



Edukasi Konsumsi Susu pada Siswa Sekolah Dasar Jatinangor Jawa Barat

Ernah^{1✉}, Syahrul Gunawan², Lakeyssa Faith Atmajaya³, Putri Aulia Sadiyyah⁴, Sarah Faizah⁵, Rifqi Fauzi Nursyaban Ryandoko⁶, Farsya Yulia Rahmannisa⁷, Nasywa Putri Irfianti⁸, Nisa Hanan Al Faruq⁹, Muhammad Izdan Isbandi¹⁰, Khansa Lubna Fadillah¹¹, Tiara Maharani¹², Nayla Nur Alifia Hanum¹³

Universitas Padjadjaran, Indonesia^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13}

E-mail : ernah@unpad.ac.id¹, syahrul24003@mail.unpad.ac.id², lakeyssa24001@mail.unpad.ac.id³, putri24011@mail.unpad.ac.id⁴, sarah24013@mail.unpad.ac.id⁵, rifqi24004@mail.unpad.ac.id⁶, farsya24002@mail.unpad.ac.id⁷, nasywa24001@mail.unpad.ac.id⁸, nisa24006@mail.unpad.ac.id⁹, muhhammad24491@mail.unpad.ac.id¹⁰, khansa24006@mail.unpad.ac.id¹¹, tiara24014@mail.unpad.ac.id¹², nayla24001@mail.unpad.ac.id¹³

Abstrak

Konsumsi susu di Indonesia masih tergolong rendah, padahal susu mengandung berbagai zat gizi penting yang menunjang pertumbuhan anak. Program MAMISU (Mari Minum Susu) dilaksanakan oleh mahasiswa dengan tujuan memberikan edukasi pentingnya konsumsi susu bagi anak-anak SD Sekolah Alam Jatinangor. Kegiatan dilakukan melalui pendekatan edukatif dan interaktif, termasuk demonstrasi minum susu murni, permainan edukatif, serta *post-test* untuk mengevaluasi pemahaman siswa. Hasilnya menunjukkan peningkatan pengetahuan dan minat siswa terhadap konsumsi susu. Program ini sejalan dengan upaya meningkatkan status gizi dan kebiasaan hidup sehat anak usia dini serta memperkuat implementasi nilai-nilai agama, Pancasila, dan kewarganegaraan dalam aksi sosial. Program ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang menyenangkan dapat menjadi strategi efektif dalam promosi gizi.

Kata kunci: konsumsi ,susu, edukasi ,gizi, Sekolah Dasar.

Abstract

Milk consumption in Indonesia is still relatively low, even though milk contains various important nutrients that support children's growth. The MAMISU (Let's Drink Milk) program, implemented by students, aims to educate elementary school children at the Jatinangor Nature School on the importance of milk consumption. The program utilizes an educational and interactive approach, including demonstrations of drinking pure milk, educational games, and post-tests to assess student understanding. The results indicate an increase in students' knowledge and interest in milk consumption. This program aligns with efforts to improve the nutritional status and healthy lifestyle habits of early childhood and strengthens the implementation of religious values, Pancasila, and citizenship in social activities. This program demonstrates that a fun, educational approach can be an effective strategy in promoting nutrition.

Keywords: *consumption, milk, education, nutrition, elementary school.*

Copyright (c) 2025 Ernah, Syahrul Gunawan, Lakeyssa Faith Atmajaya, Putri Aulia Sa'diyyah, Sarah Faizah, Rifqi Fauzi Nursyaban Ryandoko, Farsya Yulia Rahmannisa, Nasywa Putri Irfianti, Nisa' Hanan Al Faruq, Muhammad Izdan Isbandi, Khansa Lubna Fadillah, Tiara Maharani, Nayla Nur Alifia Hanum

✉ Corresponding author

Address : Universitas Padjadjaran

Email : ernah@unpad.ac.id

DOI : <https://doi.org/10.31004/abdidas.v6i4.1180>

ISSN 2721- 9224 (Media Cetak)

