Journal of Community Development | E-ISSN. 2747-2760 | Volume: 3, Nomor 3, April, **2023**, *Hal*: 372-375

Penyuluhan Pemberdayaan Masyarakat Tentang Pemilihan Makanan Sehat *Junk Food VS Healty Food*

Dwi Ris Hasanah S *, Nurdiana Manurung

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Darmo

*E-mail: dwiris24@gmail.com

Abstrak

Pola makan adalah pola perilaku penting yang memengaruhi kesehatan seseorang atau kelompok. Di Dusun IV Desa Hamparan Perak, kesadaran akan pentingnya pola makan sehat, terutama di antara anak-anak, ditingkatkan melalui kegiatan penyuluhan tentang junk food. Dengan fokus pada frekuensi konsumsi dan faktor yang memengaruhi pilihannya, orang tua dan anak-anak diajarkan untuk memahami perbedaan antara makanan sehat (healthy food) dan junk food.Melalui metode penyuluhan, informasi disampaikan dengan cara yang mudah dipahami oleh anak-anak dan orang tua. Hasilnya, mereka menjadi lebih sadar akan dampak negatif konsumsi junk food dan pentingnya memilih makanan yang sehat. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang pilihan makanan, diharapkan anak-anak dan orang tua dapat membuat keputusan yang lebih baik dalam pola makan mereka, menjadikan kesehatan mereka lebih baik dan mencegah risiko penyakit terkait pola makan tidak sehat. Kegiatan ini menjadi langkah awal dalam menciptakan budaya makan yang lebih sehat di Dusun IV Desa Hamparan Perak, memperkuat kesadaran akan pentingnya nutrisi yang tepat bagi pertumbuhan dan perkembangan anak-anak.

Kata Kunci: Anak, Gizi, *junk food vs Healthy Food*

DOI: https://doi.org/10.47134/comdev.v3i3.216
*Correspondensi: Dwi Ris Hasanah S
Email: dwiris24@gmail.com

Received: 19-02-2023
Accepted: 20-03-2023
Published: 22-04-2023

Journal of Community Development is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Copyright: © 2023 by the authors.

Abstract

Diet is an important behavioral pattern that affects the health of a person or group. In Dusun IV of Hamparan Perak Village, awareness of the importance of a healthy diet, especially among children, was raised through counseling activities on junk food. With a focus on the frequency of consumption and factors that influence its choice, parents and children were taught to understand the difference between healthy food and junk food.Through the counseling method, information is delivered in a way that is easily understood by children and parents. As a result, they became more aware of the negative impacts of junk food consumption and the importance of making healthy food choices. With a better understanding of food choices, it is hoped that children and parents can make better decisions in their diet, leading to better health and preventing the risk of diseases related to unhealthy diets. This activity is the first step in creating a healthier eating culture in Dusun IV Hamparan Perak Village, strengthening awareness of the importance of proper nutrition for children's growth and development.

Keywords **:** *Child, Nutrition, Junk food vs Healthy Food*

I. PENDAHULUAN

Pola makan merupakan susunan jenis dan jumlah makanan yang di konsumsi seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu terdiri dari frekuensi makan, jenis makanan, dan porsi makanan. Pola makan merupakan pola penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi, hal ini di sebabkan kualitas

makanan dan minuman yang di konsumsi akan mempengaruhi asupan gizi seingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat (KemenKes RI, 2014)Pola makan dapat di kategorikan menjadi 2 yaitu pola makanan yang sehat dan makanan tidak sehat.

Makanan seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memehatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih,dan mempertahankan berat badan dan normal (KemenKes RI, 2014)Gizi Pola makan tidak sehat yang tidak memenuh gizi seimbang umumnya tinggi akan garam, lemak dan gula dan serinn di jumpai pada tren mengonsumsi makanan dan minuman junk food.

Tren adalah suatu yang sedang hangat di bicarakan, di perhatikan serta di manfaatkan oleh seseorang pada wakttu tertentu, tanda saat suatu objek sedang menjadi tren yaitu saat hal tersebut menjadi perbicaraan, pusat perhatian dan sering kali di gunakan. Maka makanan sehat sebagai tren 2021 dapat menjadi hal yang baik bagi kesehatan, karena konsumsi junk food di Indonesia terus meningkat dari tahun ke tahun. Berdasarkan data kementerian pertanian, konsumsi makanan dan minuman siap saji di Indonesia selalu meningkat setiap tahunnya, serta menyumbang sebesar 28% kalori yang di kunsumsi oleh penduduk perkotaan (Wicaksono, 2021).

Junk food merupakan makan yang memiliki nilai gizi rendah, junk food sendiri kerap sebagai makanan yang tidak sehat (makanan sampah). Junk food mengandung jumlah lemak yang besar, rendah serat, banyak mengandungn darah, gula, zat adiktif dan kalori tinggi tetapi rendah nutrisi, rendah vitamin dan rendah mineral(KemenKes RI, 2016; Nandy, 2020).

