

Sosialisasi Pilih Cemilan Sehatku (Inovasi Daun Kelor dan Buah Pisang) untuk Siswa SDN 1 Mejobo Kudus

Rakhmi Hidayati¹, Annis Rahmawaty^{2*}, Lilis Sugiarti³, Ricka Islamiyati⁴, Mera Putri Pratitis⁵, Gunawan Firmansyah⁶, Sukarno⁷, Naswa Iza Pramudita Maharani⁸, Nanda Intan Permatasari⁹, Umyy Latifah¹⁰
¹⁻¹⁰ Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus, Indonesia

*Corresponding Author: annisnis24@gmail.com

Recieved : 17 Desember 2024; Revised : 18 Desember 2024; Accepted : 19 Desember 2024

ABSTRAK

Makanan ringan atau cemilan merupakan snack penghilang rasa lapar sementara waktu. Konsumsi berlebihan makanan dengan gizi yang rendah lambat laun dapat mengakibatkan kurangnya status gizi dan berdampak buruk bagi kesehatan anak. Cemilan sehat dapat dikonsumsi sebagai asupan untuk dinikmati diantara waktu makan yang memiliki kaya gizi dan nutrisi. Cemilan sehat dengan memanfaatkan tanaman herbal dapat memberikan efek mengenyangkan, serta dapat menjadi pilihan favorit sebagai cemilan sehat terutama untuk siswa yang tidak suka herbal dan buah-buahan. Metode yang digunakan dalam kegiatan sosialisasi ini menggunakan metode ceramah dan *fun games*. Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat di SDN 1 Mejobo Kudus, ditemukan bahwa terdapat siswa yang belum memahami pentingnya memilih makanan sehat sebagai cemilan. Melalui sosialisasi yang telah dilakukan siswa diajarkan tentang kandungan dan manfaat daun kelor dan buah pisang, ciri cemilan sehat dan tidak sehat serta dampaknya bagi kesehatan tubuh. Kesimpulan kegiatan ini telah berhasil dapat meningkatkan pengetahuan siswa terhadap pentingnya memilih cemilan sehat dan memberikan manfaat bagi siswa.

Kata Kunci: Cemilan sehat, Inovasi, Kelor, Pisang

ABSTRACT

Snacks are light foods that function to temporarily relieve hunger. Excessive consumption of fast food can gradually disrupt children's health. Healthy snacks that are rich in nutrients can be consumed and enjoyed between meals. Healthy snacks using herbal plants can provide a filling effect and can be a favorite choice as a healthy snack, especially for students who do not like herbal plants and fruits. The method used in this socialization activity uses lecture and game methods. Based on the results of community service at SDN 1 Mejobo Kudus, some students do not understand the importance of choosing healthy foods as snacks. Through the socialization that has been carried out, students are taught about the content and benefits of moringa leaves and bananas, the characteristics of healthy and unhealthy snacks, and their impact on body health. The conclusion of this activity has succeeded in increasing students' knowledge about the importance of choosing healthy snacks and providing benefits for students.

Keywords: . Healthy Snacks, Innovation, Moringa, Banana

LATAR BELAKANG

Menurut data *United Nations Children's Fund* (UNICEF) tahun 2021 terdapat 149 juta anak balita mengalami *stunting* dan 45 juta anak menderita *wasting* pada tahun 2021. Sedangkan menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2022 sekitar 3,1 juta anak di bawah usia 5 tahun meninggal setiap tahunnya akibat masalah gizi meliputi pola makan yang buruk, rendahnya pengetahuan gizi, dan akses layanan kesehatan yang terbatas.

Berdasarkan data riset kesehatan dasar (*riskesdas*) tahun 2013, Anak-anak di Indonesia banyak yang mengalami permasalahan gizi ganda atau *double burden*, Keadaan tersebut menyebabkan anak-anak yang kekurangan dan kelebihan gizi (*Risikesdas*, 2013). Masa anak sekolah sekitar umur 7-12 tahun merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan, yang membutuhkan gizi seimbang yang cukup, namun masih terdapat anak dengan angka kecukupan minimal sebesar 44,4% dan 30,6% untuk mengonsumsi energi dan protein (*Risikesdas*, 2010).

Akibat kekurangan energi maupun protein dapat menyebabkan penyakit berupa Kekurangan dari kebutuhan energi dan protein pada masa anak sekolah, biasanya akan tercukupi dengan jajanan atau cemilan yang biasanya dikonsumsi (*Tanzuha et al.*, 2012). Cemilan yang sering kali dikonsumsi anak banyak ditemukan keragaman zat gizi yang rendah yang dapat memberikan dampak negatif terhadap status gizi anak (*Mustafa et al.*, 2020).

Gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak dapat dipengaruhi oleh faktor nutrisi, status kesehatan dan stimulasi dini yang tidak adekuat. Asupan Makanan yang kurang baik dapat mempengaruhi perkembangan (*Dinda*, 2013). Nutrisi yang ada dalam makanan akan diserap dan diangkut ke berbagai bagian tubuh, dan akan digunakan untuk proses pencernaan, dibuang melalui metabolisme lebih lanjut dan diubah menjadi produk akhir (*Anggraini et al.*, 2024).

Perkembangan modifikasi makanan saat ini mengakibatkan kebiasaan masyarakat dalam mengonsumsi makanan semakin beraneka ragam termasuk kegemaran mengonsumsi makanan untuk kebutuhan anak dengan memberikan makanan cepat saji (*Lestari dan Asthiningsih*, 2021). Konsumsi berlebihan makanan cepat saji sebagai makanan utama anak dapat mengakibatkan dampak buruk bagi

kesehatan anak-anak seperti kenaikan berat badan, gangguan tenggorokan, dan merasa mengantuk (Laksono *et al.*, 2022).

Gizi baik merupakan proses dari organisme dalam memenuhi kebutuhan utamadalam setiap proses kehidupan manusia agar dapat tumbuh dan berkembang sesuai dengan potensinya secara optimal (Supariasa *et al.*, 2013). Gizi salah merupakan keadaan patologis akibat kekurangan atau kelebihan secara alternatif maupun absolut satu atau lebih dari zat gizi (WHO, 2022).

Pola makan tidak bergizi maka akan mengganggu kesehatan serta kecerdasannya. Sebaliknya pola makan yang bergizi akan meningkatkan kinerja otak yang baik, sedangkan kesehatan membuat anak dapat beronsentrasi mengingat sesuatu dengan bergerak aktif sehingga menghasilkan anak yang cerdas (Ramadina *et al.*, 2023). Dampak gizi salah mengakibatkan gizi buruk, penyebab utama gizi buruk karena konsumsi makanan sumber energi ataupun protein yang sangat rendah, dan dibarengi dengan adanya infeksi yang timbul pada anak (WHO, 2022).

Umumnya anak sekolah pada masa kini selalu lebih banyak menghabiskan waktunya disekolah termasuk kebiasaan jajan, bahkan banyak anak yang melewatkan sarapan dan memilih jajan (Briawan, 2016). Anak sekolah sering melupakan waktu makan utama dan sarapan, Penyebab anak menjadi enggan makan karena telah mengerti dan dapat membedakan rasa atau belum benar-benar merasakan lapar (Hardinsyah & Aries, 2012).

Kebutuhan anak selama disekolah untuk memenuhi nutrisinya menjadi faktor utama anak untuk jajan disekolahnya, karena sebagian besar waktunya habis di sekolah (Syarifuddin *et al.*, 2023). Pemilihan jajanan berupa cemilan sehat sangat penting untuk disosialisasikan untuk memastikan anak telah menerima gizi yang cukup (Nur *et al.*, 2023).

Cemilan sehat adalah makanan selingan yang dapat memenuhi 3B-A yaitu beragam, bergizi, berimbang dan aman serta memiliki kandungan gizi seperti karbohidrat, lemak, protein, serat dan kalori yang cukup (Pambudi, 2013). Camilan sehat berisi sayuran yang dikonsumsi anak dibutuhkan sebagai penyeimbang akan keberagaman jenis makanan yang juga dibutuhkan tubuh anak untuk aktif, tumbuh dan berkembang (Putri dan Maemunah, 2017).

Cemilan sehat dengan memanfaatkan tanaman herbal dan hasil alam seperti daun kelor dan buah pisang. Daun kelor sangat bermanfaat sebagai anti inflamasi dan antioksidan yang memiliki lebih dari 90 nutrisi yang berguna untuk tubuh (Oktaviani *et*

al., 2019). Sedangkan buah pisang memiliki kandungan mengandung senyawa karotenoid yaitu β karoten (Pro Vitamin A) yang cukup banyak (Samson, 2013). Buah pisang merupakan serat larut yang mengikat air dan membentuk gel selama proses pencernaan yang memiliki fungsi untuk menangkap karbohidrat dan memperlambat penyerapan glukosa (Istiqomah dan Ristanti, 2015).