ISSN 2721- 9216 (Media Online)

PENDAHULUAN

Konsumsi susu di Indonesia masih tergolong rendah yaitu 17 liter/kapita/tahun dibandingkan dengan negara-negara lain di Asia Tenggara (Christi et al., 2019). Hal ini sangat memprihatinkan, terutama mengingat pentingnya zat gizi dari susu dalam mendukung pertumbuhan anak (Candrasari et al., 2023). Meskipun anjuran untuk mengonsumsi susu berbeda-beda untuk setiap kelompok usia, banyak anak sekolah dasar yang membutuhkan asupan kalsium dan nutrisi penting lainnya dari susu. Namun, minat mereka terhadap susu sering kali rendah, yang dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah rasa susu yang dianggap kurang menarik, keberadaan alternatif minuman yang lebih menggiurkan, serta kurangnya pemahaman mengenai manfaat kesehatan dari konsumsi susu. Untuk meningkatkan konsumsi susu di kalangan anak-anak, diperlukan upaya edukasi yang lebih baik mengenai pentingnya susu bagi kesehatan dan pertumbuhan mereka. SD Sekolah Alam Jatinangor terletak di Kecamatan Jatinangor, Kabupaten Sumedang, Jawa Barat. SD Sekolah Alam Jatinangor merupakan sekolah swasta dengan jenjang pendidikan Sekolah Dasar (SD) yang mengusung konsep alam dalam proses belajar mengajarnya. Anak-anak SD merupakan kelompok usia yang sangat penting dalam perkembangan fisik dan kognitif, pada usia ini mereka berada pada fase pertumbuhan yang pesat, baik dari segi fisik, mental, maupun sosial.

Susu merupakan pangan bergizi tinggi dengan komposisi nutrisi yang lengkap.

Kandungannya meliputi protein sebagai zat pembangun, vitamin D dan A, zinc, kalsium, fosfor, serta magnesium yang berperan dalam pembentukan dan kesehatan tulang serta gigi. Selain itu, susu juga mengandung immunoglobulin A yang membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh terhadap berbagai penyakit (Achmadi et al., 2023); (Fatchiyah et al., 2021; Putri, 2016). Kekurangan gizi akibat pemberian susu yang tidak tepat atau kurangnya asupan susu dapat berkontribusi pada stunting, yaitu kondisi pertumbuhan anak yang terhambat. Stunting dapat mempengaruhi tinggi badan, perkembangan otak, dan kemampuan motorik anak. (Matali et al., 2017). Oleh karena itu, untuk mencegah masalah ini, penting untuk memberikan susu dengan cara yang benar, baik itu ASI eksklusif ataupun susu formula yang sesuai.

Aksi sosial ini bertujuan untuk memberikan edukasi terhadap anak-anak SD kelas 1 dan 2 tentang betapa pentingnya untuk minum susu di usia mereka sekarang. (Saputra et al., 2024; Suarjana et al., 2019). Materi yang diberikan dalam beberapa poin berikut tentang manfaat minum susu yaitu membantu pertumbuhan otot dan jaringan tubuh anak; membantu perkembangan tulang dan gigi; membantu perkembangan otak; meningkatkan sistem kekebalan tubuh; dan mencegah kekurangan gizi dan meningkatkan energi.

Kegiatan aksi sosial minum susu bersama anak-anak SD Sekolah Alam Jatinangor yang dilakukan oleh mahasiswa mencerminkan berbagai nilai keagamaan yang luhur, seperti kasih sayang,

kepedulian, dan keikhlasan. Dalam ajaran agama, berbagi kepada sesama merupakan bentuk nyata dari kebaikan dan ibadah. Mengajarkan edukasi terkait konsumsi susu dan memberikan susu kepada anak-anak tidak hanya memenuhi kebutuhan fisik mereka, tetapi juga menunjukkan perhatian terhadap kesehatan dan masa depan generasi muda.