Healty food merupakan makanan yang memiliki kandungan karbohidrat, protein, lemak dan vitamin . berimbas pada kesehatan reproduksi(KemenKes RI, 2016)

II. METODE

Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan ceramah dan sesi tanya jawab sebagai cara utama untuk mendidik masyarakat. Fokus dari program ini adalah "Pemberdayaan Masyarakat tentang Pemilihan Makanan Junk Food vs Health Food bagi Anak-anak Sekolah." Kegiatan ini melibatkan 15 orang, terdiri dari anak-anak setempat dan orang tua mereka sebagai responden.

Pertama, penceramah memberikan ceramah tentang perbedaan antara makanan junk food dan health food, termasuk dampak masing-masing terhadap kesehatan anak-anak sekolah. Mereka menjelaskan pentingnya memilih makanan sehat untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak, serta memberikan tips untuk mengenali dan memilih makanan yang bergizi.

Setelah ceramah, diadakan sesi tanya jawab di mana responden dapat mengajukan pertanyaan seputar topik yang telah dibahas. Penceramah menjawab pertanyaan tersebut, memberikan klarifikasi dan saran praktis terkait dengan pola makan sehat untuk anak-anak. Melalui metode ini, diharapkan masyarakat akan lebih sadar akan pentingnya memilih makanan sehat untuk kesejahteraan anak-anak mereka.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada 15 Maret 2023 di Dusun IV, Desa Hamparan Perak, menunjukkan kesuksesan dan kelancaran dalam pelaksanaannya. Masyarakat yang

berpartisipasi kini lebih memahami cara memilih makanan sehat untuk anak-anak mereka. Penyuluhan ini mencakup edukasi tentang pentingnya pemilihan makanan sehat untuk mendukung pertumbuhan dan kesehatan anak-anak. Selama kegiatan, tim penyuluhan tidak hanya memberikan informasi dan pengetahuan tentang nutrisi yang baik, tetapi juga menyampaikan manfaat memilih makanan sehat bagi anak-anak. Hal ini mencakup penjelasan tentang dampak jangka panjang dari konsumsi makanan yang sehat dan bergizi.

Untuk meningkatkan motivasi orang tua dan anak dalam memilih makanan sehat, tim penyuluhan juga menyediakan hadiah sebagai insentif. Hadiah ini diberikan sebagai bentuk apresiasi kepada peserta yang aktif dalam kegiatan, sehingga diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku menuju pola makan yang lebih sehat. Dengan pengetahuan baru yang diperoleh melalui kegiatan ini, masyarakat Desa Hamparan Perak kini memiliki pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya nutrisi bagi anak-anak mereka. Diharapkan, kesadaran ini akan berdampak positif pada pilihan makanan sehari-hari, berkontribusi pada peningkatan kesehatan dan kualitas hidup anak-anak di wilayah tersebut.

Gambar 1. Panita dan Peserta Penyuluhan Sumber Gambar

Gambar 2. Panita dan Peserta Penyuluhan Sumber Gambar

IV. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini memberikan dampak positif bagi masyarakat terkait pentingnya pola makan sehat bagi anak-anak. Penyuluhan tentang pemilihan makanan junk food vs health food menekankan pentingnya memahami perbedaan antara makanan sehat dan tidak sehat, serta dampaknya terhadap pertumbuhan dan kesehatan anak-anak.

Kegiatan ini melibatkan anak-anak setempat dan orang tua mereka sebagai peserta, dengan metode ceramah dan sesi tanya jawab yang interaktif. Penceramah menjelaskan manfaat memilih makanan sehat dan memberikan tips praktis untuk mengenali serta memilih makanan bergizi. Sesi tanya jawab memungkinkan peserta untuk mengajukan pertanyaan dan memperoleh penjelasan terkait topik yang dibahas.

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan peningkatan pemahaman masyarakat tentang pentingnya nutrisi yang tepat bagi anak-anak mereka. Insentif berupa hadiah diberikan kepada peserta aktif untuk mendorong perubahan perilaku menuju pola makan yang lebih sehat. Dengan pengetahuan baru ini, diharapkan masyarakat akan mengadopsi pola makan yang lebih seimbang dan bergizi, sehingga berdampak positif pada kualitas hidup dan kesehatan anak-anak di wilayah tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada STIKES Darmo , orang tua, keluarga dan anak anak di dusun IV desa Hamparan Perak yang telah banyak membantu dalam melakukan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

KemenKes RI. (2014). PMK No. 41 Tahun 2014 ttg Pedoman Gizi Seimbang. In *Jakarta : Dirjen Kesehatan Masyarakat Direktorat Gizi Masyarakat*.

KemenKes RI. (2016, April 13). *APA ITU JUNK FOOD*. Facebook Post. https://www.facebook.com/KementerianKesehatanRI/posts/apa-itu-junk-food-junk-food-merupakan-istilah-yang-digunakan-untuk-mendeskripsik/1254771577886273/

Nandy, N. (2020). *Junk Food: Pengertian, Jenis, dan Bahayanya Bagi Kesehatan - Gramedia Literasi*. Literasi Gramedia Blog. https://www.gramedia.com/literasi/junk-food-adalah/

Wicaksono, O. N. R. P. (2021). *Pola konsumsi junk food pada remaja di Kota Bekasi* [Sekolah Vokasi IPB]. https://ereport.ipb.ac.id/id/eprint/6418/4/J3F118077-04-Olyvia%20Wicaksono-Pendahuluan.pdf