

Silvie Mil, M.Pd - KONTRIBUSI DOSEN DAN MAHASISWA DALAM SOSIALISASI PEMENUHAN ASUPAN GIZI MELALUI CAMILAN SEHAT UNTUK ANAK

by Silvie Mil, M.pd Uploaded By Irfan

Submission date: 22-Feb-2024 03:22PM (UTC+0700)

Submission ID: 2301451438

File name: Artikel_Pengmas_Camilan_Sehat_Jurnal_Kumawula_FIX.docx (1.71M)

Word count: 3690

Character count: 23338

KONTRIBUSI DOSEN DAN MAHASISWA DALAM SOSIALISASI PEMENUHAN ASUPAN GIZI MELALUI CAMILAN SEHAT UNTUK ANAK

Silvie Mil^{1*}, Novi Andayani Praptiningsih², Anita Dewi Penulis³

¹ Program Studi PG-PAUD, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA

² Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA

³ Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA

*Korespondensi : silviesahara@uhamka.ac.id

ABSTRACT

Preferring snacks and being picky about food is one of eating problems that happen in children. Snacks that were often consumed by children most likely lack of nutrients and contain many additives and preservatives. This community service activity aims to educate people, especially mothers through the Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) about providing nutritional intake through healthy snacks. The targets of this activity were mothers who are members of PKK and have children and they were live in the Jakarta area. The activity was carried out by providing material presentations about the concepts of balance nutritious intake for children though food as well as a workshop on making healthy snacks as rice of drumstick stuffed with chicken and tempeh nuggets. This menu selected based on the result of needs analysis where children like to consume which were ready to eat food and frozen food as well as nuggets and chicken drumstick. To ensure the required of children's nutritional intake, these menus were created so that children get better nutritional intake eventhough the food was in the form of snacks. Hopefully, after conducting the workshop, the participants can make healthy snacks at home and these snacks may become a better alternative snacks for children, so that they can have a better food intake. Moreover, mothers could increase their knowledge about balanced nutritious food.

Keywords: *Balanced nutritious food, nutritional intake, healthy snacks, early childhood*

Lebih menyukai makanan jajanan dan pilih-pilih makanan merupakan salah satu fase pola makan yang dialami hampir seluruh anak usia dini. Jajanan yang sering dikonsumsi oleh anak-anak seringkali minim zat gizi dan banyak mengandung bahan tambahan dan pengawet. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat khususnya kaum ibu melalui Program Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) tentang pemenuhan asupan gizi melalui camilan sehat. Sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu-ibu yang tergabung dalam PKK yang memiliki anak usia dini yang tinggal di wilayah Jakarta. Kegiatan dilakukan dengan memberikan paparan materi tentang konsep makanan bergizi seimbang dan pentingnya pemenuhan asupan gizi pada anak usia dini melalui makanan serta workshop membuat camilan sehat berupa drumstick nasi isi ayam dan nugget tempe. Pemilihan kedua menu camilan ini berdasarkan hasil analisis kebutuhan dimana anak-anak senang mengonsumsi makanan siap saji dalam bentuk makanan beku (frozen food) dalam bentuk nugget dan juga drumstick. Untuk menjaga asupan gizi anak dapat terpenuhi, maka kedua menu ini dibuat agar anak mendapatkan asupan nilai gizi yang lebih baik walaupun makanan yang dikonsumsi dalam bentuk camilan. Diharapkan setelah melakukan workshop, ibu-ibu peserta kegiatan dapat mempraktekkan di rumah menu camilan sehat tersebut dan menjadi alternatif camilan baru bagi anak, sehingga anak lebih terpantau asupan makanannya dan wawasan ibu-ibu peserta kegiatan dapat bertambah tentang makanan bergizi seimbang.

Kata Kunci: makanan bergizi seimbang; pemenuhan asupan gizi; camilan sehat; anak usia dini

PENDAHULUAN

Anak usia dini berada pada periode keemasan (*golden age*) dan ia memerlukan stimulasi optimal agar capaian perkembangan dapat berlangsung optimal. Salah satu stimulasi tersebut adalah dengan pemberian nutrisi yang tepat dan memenuhi standar asupan gizi berimbang. Gizi yang berimbang diperoleh dari pemberian makanan yang sehat dan bergizi, dimana jumlah nutrisi dan zat-zat gizi yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan tubuh (Aziza & Mil, 2021).