Nilai persaudaraan dan kerja sama juga tampak dalam kegiatan ini, karena mahasiswa bekerja bersama untuk mendistribusikan dan melaksanakan kegiatan dengan penuh semangat dan kesadaran bahwa tindakan kecil dapat membawa perubahan besar. Melalui kegiatan ini, mahasiswa belajar untuk mempraktikkan nilai-nilai moral yang diajarkan agama, menjadikan aktivitas sosial ini tidak hanya berdampak pada penerima manfaat, tetapi juga memperkaya jiwa pelakunya dengan keberkahan.

Kegiatan sosial minum susu bersama anak-anak SD Alam Jatinangor oleh mahasiswa juga mencerminkan implementasi nilai-nilai Pancasila dan kewarganegaraan dalam kehidupan sehari-hari. Nilai Kemanusiaan yang Adil dan Beradab tampak jelas melalui upaya mahasiswa untuk memenuhi kebutuhan gizi anak-anak, sebagai wujud kepedulian terhadap hak anak untuk tumbuh sehat dan sejahtera. Selain itu, kegiatan ini menguatkan nilai Persatuan Indonesia, karena mahasiswa dan anak-anak, meskipun berasal dari latar belakang yang berbeda, bersatu dalam semangat kebersamaan untuk tujuan yang mulia. Sikap gotong royong dalam kegiatan ini juga menggambarkan penerapan Kerakyatan yang

Dipimpin oleh Hikmat Kebijaksanaan, di mana mahasiswa bertindak sebagai contoh warga negara yang aktif dalam memberikan kontribusi nyata kepada masyarakat. Dengan melibatkan diri dalam kegiatan ini, mahasiswa tidak hanya menunjukkan tanggung jawab sosial sebagai warga negara, tetapi juga mewujudkan semangat Pancasila yang mengedepankan keadilan sosial dan kesejahteraan bersama.

METODE

Guna mendukung kelancaran pelaksanaan kegiatan aksi sosial ini, perlu dilakukan observasi, survey dan koordinasi dengan pihak sekolah untuk memastikan keselarasan rencana dan kelancaran kegiatan (Alhuur et al., 2020; Ernah et al., 2024). Untuk melaksanakan kegiatan ini ada beberapa tahap kegiatan yaitu :

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini survey dilaksanakan untuk mengetahui kondisi lokasi kegiatan dan mempersiapkan surat izin, alat dan bahan yang diperlukan guna mendukung kegiatan aksi sosial ini.(Ernah et al., 2025).

2.TahapPelaksanaan

Pada tahap ini, pelaksanaan kegiatan difokuskan pada pemberian pemahaman kepada peserta tentang Mamisu merupakan singkatan dari Mari Minum Susu, yaitu suatu program aksi sosial minum susu bersama yang ditargetkan untuk anak-anak di SD Sekolah Alam Jatinangor kelas 1 dan 2. Pada aksi tersebut, dilakukan edukasi mengenai pentingnya konsumsi susu bagi anak-anak usia dini, demonstrasi sederhana pencampuran susu

murni dan perasa dengan konsentrasi perasa kurang dari 1 persen agar masih baik untuk dikonsumsi, serta konsumsi susu murni.

Edukasi mengenai susu meliputi jenis-jenis susu yang berbahan dasar hewani maupun nabati, kandungan dalam susu, serta manfaat susu bagi tubuh (R. Anggraeni et al., 2024; Pertamina et al., 2024, 2024). Dalam demonstrasi mengkonsumsi susu murni, digunakan susu sapi murni yang sudah direbus yang kemudian dicampurkan dengan kurang dari 1% perisa vanilla maupun coklat sehingga anak-anak akan lebih tertarik untuk meminum susu murni yang tentunya lebih berkhasiat dibandingkan dengan susu kemasan. Selama tiga pertemuan, juga dilakukan berbagai sesi permainan dan tanya jawab seputar materi edukasi agar materi yang sudah disampaikan dapat lebih diingat dengan baik oleh anak-anak.

