

## PELATIHAN PEMBUATAN JAJANAN TRADISIONAL SEBAGAI KUDAPAN SEHAT BAGI ANAK SEKOLAH DI TK KHOIRIYATUS SIBYAN

Arik Umi Pujiastuti<sup>1\*</sup>, Hesti Kurniahu<sup>2</sup>, Riska Andriani<sup>3</sup>, Annisa Rahmawati<sup>4</sup>, Kholifah<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Prodi PGSD, Universitas PGRI Ronggolawe  
<sup>2,3,4</sup> Prodi Biologi, Universitas PGRI Ronggolawe  
<sup>5</sup> Prodi PGPAUD, Universitas PGRI Ronggolawe

<sup>1</sup> Email: [arik.umi86@gmail.com](mailto:arik.umi86@gmail.com)

<sup>2</sup> Email: [hestiku.hk@gmail.com](mailto:hestiku.hk@gmail.com)

<sup>3</sup> Email: [andriani1risk@gmail.com](mailto:andriani1risk@gmail.com)

<sup>4</sup> Email: [annisasigit@gmail.com](mailto:annisasigit@gmail.com)

<sup>5</sup> Email: [kholifahdra10@gmail.com](mailto:kholifahdra10@gmail.com)

### ABSTRAK

Perbaikan gizi anak usia sekolah sangat penting dilakukan karena pada usia ini anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Salah satu upaya yang dilakukan oleh pemerintah untuk perbaikan gizi anak usia sekolah adalah dengan menggalakkan program pemberian makanan tambahan anak sekolah (PMTAS). Upaya perbaikan gizi di sekolah melalui PMTAS harus melibatkan peran guru dan orang tua. Pendidikan gizi sehat harus dimiliki oleh ibu sebagai penyedia hidangan bagi keluarga terutama untuk keluarga yang memiliki anggota dalam usia anak-anak, termasuk ibu-ibu walimurid TK Khoiriyatus Sibyan Desa Gedongombo Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban. Namun sayangnya, belum semua ibu-ibu wali murid di sekolah ini memiliki pengetahuan, keterampilan dan keahlian yang cukup dalam pendidikan gizi sehat dan menyediakan makanan tambahan untuk pemenuhan gizi seimbang bagi keluarganya. Selain itu, terdapat anak usia sekolah yang menjadi *picky eater* sehingga asupan gizi yang masuk kurang atau bahkan berlebih pada salah satu komponen. Hal ini jika dibiarkan berkepanjangan jelas akan mengganggu tumbuh kembang anak seperti stunting, malnutrisi, busung lapar dan obesitas. Oleh karena itu, diperlukan sosialisasi dan pendampingan mengenai status gizi, kebutuhan gizi dan diversifikasi produk olahan pangan sehat bagi keluarga di TK Khoiriyatus Sibyan. Metode yang dilakukan dalam kegiatan ini diawali dengan observasi dan wawancara untuk mendapatkan permasalahan dan data serta solusi yang tepat dilanjutkan sosialisasi atau penyuluhan, demonstrasi, uji coba, pendampingan dan diakhiri evaluasi. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa pengetahuan dan keterampilan mitra dalam menyediakan jajanan sehat berbasis kearifan lokal bagi anak-anak meningkat.

**Kata Kunci:** jajanan; pmtas; tk; khoiriyatus sibyan; anak

### PENDAHULUAN

Kebiasaan anak dalam mengkonsumsi makanan instan dan cepat saji menyebabkan asupan gizi anak tidak seimbang. Dimana anak akan menjadi pilih-pilih makanan (*picky eater*). Hal ini diperparah dengan kurangnya pendidikan gizi dan ketidak tegasan ibu sebagai penyedia makanan [1]. Ibu hanya akan menyediakan makanan kesukaan anak seperti sosis, nugget mi instan dan lain-lain yang digoreng tanpa memperhatikan asupan gizi lain seperti sayur dan buah [2]. Dalam jangka panjang kebiasaan ini akan menyebabkan gangguan kesehatan. Penyimpangan kebiasaan makan dapat menyebabkan kekurangan atau kelebihan zat gizi yang dikonsumsi, akibatnya terjadi malnutrisi (kurang gizi) dan obesitas (kegemukan) [3]. Beberapa faktor yang menyebabkan kejadian ini diantaranya adalah penyakit, status ekonomi keluarga dan keterbatasan pengetahuan ibu mengenai pemberian gizi seimbang bagi keluarga [4].