Namun seringkali hal ini luput dari perhatian orangtua. Orangtua seringkali hanya memperhatikan kuantitas makanan yang diberikan kepada anak tanpa mempertimbangkan pemenuhan asupan gizi yang diperlukan. Data statistik PBB pada tahun 2020 menunjukkan terdapat lebih dari 149 juta (22%) balita di seluruh dunia mengalami stunting dan 6,3 juta diantaranya merupakan balita stunting yang berasal dari Indonesia (Paudpedia, 2024). Stunting disebabkan karena anak mengalami kekurangan gizi dalam dua tahun usia perkembangannya, gizi buruk yang dialami oleh ibu selama hamil dan juga disebabkan karena sanitasi yang buruk. Kekurangan gizi pada anak usia dini dapat menyebabkan gangguan pada pertumbuhan dan perkembangan anak dan juga mempengaruhi masa depannya. Karena itu penting diperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi oleh anak mulai dari masa kandungan (Ufiyah Ramlah, 2021).

Pemahaman masyarakat tentang gizi anak yang masih rendah banyak terkendala salah satunya karena faktor sosial dan ekonomi (Dhening & Tokan, 2023) yang antara lain disebabkan karena terbatasnya sumberdaya, minimnya penghasilan serta terbatasnya akses untuk mendapatkan gizi yang baik dan minimnya fasilitas kesehatan. Oleh karena itu diperlukan peran pendidikan untuk dapat mensosialisasikan tentang gizi yang baik khususnya makanan bergizi seimbang. Selain itu Dalam pemberian menu makanan gizi berimbang juga diperlukan peran orangtua dan

guru (Robiah & Kurniawaty, 2022) mulai dari merencanakan, penerapan dan evaluasi terhadap makanan yang dikonsumsi oleh anak sehari-hari. Dalam pemenuhan asupan makanan anak terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan (Ufiyah Ramlah, 2021), diantaranya 1) membiasakan anak dan seluruh anggota makan makanan bergizi seimbang setiap hari; 2)Memperhatikan cara penyajian makanan dan 3) menciptakan waktu makan menjadi waktu yang menyenangkan.

Gizi seimbang diartikan komposisi gizi harian yang mengandung zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, baik jenis maupun jumlahnya (Irawan et al., 2023). Dalam gizi seimbang harus juga diperhatikan empat pilar gizi seimbang untuk mencegah timbulnya masalah gizi antara lain keragaman pangan, aktivitas fisik, kebersihan diri dan lingkungan serta tidak lupa melakukan pemantauan berat badan. Untuk komposisi pangan, idealnya terdiri dari karbohidrat (57-58%), protein (10-13%), dan lemak (20-30%) (Hanafie, 2010).

Pemenuhan gizi seimbang ini masih merupakan masalah utama pada anak usia dini. Masih banyak orangtua yang belum memahami tentang pentingnya gizi seimbang pada anak usia dini (Siti Maulani et al., 2021). Ditambah pula dengan salah satu karakteristik pola makan yang ditemui pada anak usia prasekolah adalah mereka mulai mengenal makanan jajanan dan senang mencoba makanan baru. Diusia ini anak juga mulai terlihat senang memilih-milih makanan (*picky eater*). Anak-anak memberi makan di luar rumah, seringkali di sekolah tidak memperhatikan kebersihan serta kandungan yang ada di dalam makanan tersebut dan prosentase konsumsi jajanan anak di sekolah mencapai 99% (Sumarni et al., 2020). Hal ini memungkinkan timbulnya resiko anak mengalami masalah dengan kesehatan.

Hasil pengawasan Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) menyatakan bahwa 40-44% jajanan anak sekolah mengandung bahan formalin, boraks, zat pewarna *rhodamine B* dan *methanyl yellow* yang berbahaya untuk pangan (Sajiman et al., 2015). Zat-zat ini secara tidak langsung dapat menyebabkan kanker bila tidak dilakukan antisipasi dan pencegahan

sedari dini (Sumarni et al., 2020). Selain mengandung zat-zat yang berbahaya bagi tubuh, jajan anak yang ada disekolah juga banyak yang tidak higienis, alat-alat yang digunakan untuk mengolah maupun mengemas makanan tidak bersih, penjual makanan tidak sehat (sering batuk, merokok), makanan yang dijual banyak yang terkontaminasi bakteri (BPOM, 2018).