3. Tahap Evaluasi Kegiatan Aksi Sosial

Tahap evaluasi pada pelaksanaan kegiatan aksi sosial ini dilakukan untuk mengukur tingkat pemahaman peserta terhadap konsep MAMISU telah diberikan. Salah satu metode yang digunakan adalah dengan melaksanakan sesi “ujian” berupa *post-test* untuk menguji pemahaman anak-anak terhadap materi yang sudah disampaikan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengenalan Susu

Pada tahap pertama program MAMISU melakukan sosialisasi dan pengenalan kepada siswa Sekolah Alam Jatinangor tentang asal mula, jenis-jenis, dan manfaat dari susu. Sebelum melakukan pemaparan materi tentu nya tidak lupa

untuk mengajak mereka berdoa terlebih dahulu. Dari aksi tersebut siswa sekolah alam jatinangor menjadi lebih paham dan mengetahui asal muasal dan apa saja jenis susu yang selama ini mereka konsumsi selain itu membuat mereka lebih tertarik untuk mengkonsumsi susu (Rika et al., 2023).

Pengulasan Materi serta Memahami Lebih Lanjut Mengenai Susu

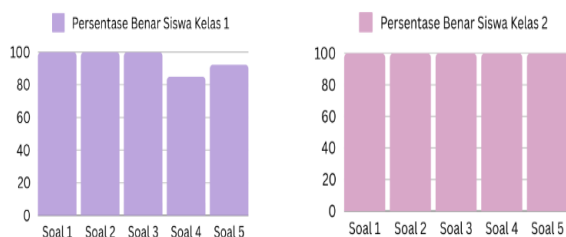
Pada tahap kedua, mengulas materi minggu pertama dengan penyampaian melalui games dimana tujuannya, supaya anak-anak SD alam Jatinangor paham akan materi yang kita sampaikan, sebelum melanjutkan materi selanjutnya. Setelah melakukan evaluasi minggu pertama dilanjut dengan materi lanjutan mengenai asal usul susu. Pengulasan Materi dan Demonstrasi Mengkonsumsi Susu Murni.

Post Test

Pada tahap ketiga dilakukan *post-test* tentang materi yang sudah di berikan pada pertemuan sebelumnya kepada siswa sekolah alam Jatinangor dan melakukan demonstrasi terkait pentingnya mengkonsumsi susu murni yang ditutup dengan meminum susu murni bersama (E. D. Anggraeni et al., 2021).

Dari 13 anak kelas 1 SD dengan rentang usia 6-7 tahun, satu orang mendapat nilai 60, satu orang lainnya mendapat nilai 80, dan 11 orang lainnya mendapat nilai 100. Dari 18 anak kelas 2 SD dengan rentang usia 7-8 tahun, ke-delapan belasnya mendapat nilai seratus. Dengan rata-rata nilai anak-anak kelas 1 SD yaitu 95,38 dan kelas 2

SD yaitu 100, maka dapat dikatakan bahwa edukasi yang diberikan kepada anak-anak tersebut sudah berjalan secara efektif (Gambar 1).



Gambar 1. Hasil Post Test

Hasil yang diharapkan dari program ini adalah:

1. Peningkatan Minat Konsumsi

Program ini diharapkan mampu meningkatkan minat siswa untuk mengonsumsi susu secara rutin agar dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan siswa dengan baik.

2. Peningkatan Pengetahuan Gizi

Siswa diharapkan memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya nutrisi susu untuk tubuh mereka, macam-macam pengolahan dan jenis susu, serta alternatif bagi yang intoleransi laktosa.