Hasil sosialisasi gizi yang dilakukan terkait jajanan sehat mampu meningkatkan pengetahuan siswa dalam memilih jajanan sehat (Amira dan Styaningtyas, 2021). Upaya sosialisasi pemilihan jajanan bertujuan agar dapat menghindari cemilan yang tidak terjamin sehat dan dapat menyebabkan terjadinya keracunan pada anak dikarenakan kebanyakan makanan tersebut mengandung bahan kimia yang berbahaya (Ariani, 2022).

Pengetahuan serta informasi terkait gizi yang dibutuhkan serta yang dikonsumsi oleh anak usia sekolah sangat diperlukan terutama untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan praktik pemilihan jajanan yang baik (Nuryanto *et al.*, 2014). Setelah dilakukannya sosialisasi pada anak sekolah terdapat hasil adanya peningkatan pengetahuan mengenai jajanan sehat (Nurfauziyah *et al.*, 2024).

Sikap anak terhadap jajanan sehat meningkat secara signifikan, konsumsi jajanan sehat anak sekolah meningkat secara signifikan setelah pemberian edukasi (Briawan, 2016). Hasil berbagai penelitian menunjukkan bahwa pemberian intervensi terhadap sosialisasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan praktik pada anak sekolah dengan efektivitas yang berbeda-beda (Nuryanto *et al.*, 2014).

Berdasarkan latar belakang tersebut maka sosialisasi pilih camilan sehatku (inovasi daun kelor dan buah pisang) untuk siswa SDN 1 Mejobo Kudus, perlu dilakukan untuk memberikan informasi dan pengetahuan pada anak sekolah tentang perlunya memilih camilan sehat dan bergizi.

METODE

Kegiatan sosialisasi terkait pilih camilan sehatku telah dilakukan di SDN 1 Mejobo Kudus yang melibatkan siswa kelas 6 pada bulan september 2024. Metode yang digunakan kegiatan sosialisasi menggunakan metode ceramah dan *fun games*. Metode tersebut dipilih untuk mempermudah penyampaian ke siswa.

Metode ceramah yang dilakukan yaitu dengan memberikan informasi dan pemahaman melalui penjelasan lisan dan alat bantu informasi yang digunakan yaitu power point. *Fun games* dikemas dalam kegiatan sosialisasi agar siswa memiliki antusias yang tinggi ketika mendengarkan penjelasan dari pemateri.

Rancangan kegiatan sosialisasi dilakukan dengan beberapa langkah yaitu :

1. Tahapan Persiapan

Kegiatan tahapan persiapan dimulai dengan pengajuan proposal kegiatan kepada pihak SDN 1 Mejobo Kudus. Setelah perizinan diperoleh, dilakukan survei lokasi pengabdian, penyiapan alat dan bahan.

2. Tahapan Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan melakukan sosialisasi terhadap siswa Kelas 6 SD. Penyampaian materi dilakukan dengan interaktif menggunakan power point, Kemudian siswa dilibatkan dalam *Fun Games*.

3. Tahapan akhir

Proses monitoring dan evaluasi dilihat berdasarkan pertanyaan dan respons siswa terkait sosialisasi pilih cemilan sehatku.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi dilakukan dengan melibatkan sebanyak 22 siswa. Tim pengabdian masyarakat adalah gabungan dosen dan mahasiswa dari Program Studi D-3 Farmasi Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus. Tim pengabdian masyarakat bertugas sebagai pemateri (Baik ide, penyiapan dan pemaparan materi) dan yang utama dapat menerapkan hasil penelitian yang telah dilakukan. Sehingga, hasil penelitian dapat mengatasi masalah yang dialami masyarakat yang menjadi sasaran program.



Gambar 1. Sosialisasi Pilih Cemilan Sehatku

Kegiatan ini diawali dengan program pengenalan yang disajikan dalam materi power point dan pemberian leaflet. Informasi dalam materi berisi tentang transfer pengetahuan kepada siswa, yang meliputi : kandungan dan manfaat daun kelor dan buah pisang, aturan yang baik ketika memakan cemilan, ciri cemilan sehat dan tidak sehat serta dampaknya bagi kesehatan tubuh.