Selain edukasi kepada anak tentang bagaimana membedakan jajanan sehat dengan jajanan tidak sehat, orangtua juga memegang peranan penting dalam mengawasi dan mengendalikan perilaku jajan anak. Selain pengetahuan, sikap orangtua mengenai jajanan sehat berpengaruh penting dalam pemilihan jajanan sehat yang dapat dikonsumsi oleh anak (Nirmala, 2017). Selain dengan mengedukasi tentang jajanan serta mengendalikan uang jajan pada anak, orangtua dapat membuatkan bekal makanan sehat untuk anak. Bekal makanan yang dibuat dirumah tentu lebih higienis bahan-bahannya dan nilai gizinya pun lebih baik daripada jajanan yang ada di sekolah.

Dalam survey pendahuluan yang dilakukan oleh tim pengabdian, diperoleh data bahwa anak-anak usia pra sekolah lebih senang mengkonsumsi jajanan yang dibeli di luar. Jajanan yang mereka beli antara lain adalah otak-otak, nugget, sosis bakar/goreng, sempol ayam dan lain-lain. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa ibu, anak-anak mereka lebih menyukai jajanan tersebut karena rasanya yang lebih gurih, memiliki banyak bumbu perasa dan tidak ada sayur di dalam jajanan tersebut. Hal ini tentu saja sangat mengkhawatirkan mengingat jajanan yang ada di luaran tersebut tidak diketahui secara pasti apa saja bahan-bahannya, kebersihan saat membuatnya serta seberapa banyak mereka menambahkan bahan-bahan penambah rasa atau malah bahan-bahan non pangan yang dapat membahayakan kesehatan anak nantinya. Informasi di media massa tentang makanan/jajanan juga menjadi salah satu faktor yang membuat anak lebih senang mengkonsumsi jajanan dibandingkan makanan lengkap (Akbar et al., 2021). Kondisi tersebut terkadang diperparah dengan perilaku abai orang tua yang kurang

paham tentang bahaya penambahan zat adiktif pada makanan untuk anak pada jangka panjang serta minimnya pengetahuan orangtua khususnya ibu tentang konsep makanan sehat untuk tumbuh kembang anak.

Pengabdian masyarakat ini ditujukan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat khususnya para ibu yang memiliki anak usia dini untuk lebih memahami konsep makanan sehat gizi seimbang serta bagaimana hal tersebut dapat membantu dalam proses tumbuh kembang anak. Selain itu, kegiatan pengabdian ini juga merupakan tanggung jawab tim pengusul dari Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA sebagai implementasi catur darma perguruan tinggi.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan literasi tentang pemenuhan asupan gizi seimbang melalui camilan sehat kepada ibu-ibu yang memiliki anak usia dini yang tinggal di wilayah Senen Jakarta Pusat dan Kramat Jati, Jakarta Timur. Kegiatan ini merupakan kolaborasi antara dosen tim pengabdian masyarakat Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA (UHAMKA) dan mahasiswa program studi Pendidikan Guru-Pendidikan Anak Usia Dini PG-PAUD UHAMKA dalam mengimplementasikan matakuliah Kesehatan dan Gizi Anak Usia Dini yang sebelumnya sudah mereka pelajari pada saat perkuliahan.

Kelompok sasaran dalam kegiatan ini merupakan ibu-ibu pengurus Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (PKK) serta ibu-ibu yang memiliki anak usia dini yang ada di wilayah Senen Jakarta Pusat dan Kramat Jati Jakarta Timur. Kedua lokasi ini dipilih berdasarkan analisis kebutuhan yang dilakukan oleh para mahasiswa dan juga akses lokasi yang mudah dicapai oleh tim pengabdian masyarakat.

Metode yang diterapkan dalam kegiatan ini melalui pemberian materi tentang konsep makanan gizi seimbang dan workshop praktek membuat camilan sehat untuk anak usia dini yang dipandu oleh dosen tim pengabdian

masyarakat dan dibantu oleh tutor mahasiswa yang membimbing para peserta kegiatan pengabdian masyarakat dalam membuat camilan sehat untuk anak. Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat tersebut dapat digambarkan dari alur kegiatan berikut:



Gambar 1. Tahapan kegiatan

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan melakukan studi analisis kebutuhan yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat. Analisis kebutuhan dilakukan dengan cara mewawancarai warga dan ibu-ibu yang memiliki anak usai dini yang tinggal di lokasi pengabdian masyarakat akan dilangsungkan. Dari hasil analisis kebutuhan tersebut kemudian tim pengabdian masyarakat mulai Menyusun proposal kegiatan pengabdian masyarakat, menyusun materi yang sesuai serta melakukan koordinasi dengan Ketua Rukun Tetangga (RT) dan Ketua Rukun Warga (RW) yang ada terkait dengan tempat kegiatan akan dilaksanakan serta tanggal pelaksanaan. Setelah dipastikan tanggal dan tempat, tim pengabdian masyarakat serta mahasiswa menyiapkan alat dan bahan yang diperlukan untuk pelaksanaan kegiatan.