3. Perubahan Perilaku Sehat

Diharapkan program ini dapat mendorong siswa untuk membangun kebiasaan hidup sehat, salah satunya dengan mengonsumsi susu sebagai salah satu sumber nutrisi yang sangat baik bagi tubuh. Program diversifikasi rasa susu dan edukasi gizi yang diterapkan di SD Sekolah Alam Jatinangor dirancang untuk mengatasi rendahnya

minat siswa dalam mengonsumsi susu. Dengan pendekatan yang menarik dan informatif, program ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya nutrisi susu, sekaligus mendorong mereka untuk membangun kebiasaan sehat sejak dini. Program ini selaras dengan misi sekolah dalam mencetak generasi muda yang sehat, cerdas, dan berkualitas.

SIMPULAN

SD Sekolah Alam Jatinangor merupakan lembaga pendidikan dasar yang melayani anak-anak usia 6 hingga 13 tahun dimana rentang usia ini merupakan fase krusial dalam pembentukan pengetahuan dasar dan pembiasaan perilaku hidup sehat. Melalui program edukasi bertema konsumsi susu, kegiatan ini dirancang secara interaktif dan menyenangkan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai kandungan gizi dan manfaat susu bagi pertumbuhan dan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmadi, P. C., Luju, M. T., Gultom, R., Bollyn, Y. M. F., Rinca, K. F., Nugraha, E. Y., Dalle, N. S., & Utama, W. G. (2023). Sosialisasi Gerakan Minum Susu Bagi Siswa-Siswi Sekolah Dasar Untuk Mendukung Generasi Cerdas Dan Sehat. *Jmm (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(4), 3647–3655. <https://doi.org/10.31764/Jmm.V7i4.16190>
- Alhuur, K. R. Gharizah, Yuniarti, E., & Ramadhan, R. F. (2020). Upaya Peningkatan Kualitas Konsumsi Susu Masyarakat Desa Cilayung Kecamatan Jatinangor. *Media Kontak Tani Ternak*, 2(1), 7–11. <https://doi.org/10.24198/Mkt.V2i1.24785>

424 *Edukasi Konsumsi Susu pada Siswa Sekolah Dasar Jatinangor Jawa Barat – Ernah, Syahrul Gunawan, Lakeyssa Faith Atmajaya, Putri Aulia Sa'diyah, Sarah Faizah, Rifqi Fauzi Nursyaban Ryandoko, Farsya Yulia Rahmannisa, Nasywa Putri Irfianti, Nisa' Hanan Al Faruq, Muhammad Izdan Isbandi, Khansa Lubna Fadillah, Tiara Maharani, Nayla Nur Alifia Hanum*
DOI: <https://doi.org/10.31004/abdidas.v6i4.1180>

