

## EDUKASI MAKANAN SEHAT DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA LEAFLET DAN AUDIO VISUAL PADA ANAK SEKOLAH TK RUHAMA

Dina Ediana<sup>1\*</sup>, Muhammad Pauzi<sup>2</sup>, Tika Ramadanti<sup>3</sup>, Febrian Rahmat Suwandi<sup>4</sup>, Rahmi Kurnia Gustin<sup>5</sup> Rita Gusmiati<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Universitas Prima Nusantara

Jl. Kusuma Bhakti No.99, Kubu Gulai Bancah, Kec. Mandiangin Koto Selayan,  
Kota Bukittinggi, Sumatera Barat 26111

\*E-mail : [dinaedianafdk@gmail.com](mailto:dinaedianafdk@gmail.com)<sup>1\*</sup>, [muhhammad.pauzi@gmail.com](mailto:muhhammad.pauzi@gmail.com)<sup>2</sup>, [tikaramadanti71@gmail.com](mailto:tikaramadanti71@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[febrianrahmat130295@gmail.com](mailto:febrianrahmat130295@gmail.com)<sup>4</sup>, [ritagusmiati@gmail.com](mailto:ritagusmiati@gmail.com)<sup>5</sup>

### Info Artikel

Masuk: 15 Oktober 2022

Revisi: 27 Oktober 2022

Diterima: 27 November 2022

**Keywords:** Audio Visual,  
Leaflet, Knowledge, Attitude,  
Healthy Snacks

**Kata kunci:** Audio visual,  
leaflet, pengetahuan, sikap,  
jajanan sehat

E-ISSN: 2775-2402

### ABSTRACT

*Healthy food, having diverse and balanced nutrition, is needed by the body. Fruits include healthy foods that contain nutrients. Consumption of snacks is one of the favorite food intakes of early childhood children or kindergarten schools. unhealthy food has a bad influence on children's health, choosing food/snacks carelessly results in reduced appetite and experiencing nutritional problems in children and experiencing underweight, obesity. Nutrition education is needed by early childhood or kindergarten schools, especially to increase knowledge and attitudes in choosing good and healthy snacks. The purpose of this activity is to identify children about choosing healthy and unhealthy snacks and to see their understanding of the knowledge and attitudes of students about healthy food to eat through education using audiovisual media and leaflets. The method was carried out by means of interviews and direct questions and answers to Ruhama Kindergarten students about getting to know healthy and unhealthy food/snacks. The conclusion of the knowledge evaluation, the attitude of Ruhama Kindergarten children showed an increase in their knowledge and insight about recognizing and choosing healthy and unhealthy foods or snacks. And the students already recognize the coloring substances that are healthy for consumption*

### ABSTRAK

Makanan sehat, memiliki nutrisi yang beragam dan seimbang, dibutuhkan oleh tubuh. Buah-buahan termasuk makanan sehat mengandung nutrisi. Konsumsi makanan jajanan merupakan salah satu asupan makanan yang digemari anak-anak usia dini atau sekolah TK. makanan tidak sehat memberikan pengaruh buruk pada kesehatan anak, memilih makanan/jajanan sembarangan berakibat nafsu makan berkurang dan mengalami masalah gizi pada anak dan mengalami berat badan kurang, obesitas. Pendidikan gizi diperlukan oleh anak usia dini atau sekolah TK terutama untuk meningkatkan pengetahuan, dan sikap pemilihan jajanan yang baik dan sehat. Tujuan kegiatan ini untuk mengenali anak-anak tentang pemilihan jajanan sehat dan tidak sehat serta melihat pemahaman terhadap pengetahuan, dan sikap siswa siswi tentang makanan yang sehat untuk dikonsumsi melalui edukasi dengan Media Audiovisual dan leaflet. Metode dilakukan dengan cara wawancara dan tanya jawab langsung kepada siswa siswi TK Ruhama tentang mengenal makanan/jajanan sehat dan tidak sehat. Kesimpulan hasil evaluasi pengetahuan, sikap anak TK Ruhama menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan wawasannya tentang mengenal dan memilih makanan atau jajanan sehat dan tidak sehat. Dan siswa siswi sudah mengenali zat pewarna yang sehat untuk dikonsumsi