2. Tahap pelaksanaan

Tahapan pelaksanaan dilakukan melalui kegiatan workshop yang diawali dengan pemberian materi tentang makanan gizi seimbang kepada para peserta. Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan praktek bersama membuat camilan sehat untuk anak usia dini.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan mencakup berbagai indikator kinerja yang sudah ditetapkan sebelumnya dimulainya dari tahap persiapan, pelaksanaan, kendala-kendala yang

dihadapi dan hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Pemberian materi

Pemberian materi dilakukan agar pengetahuan peserta tentang makanan sehat bergizi seimbang dapat meningkat dan memiliki pemahaman yang lebih baik tentang konsep makanan bergizi seimbang. Makanan yang bergizi sangat penting bagi pertumbuhan fisik dan kognitif anak (Budiarti et al., 2023). Makanan sehat juga mengandung nutrisi yang dapat membantu anak mencapai kesehatan yang baik dan terhindar dari gangguan penyakit. Makanan disebut sehat jika memenuhi kriteria cukup kuantitas, proposional, cukup kualitas, sehat dan higienis, merupakan makanan segar dan alami, dimasak tidak dengan berlebihan, disajikan secara teratur, diberikan dengan frekuensi paling tidak lima kali sehari serta dibarengi dengan mengkonsumsi minum air putih sebanyak enam gelas sehari (Irianto, 2006). Untuk memenuhi kriteria tersebut, orangtua harus mempertimbangkan karakteristik anak dan pengetahuan tentang gizi seimbang (Budiarti et al., 2023) sebelum menyajikan makanan yang bergizi kepada anak-anak mereka.

Dalam pemberian materi juga disampaikan tentang bagaimana orangtua seharusnya memiliki pengetahuan, pengalaman dan pemahaman tentang pemberian gizi seimbang pada anak. Pengetahuan gizi dapat diketahui melalui beberapa hal antara lain yaitu 1) definisi gizi seimbang; 2) pentingnya gizi seimbang; 3) empat pilar gizi seimbang; 4) visualisasi gizi seimbang; 5) kebutuhan gizi berkaitan dengan proses tubuh; dan 6) akibat gizi kurang pada anak (Budiarti et al., 2023). Makanan yang disukai oleh anak biasanya tidak lepas dari peran keluarga yang mengenalkan makanan pertamanya (Contento, 2011).

Makanan gizi lengkap dan seimbang harus mengandung antara lain: 1) makanan yang mengandung karbohidrat sebagai sumber tenaga untuk beraktivitas, contohnya nasi, jagung, ketang, roti, singkong, ubi, sagu; 2)

makanan yang mengandung protein sebagai zat untuk membantu proses pembentukan, pertumbuhan¹⁴ dan pemeliharaan sel tubuh, contohnya protein hewani (daging merah, daging ayam, ikan, telur) dan protein nabati (tahu, tempe); 3) makanan yang mengandung zat pengatur metabolisme seperti vitamin dan mineral. Bahan-bahan makanan yang mengandung vitamin dan mineral antara lain berbagai jenis sayuran dan buah-buahan.

Setelah peserta diberikan pemahaman tentang makanan gizi seimbang, peserta juga dipengetahuan tentang karakteristik kebiasaan makan anak usia dini dimana mereka mulai mengenal jajanan, senang mencoba jenis makanan baru, lebih menyukai mengonsumsi jajanan dibandingkan dengan makanan lengkap serta beberapa mulai menunjukkan kebiasaan pilih-pilih makanan (*picky eating*). Dalam pemberina materi juga disampaikan kepada peserta ibu-ibu bagaimana membedakan jajan sehat dengan jajanan tidak sehat (yang mengandung bahan berbahaya¹⁷ pangan yang dapat membahayakan tubuh bila dikonsumsi dalam jangka waktu lama dan terus menerus).