Sebelum dilaksanakan sosialisasi, pemateri melakukan interaksi dengan siswa dengan memberikan sebuah pertanyaan terkait cemilan sehat. Interaksi antar pemateri dan siswa bertujuan untuk membantu anak-anak dapat mengekspresikan diri dan menggambarkan terkait cemilan sehat. Selanjutnya keterlibatan siswa dalam *fun games* yang berbasis permainan dan aktivitas yang bertujuan agar sosialisasi yang telah dilakukan dapat lebih menyenangkan dan interaktif, sehingga dapat mendorong siswa untuk lebih berpartisipasi dan hasilnya dapat menguji pemahaman siswa tentang apa yang sudah diberikan oleh pemateri.



Gambar 2. Fun Games

Pihak SDN 1 Mejobo Kudus sangat mendukung dilakukannya kegiatan sosialisasi tentang pemilihan cemilan sehat, karena kegiatan ini relevan dengan tujuan pendidikan yaitu dapat meningkatkan pengetahuan siswa di sekolah tersebut. Selama kegiatan berlangsung siswa memperhatikan materi yang diberikan dengan baik dan tertib.

Materi yang diberikan berkaitan dengan ciri cemilan sehat dan tidak sehat serta dampaknya cemilan tidak sehat bagi kesehatan tubuh. Selain itu kegiatan sosialisasi ini memaparkan satu bentuk inovasi dari cemilan sehat berbahan daun kelor dan buah pisang yang dikemas dalam sediaan *gummy*. *Gummy* merupakan Permen lunak yang umumnya memiliki rasa manis dan teksturnya kenyal.



Gambar 2. Sosialisasi Inovasi Daun Kelor dan Buah Pisang

Gummy termasuk nutrasetikal yaitu produk suplemen makanan atau herbal yang dapat memberikan manfaat bagi kesehatan dalam pencegahan dan pengobatan penyakit yang berasal dari bahan-bahan alami (Syamsuddin, 2013). *Gummy* yang disosialisasikan oleh tim pengabdian masyarakat merupakan cemilan sehat yang dibuat dengan kandungan gula sedikit karena diambil dari buah pisang. Inovasi cemilan sehat berbentuk *gummy* diformulasikan dengan bahan sehat daun kelor dan buah pisang, bukan hanya memberikan rasa yang nikmat yang disukai siswa, tetapi juga dapat memberikan manfaat kesehatan.

Pemateri menjelaskan kepada siswa bahwa ciri cemilan sehat adalah yang mengandung serat dan protein. Sebab cemilan yang mengandung tinggi serat dan protein dapat memberikan rasa kenyang yang lebih lama. Sehingga bisa mengurangi untuk makan cemilan secara berlebihan. Umumnya banyak anak-anak tidak menyukai herbal dan buah-buahan, inovasi yang diberikan dalam sosialisasi ini menyampaikan bahwa dengan *gummy* tetap dapat menikmati herbal dan buah secara tidak langsung namun tetap dapat memberikan efek mengenyangkan, serta dapat menjadi pilihan favorit sebagai cemilan sehat terutama untuk siswa yang tidak suka herbal dan buah-buahan.

Selama kegiatan sosialisasi ini, siswa memberikan respon yang positif sehingga menghasilkan sosialisasi yang berjalan dengan baik, diakhir sesi tim pengabdian masyarakat membuka tanya jawab agar jika ada informasi yang masih kurang dimengerti atau jika siswa merasa kurang paham dalam power point penyajian yang

telah ditayangkan, tim akan lebih mudah untuk menjelaskan kembali atau menjawab pertanyaan seputar apa saja yang sesuai dengan topik yang dibicarakan. Setelah mendapatkan materi dan informasi yang cukup, siswa diminta untuk menceritakan kembali dan menyampaikan tentang sosialisasi yang telah disampaikan. Hasil akhir dari pengabdian masyarakat di SDN 1 Mejobo Kudus, siswa telah memahami pentingnya memilih makanan sehat sebagai cemilan, terutama manfaat daun kelor dan buah pisang yang dijadikan sebagian inovasi cemilan sehat. Kesimpulan kegiatan ini telah berhasil dapat meningkatkan pengetahuan siswa terhadap pentingnya memilih cemilan sehat dan memberikan manfaat bagi siswa.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Keragaman zat gizi yang rendah yang dapat memberikan dampak negatif terhadap status gizi anak. Kesimpulan kegiatan sosialisasi ini telah berhasil dapat meningkatkan pengetahuan siswa terhadap pentingnya memilih cemilan sehat dan memberikan manfaat bagi siswa.