Perbaikan gizi anak usia sekolah sangat penting dilakukan karena pada usia ini anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat [5]. Pada fase ini membutuhkan asupan gizi yang tepat, tidak kurang maupun berlebihan pada salah satu komponen agar pada fase berikutnya tumbuh menjadi remaja dan dewasa yang sehat dan produktif. Anak usia sekolah dapat dijadikan sebagai agen pembawa perubahan (*agent of change*) bagi pembentukan perilaku gizi bagi diri sendiri dan keluarganya [6].

Salah satu upaya yang dilakukan oleh pemerintah untuk perbaikan gizi anak usia sekolah adalah dengan menggalakkan program pemberian makanan tambahan anak sekolah (PMTAS). Hal ini dilakukan sebagai upaya implementasi dari Undang-undang Kesehatan No. 36 Tahun 2009 terkait upaya perbaikan gizi masyarakat, pemerintah telah menetapkan upaya kesehatan prioritas dalam pelayanan gizi, yaitu melalui upaya penurunan prevalensi gizi kurang dan gizi buruk serta obesitas [7]. PMTAS merupakan program yang digalakkan oleh Kementerian Kesehatan dengan menggunakan pedoman yang ditetapkan oleh pemerintah. Pemberian makanan tambahan ini hendaknya berasal dari jajanan tradisional di lingkungan anak tinggal dan tidak mengubah makanan pokok yang dikonsumsi anak [6].

Upaya perbaikan gizi di sekolah melalui PMTAS harus melibatkan peran guru dan orang tua [8]. Pendidikan gizi sehat harus dimiliki oleh ibu sebagai penyedia hidangan bagi keluarga terutama untuk keluarga yang memiliki anggota dalam usia anak-anak, termasuk ibu-ibu walimurid TK Khoiriyatus Sibyan Desa Gedongombo Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban. Namun sayangnya, belum semua ibu-ibu wali murid di sekolah ini memiliki pengetahuan, keterampilan dan keahlian yang cukup dalam pendidikan gizi sehat dan menyediakan makanan tambahan untuk pemenuhan gizi seimbang bagi keluarganya [9]. Selain itu, terdapat anak usia sekolah yang menjadi *picky eater* sehingga asupan gizi yang masuk kurang atau bahkan berlebih pada salah satu komponen. Hal ini jika dibiarkan berkepanjangan jelas akan mengganggu tumbuh kembang anak seperti stunting, malnutrisi, busung lapar dan obesitas. Oleh karena itu diperlukan kreatifitas ibu sebagai penyedia makanan bagi keluarga agar makanan yang dikonsumsi keluarga bervariasi dengan gizi yang seimbang [10].

Terbatasnya pengetahuan, keterampilan dan keahlian ibu-ibu walimurid TK Khoiriyatus Sibyan Desa Gedongombo Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban terhadap status gizi, kebutuhan gizi dan diversifikasi produk olahan pangan sehat bagi keluarga menjadi perhatian Tim Pengabdian kepada Masyarakat dari Universitas PGRI Ronggolawe untuk dilakukan sosialisasi dan pendampingan terhadap mitra. Melihat kondisi yang ada, maka perlu sebuah kegiatan pengabdian kepada masyarakat di TK Khoiriyatus Sibyan Desa Gedongombo Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban. Melalui Program Pengabdian kepada Masyarakat, diharapkan kegiatan ini menjadi solusi salah satu permasalahan yang ada secara tuntas dan berkelanjutan.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di sekolah TK Khoiriyatus Sibyan Desa Gedongombo Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban. Masyarakat dan kelompok sasaran adalah ibu-ibu wali murid TK Khoiriyatus Sibyan yang menyediakan makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi keluarga terutama anak usia sekolah.

Metode pelaksanaan Program Pengabdian kepada Masyarakat ini menggunakan metode diskusi dan praktek langsung (*learning by doing*). Gabungan dua metode ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran, pemahaman dan keterampilan mitra dalam memahami dan mempraktikkan pembualan olahan jajanan tradisional sehat untuk mendukung program Pemberian Makanan Tambahan Anak Sekolah (PMTAS).

