

	<p style="text-align: center;"><b>JLP : Jurnal Lentera Pengabdian</b>  <b>Volume 02 No 03 Juli 2024</b>  <b>E ISSN : 2985-6140</b></p> <p style="text-align: center;"><a href="https://lenteranusa.id/">https://lenteranusa.id/</a></p>	
---	---	---

## Memahami Makanan Sehat

**Indah Melati Putri<sup>1</sup>, Heri Prasetya Ramadhan<sup>2</sup>, Vefta Belly Anissa<sup>3</sup>, Sarmin Sarmin<sup>4</sup>, Andini Putri Riandani<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup>Teknologi Hasil Pertanian, Fakultas Teknik, Universitas Pelita Bangsa

\*E-mail: indahmelati569@gmail.com

### Abstrak

Pengabdian Masyarakat memberikan manfaat bagi masyarakat sekitar dimana kegiatan seperti edukasi untuk meningkatkan kualitas hidup seperti pemahaman tentang konsumsi makanan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Artikel ilmiah ini membahas pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh Kelompok 2 Tim PKM Teknologi Hasil Pertanian Universitas Pelita Bangsa dengan fokus pada pemahaman masyarakat, khususnya anak-anak, tentang pentingnya makanan sehat. Metode pelaksanaan yang digunakan adalah ceramah interaktif yang disesuaikan dengan rentang usia anak-anak 6-12 tahun. Hasil kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pola makan sehat dan dampaknya bagi kesehatan jangka panjang.

**Kata kunci:** kata kunci satu; kata kunci dua; kata kunci tiga; dst (minimal 3 kata maksimal 5 kata)

### Abstract

*Community service provides benefits to the surrounding community where activities such as education to improve the quality of life such as understanding about consuming healthy food in everyday life. This scientific article discusses the implementation of community service activities by Group 2 of the PKM Agricultural Products Technology Team at Pelita Bangsa University with a focus on understanding the community, especially children, about the importance of healthy food. The implementation method used is an interactive lecture which is adapted to the age range of children 6-12 years. It is hoped that the results of this activity will increase public understanding about healthy eating patterns and their impact on long-term health.*

**Keywords:** Keywords satu; Keywords dua; Keywords tiga; dst. (minimal 3 keywords maksimal 3 keywords)

## PENDAHULUAN

Pengabdian kepada masyarakat merupakan proses implementasi keilmuan yang dipelajari di perguruan tinggi guna memberikan manfaat bagi masyarakat sekitar. Pengabdian masyarakat memiliki tujuan yang mengarah pada kebermanfaatannya kegiatan serta mempunyai dampak yang baik untuk dirasakan oleh masyarakat secara langsung serta bertujuan membantu Masyarakat tertentu dalam beberapa kegiatan tanpa mengharapkan imbalan dalam bentuk apapun (Sa'adah *et al.*, 2021). Salah satu kegiatan yang dapat dilakukan seperti pemberian edukasi tentang pentingnya kualitas hidup sehat pada anak yayasan panti asuhan.

	<p style="text-align: center;"><b>JLP : Jurnal Lentera Pengabdian</b>  <b>Volume 02 No 03 Juli 2024</b>  <b>E ISSN : 2985-6140</b></p> <p style="text-align: center;"><a href="https://lenteranusa.id/">https://lenteranusa.id/</a></p>	
---	---	---

Sesuai dengan Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan diamanatkan Upaya perbaikan gizi untuk meningkatkan mutu gizi perorangan dan Masyarakat, antara lain melalui perbaikan gizi pola konsumsi makanan, perbaikan perilaku sadar gizi, aktivitas fisik, dan kesehatan, serta peningkatan akses dan mutu pelayanan gizi sesuai dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (UU nomor 36, 2009). Selain itu, berdasarkan undang-undang No. 18 Tahun 2012 tentang Pangan dinyatakan bahwa penyelenggaraan pangan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat (UU No. 18, 2012). Keberagaman jenis pangan dan keseimbangan gizi dalam pola konsumsi pangan dibutuhkan agar tubuh sehat, aktif dan produktif.