Saran

Pihak sekolah dan orang tua dapat berkoordinasi untuk dapat membekali siswa dengan cemilan sehat dan menciptakan lingkungan sekolah yang mampu membiasakan siswanya untuk memilih makanan sehat bergizi. Kebiasaan yang akan terus dijalani diharapkan dapat berpengaruh pada perilaku siswa untuk selalu memilih makanan dan cemilan sehat bagi tubuhnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anita Dwi Anggraini, A. D, Fauziah, Setyawati, N. F, Nasruddin, N. I, Waluyo, D, Widayati, K, Husna, A, Asmi, N. F, Supriyono, T dan Tuara, Z. I. (2024). Kesehatan dan Gizi untuk Anak. Purbalingga : Eureka Media Aksara
- Ariani, N. P. (2022). Hubungan Pengetahuan Dan Status Ekonomi Dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronis (Kek) Pada Ibu Hamil Di Uptd Puskesmas Kintamani IV, *Skripsi*. Fakultas Kesehatan Program Studi Sarjana Kebidanan Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali Denpasar
- Amira, K. A dan Setyaningtyas, S. W. (2023). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Anak Sekolah Dasar Dalam Pemilihan Jajanan Sehat: literature review

- Briawan, D. (2016). Perubahan Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Jajanan Anak Sekolah Dasar Peserta Program Edukasi Pangan Jajanan. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 11(3), 201-210
- Dinda A. (2013). Pengetahuan Ibu tentang stimulasi Perkembangan dengan Tingkat Perkembangan Motorik Halus Pada Masa Prasekolah (3-6 Tahun). Universitas Brawijaya : Malang
- Istiqomah dan Ristanti, (2015). Indeks Glikemik, Beban Glikemik, Kadar Protein, Serat, Dan Tingkat Kesukaan Kue Kering Tepung Garut Dengan Substitusi Tepung Kacang Merah. *Journal Of Nutrition College*. 4(4). 1-8
- Laksono, R. A, Mukti, N. D dan Nurhamidah, D. (2022). Dampak Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan pada Mahasiswa Program Studi “X” Perguruan Tinggi “Y”. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*. 14 (1) :1-5
- Lestari EI dan Asthiningsih NWW. (2021). Hubungan pola makan dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (fast food) pada siswa-siswi kelas XI di SMA Negeri Samarinda. *Borneo Student Research*.1(3):1766–71.
- Mustafa, A, Widajati, E, Khalimah, dan Isha, O. I. (2020). *Kantin Sehat Dan 10 Resep Jajanan Favorit Anak*. Malang : Penerbit Winwka Media
- Nurfauziah, E, Rofifah, K. N, Anugrah, R, Widyadhari dan Sopiah, P. (2024). Edukasi Jajanan Sehat untuk Pencegahan Stunting Sejak Dini, *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 5 (4): 1100-1108
- Nuryanto, Pramono, P, Puruhita, N dan Muis, S. F. 2014. Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia*. 32-36
- Oktaviani, D. J., Widiyastuti, S., Maharani, D. A., Amalia, A. N., Ishak, A. M., & Zuhrotun, A. (2019). Review: Bahan Alami Penyembuh Luka. *Farmasetika.com*, 4(3).
- Pambudi, S. (2013). *Budidaya dan Khasiat Kedelai Edamame Camilan Sehat dan Multi Manfaat*. Pustaka Baru Press. Yogyakarta. 194 hal.
- Putri, R. M dan Maemunah, N. (2017). Peran Pendidikan Kesehatan Dalam Meningkatkan Pengetahuan Anak Tentang Pentingnya Sayur, *Jurnal keperawatan*, 8, 54–64.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2010). Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2013). Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI

Tanziha, I dan Prasajo G. (2012). Pemberian Makanan Tambahan Anak Sekolah dalam Upaya Perbaikan Gizi dan Kesehatan. Kerjasama Nurani Dunia dan Departemen Gizi Masyarakat. Fakultas Ekologi Manusia, IPB. Bogor.

Samson, E., Rondonuwu, F.S., dan Semangun H. (2013). Analysis Of Carotenoid Content Of Crude Extract Of Tongkat Langit Banana Fruit (*Musa Troglodytarum*) Using Nir Spectroscopy (Near Infrared). *Traditional Medicine Journal*, 18(1) : 17-21.

Syamsudin. (2013). *Nutrasetikal*. Jakarta: Graha Ilmu.

Ramadina, A. R, Yuliana dan Yulastri, A. (2023). Impact of Nutrition and Health on Childrens Development. *Jurnal Gizi Kesehatan*. 1-8

UNICEF (2021). *State of the World's Children: Nutrition*. New York: UNICEF.

World Health Organization (2022). *Guideline: Assessing Nutrition Status in Children*