Setelah dilakukan sosialisasi mengenai sifat dan gizi dari bahan pangan serta zat aditif makanan yang sehat dan aman maka dilanjutkan dengan praktik mengolah kue tradisional namun dengan rasa dan penampilan yang modern dan menarik. Kegiatan ini dipandu oleh tim koki profesional dari tim “Rose Brand” yang bekerja sama dengan Tim pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat di TK Khoiriyatus Sibyan Desa Gedongombo Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban. Terdapat tiga jenis resep jajanan tradisional yang dibuat yaitu Mochi gulung, onde-onde dan carabikang.

## **HASIL YANG DICAPAI**

Perubahan gaya hidup dan kecenderungan memilih makanan instan telah membawa dampak negatif terhadap pola makan anak-anak. Anak lebih cenderung memilih makanan yang tinggi gula, lemak, dan kalori rendah dalam gizi [3]. Dampaknya, pola makan yang tidak sehat dapat berkontribusi pada masalah kesehatan seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung pada usia yang lebih muda.

Dalam menghadapi tantangan ini, penting bagi para pendidik dan masyarakat sekitar untuk bekerja sama dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan optimal anak-anak. Salah satu aspek yang tidak boleh diabaikan adalah pola makan yang sehat, terutama dalam pemilihan camilan atau kudapan yang dikonsumsi oleh anak-anak. Pelatihan pembuatan jajanan tradisional sebagai kudapan sehat diidentifikasi sebagai langkah yang tepat. Jajanan tradisional cenderung menggunakan bahan-bahan alami dan lebih rendah dalam gula dan lemak tambahan, sehingga bisa menjadi alternatif yang lebih sehat untuk kudapan anak-anak [11].

Kegiatan pelatihan yang dilakukan terdiri dari Pendidikan, Pembinaan dan Penyadaran Masyarakat melalui sosialisasi tentang berbagai macam bahan pangan sehat dan kandungan gizinya [12]. Selain itu juga dipaparkan penggunaan zat aditif pangan yang sehat dan aman bagi kesehatan manusia. Dalam hal ini ibu-ibu walimurid TK Khoiriyatus Sibyan juga dijelaskan konsep gizi seimbang dan cara penyajiannya agar lebih disukai keluarga terutama anak-anak. Ibu-ibu walimurid TK Khoiriyatus Sibyan sebagai mitra juga dijelaskan mengenai dampak kekurangan dan kelebihan bahan pangan yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan bagi anak usia sekolah [13].

Penjelasan mengenai saran penyajian hidangan juga dilakukan karena hal ini sangat penting untuk memberikan pemahaman bahwa setiap bahan pangan yang memiliki kandungan gizi tertentu memiliki karakteristik yang berbeda-beda [14]. Kesalahan dalam pengolahan dan kombinasi komposisi masakan dapat menyebabkan kandungan gizi dalam bahan pangan berkurang atau justru menjadi makanan yang membahayakan kesehatan jika dikonsumsi terus menerus [15]. Kegiatan sosialisasi ditunjukkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Sosialisasi Bahan Pangan Sehat dan Aman bagi Kesehatan Manusia

Setelah dilakukan sosialisasi mengenai sifat dan gizi dari bahan pangan serta zat aditif makanan yang sehat dan aman, dilanjutkan dengan praktik mengolah kue tradisional namun dengan rasa dan penampilan yang modern dan menarik. Kegiatan ini dipandu oleh tim koki profesional dari tim “Rose Brand” yang bekerja sama dengan Tim pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat di TK Khoiriyatus Sibyan Desa Gedungombo Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban. Terdapat tiga jenis resep jajanan tradisional yang dibuat yaitu Mochi gulung, onde-onde dan carabikang yang disajikan pada Gambar 2.