Dalam pemaparan materi prioritas lebih banyak dalam mengedukasi tentang bagaimana memilih jajanan sehat dan alternatif menyediakan jajanan sehat⁴ bagi anak. Sebab pengetahuan orangtua tentang pemilihan jajanan sehat akan berpengaruh terhadap kebiasaan jajan anak (Akbar et al., 2021). Orangtua yang mengetahui mana saja yang termasuk jajanan sehat akan membiasakan anaknya untuk membeli jajanan sehat.

Salah satu bentuk peran orangtua dalam mengontrol perilaku jajan di sekolah adalah dengan menyiapkan bekal untuk anak. Berbeda dengan bekal orang dewasa, ibu sebagai salah seorang yang bertanggung jawab secara langsung dalam proses menyiapkan bekal anak, harus mampu menyajikan bekal anal yang sehat, bergizi dan disukai oleh anak (Sumarni et al., 2020). Untuk itu ibu perlu membekali diri dengan kemampuan menyiapkan makanan dan camilan yang sehat yang dapat dikonsumsi anak di sekolah.

b. Workshop

Kegiatan workshop dipandu oleh tim mahasiswa PG-PAUD UHAMKA mengawali kegiatan dengan memperkenalkan menu camilan sehat yang akan dibuat yaitu *drumstick* nasi isi ayam dan nugget tempe. Menu tersebut dipilih karena anak-anak menyukai tampilan *drumstick* yang biasanya dijual dalam bentuk beku di pasar-pasar. Berbeda dengan *drumstick* yang dijual dipasar, menu *drumstick* yang dibuat pada workshop ini memiliki kandungan gizi yang lengkap, dimana ada nasi di dalamnya, sayur-sayur dan juga protein yang berasal dari daging ayam sehingga anak-anak yang mengkonsumsinya mendapatkan nilai gizi yang lebih lengkap bila dibandingkan dengan *srumstick* yang di jual dipasar. Selain itu menu ini lebih fresh, tidak mengandung bahan pengawet sekaligus dapat mensiasati anak yang sulit makan nasi dan makan sayur atau anak *picky eater*.

Demikian juga dengan nugget tempe, dipilih sebagai alternatif olahan tempe yang penuh gizi sehingga anak-anak tidak bosan untuk mengonsumsi tempe. Olahan tempe dipilih karena tempe kaya akan nutrisi antara lain protein, lemak, karbohidrat dan mineral (Sarumaha, 2021). Riset juga membuktikan bahwa gizi yang ada dalam tempe lebih mudah larut dan dicerna oleh tubuh (Barus et al., 2019) karena kapang yang ada pada tempe mennghidrolisis senyawa kompleks menjadi senyawa sederhana¹⁶ (Sarumaha, 2021). Secara medis, tempe dapat dikonsumsi oleh semua umur, mulai dari bayi hingga lansia (Aryanta, 2020) dan biasa dikonsumsi oleh anak usia dini juga. Tempe yang terbuat dari kedelai diketahui kaya akan fitokimia yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh yaitu *isoflavan* yang dapat membantu pertumbuhan tulang, membantu proses pencernaan, mencegah penyakit *stoke*, osteoporosis, kanker, menurunkan berat badan serta membantu merinngankan gejala menopause pada wanita usia lanjut (Muhammad, 2022). Selain itu, tempe juga mengandung *tiamin* (vitamin B1), *riboflavin* (vitamin B2), *asam pantotenat*, *asam nikotinat*

(niasin), piridoksin (vitamin B6) dan sianokobalamin (vitamin B12) (Kustyawati, 2009).

Peserta workshop kemudian diperkenalkan dengan bahan-bahan yang diperlukan untuk kegiatan membuat camilan sehat tersebut. Berikut adalah bahan-bahan yang diperlukan:

Bahan-bahan <i>drumstick nasi isi ayam</i>	Bahan nugget tempe
<ul style="list-style-type: none"> - Nasi - mayonaise - Batang serai - Ayam suwir yang sudah matang dan dibumbui - Telur yang dikocok lepas - Tepung panir/tepung roti - Tumisan Potongan wortel/sayuran lain yang sudah dibumbui 	<ul style="list-style-type: none"> - Tempe yang sudah direbus - Potongan wortel/sayuran lain - Garam, kaldu jamur - Telut di kocok lepas - Tepung panir/tepung roti

