

EDUKASI DAN PEMBERIAN MAKANAN SELINGAN NON TEPUNG RENDAH GULA DI SEKOLAH MINGGU GEREJA GPSI ALFA OMEGA SAMARINDA

Remita Hutagalung¹, Elfina Natalia²
Jurusan Program Studi S1 Keperawatan
STIKES Dirgahayu Samarinda

ABSTRAK

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa edukasi dan pemberian makanan selingan non tepung rendah gula kepada orang tua dan anak-anak sekolah minggu di gereja GPSI Alfa Omega Samarinda yang bertujuan meningkatkan pemahaman anak dan orang tua untuk memilih makanan selingan yang sehat dan berdampak kepada tubuh. Dalam analisa masalah, ditemukan orang tua yang memberikan dan membekali anak makanan tinggi gula dan berbahan dasar tepung terigu. Edukasi disampaikan oleh narasumber yang kompeten secara langsung tentang dampak buruk makanan tidak sehat pada anak. Hasil analisa kebutuhan menunjukkan bahwa orang tua memiliki pemahaman bahwa makanan selingan sehat adalah makanan mahal dan merepotkan. Oleh karena itu melalui edukasi dan pemberian makanan ini dapat memberikan pemahaman jenis makanan selingan sehat dan berdampak baik bagi tumbuh kembang anak.

Kata Kunci—non tepung, rendah gula, makanan selingan, edukasi

ABSTRAC

The implementation of this community service activity is in the form of education and provision of low-sugar non-flour snacks to parents and Sunday school children at the GPSI Alfa Omega Samarinda church which aims to increase the understanding of children and parents to choose healthy snacks that have an impact on the body. In the problem analysis, it was found that parents gave and provided children with high-sugar and wheat flour-based foods. Education was delivered by competent sources directly about the negative impacts of unhealthy foods on children. The results of the needs analysis showed that parents have an understanding that healthy snacks are expensive and troublesome. Therefore, through education and provision of this food, it can provide an understanding of the types of healthy snacks that have a good impact on children's growth and development.

Keywords—non-flour, low sugar, snack, education

PENDAHULUAN

Terpenuhinya kebutuhan gizi pada usia anak akan mempengaruhi tercapainya masa pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Status gizi yang baik memungkinkan untuk otak dan fisik bekerja secara maksimal (Juliana et al., 2022).

Konsumsi makanan berbahan dasar tepung terigu dan gula dalam jumlah

berlebihan pada anak-anak dapat memberikan dampak negatif bagi kesehatan mereka. Tepung terigu yang banyak terdapat dalam makanan olahan dapat menyebabkan lonjakan gula darah yang cepat, berisiko meningkatkan risiko obesitas, serta gangguan metabolisme seperti resistensi insulin (Almarshad et al., 2022). Selain itu, makanan tinggi gula dapat memicu masalah kesehatan seperti kerusakan gigi, gangguan

pencernaan, serta penurunan daya konsentrasi akibat fluktuasi energi yang tidak stabil. Kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi tepung dan gula sejak dini juga dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes tipe 2 di kemudian hari (Witek et al., 2022).

Di Indonesia, kebanyakan makanan selingan yang dikonsumsi anak-anak masih didominasi oleh produk berbasis tepung dan tinggi gula (Ragelienė, 2021). Berdasarkan berbagai survey secara langsung, camilan seperti permen, biskuit, roti manis, wafer, serta minuman kemasan dengan kadar gula tinggi menjadi pilihan utama anak-anak. Hal ini tidak terlepas dari ketersediaan yang luas dan harga yang terjangkau, namun sayangnya pilihan ini kurang mendukung pola makan sehat bagi anak-anak. Kurangnya kesadaran akan dampak negatif dari makanan selingan ini juga menjadi tantangan dalam mengubah kebiasaan konsumsi yang lebih sehat (Maziyah et al., 2023).

Memilih makanan selingan yang non-tepung dan rendah gula memiliki banyak manfaat bagi tumbuh kembang anak. Camilan berbahan dasar protein nabati, sayuran, buah, dan biji-bijian utuh dapat memberikan nutrisi yang lebih baik, mendukung perkembangan otak, serta menjaga keseimbangan energi sepanjang hari. Selain itu, pola makan dengan kandungan gula yang lebih rendah dapat membantu menjaga kesehatan gigi dan mengurangi risiko obesitas pada anak (Magriplis et al., 2021). Dengan edukasi yang tepat, orang tua dan masyarakat dapat berperan dalam menyediakan pilihan camilan yang lebih sehat demi mendukung tumbuh kembang anak secara optimal (Munawaroh et al., 2022).

METODE

Kegiatan pemberian makanan selingan dan edukasi makanan selingan non terigu dan rendah gula dilaksanakan dalam dua sesi. Sesi pertama dilaksanakan pada tanggal 16 Februari 2024 di kelas kelompok anak sekolah minggu usia dibawah 1 – 5 tahun yang didampingi oleh orang tua dan sesi kedua pada tanggal 23 Februari 2024 di kelas tengah dengan kelompok usia 6 sampai 8 tahun tanpa orang tua pendamping.

Pada setiap sesi orang tua maupun anak diberikan edukasi tentang dampak buruk makanan selingan yang tinggi terigu dan tinggi gula bagi kesehatan anak. Setelah diberikan edukasi, anak-anak diberikan contoh makanan selingan yang non tepung dan rendah gula. Bahan dasar utama pembuatan makanan selingan dalam kegiatan ini adalah berasal dari bahan makanan disekitar yang selalu tersedia, seperti : buah, santan, tepung beras, agar agar, madu, telur dan gula merah.

Menu yang di pilih pada sesi pertama adalah : Kroket ubi dan bolu ketan hitam. Kedua makanan selingan ini bebas dari penggunaan gula dan tepung terigu. Bahan dasarnya adalah ubi jalar dan ketan hitam. Sesi kedua makanan selingan yang diberikan adalah : pudding gula merah dan kue lumpur surga. Puding gula merah berbahan dasar agar agar dan gula merah, sedangkan lumpur surga adalah tepung beras, santan dan madu.

Makanan selingan yang diberikan sebagai contoh makanan selingan rendah gula dan non tepung di nikmati anak-anak dan orang tua pendamping. Anak-anak dapat menikmati makanan selingan yang diberikan. Orang tua pendamping memberikan komentar bahwa ternyata makanan selingan sehat ternyata memiliki cita rasa yang enak. Penampilan makanan selingan juga cukup menarik perhatian anak-anak untuk dinikmati.



Gambar 1. Makanan selingan non terigu dan rendah gula

Anak anak sekolah minggu Gereja GPSI Alfa Omega yang berlokasi di kota Samarinda dan orang tua pendamping sebagai peserta dalam program pengabdian masyarakat ini antusias dalam mengikuti dan mendengarkan dan menyimak edukasi yang diberikan.

Materi di sesi pertama disampaikan melalui kehadiran ibu ibu yang mendampingi anak anak mereka. Materi edukasi terdiri dari dampak buruk makanan selingan yang tinggi terigu dan tinggi gula bagi kesehatan anak anak usia 1 – 5 tahun. Dalam sesi ini juga dilaksanakan diskusi pemilihan makanan selingan yang sehat dan mudah di dapat di sekitar peserta. Peserta yang merupakan orang tua dari kelompok anak usia 1-5 tahun juga mendiskusikan masalah kesehatan yang di alami anak anak mereka. Di akhir sesi, para orang tua mengatakan akan berusaha menyiapkan dan memilih makanan selingan yang non tepung dan rendah gula.

Sesi kedua edukasi diberikan kepada anak anak kelompok umur 6-8 tahun. Pada kelompok ini anak anak yang menjadi peserta telah menjalani

pendidikan di Sekolah Dasar kelas 1 sampai dengan kelas 3. Materi yang sama diberikan melalui ceramah. Materi

berisi dampak buruk makanan selingan yang tinggi terigu dan tinggi gula bagi kesehatan anak dan manfaat makanan selingan rendah gula dan non terigu secara langsung disampaikan kepada anak anak.



Gambar 2. Edukasi akan makanan selingan non terigu dan rendah gula pada kelompok anak usia 6 – 8 tahun

Selama sesi edukasi berlangsung Orang tua dan anak memberikan respon positif. Pada kesempatan Tanya jawab juga di isi pertanyaan seputar pemilihan makanan selingan sehat. Diskusi juga berisi adanya stigma bahwa makanan selingan sehat adalah makanan yang mahal (Lewis et al., 2023). Persepsi ini tentu harus di luruskan. Makanan selingan yang mudah didapat dengan harga murah adalah makanan tinggi gula. Tetapi makanan murah dengan tinggi gula tersebut ternyata berdampak pada kesehatan anak sehingga membutuhkan biaya untuk pengobatan.

Di setiap sesi diberikan pula dua jenis makanan selingan non tepung dan rendah gula.

Kegiatan pengabdian masyarakat yang mengangkat thema pemberian makanan selingan tanpa terigu dan rendah gula bertujuan untuk mengenalkan kepada orang tua dan anak sekolah minggu agar dapat memilih

makanan sehat yang berdampak baik kepada kesehatan dan tumbuh kembangan anak.

Tabel 1. Alat dan Bahan Edukasi dan Pemberian Makanan Selingan Bebas Gluten pada Naka Sekolah Minggu dan Orang Tua di Gereja GPSI Alfa Omega Samarinda

No	Alat dan Bahan	n
1.	Poster	1
2	Contoh makanan	50

KESIMPULAN DAN SARAN

Orang tua dan anak anak perlu mendapatkan informasi mengenai makanan selingan yang sehat, yang menunjang tumbuh kembang bebas terigu dan rendah gula. Metode memperkenalkan makanan selingan sehat seyogyanya dilakukan secara konsisten dan mudah dipahami. Asumsi bahwa makanan selingan sehat mahal dan sulit merupakan pemahaman yang perlu di luruskan di masyarakat.

Edukasi makanan selingan sehat ini bertujuan untuk menciptakan lingkungan pangan yang lebih sehat dan mendorong aksesibilitas terhadap pilihan pangan sehat bagi seluruh penduduk khususnya anak anak serta peningkatan literasi pangan merupakan prioritas tinggi di dunia global.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada sumber dana kegiatan pengabdian dari STIKES Dirgahayu Samarinda dan tim Kiren's bakery yang telah mengolah makanan selingan bebas gluten.

DAFTAR PUSTAKA

Almarshad, M. I., Algonaiman, R.,
Alharbi, H. F., Almujaaydil, M. S.,

& Barakat, H. (2022). Relationship between Ultra-Processed Food Consumption and. *Nutrients*, 14, 1–10.

Juliana, E., Nataliningsih, N., & Aisyah, I. (2022). Pemenuhan Kebutuhan Gizi dan Perkembangan Anak. *Sadeli: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Winaya Mukti*, 2(1), 11–19.

Lewis, M., Herron, L. M., Chatfield, M. D., Tan, R. C., Dale, A., Nash, S., & Lee, A. J. (2023). Healthy Food Prices Increased More Than the Prices of Unhealthy Options during the COVID-19 Pandemic and Concurrent Challenges to the Food System. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4).
<https://doi.org/10.3390/ijerph20043146>

Magriplis, E., Michas, G., Petridi, E., Chrousos, G. P., Roma, E., Benetou, V., Cholopoulos, N., Micha, R., Panagiotakos, D., & Zampelas, A. (2021). Dietary sugar intake and its association with obesity in children and adolescents. *Children*, 8(8), 1–14.
<https://doi.org/10.3390/children8080676>

Maziyah, D. S., Nugroho, T. W., Tsani, A. F. A., & Dieny, F. F. (2023). Konsumsi Jajanan Kaitannya Dengan Asupan Gula, Garam, Lemak Pada Remaja Jepara Selama Pandemi Covid-19. *Journal of Nutrition College*, 12(2), 113–120.
<https://doi.org/10.14710/jnc.v12i2.35679>

Munawaroh, H., Nada, N. K., Hasjiandito, A., Faisal, V. I. A., Heldanita, H., Anjarsari, I., & Fauziddin, M. (2022). Peranan Orang Tua Dalam Pemenuhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak Usia 4-5 Tahun. *Sentra Cendekia*, 3(2), 47.

<https://doi.org/10.31331/sencenivet.v3i2.2149>

Ragelienė, T. (2021). Do children favor snacks and dislike vegetables? Exploring children's food preferences using drawing as a projective technique. A cross-cultural study. *Appetite*, 165. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105276>

Witek, K., Wydra, K., & Filip, M. (2022). A High-Sugar Diet Consumption, Metabolism and Health Impacts with a Focus on the Development of Substance Use Disorder: A Narrative Review. *Nutrients*, 14(14), 1–23. <https://doi.org/10.3390/nu14142940>