- Anggraeni, E. D., Hidayat, S. I., & Amir, I. T. (2021). Persepsi Dan Minat Masyarakat Terhadap Konsumsi Susu. *Jurnal Social Economic Of Agriculture*, 10(1), 41–49. <https://doi.org/10.26418/J.Sea.V10i1.47753>
- Anggraeni, R., Entan, N. A. A., Ariqah, A., Irwan, S. A., Mulia, C. U., Dwilia, B., Khaliq, M. F., & Rachmat, M. (2024). Edukasi Cara Pembuatan Pupuk Kompos Sederhana Pada Murid Sekolah Dasar Di Desa Kanaungan, Sulawesi Selatan. *Bima Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.53299/Bajpm.V4i1.375>
- Candrasari, D. P., Purwantini, D., Susanto, A., Santosa, S. A., & Hidayah, C. N. (2023). Sosialisasi Pentingnya Minum Susu Bagi Manusia Di Kelurahan Tanjung, Kecamatan Purwokerto Selatan. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 3(1), 109–114. <https://doi.org/10.54082/Jamsi.604>
- Christi, R. F., Edianingsih, P., & Alhuur, K. R. G. (2019). Pentingnya Minum Susu Untuk Anak Usia Dini, Remaja Dan Lanjut Usia Di Pesisir Pangandaran. *Media Kontak Tani Ternak*, 1(2), 12–15. <https://doi.org/10.24198/Mkt.V1i2.23585>
- Ernah, E., Makarim, Z. M., Samuel, K. A. F., Yanggi, D. A., Andhini, M. S. P., Wijanarko, N. H. B., Nurlaily, A., V.P.G.S, R. I. S., Prayoga, M. L., Daniswara, M. N., Sakti, S. S., & Ibrahim, D. M. (2025). Gebrakeun: Gerakan Pemahaman Ketahanan Pangan Pada Siswa Smk Di Jatinangor Jawa Barat. *Jurnal Abdidas*, 6(1), 1–6. <https://doi.org/10.31004/Abdidas.V6i1.1096>
- Ernah, E., Rahayuwati, L., Yani, D. I., & Djuwendah, E. (2024). Kegiatan Tanam Pohon Sebagai Upaya Mewujudkan Lingkungan Asri Desa Sehat Plus. *Jurnal Abdidas*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.31004/Abdidas.V5i1.895>
- Fatchiyah, F., Wihastuti, T. A., Nurdiana, N., Rohmah, R. N., Triprisila, L. F., Christianto, A., & Hasibuan, A. F. (2021). Sosialisasi Pemanfaatan Susu Kambing Di Sd Islam As-Salam Malang. *Tri Dharma Mandiri: Diseminasi Dan Hilirisasi Riset Kepada Masyarakat (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(1), 11–16. <https://doi.org/10.21776/Ub.Jtridharma.2021.001.01.11>
- Matali, V. J., Wungouw, H. I. S., & Sapulete, I. (2017). Pengaruh Asupan Susu Terhadap Tinggi Badan Dan Berat Badan Anak Sekolah Dasar. *Ebiomedik*, 5(2). <https://doi.org/10.35790/Ebm.V5i2.18512>
- Pertami, S. D. I., Asmarani, Y. K., Irawan, R., Muga, I. F. R., & Wardhana, R. A. W. (2024). Edukasi “Geminsu”(Gemar Minum Susu) Untuk Kesehatan Gigi Mulut Di Masa Pertumbuhan. *Jurnal Medika: Medika*, 3(2), 129–134. <https://doi.org/10.31004/Wnaehr45>
- Putri, E. (2016). Kualitas Protein Susu Sapi Segar Berdasarkan Waktu Penyimpanan. *Chempublish Journal*, 1(2), 14–20.
- Rika, R., Ramadani, D., Nursani, N., Amaliah, R., Indriani5, I., Amaliah, D. D., Jaya, I. G., Arisandi, S., & Tahyul, T. (2023). Gerakan Ayo Minum Susu Di Sekolah Dasar Inpres 12/79 Bolli, Kecamatan Ponre, Kabupaten Bone. *J-Abdi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(9), 6495–6498. <https://doi.org/10.53625/Jabdi.V2i9.4698>
- Saputra, A. W. A., Amir, A. K., Utami, A. D., Budhiman, A., Asti, A. F. R., Silviana, A. Y., Pramesti, A. M., Mahendra, E. H., Baihaqi, M. A. F., & Zain, I. M. (2024). Sosialisasi Pentingnya Minum Susu Setiap Hari Di Sd Negeri 04 Mertan Desa Ngrombo Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Intelek Dan Cendikiawan Nusantara*, 1(4), 5791–5797.
- Suarjana, I. M., Padmiari, I. A. E., & Sugiani, P. S. (2019). Sosialisasi Pentingnya Konsumsi Susu Kedelai Sebagai Minuman Sehat, Kaya Protein, Dan Serat Serta Alami Untuk Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Ubud Kabupaten Gianyar. *Jurnal Pengabmas Masyarakat Sehat*, 1(3), 208–215. <https://doi.org/10.33992/Ms.V1i3.934>