Untuk pembuatan *drumstick* nasi isi ayam dilakukan pertama dengan cara menguleni nasi dengan sedikit mayonnaise agar nasi udah dibentuk dan lebih melekat. Ambil nasi secukupnya dengan tangan kemudian diisi dengan ayam suwir dan tumisan sayuran yang sudah dibumbui. Tutup isian dengan nasi, kemudian kepal sehingga membentuk *drumstick* di batang serai. *Drumstick* kemudian dimasukkan ke dalam telur yang dikocok lepas kemudian dilapis dengan tepung roti atau tepung panir. *Drumstick* nasi isi ayam ini sebaiknya dimasukkan ke dalam kulkas selama lebih kurang 1 jam agar bentuknya lebih kokoh dan tidak mudah terurai saat digoreng dalam minyak panas. *Drumstick* nasi isi ayam ini juga dapat disimpan dalam bentuk beku (*frozen*) sebagai persiapan (*food preparation*) dan sewaktu-waktu dapat digoreng dan disajikan dengan cocolan saus sambal atau mayonnaise.



Gambar 2. Peserta membuat *drumstick* nasi isi ayam dipandu fasilitator

(Sumber: dokumentasi penulis)

Untuk pembuatan nugget tempe juga sangat mudah dilakukan. Tempe yang sudah direbus diberi bumbu-bumbu, kemudian dibentuk menjadi bentuk bulat panjang seperti kroket atau seperti bentuk pergedel. Bila sudah terbentuk, dimasukkan ke dalam telur yang dikocok lepas untuk kemudian dilapisi dengan tepung roti/tepung panir. Sama seperti halnya *drumstick* nasi isi ayam, sebaiknya nugget tempe didiamkan di dalam lemari pendingin lebih kurang 1 jam agar bentuknya tidak mudah pecah saat digoreng dalam minyak panas. Nugget tempe dan *drumstick* nasi isi ayam dapat dikonsumsi sebagai camilan anak yang memiliki nilai gizi yang lebih lengkap karena mengandung karbohidrat, protein dan juga serat dan sayuran. Selain itu camilan terbuat dari bahan makanan yang segar dan bebas dari bahan pengawet.



Gambar 3. Proses membuat nugget tempe

(sumber: Dokumentasi penulis)

Kegiatan workshop berlangsung dengan lancar, setiap peserta mendapatkan kesempatan untuk membuat sendiri camilan sehat dengan

menggunakan bahan-bahan yang sudah disiapkan oleh panitia. Diakhir kegiatan workshop, peserta kegiatan yaitu ibu-ibu dan juga terdapat beberapa anak yang dibawa oleh ibunya dapat menikmati hasil olahan camilan sehat yang sudah dibuat.



Gambar 4. Hasil Olahan Camilan Sehat: Drumstick Nasi isi Ayam dan Nugget Tempe

c. Dampak Kegiatan

Dengan dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat tentang bagaimana membuat camilan sehat untuk anak usia dini, diharapkan pengetahuan peserta tentang makanan sehat bergizi seimbang dapat meningkat dan keterampilan para ibu dalam mengolah makanan camilan yang sehat dan bergizi juga dapat meningkat. Dengan demikian para ibu yang memiliki balita atau anak usia dini tidak perlu lagi khawatir tentang camilan yang dikonsumsi anak apakah sehat atau tidak, bernilai gizi atau tidak karena ibu-ibunya sudah memiliki keterampilan mengolah makanan camilan sehat, sesuai dengan trend makanan yang disukai oleh anak (sesuai dengan kesukaan anak).

SIMPULAN

Pemilihan makanan gizi seimbang dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal. Orang tua sebagai salah satu faktor eksternal memegang peranan penting dalam menontrol dan mengawasi asupan makanan anak agar asupan gizi anak terpenuhi. Dengan dilaksanakannya kegiatan pengabdian masyarakat ini melalui workshop pembuatan