Gambar 2. Praktik Mengolah Kue Tradisional dengan Rasa dan Penampilan Modern

Kegiatan pelatihan pembuatan jajanan tradisional sebagai kudapan sehat di TK Khoiriyatus Sibyan memiliki dampak nyata, yaitu meningkatnya pengetahuan orang tua yang telah mendapatkan informasi tentang pentingnya gizi dan pola makan sehat bagi perkembangan anak-anak. Orang tua akan lebih memahami manfaat memilih jajanan tradisional daripada makanan cepat saji atau camilan yang kurang sehat. Hal ini dapat membawa perubahan dalam pilihan makanan yang dibeli untuk anak-anak di rumah. Disamping itu, melalui pelatihan ini dapat mewujudkan adanya kolaborasi antara orang tua dan pendidik dengan memperkuat kerjasama antara orang tua dan pendidik. Orang tua akan merasa lebih terlibat dalam pendidikan gizi anak-anak dan mendorong penerapan pola makan sehat di rumah. Pendidik juga akan lebih mudah berkomunikasi dengan orang tua tentang praktik-praktik kesehatan yang dapat dilakukan bersama-sama.

Dampak pelatihan ini tidak hanya terbatas pada lingkungan sekolah, tetapi juga dapat mempengaruhi kesadaran masyarakat secara keseluruhan. Ketika anak-anak mulai membawa pengetahuan dan perilaku makan sehat ke rumah, keluarga dan tetangga lainnya dapat terinspirasi untuk mengadopsi praktik baik dalam pemilihan makanan. Dengan mengkonsumsi makanan yang lebih sehat, diharapkan kesehatan anak-anak akan meningkat. Perubahan dalam pola makan dapat membantu mencegah masalah kesehatan seperti obesitas, diabetes, dan masalah lain yang terkait dengan pola makan tidak sehat. Pelatihan ini juga memberikan dampak positif pada perkembangan keterampilan kreatif anak-anak. Mereka belajar tentang bahan-bahan makanan dan proses memasak, yang dapat merangsang imajinasi dan kreativitas. Dampak ini akan berkontribusi pada penciptaan lingkungan yang lebih sehat dan mendukung perkembangan optimal anak-anak di TK Khoiriyatus Sibyan, serta memberikan contoh positif bagi masyarakat di sekitarnya.

## KESIMPULAN

Pelatihan pembuatan jajanan tradisional sebagai kudapan sehat bagi anak sekolah di TK Khoiriyatus Sibyan telah terlaksana dengan baik. Mitra memahami dengan baik mengenai kebutuhan gizi anak, kandungan gizi bahan pangan, zat aditif makanan yang aman dan sehat, serta meningkatkan keterampilan dalam membuat jajanan tradisional dengan gizi seimbang disertai rasa dan penampilan yang menarik. Pelatihan yang dilakukan memiliki potensi yang besar untuk memberikan dampak positif jangka panjang pada kesehatan dan kualitas hidup anak-anak serta mendorong kesadaran masyarakat akan pentingnya pola makan yang seimbang dan berkelanjutan.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] T. A. Zulkarnaen, M. Dahlan, and M. Ahmadin, "Konstruksi Sosial, Budaya dan Ekonomi pada Pola Makan Masyarakat Kelurahan Benteng Somba Opu Kabupaten Gowa," *J. Kaji. Sos. Dan Budaya Tebar Sci.*, vol. 6, no. 2, pp. 97–104, 2022, [Online]. Available:

