*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.1155/2017/7454376>
- Wahrudin, U. (2020). Strategi Inovasi Kemasan Dan Perluasan Pemasaran Abon Jantung Pisang Cisaat Makanan Khas Subang Jawa Barat. *Martabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 371–381.

Waluyo, A. H. (2024). Filsafat Perbedaan Dalam Konsep Yin-Yang. *Jurnal Ilmu Pendidikan (ILPEN)*, 3(2), 24–29.