## PENDAHULUAN

Makanan sehat merupakan makanan yang memiliki nutrisi yang beragam dan seimbang yang dibutuhkan oleh tubuh. Mengonsumsi buah dan sayur dapat menjadikan asupan makanan yang seimbang bagi anak usia sekolah untuk dapat meningkatkan imunitas tubuh pada anak (Yunianto et al., 2022). Selain mengandung nutrisi yang melimpah, buah dan sayur juga sangat praktis karena bisa langsung dikonsumsi (Yulianti & Mutia, 2021). Konsumsi pangan jajanan/makanan merupakan salah satu asupan makanan yang digemari oleh masyarakat, terutama anak-anak usia dini atau anak TK Ruhama. Pangan jajanan yang juga dikenal dengan istilah *street food* atau *makanan jajanan* adalah jenis makanan yang dijual di kaki lima, pinggiran jalan TK Ruhama, di depan mesjid, di pasar, tempat pemukiman serta lokasi yang sejenis (Damayanti & Sumekar, 2021). Pangan jajanan anak sekolah (PJAS) dapat berupa makanan olahan dari pendidikan makanan atau makanan siap saji yaitu makanan dan atau minuman yang merupakan hasil proses dengan cara atau metode tertentu, untuk langsung disajikan dan dijual untuk langsung dikonsumsi anak-anak tanpa proses pengolahan lebih lanjut (Damayanti & Sumekar, 2021). Masalah yang sering terjadi pada anak adalah kebiasaan jajan dikantin sekolah yang dapat membahayakan kesehatan, anak belum bisa memilih jajanan yang sehat sehingga berakibat akan perburukan akan kesehatannya. (Hateriah & Kusumawati, 2021). Anak sekolah sering melupakan waktu makan utama dan mereka cenderung untuk jajan. Anak yang tidak sarapan cenderung memiliki asupan energi dan zat gizi lebih sedikit dibandingkan anak yang sarapan pagi (Sumarni et al., 2020).

Masa usia dini/atau anak TK merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan anak menuju masa anak-anak atau remaja yang keoptimalan pertumbuhannya bergantung pada pemberian asupan gizi dengan kualitas dan kuantitas yang baik dan benar. Pangan jajanan atau makanan jajan dapat berdampak bagi kesehatan apabila pada praktiknya, baik proses produksi maupun penyajiannya tidak memenuhi syarat keamanan makanan sehat (Rusmiati, 2020).

Aspek makanan jajanan yaitu apabila dikonsumsi berlebihan dapat menyebabkan terjadinya kelebihan asupan energi. Sebuah studi di Amerika Serikat menunjukkan bahwa

anak mengonsumsi lebih dari sepertiga kebutuhan kalori sehari yang berasal dari makanan jajanan jenis *fast food* dan *soft drink* sehingga berkontribusi meningkatkan asupan yang melebihi kebutuhan dan menyebabkan obesitas Masalah lain pada makanan jajanan berkaitan dengan tingkat keamanannya (Damayanti & Sumekar, 2021). Penyalahgunaan bahan kimia berbahaya atau penambahan bahan tambahan pangan yang tidak tepat oleh produsen pangan jajanan adalah salah satu contoh rendahnya tingkat pengetahuan produsen mengenai keamanan makanan jajanan (Abdillah, 2019). Ketidaktahuan produsen mengenai penyalahgunaan tersebut dan praktik yang masih rendah merupakan faktor utama penyebab masalah keamanan makanan jajanan. Faktor yang dapat mempengaruhi perilaku anak dalam mengonsumsi makanan salah satunya pengetahuan dan jenis makanan jajanan, perilaku ini biasanya dipengaruhi oleh teman sebaya. Pengaruhnya berdampak besar ketika anak memiliki keinginan yang tinggi untuk diterima dalam suatu kelompok (Hateriah & Kusumawati, 2021). Pengetahuan gizi adalah kepandaian dalam memilih makanan jajanan yang sehat. Pengetahuan gizi anak sangat berpengaruh terhadap pemilihan makanan jajanan.