camilan sehat diharapkan wawasan orangtua tentang konsep makanan gizi seimbang melalui camilan sehat akan bertambah, perilaku anak dalam mengkonsumsi jajanan lebih terkontrol dan asupan gizinya terpenuhi. Selain itu dengan mengikuti selera lidah dan tampilan jajanan yang disukai oleh anak, anak-anak yang sulit makan dan *picky eater* dapat mengkonsumsi camilan sehat tersebut tanpa kekurangan nilai gizi yang ada pada makanannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, H., Alexander, N., Paundanan, M., & Agustin. (2021). The Relationship of Knowledge with the Attitudes of Parents in Choosing Healthy Stays for Students in I Upai State School North Districts Utara. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4, 164–171.
- Aryanta, I. W. R. (2020). Manfaat Tempe Untuk Kesehatan. *Widya Kesehatan*, 2(1), 44–50. <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v2i1.609>
- Aziza, N. A., & Mil, S. (2021). Pengaruh Pendapatan Orang Tua terhadap Status Gizi Anak Usia 4-5 Tahun pada Masa Pandemi COVID-19. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 6(3), 109–120. <https://doi.org/10.14421/jga.2021.63-01>
- Barus, T., Salim, D. P., & Hartanti, A. T. (2019). Kualitas Tempe Menggunakan *Rhizopus delemar* TB 26 dan R. delemar TB 37 yang Diisolasi dari Inokulum Tradisional Tempe “daun waru.” *Jurnal Aplikasi Teknologi Pangan*, 8(4), 143–148. <https://doi.org/10.17728/jatp.5541>
- BPOM, B. (2018). *Jajanan Anak Keamanan pangan: Watch Sistem Keamanan Pangan terpadu*. Badan Pengawasan Obat dan Makanan RI.
- Budiarti, E., Rohmah, S., Kasiati, K., Pertiwi, H., & Umilia, U. (2023). Meningkatkan Pemahaman Pentingnya Makan Makanan Bergizi Seimbang Melalui Kegiatan Makan Bersama Di Ra Al Fata Rokan Hulu. *HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(4), 218–229. <https://doi.org/10.51878/healthy.v1i4.1817>
- Contento, L. (2011). *Nutrition Education. Linking Research, Theory and Practice* (2nd ed.). Jones and Bartlett.

- Dhening, M. Y., & Tokan, F. B. (2023). Mencegah Stunting di Desa Oringbele Kecamatan Witihamo Kabupaten Flores Timur. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(3), 652–661.
- Hanafie, R. (2010). *Pengantar ekonomi pertanian*. Yogyakarta: CV. Andi Offset. CV Andi Offset.
- Irawan, B., Rohmatullyaly, E. N., & Annisa, A. (2023). Sosialisasi Pemanfaatan Lalapan Untuk Pemenugan Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar di Desa Cireundeu, Kota Cimahi, Jawa Barat. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(3), 619–627.
- Irianto, D. P. (2006). *Panduan Gizi Lengkap (Keluarga da Olahragawan)*. CV Andi Offset.
- Kustyawati, M. E. (2009). Kajian Peran Yeast dalam Pembuatan Tempe. *Agritech: Jurnal Fakultas Teknologi Pertanian UGM*, 29(2), 64–70. <https://doi.org/10.22146/agritech.9765>
- Muhammad, R. B. (2022). Pelatihan Fermentasi Tempe. *BARAKATI: Journal of Community Service*, 01(1), 10–14.
- Nirmala, D. (2017). *Gizi Anak Sekolah Jakarta*. Kampus Media Nusantara.
- Paudpedia, K. (2024). *149 Juta Anak di Dunia Alami Stunting Sebanyak 6,3 Juta di Indonesia, Wapres Minta Keluarga Prioritaskan Kebutuhan Gizi*. Paudpedia. <https://paudpedia.kemdikbud.go.id/berita/149-juta-anak-di-dunia-alami-stunting-sebanyak-63-juta-di-indonesia-wapres-minta-keluarga-prioritaskan-kebutuhan-gizi?do=MTY2NC01YjRhOGZkNA==&ix=MTEtYmJkNjQ3YzA=>
- Robiah, R., & Kurniawaty, L. (2022). Program Pemberian Makanan Sehat bagi Anak Usia Dini di PAUD Nur Hidayah Jakarta Barat. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 16123–16128.
- Sajiman, S., Nurhamidi, N., & Mahpolah, M. (2015). Kajian Bahan Berbahaya Formalin, Boraks, Rhodamin B Dan Methalyn Yellow Pada Pangan Jajanan Anak Sekolah Di Banjarbaru. *Jurnal Skala Kesehatan*, 6(1).
- Sarumaha, R. (2021). Peningkatan Jiwa Wira Usaha Masyarakat Lolomoyo Secara Mandiri Melalui Praktik Pengembangan Usaha Tempe. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(4), 293–300. <https://doi.org/10.25008/altifani.v1i4.176>
- Siti Maulani, Fanny Rizkiyani, & Sari, D. Y. (2021). Pemahaman Orang Tua Mengenai Gizi Seimbang pada Anak Usia 4-5 Tahun. *Kiddo: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(2), 154–168. <https://doi.org/10.19105/kiddo.v2i2.4186>
- Sumarni, N., Rosidin, U., & Sumarna, U. (2020). Penyuluhan Kesehatan Tentang Jajanan Sehat di Sekolah Dasar Negeri Jati III Tarogong Kaler Garut. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 289–297.
- Ufiyah Ramlah. (2021). Gangguan Kesehatan Pada Anak Usia Dini Akibat Kekurangan Gizi Dan Upaya Pencegahannya. *Ana' Bulava: Jurnal Pendidikan Anak*, 2(2), 12–25. <https://doi.org/10.24239/abulava.vol2.iss.2.40>