- <http://ejournal.tebarscience.com/index.php/JKSB/article/view/115/112>
- [2] R. Widaryanti, “Penurunan Masalah Gizi Pada Anak Usia Dini Melalui Edukasi PMT-AS,” *Din. J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 6, no. 5, pp. 1168–1173, 2022, [Online]. Available: <http://journal.unilak.ac.id/index.php/dinamisia/article/view/10762/4396>
- [3] K. B. Ardella, “Risiko kesehatan akibat perubahan pola makan dan tingkat aktivitas fisik selama pandemi covid-19,” *J. Med. Hutama*, vol. 2, no. 1, pp. 292–297, 2020, [Online]. Available: <http://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/73/45>
- [4] N. Sriyanah and S. Efendi, “Strengthening Family Knowledge As A Stunting Prevention Effort In Upt Puskesmas Moncobalang Kab. Gowa: Penguatan Pengetahuan Keluarga Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Di UPT Puskesmas Moncobalang Kab. Gowa,” *J. Pengabd. Masy. Kesehat.*, vol. 8, no. 3, pp. 309–316, 2022, [Online]. Available: <https://doi.org/https://doi.org/10.33023/jpm.v8i3.1297>
- [5] A. M. Wardhana, M. I. Fauzi, R. P. Hendarti, and G. K. Arini, “Peranan Diversifikasi Pangan dalam Menghadapi Krisis Pangan Dunia di Indonesia The Role Of Food Diversification In Facing The Food Crisis,” in *Prosiding Seminar Nasional BSKJI (Post Pandemic Economy Recovery)*, 2022, pp. 20–29. [Online]. Available: [https://baristandsamarinda.kemenerin.go.id/download/proceeding/2022\\_semnasBSKJI/Layout-II.3-2.3\\_20-29.pdf](https://baristandsamarinda.kemenerin.go.id/download/proceeding/2022_semnasBSKJI/Layout-II.3-2.3_20-29.pdf)
- [6] R. Robiah and L. Kurniawaty, “Program Pemberian Makanan Sehat bagi Anak Usia Dini di PAUD Nur Hidayah Jakarta Barat,” *J. Pendidik. Tambusai*, vol. 6, no. 2, pp. 16123–16128, 2022, [Online]. Available: <https://www.jptam.org/index.php/jptam/article/view/4959/4212>
- [7] Y. I. Jayadi, S. Syarfaini, D. I. Ansyar, S. Alam, and D. A. Sayyidinna, “Evaluasi Program Pemberian Makanan Tambahan Anak Balita Pada Masa Pandemi Covid 19 di Puskesmas Kabupaten Gowa,” *Al Gizzai Public Heal. Nutr. J.*, vol. 1, no. 2, pp. 89–102, 2021, [Online]. Available: <https://journal3.uin-alauddin.ac.id/index.php/algizzai/article/view/21998>
- [8] R. Andriani, M. I. Joesidawati, and Sriwulan, “Pendampingan Distribusi Bibit Tanaman dan Pemetaan Greenhouse pada Program Percepatan Penganekaragaman Konsumsi Pangan dan Peningkatan Keamanan Pangan Segar (P2KP-PKPS) TP-PKK Desa se-Kabupaten Tuban.” *Temu Ilmiah Nasional*.
- [9] A. Hidayatulloh, D. Mahandika, Y. Yudiantoro, and M. D. Mudzakir, “Pembudidayaan Tanaman Apotik Hidup Guna Meningkatkan Perekonomian Masyarakat,” *J. Pemberdaya. Publ. Has. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 2, no. 2, p. 341, 2018, doi: 10.12928/jp.v2i2.457.
- [10] H. Kurniahu, R. Andriani, A. Rahmawati, and Sriwulan, “Pelatihan Pemanfaatan Lahan Pekarangan untuk Budidaya Tanaman di Kecamatan Kerek Kabupaten Tuban,” *Gervasi*, vol. 4, no. 1, pp. 116–125, 2020.
- [11] A. Suhaimi, *Pangan, Gizi, dan Kesehatan*. Yogyakarta: Deepublish, 2019.
- [12] W. Angraini, Betrianita, B. A. Pratiwi, R. Yanuarti, and P. Fermana, “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Frekuensi Konsumsi Makanan Jajanan,” *Angraini, Wulan Betrianita Pratiwi, Bintang Agustina Yanuarti, Riska Fermana, Pebi*, vol. 1, no. 1, pp. 1–13, 2019, [Online]. Available: <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JKA/article/view/605/324>
- [13] S. Arif, W. Isdijoso, A. R. Fatah, and A. R. Tamyis, “Tinjauan Strategis Ketahanan Pangan dan Gizi di Indonesia,” 2020. [Online]. Available: [https://www.smeru.or.id/sites/default/files/publication/rr\\_fsn\\_indonesia\\_finalreport\\_ind.pdf](https://www.smeru.or.id/sites/default/files/publication/rr_fsn_indonesia_finalreport_ind.pdf)
- [14] D. C. Rosyida, N. Hidayatunnikmah, and Y. Marliandiani, “Pendampingan Penerapan Pembuatan PMT (Pemberian Makanan Tambahan) untuk Ibu dan Balita Guna Meningkatkan Kesehatan Ibu dan Anak,” *To Maega J. Pengabd. Masy.*, vol. 4, no. 2, pp. 187–195, 2021, [Online]. Available: <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35914/tomaega.v4i2.744>
- [15] T. Sudargo, H. Freitag, N. A. Kusmayanti, and F. Rosiyani, *Pola makan dan obesitas*. Yogyakarta: UGM Press, 2018.