Pendidikan anak usia dini adalah masa dimana mulai mengenal lingkungan sekitarnya termasuk masalah makanan atau jajanan. TK Ruhama, merupakan sekolah anak usia dini, yang mulai beranjak menjadi anak-anak yang mengenal berbagai macam makanan dan lainnya. dilingkungan sekolah TK Ruhama dipenuhi penjualan jajanan atau makanan cemilan anak-anak, sehingga anak-anak bebas membeli makanan tanpa melihat kandungan zat dari makanan yang ada disekitar sekolah TK Ruhama. Ditambah dengan pengetahuan anak-anak kurang mengetahui dan mengenal makanan atau jajanan yang sehat dan tidak sehat. Makanya penulis dirasa perlu memberikan sosialisasi "***Edukasi Makanan Sehat dengan Menggunakan Media Leaflet dan Audio Visual pada Anak Sekolah TK Ruhama.***

Dengan tujuan agar anak-anak TK Ruhama mengetahui tentang makanan atau jajanan sehat dan dengan sosialisasi dapat meningkatkan pengetahuan, dan sikap anak TK Ruhama dalam memilih makanan atau jajanan yang sehat dan jajanan yang baik untuk dikonsumsi.

## RUMUSAN MASALAH

Dari hasil survey, masih banyak anak-anak TK Ruhama yang jajan sembarangan dan membeli makanan tanpa melihat jajanan sehat atau mengandung zat warna yang tidak baik, karena belum mengetahui jajanan atau makanan yang sehat untuk di konsumsinya, jajanan atau makanan yang dijual mengandung zat pewarna, dan anak anak tidak mengetahui seperti apa bentuk zat pewarna makanan atau lainnya. melalui sosialisasi dengan menggunakan media audiovisual anak usia dini mampu memahami dan mengetahui makanan yang baik untuk dikonsumsi agar saat membeli makanan atau jajanan lebih melihat kondisi makanan atau jajanan yang baik dan sehat untuk dikonsumsi.

Sosialisasi ini dilakukan guna meningkatkan kesadaran anak, akan makanan sehat dan lebih berhati-hati dalam membeli dan memilih jajanan atau makanan yang sehat untuk dikonsumsi dengan tujuan meningkatkan kesehatan dan terhindar dari penyakit yang berbahaya.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini Dilaksanakan pada bulan Oktober 2022. Sasaran pengabdian ini adalah para anak-anak usia Dini di TK Ruhama Koto Marapak Kelurahan Lambah Kecamatan Ampek Angkek Kabupaten Agam. Rencana kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian ini adalah melalui beberapa tahapan:

1. Survei untuk temuan awal sebelum melaksanakan pengabdian masyarakat yaitu melakukan kegiatan wawancara langsung dengan sasaran yaitu : anak-anak usia dini TK ruhama, Guru TK Ruhama tentang jajanan sehat atau penjualan makanan yang tidak sehat disekitar TK Ruhama.
2. Survei kedua dilaksanakan untuk menyisir sampel yang ada disekitar lingkungan sekolah TK Ruhama guna untuk memberikan pengetahuan tentang jajanan sehat dan tidak sehat dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat, didapatkan sampel melalui wawancara langsung dengan penjual.
3. Dari sasaran kami sebagai tim pelaksana pengabdian masyarakat diijinkan untuk melakukan kegiatan sosialisasi ***Edukasi Makanan Sehat dengan Menggunakan Media Leaflet dan Audio Visual pada Anak TK Ruhama.***