Silvie Mil, M.Pd - KONTRIBUSI DOSEN DAN MAHASISWA DALAM SOSIALISASI PEMENUHAN ASUPAN GIZI MELALUI CAMILAN SEHAT UNTUK ANAK

ORIGINALITY REPORT

15%

SIMILARITY INDEX

14%

INTERNET SOURCES

3%

PUBLICATIONS

1%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1 ejournal.iainmadura.ac.id 2%
Internet Source

2 jurnal.unpad.ac.id 1%
Internet Source

3 academic-accelerator.com 1%
Internet Source

4 www.jurnal.unismuhpalu.ac.id 1%
Internet Source

5 journal.unpad.ac.id 1%
Internet Source

6 www.idxchannel.com 1%
Internet Source

7 docplayer.info <1%
Internet Source

8 bama-android.blogspot.com <1%
Internet Source

kebidanan-midwifery.blogspot.com

9	Internet Source	<1 %
10	family.fimela.com Internet Source	<1 %
11	www.theindonesianinstitute.com Internet Source	<1 %
12	Yuniarti Yuniarti, Ryani Yulian. "COLLOCATIONS SEBAGAI TASK-BASED LANGUAGE TEACHING UNTUK MENINGKATKAN SPEAKING FLUENCY PADA MATA KULIAH ENGLISH FOR ACADEMIC PURPOSES", Pena Kreatif : Jurnal Pendidikan, 2019 Publication	<1 %
13	ejournal.upi.edu Internet Source	<1 %
14	kec-rowokele.kebumenkab.go.id Internet Source	<1 %
15	resepi.my Internet Source	<1 %
16	www.obattradisionalibuhamil.com Internet Source	<1 %
17	asmablaster.50webs.com Internet Source	<1 %
18	madrasahdigital.co Internet Source	<1 %

<1 %

19

repository.uin-suska.ac.id

Internet Source

<1 %

20

repository.unsri.ac.id

Internet Source

<1 %

21

utanlokalsinne.blogg.se

Internet Source

<1 %

22

www.ibumudabijak.com

Internet Source

<1 %

23

www.rajakabar.com

Internet Source

<1 %

24

Retnoningrum Hidayah. "PENINGKATAN KESEJAHTERAAN MASYARAKAT MELALUI PEMBENTUKAN KUB (KELOMPOK USAHA BERSAMA) LOVEBIRD", Sakai Sambayan Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, 2018

Publication

<1 %

25

books.google.co.id

Internet Source

<1 %

26

dspace.ewha.ac.kr

Internet Source

<1 %

27

eprints.unisla.ac.id

Internet Source

<1 %

eprints.unm.ac.id

28

Internet Source

<1 %

29

issuu.com

Internet Source

<1 %

30

paudpedia.kemdikbud.go.id

Internet Source

<1 %

31

ppkwu-uns.ac.id

Internet Source

<1 %

32

repository.usu.ac.id

Internet Source

<1 %

33

weellen.blogspot.com

Internet Source

<1 %

34

www.informasiguru.com

Internet Source

<1 %

35

www.nutrisiuntukotak.com

Internet Source

<1 %

36

www.scribd.com

Internet Source

<1 %

37

jurnal.um-tapsel.ac.id

Internet Source

<1 %

38

Lilit Biati, Ridwan, Arif Hariyanto.

"PEMANFAATAN SAMPAH MENJADI DEKORASI BUNGA GUNA UNTUK MEMINIMALISIR SAMPAH DAN MENINGKATKAN PENDAPATAN

<1 %

EKONOMI SAMPINGAN PADA IBU-IBU PKK DI
DUSUN PAELOAN DESA SUMBERBARU", As-
Sidanah : Jurnal Pengabdian Masyarakat,
2020

Publication

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography On