

**Seminar Nasional Hasil Pengabdian kepada Masyarakat**

18 Mei 2024, Hal. 670-675

e-ISSN: 2686-2964

**Pengenalan makanan sehat pada anak di Sekolah Islam Al-Hadi Taiwan**

Rachma Greta Perdana Putri<sup>1</sup>, Mustika Cahya Nirmala Dewinta<sup>2</sup>, Septian Emma Dwi  
Jatmika<sup>3</sup>

Universitas Ahmad Dahlan, Jalan Ringroad selatan, Kragilan, Tamanan, Bantul, Yogyakarta  
(institusi ditulis semua apabila berbeda universitas, bila institusi sama namun alamat kampus  
berbeda maka yang ditulis adalah alamat kampus penulis pertama)

Email: septianemma@ikm.uad.ac.id

**ABSTRAK**

Abstrak. Pemberian makan sehat berpengaruh terhadap perolehan asupan gizi yang baik, sehingga mengoptimalkan pertumbuhan fisik dan Kesehatan secara umum. Pola pemberian makan orang tua mempengaruhi status kesehatan anak usia prasekolah. Pola makan yang kurang tepat menyebabkan kegemukan, keparahan penyakit, gangguan kecerdasan intelektual, anemia perawakan pendek peningkatan risiko angka kematian dan angka kesakitan pada anak. Edukasi gizi merupakan suatu cara untuk meningkatkan pengetahuan dengan memberikan informasi kepada anak sekolah agar dapat menghindari makanan yang tidak sehat. Metode yang dilakukan pada pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan kepada anak yang mengikuti winter camp mengenai hand hygiene dan komposisi makanan yang harus dipenuhi untuk menjaga tubuh tetap sehat. Dari penyuluhan tersebut, Anak dapat mengetahui kapan saja dan bagaimana menjaga hand hygiene. Selain itu, anak juga mengetahui kandungan nutrisi dalam makanan yang mereka makan dan juga fungsinya bagi tubuh. Dengan adanya edukasi ini diharapkan anak dapat menerapkan pola hidup sehat sehingga dapat tumbuh optimal.

**Kata kunci:** makanan, sehat, kebersihan tangan

**ABSTRACT**

*Abstract. Healthy feeding influences the acquisition of good nutritional intake, thereby optimising physical growth and general health. Parental feeding patterns influence the health status of preschool children. Improper diet leads to obesity, disease severity, intellectual disability, short stature anaemia and increased risk of mortality and morbidity in children. Nutrition education is a way to increase knowledge by providing information to school children so that they can avoid unhealthy foods. The method used in this community service is counselling to children who take part in winter camp about hand hygiene and food composition that must be met to keep the body healthy. From this counselling, children can know when and how to maintain hand hygiene. In addition, children also know the nutritional content of the food they eat and also its function for the body. With this education, it is hoped that children can implement a healthy lifestyle so that they can grow optimally.*

**Keywords:** Food, health, hand hygiene

## PENDAHULUAN

Pemberian makan sehat yang baik berpengaruh terhadap status gizi balita. Status gizi baik bila tubuh memperoleh asupan gizi yang baik, sehingga pertumbuhan fisik dan Kesehatan secara umum pada keadaan yang baik. Pembentukan kesehatan anak tidak berjalan secara tiba-tiba atau instan, melainkan berproses sejak masa kehamilan sang ibu. Banyak faktor yang mempengaruhi kesehatan anak, antara lain pemberian asi saat bayi, imunisasi, status gizi, dan penyakit infeksi pada anak (1). Peranan orang tua terutama ibu sangat penting dalam pemenuhan gizi anak karena anak membutuhkan perhatian dan dukungan orang tua dalam menghadapi pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Ketersediaan gizi yang baik dipengaruhi oleh pengetahuan yang baik dari orang tua agar dapat menyediakan menu pilihan yang seimbang. Pendidikan gizi pada orang tua atau keluarga yang mempunyai anak dapat merubah perilaku dari keluarga terutama dalam pemberian makanan (2). Tahapan perkembangan anak usia pra sekolah merupakan konsumen pasif, anak akan menerima asupan makan dari apa yang disediakan oleh ibunya atau pengasuhnya. Pola pemberian makan orang tua mempengaruhi status kesehatan anak usia prasekolah. Pola makan yang kurang tepat menyebabkan kegemukan, keparahan penyakit, gangguan kecerdasan intelektual, anemia perawakan pendek peningkatan risiko angka kematian dan angka kesakitan pada anak (3).

Nutrisi menjadi kebutuhan untuk tumbuh dan berkembang selama masa pertumbuhan. Dalam nutrisi terdapat kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan seperti protein, karbohidrat, lemak, mineral, vitamin, dan air. Orang tua sangat menentukan makanan kesukaan anak serta kemauan mereka untuk mencoba jenis-jenis makanan baru. Orang tua juga berperan dalam menciptakan lingkungan dari mana makanan berasal, diproses, dimakan dan disajikan untuk keluarga, membentuk pola kebiasaan makan bagi anak-anaknya yang biasanya dilakukan melalui kebiasaan penyajian makanan di keluarga. Pengetahuan akan sumber-sumber bahan makanan yang mengandung gizi seimbang sangatlah penting dipahami oleh orang tua (4). Anak sekolah merupakan kelompok usia rentan yang sering mengalami keracunan makanan karena pengetahuan terkait gizi dan keamanan pangan yang masih rendah. Anak dengan pemilihan jajanan tidak baik cenderung memilih makanan tanpa memperhatikan gizi dan cemaran pada makanan, memilih jajanan dengan rasa gurih yang mengandung vetsin berlebih dan makanan pedas yang mengandung saus sambal berlebih, memperhatikan aroma dan tekstur untuk layak dimakan, serta memilih harga makanan yang sesuai dengan porsi makanan yang ingin dibeli. Edukasi gizi merupakan suatu cara untuk meningkatkan pengetahuan dengan memberikan informasi kepada anak sekolah agar dapat menghindari jajanan yang tidak sehat (5).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) perlu dikenalkan dan dibiasakan sejak dini sebagai investasi masa depan untuk lingkungan sehat yang lebih baik. Kebersihan tangan anak yaitu mencuci tangan dan menggunting kuku dan kebersihan merupakan suatu keadaan yang terbebas dari kotoran, termasuk debu. Tangan terkena kuman sewaktu kita bersentuhan dengan bagian tubuh sendiri, tubuh orang lain, hewan atau permukaan yang tercemar, walaupun kulit yang utuh akan melindungi tubuh dari infeksi langsung, kuman tersebut dapat masuk ke tubuh ketika tangan menyentuh mata, hidung atau mulut. Fokus PHBS di bidang pendidikan adalah anak sekolah dasar, dimana anak usia sekolah termasuk golongan masyarakat yang diharapkan dapat tumbuh menjadi sumber daya manusia yang potensial di masa yang akan datang sehingga perlu diperhatikan dan disiapkan untuk tumbuh sehat baik fisik maupun intelektualnya. Cuci tangan merupakan salah satu pencegahan penularan penyakit infeksi (6).

Tujuan pengenalan makanan sehat pada anak sekolah di Taiwan bertujuan supaya anak dapat memilih makanan sehat untuk menunjang pertumbuhannya dan anak menjadi tidak memilih-milih makanan yang memiliki nilai gizi yang baik.

## METODE

Mitra pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah sekolah islam Al-Hadi yang berlokasi di Taiwan. Acara kami lakukan saat acara winter camp pada tanggal 1 dan 2 Februari 2024 yang diselenggarakan oleh sekolah tersebut dengan jumlah peserta 30 anak. Kegiatan yang dilakukan berupa baking competition dengan membuat Ka'ak Asawer yaitu cookies yang berasal dari Palestine dengan berbahan dasar tepung terigu, olive oil, rempah, dan kurma. Selain itu, kegiatan yang dilakukan berupa penjelasan mengenai hand hygiene dan komposisi makanan sehat. Pada akhir penjelasan, anak-anak diberi games untuk menyusun Langkah cuci tangan sesuai penjelasan dan juga menyusun komposisi makanan sehat sesuai materi. Pada kegiatan edukasi yang diberikan, beberapa guru sekolah membantu menerjemahkan Bahasa yang kami gunakan (Bahasa Inggris) ke Bahasa Cina untuk mempermudah pemahaman siswa.

## HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 1-2 Februari 2024. Kegiatan ini dilakukan saat acara winter camp dan dihadiri oleh 30 anak serta 5 pengajar dari sekolah tersebut. Kegiatan hari pertama dilakukan baking competition supaya anak dapat mengenal proses pembuatan makanan sehingga lebih menghargai makanan yang telah disajikan. Anak-anak melaksanakan kegiatan ini dengan semangat. Pada kegiatan ini diberikan peringkat bagi kelompok yang memiliki hasil makanan yang enak, tampilan makanan yang baik, dan Kerjasama team yang baik.