4. Pembuatan media Edukasi ***Makanan Sehat dengan Menggunakan Media Leaflet dan Audio Visual pada Anak*** TK Ruhama dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pembuatan materinya dalam bentuk power point dan Audiovisual, leaflet atau video dengan pertimbangan bahwa dengan leaflet dan video lebih mudah untuk dipahami dan dilihat oleh anak-anak usia dini di TK Ruhama, dengan cara atau langkah ini dapat membantu anak-anak usia dini tk ruhama dapat memahami dan melihat makanan atau jajanan yang sehat dan baik untuk dikonsumsi.
5. Publikasi materi, video atau leaflet yang ditampilkan telah melalui beberapa tahapan atau revisi atau perbaikan kemudian baru ditampilkan melalui layar monitor atau LCD pada sekolah TK Ruhama.
6. Evaluasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan mengadakan tanya jawab secara singkat dan langsung dengan anak-anak TK Ruhama, dalam perihal makanan sehat dan tidak sehat, dengan menampilkan video tentang Jajanan/ atau makanan sehat dan tidak sehat yang harus diwaspadai oleh anak-anak TK Ruhama.
7. Evaluasi akhir dilakukan tatap muka atau tanya jawab tentang bagaimana meningkatkan kesadaran dan pengetahuan dalam memilih jajanan atau makanan sehat yang akan dikonsumsi oleh anak-anak TK Ruhama.
8. Dan setelah sosialisasi pemberian kado atau bingkisan tentang jajanan sehat pada anak-anak TK Ruhama dan salam-salaman dan diakhiri dengan Foto Bersama. agar terciptanya kebersamaan dengan anak-anak dan mitra.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Sesuai dengan perkembangan zaman, dan peningkatan pengetahuan serta teknologi sudah banyak media – media sosial yang menampilkan berbagai ragam makanan-makanan atau cemilan-cemilan/jajanan anak-anak yang dibuat oleh masyarakat luas dimana para penjual memanfaatkan media social ini sebagai bahan percontohan dalam pembuatan jajanan atau cemilan anak-anak yang dijual bebas dipasaran dan sebagai konsumen tidak mengetahui racikan makanan atau jajanan yang dibuat oleh sipenjual, untuk dikonsumsi anak-anak. Oleh karena hal tersebut penulis berinisiatif untuk melakukan sosialisasi dan edukasi makanan sehat dengan menggunakan media atau leaflet dengan tujuan meningkatkan pengetahuan

dan wawasan anak-anak tersebut tentang jajanan atau makanan sehat yang baik untuk dikonsumsi.

Pada saat evaluasi dilakukan anak-anak atau siswa-siswi TK Ruhama sudah mulai mengenal dan mengetahui tentang makanan sehat yang baik untuk dikonsumsi, dan sudah mulai mengenali zat pewarna yang sehat untuk dimakan. Dari hasil evaluasi pengetahuan, sikap siswa/wi TK Ruhama menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan wawasannya tentang mengenal makanan atau jajanan sehat yang baik untuk dikonsumsi sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan media visual dan leaflet. Sikap tidak dibawa sejak lahir, melainkan dibentuk dan dipelajari sepanjang perkembangan manusia dalam hubungan dengan obyeknya. Dalam kegiatan ini yang menjadi obyek adalah leaflet atau video tentang pemilihan makanan /atau jajanan sehat. Diharapkan dengan adanya obyek yang berupa leaflet atau/ video ini, dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa/wi TK Ruhama.



## SIMPULAN

Dari Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa dilihat dari hasil evaluasi terakhir yang dilaksanakan ditempat mitra, dapat diketahui bahwa tujuan pengabdian ini telah tercapai yaitu :

1. dapat dilihat dari hasil evaluasi anak-anak atau siswa-siswi TK Ruhama sudah mulai mengenal dan mengetahui tentang makanan/jajanan sehat yang baik untuk dikonsumsi, dan sudah mulai mengenali zat pewarna yang sehat untuk dimakan serta pengetahuan, sikap siswa/wi TK Ruhama menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan wawasannya tentang mengenal makanan atau jajanan sehat yang baik untuk dikonsumsi sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan media visual dan leaflet.
2. Dari beberapa temuan dalam persiapan kegiatan pengabdian masyarakat ini, perlu dilakukan perbaikan kembali untuk persiapan kegiatan pengabdian selanjutnya dari segi penggunaan media hardware dan software yang tidak tampil secara penuh saat mvmutar

video, diperlukan persiapan yang baik. Walaupun ini hanya teknis akan tetapi sangat berpengaruh pada penyampaian materi kegiatan penyuluhan.

## SARAN

Penggunaan media merupakan salah satu kunci keberhasilan dalam penyampaian materi penyuluhan, dengan media yang lengkap, maka audiens atau sasaran akan dapat mengenal dan memahami apa yang di sampaikan pada saat penyuluhan. Diharapkan dalam kegiatan penyuluhan ini penulis dapat menggunakan media yang baik dan lengkap sehingga sasaran focus terhadap apa yang disampaikan.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih diucapkan kepada pimpinan/kepala Sekolah TK Ruhama yang telah memberikan izin atau perijinan kepada pengusul untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan guru-guru yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian tersebut. pengusul juga mengucapkan terima kasih kepada tim dosen dan mahasiswa yang telah membantu dalam keberlangsungan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Semoga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat memberikan manfaat bagi sasaran dan pimpinan kepala sekolah TK Ruhama Koto Marapak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. 2002. *Memilih Makanan dan Jajanan yang Sehat*. Balitbang Depdiknas dan Lembaga Penelitian IPB. Bogor.
- Abdillah, A. (2019). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Jajanan Sehat Terhadap Pemilihan Jajanan Sehat Orang Tua Paud Al-Hikmah Desa Kunir Lor Lumajang. *The Indonesian Journal of Health Science*, 11(1), 61. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v11i1.2239>
- Booth Rachele, Magaly H, Erica L, Tevni G, & Peter P. 2013. *Food Safety Attitudes in College Students: A Structural Equation Modeling Analysis of a Conceptual Model*. *Nutrients*, 5(2), 328-339
- Damayanti, S., & Sumekar, A. (2021). Efektivitas Edukasi Tentang Pemilihan Jajanan Sehat Melalui Media Visual Leaflet Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Sikap Siswa Sekolah Dasar Kanisius Kadirojo Di Kecamatan Kalasan, Kabupaten Sleman Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 392-400. <https://doi.org/10.47317/jkm.v14i1.324>

- Depkes RI. 2001. *Pedoman Penyuluhan Gizi pada Anak Sekolah bagi Petugas Puskesmas*. Jakarta.
- Depkes RI. 2004. *Hygiene Sanitasi Makanan dan Minuman (HSMM)*. Buku Pedoman Akademi Penilik Kesehatan. Jakarta.
- Depkes RI. 1994. *Pedoman Pengelolaan dan Penyehatan Makanan Warung Sekolah*. Jakarta.
- Fitriani Neng L, Septian A. 2015.
- Hubungan Antara Pengetahuan dengan Sikap Anak Usia Sekolah Akhir (10-12 Tahun) Tentang Makanan Jajanan di SD Negeri II Tagog Apu Padalarang Kabupaten Bandung Barat Tahun 2015. *Artikel Penelitian*
- Harper, Laura J. 1989. *Pangan, Gizi dan Pertanian*. Penerbit Universitas Indonesia. Jakarta.
- Hateriah, S., & Kusumawati, L. (2021). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Kebiasaan Konsumsi Makanan Jajanan pada Murid SD Negeri 1 Manarap Lama Kabupaten Banjar. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 12(1), 57-69. <https://doi.org/10.33859/dksm.v12i1.704>
- Irianto, DP. 2007. *Panduan Gizi Lengkap : Keluarga dan Olahragawan*. CV. Andi offset. Yogyakarta.
- Irianto, K. 2007. *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. CV. Yrama Widya. Bandung
- Khomsan, A. 2003. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Maulana, Heri, d, j. 2009. *Promosi Kesehatan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Mudjajanto, E S. 2006. *Keamanan Makanan Jajanan Tradisional*. Penerbit Buku Kompas. Jakarta.
- Pengabdian, J., Masyarakat, K., Gorontalo, U., Desa, D. I., & Kabupaten, D. (2021). *Insan Cita*. 3(1), 1-10.
- Rusmiati, D. (2020). Penyuluhan Kesehatan Dalam Memilih Jajanan Sehat Untuk Anak. *ARDIMAS: Jurnal Arsip Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 32-36.
- Sumarni, N., Rosidin, U., & Sumarna, U. (2020). Penguatan Kapasitas Siswa Sd Jati Iii Tarogong Dalam Upaya Meningkatkan Kewaspadaan Pada Jajanan Tidak Sehat. Kumawula: *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 289. <https://doi.org/10.24198/kumawula.v3i2.28026>
- Yunianto, A. E., Astriani, A. S., Silvani, D., Syakira, S., Khairinisa, S., & Ningsih, S. R. (2022). Edukasi Gizi Serta Revitalisasi Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Aktivitas Fisik Pada Anak Usia Sekolah Di Masa Adaptasi Kebiasaan Baru. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(2), 1183-1192. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm/article/view/7130>