Pola makan yang sehat merupakan faktor kunci dalam menjaga kesehatan tubuh dan mencegah berbagai penyakit kronis. Di era modern ini, pola makan yang tidak sehat telah menjadi masalah kesehatan yang meresahkan, terutama di kalangan anak-anak. Kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi lemak, gula, dan rendah nutrisi dapat menyebabkan berbagai penyakit serius seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung. Oleh karena itu, edukasi mengenai pentingnya makanan sehat menjadi sangat penting, terutama dalam kalangan anak-anak yang rentan terhadap pola makan yang tidak sehat. Anak-anak usia 6-12 tahun merupakan kelompok yang sangat penting untuk diberikan pemahaman tentang makanan sehat, karena kebiasaan makan yang terbentuk pada usia tersebut akan membawa dampak jangka panjang bagi kesehatan mereka di masa depan. Dengan memberikan edukasi yang tepat dan mudah dipahami, diharapkan anak-anak dapat memahami pentingnya makanan sehat dalam menjaga kesehatan tubuh mereka. Selain itu, dengan adanya pemahaman yang baik sejak dini, diharapkan anak-anak dapat mengadopsi pola makan sehat sebagai bagian dari gaya hidup yang seimbang.

Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat, khususnya anak-anak, tentang pentingnya makanan sehat dalam menjaga kesehatan tubuh. Melalui pendekatan yang mudah dipahami oleh anak-anak, pesan-pesan mengenai makanan sehat diharapkan dapat disampaikan dengan efektif dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, diharapkan tercipta perubahan perilaku menuju pola makan yang lebih sehat dan berkelanjutan di kalangan anak-anak. Dalam konteks globalisasi dan modernisasi, pola makan yang sehat seringkali tergeser oleh makanan cepat saji dan makanan tinggi lemak serta gula. Oleh karena itu, edukasi mengenai makanan sehat perlu terus ditingkatkan, terutama di kalangan anak-anak yang rentan terhadap pengaruh media dan iklan makanan yang tidak sehat. Dengan memberikan pemahaman yang baik sejak dini, diharapkan anak-anak dapat menjadi agen perubahan dalam memilih makanan yang sehat dan mengedukasi lingkungan sekitarnya tentang pentingnya pola makan sehat.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini meliputi penyusunan materi ceramah interaktif mengenai makanan sehat, pelaksanaan ceramah interaktif di Asrama Yatim Rumah Harapan, dan evaluasi melalui kuisioner untuk mengukur pemahaman peserta setelah mengikuti ceramah. Pendekatan yang digunakan dalam penyusunan materi ceramah adalah dengan memperhatikan tingkat pemahaman anak-anak usia 6-12 tahun sehingga materi disusun secara sederhana dan mudah dipahami. Selain itu, pendekatan interaktif digunakan dalam pelaksanaan ceramah untuk meningkatkan keterlibatan peserta dan memastikan pemahaman yang maksimal. Dalam kegiatan ini melibatkan anak-anak usia 6-12 tahun sebagai peserta ceramah, pengelola Asrama Yatim Rumah Harapan Cilemahabang sebagai penyelenggara acara, pendamping dari pihak yayasan atau fasilitator, serta mahasiswa-mahasiswi Prodi Teknologi Hasil Pertanian Universitas Pelita Bangsa sebagai pelaksana kegiatan. Dengan melibatkan berbagai pihak yang terkait, diharapkan kegiatan ini dapat berjalan lancar dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Evaluasi dilakukan melalui kuisioner untuk mengukur sejauh mana pemahaman peserta terhadap materi ceramah dan apakah kegiatan ini efektif dalam meningkatkan pemahaman mereka tentang makanan sehat.

## **HASIL**

Hasil dari kegiatan ceramah interaktif mengenai makanan sehat untuk anak-anak usia 6-12 tahun di Asrama Yatim Rumah Harapan menunjukkan adanya perubahan sikap dan pengetahuan anak-anak terkait makanan sehat. Mereka mulai lebih selektif dalam memilih makanan, memperhatikan kandungan nutrisi dalam setiap sajian, dan termotivasi untuk menjaga pola makan yang sehat. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan ceramah interaktif memberikan dampak positif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran anak-anak mengenai pentingnya makanan sehat dalam menjaga kesehatan tubuh.



Gambar 1. Foto Pembukaan Kegiatan PKM



Gambar 2. Foto Edukasi Pemaparan Materi jajanan Sehat



Gambar 3. Foto Penutupan PKM

## PEMBAHASAN

Pembahasan mengenai hasil kegiatan ceramah interaktif menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran peserta terhadap pentingnya makanan sehat. Melalui sesi interaktif, peserta tidak hanya mendengarkan informasi, tetapi juga terlibat aktif dalam diskusi dan tanya jawab, sehingga memungkinkan mereka untuk lebih memahami dan menginternalisasi materi yang disampaikan. Penggunaan kuisioner sebagai alat evaluasi juga memberikan manfaat tambahan dalam mengukur efektivitas kegiatan dan mendapatkan umpan balik langsung dari peserta. Hasil kuisioner dapat menjadi acuan untuk perbaikan kegiatan di masa mendatang serta sebagai bahan evaluasi bagi penyelenggara kegiatan.

Ceramah interaktif mengenai makanan sehat untuk anak-anak usia 6-12 tahun di Asrama Yatim Rumah Harapan merupakan langkah awal yang baik dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran anak-anak mengenai pentingnya pola makan sehat. Dengan adanya kesadaran ini, diharapkan anak-anak dapat menjaga kesehatan tubuh mereka dan mengembangkan kebiasaan makan yang sehat sejak usia

	<p><b>JLP : Jurnal Lentera Pengabdian</b>  <b>Volume 02 No 03 Juli 2024</b>  <b>E ISSN : 2985-6140</b></p> <p><a href="https://lenteranusa.id/">https://lenteranusa.id/</a></p>	
---	---	---

dini, sehingga dapat membawa dampak positif dalam jangka panjang bagi kesejahteraan mereka . Dengan demikian, pendekatan ceramah interaktif yang diakhiri dengan pengisian kuisioner dapat menjadi model yang efektif dan berkelanjutan dalam menyampaikan informasi mengenai makanan sehat kepada anak-anak.

Melalui kegiatan ini, peserta diberikan kesempatan untuk berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran, sehingga mereka merasa lebih terlibat dan berkontribusi dalam memahami materi yang disampaikan. Hal ini dapat meningkatkan motivasi peserta untuk menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari mereka. Dengan demikian, kegiatan ceramah interaktif ini tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga membangun kesadaran dan motivasi peserta untuk menjaga kesehatan melalui pola makan yang sehat . Diharapkan, melalui pendekatan ini, anak- anak dapat menjadi agen perubahan dalam memilih makanan yang sehat dan mengedukasi lingkungan sekitarnya tentang pentingnya pola makan sehat.

## **KESIMPULAN**

Dari pelaksanaan kegiatan ceramah interaktif mengenai makanan sehat untuk anak-anak usia 6-12 tahun di Asrama Yatim Rumah Harapan, dapat disimpulkan bahwa pendekatan ini efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran peserta terhadap pentingnya pola makan sehat. Peserta menunjukkan antusiasme dan minat yang tinggi dalam memahami manfaat kesehatan dari makanan sehat serta cara memulai pola makan sehat secara bertahap. Hasil kuisioner juga menunjukkan bahwa sebagian besar peserta merasa lebih memahami pentingnya makanan sehat setelah mengikuti ceramah tersebut

Kegiatan ceramah interaktif ini berhasil menciptakan perubahan sikap dan pengetahuan anak-anak terkait makanan sehat, di mana mereka mulai lebih selektif dalam memilih makanan, memperhatikan kandungan nutrisi dalam setiap sajian, dan termotivasi untuk menjaga pola makan yang sehat. Dengan adanya kesadaran ini, diharapkan anak-anak dapat menjaga kesehatan tubuh mereka dan mengembangkan kebiasaan makan yang sehat sejak usia dini, sehingga dapat membawa dampak positif dalam jangka panjang bagi kesejahteraan mereka . Pendekatan ceramah interaktif yang diakhiri dengan pengisian kuisioner terbukti efektif dalam menyampaikan informasi mengenai makanan sehat kepada anak-anak, dengan memberikan kesempatan bagi peserta untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan dan memastikan pemahaman yang maksimal

	<p><b>JLP : Jurnal Lentera Pengabdian</b>  <b>Volume 02 No 03 Juli 2024</b>  <b>E ISSN : 2985-6140</b></p> <p><a href="https://lenteranusa.id/">https://lenteranusa.id/</a></p>	
---	---	---

Dengan demikian, kegiatan ceramah interaktif mengenai makanan sehat untuk anak-anak usia 6-12 tahun di Asrama Yatim Rumah Harapan merupakan langkah awal yang baik dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran anak-anak mengenai pentingnya pola makan sehat. Melalui pendekatan ini, diharapkan anak-anak dapat menjadi agen perubahan dalam memilih makanan yang sehat, memperhatikan nutrisi, dan mengedukasi lingkungan sekitarnya tentang pentingnya menjaga kesehatan melalui pola makan yang sehat. Kesadaran dan motivasi yang dibangun melalui kegiatan ini diharapkan dapat berdampak positif dalam upaya menjaga kesehatan dan kesejahteraan anak-anak di masa depan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, R., & Fauziah, P. Y. (2020). Edukasi Gizi Seimbang pada Anak-anak Panti Asuhan melalui Media Pembelajaran Interaktif. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(2), 164-173. <https://doi.org/10.22146/jpkm.54981>
- Handayani, S., Lubis, Z., & Aritonang, E. (2021). Peningkatan Pengetahuan Anak tentang Makanan Sehat melalui Penyuluhan Gizi di Panti Asuhan. *Jurnal Abdimas Kesehatan*, 3(2), 91-98. <https://doi.org/10.36565/jak.v3i2.385>
- Handrias, B.P.K., Erwanda, A.P.V., Putri, E.M.G., Wandani, Audia, R., Wulandari, Niken, H., (2022). Edukasi Makanan Serta Jajanan Sehat, Halal, dan Bergizi dalam Upaya Meningkatkan Kesadaran Anak Panti Asuhan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 103-113.
- Kurniawati, D., Maryam, S., & Hidayati, L. (2022). Edukasi Pemilihan Jajanan Sehat pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 248-255. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i1.5282>
- Putri, R. M., Maemunah, N., & Rahayu, W. (2021). Pemberdayaan Anak Panti Asuhan dalam Memilih Makanan Sehat dan Bergizi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 7(1), 28-34. <https://doi.org/10.33023/jpmk.v7i1.1041>
- Rahmawati, T., & Marfuah, D. (2020). Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang melalui Edukasi Makanan Sehat pada Anak-anak. *Jurnal ABDIMAS BSI*, 3(2), 197-204. <https://doi.org/10.31294/jabdimas.v3i2.8469>
- Syaharul, S., Kimura, R., & Tsuda, A. (2020). Edukasi Kesehatan melalui Program Gerakan Makan Makanan Sehat pada Anak Sekolah. *Jurnal Abdimas Kesehatan*, 2(1), 72-78. <https://doi.org/10.36565/jak.v2i1.178>
- Wahyuningsih, S., Pratiwi, A., & Majid, Y. A. (2021). Pelatihan Pemilihan Makanan Sehat bagi Anak-anak di Panti Asuhan. *Jurnal Pengabdian Dharma Bakti*, 4(2), 86-93. <https://doi.org/10.35568/abdimas.v4i2.1284>