Gambar 1A



Gambar 1B

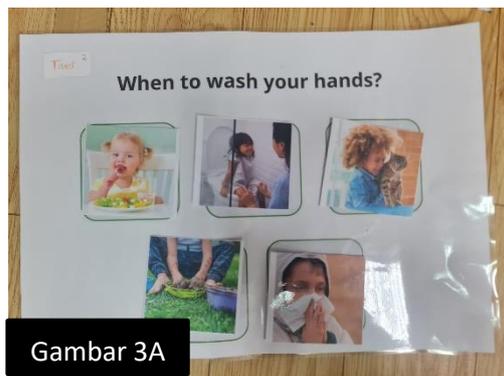
Gambar 1. Kegiatan gambar 1A. Persiapan baking competition, gambar 1B. Antusiasme peserta saat acara tersebut.

Pada kegiatan baking competition, anak-anak menimbang dan melakukan langkah pembuatan cookies sesuai instruksi. Setelah dilakukan penilaian, hasil dari cookies yang mereka buat akan dimakan bersama.

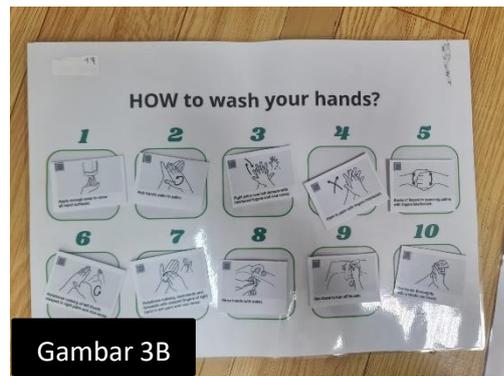


Gambar 2. Hasil cookies pada kegiatan baking competition

Pada hari kedua, dilakukan penyuluhan tentang pentingnya mencuci tangan sebelum melakukan kegiatan. Cuci tangan dilakukan Ketika tangan kita tampak kotor, sebelum makan dan menyiapkan makanan, setelah digunakan menutup mulut/hidung saat batuk dan bersin, sebelum dan sesudah mengunjungi orang sakit, setelah bermain di luar, setelah menyentuh hewan, dan setelah dari kamar mandi. Selain itu, dijelaskan juga Langkah mencuci tangan sesuai dengan panduan World Health Organization (WHO). Peserta dibagi menjadi 4 kelompok dan diberikan worksheet di akhir pemberian materi untuk mengetahui sejauh apa mereka dapat memahami materi yang diberikan.



Gambar 3A



Gambar 3B

Gambar 3. Kegiatan gambar 3A dan 3B. hasil pekerjaan worksheet setelah penyuluhan

Materi selanjutnya yang disampaikan yaitu penjelasan tentang makanan sehat. Makanan sehat terdiri dari berbagai komponen karbohidrat, protein, vitamin, mineral, produk olahan susu, dan air. Makanan sehat diperlukan sebagai bahan bakar untuk menunjang kegiatan sehari-hari. Dijelaskan pula apa saja makanan yang termasuk dalam komponen tersebut. Pada akhir materi, diberikan worksheet untuk dikerjakan berkelompok. Semua kelompok dapat menyelesaikan dengan benar.

Makanan memegang peranan yang cukup penting dalam memberikan asupan energi dan zat gizi lain bagi anak-anak usia sekolah. Konsumsi makanan pada anak sekolah diharapkan dapat memberikan kontribusi energi dan zat gizi lain yang berguna untuk pertumbuhan anak perlu diperhatikan karena aktivitas anak yang tinggi. Konsep pola makan sehat mengacu pada konsumsi makanan tepat waktu yang terdiri dari bahan makanan pokok, lauk pauk, sayur-mayur, dan buah-buahan, serta tambahan seperti susu atau sumber protein lainnya. Dengan memperhatikan asupan nutrisi yang seimbang, tubuh mendapatkan zat-zat yang dibutuhkan untuk menjaga fungsi organ dan sistem tubuh secara optimal (7).



Gambar 4A



Gambar 4B

Gambar 4. Kegiatan gambar 4A. hasil kerja salah satu kelompok, gambar 4B. penjelasan materi

Mencuci tangan dengan sabun adalah salah satu tindakan sanitasi dengan membersihkan tangan dan jari jemari menggunakan air dan sabun oleh manusia untuk menjadi bersih dan memutuskan mata rantai kuman. Anak-anak memandang sabun hanya bermanfaat untuk menghilangkan kotor dan bau. Diperlukan bimbingan dari orang tua dan pengajar di sekolah untuk membiasakan mencuci tangan dengan sabun setelah selesai melakukan kegiatan di sekolah. Dampak buruk dengan tidak membiasakan mencuci tangan dengan sabun diantaranya anak dapat terkontaminasi kuman dan virus sehingga ada beberapa anak yang mudah sakit bahkan beberapa diantaranya sering izin tidak masuk sekolah dikarenakan demam. Dampak lainnya yaitu anak tidak bertumbuh dan berkembang dengan optimal dimasa keemasannya, sehingga mempengaruhi hidupnya dimasa-masa mendatang (8).

Hasil evaluasi berupa pengerjaan worksheet berkelompok dengan hasil yang baik menunjukkan anak mampu memahami materi yang telah disampaikan. Selanjutnya diharapkan anak dapat konsisten untuk melakukan cuci tangan sebelum dan sesudah beraktivitas dan dapat menjaga kesehatannya dengan memilih makanan sehat. Pendidikan kesehatan memiliki peran penting dalam mengubah perilaku kesehatan anak sebagai hasil dari pengalaman belajar. Perilaku hidup sehat yang sederhana merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pemeliharaan kesehatan pribadi dan pentingnya berperilaku hidup bersih dan sehat (9).

## SIMPULAN

Pada kegiatan pengenalan makanan sehat yang telah dilakukan, siswa dapat memahami informasi yang diberikan. Hal tersebut dapat diketahui dari worksheet yang dikerjakan dengan benar. Bertambahnya pengetahuan tentang makanan sehat dan kebersihan tangan diharapkan anak tidak memilih-milih makanan yang memiliki nilai gizi yang baik dan dapat menjaga kebersihan tangan sebelum makan untuk menjaga kesehatannya.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada 1). Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Ahmad Dahlan, 2). PCIA Taiwan, dan 3). Sekolah Islam Al-Hadi Taiwan.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Yeni, D. I., Wulandari, H., & Hadiati, E. (2020). Pelaksanaan Program Pemberian Makanan Sehat Anak Usia Dini: Studi Evaluasi Program CIPP. *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(2), 1–15. <https://doi.org/10.37985/murhum.v1i2.9>
2. Oktaningrum, I. (2018). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dalam Pemberian Makanan Sehat Dengan Status Gizi Anak Di Sd Negeri 1 Beteng Kabupaten Magelang Jawa Tengah. *Jurnal Pendidikan Teknik Boga*, 1–9.
3. Sambo, M., Ciuantasari, F., & Maria Godelifa. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 423–429. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.316>
4. Jatmikowati, T. E., Nuraini, K., Winarti, D. R., & Adwitiya, A. B. (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/10.31004/obsesi.v7i2.3223>
5. Amira, K. A., & Setyaningtyas, S. W. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Anak Sekolah Dasar Dalam Pemilihan Jajanan Sehat: Literature

- Review. *Media Gizi Indonesia (National Nutrition Journal)*, 16(2), 130–138. <https://doi.org/10.204736/mgi.v16i2.130-138>
6. Resiyanthi, N. K. A., Ardiyanti, N. K. P., & Faidah, N. (2021). Hubungan Perilaku Hand Washing dengan Kejadian Diare Pada Anak Usia Sekolah Dini di SD Negeri Awan Kintamani. *Bali Medika Jurnal*, 8(3), 266–275.
  7. Nurbiyati, T., & Wibowo, A. H. (2014). Pentingnya Memilih Jajanan Sehat Demi Kesehatan Anak. *Jurnal Inovasi Dan Kewirausahaan*, 3(3), 192–196.
  8. Novitasari, Y. (2018). PENYULUHAN PROGRAM PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) MELALUI KEGIATAN CUCI TANGAN PAKAI SABUN PADA PENDIDIKAN ANAK USIA DINI. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 2(1), 44–49. <https://doi.org/10.36341/jpm.v2i1.573>
  9. Romadonika, F., Safitri, R. P., Syamdarniati, & Safitri, R. (2023). Upaya Peningkatan Kemandirian Pada Anak Usia Sekolah Melalui Edukasi Kebersihan Tangan (Hand Hygiene) Efforts to Increase Independence in School-Age Children Through Hand Hygiene Education. *Jurnal Keperawatan Professional*, 4(2), 81–87. <https://doi.org/10.36590/v4i2.674>
  10. Santi, T. D., & Candra, A. (2022). Penyuluhan Jajanan Sehat Untuk Anak Indonesia Sehat. *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(2), 9–11. <https://jurnalnew.unimus.ac.id/index.php/jipmi/index>
  11. Wicaksana, W. A., Wulandari, G., & Kartika, D. S. Y. (2024). Mewujudkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Dengan Cuci Tangan, Pola Makan Sehat, dan Pengelolaan Sampah. *Pandawa: Pusat Publikasi Hasil Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 143–151. <https://doi.org/10.61132/pandawa.v2i1.461>