



## Penyuluhan Pangan Sehat Kepada Anak Yatim di Pantu Asuhan Children Home Kinder Hut Indrapuri Aceh Besar

Virna Muhardina<sup>1</sup>, Putri Meutia Sari<sup>1</sup>, Tengku Mia Rahmiati<sup>1</sup>, Asmeri Lamona<sup>2</sup>,  
Irmayadani

<sup>1</sup>Universitas Serambi Mekkah, Indonesia

<sup>2</sup>Politeknik Aisyiyah Sumatra Barat, Indonesia

### ARTICLE INFO

Volume 11 Issue 1 (April 2025) e-ISSN 2550-1143 doi: <a href="https://doi.org/10.30997/gh.v11i1.16083">10.30997/gh.v11i1.16083</a>	<b>Corresponding Author:</b> Putri Meutia Sari E-mail: <a href="mailto:putri.meutia.sari@serambimekkah.ac.id">putri.meutia.sari@serambimekkah.ac.id</a>	<b>Article history:</b> Received: 14-11-2024 Accepted: 30-03-2025 Available online: 24-04-2025
---	--	---

#### How to Cite:

Muhardina, V., Sari, P. M., Rahmiati, T. M., Lamona, A., & Irmayadani. (2025). Penyuluhan Pangan Sehat Kepada Anak Yatim di Pantu Asuhan Children Home Kinder Hut Indrapuri Aceh Besar. *Qardhul Hasan: Media Pengabdian Kepada Masyarakat*, 11(1), 95-100. <https://doi.org/10.30997/gh.v11i1.16083>

### ABSTRACT

Healthy food counseling was held at the Children Home Kinder Hut Orphanage, Indrapuri, Aceh Besar, with the aim of providing education about the importance of a healthy diet to orphans. This activity aims to improve children's understanding of balanced nutritional intake, the role of nutrition in supporting growth and health, and how to choose and consume nutritious foods. In this counseling, children were introduced to the basic concepts of healthy food such as nutritious food, the importance of vegetables, fruits, protein, and carbohydrates. The methods used in this counseling include interactive presentations, discussions, and question and answer sessions to encourage direct involvement of children. In addition, this activity also distributed healthy food in the form of organic chicken noodles and tempeh nuggets. This counseling is expected to provide long-term benefits, help children form healthy eating habits that will support their health in the future, and increase awareness of the importance of nutrition in child growth.

**Keywords:** healthy food, orphans, chicken noodle, nugget.

### ABSTRAK

Penyuluhan pangan sehat diadakan di Pantu Asuhan Children Home Kinder Hut, Indrapuri, Aceh Besar, dengan tujuan memberikan edukasi tentang pentingnya pola makan sehat kepada anak-anak yatim. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman anak-anak mengenai asupan gizi seimbang, peran nutrisi dalam mendukung pertumbuhan dan kesehatan, serta cara memilih dan mengonsumsi makanan bergizi. Dalam penyuluhan ini, anak-anak diperkenalkan pada konsep dasar pangan sehat seperti makanan bergizi, pentingnya sayur, buah, protein, dan karbohidrat. Metode yang digunakan dalam penyuluhan ini meliputi presentasi interaktif, diskusi, dan sesi tanya jawab untuk mendorong keterlibatan langsung anak-anak. Selain itu kegiatan ini juga membagikan pangan sehat berupa mie ayam organik dan nugget tempe. Penyuluhan ini diharapkan dapat memberikan manfaat jangka panjang, membantu anak-anak membentuk kebiasaan makan sehat yang akan mendukung kesehatan mereka di masa depan, dan meningkatkan kesadaran pentingnya gizi dalam pertumbuhan anak.

**Kata Kunci:** keamanan pangan, anak yatim, mie ayam, nugget.



Available online at <https://ojs.unida.ac.id/QH>

Copyright (c) 2025 by Qardhul Hasan: Media Pengabdian kepada Masyarakat



## 1. Pendahuluan

Keamanan pangan dan jajanan sehat merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan dan perkembangan anak-anak. Anak-anak yatim umumnya menghadapi tantangan ganda, yaitu kehilangan dukungan keluarga, dan juga dalam akses pendidikan kesehatan yang memadai. Khususnya bagi anak-anak yatim yang tinggal di panti asuhan, akses terhadap informasi dan edukasi mengenai pangan sehat menjadi semakin penting. Anak-anak yatim sering kali menghadapi tantangan tambahan dalam hal nutrisi karena keterbatasan sumber daya dan dukungan yang mereka terima.

Di panti asuhan, kebiasaan makan yang sehat menjadi prioritas yang harus dipastikan agar anak-anak mendapatkan asupan gizi yang cukup dan seimbang. Makanan yang sehat adalah makanan yang bebas dari kuman, bahan berbahaya, bahan pencemar, dan tambahan makanan yang tidak diizinkan (seperti formalin, boraks, dll.) dan mengandung semua nutrisi yang tubuh butuhkan, seperti karbohidrat, protein, lemak, mineral, dan vitamin (Puspawati & Briawan, 2015). Makanan yang aman dan sehat tidak hanya mendukung pertumbuhan fisik, tetapi juga perkembangan kognitif dan emosional. Akan tetapi, tanpa pengetahuan yang memadai, anak-anak tidak menyadari pentingnya memilih makanan yang tepat dan menghindari jajanan yang berpotensi berbahaya.

Panti asuhan Children Home Kinder Hut merupakan lembaga NGO (non-government organization) yang peduli terhadap perkembangan hidup anak-anak yatim di Aceh. Panti ini menyediakan tempat tinggal yang aman, dan keluarga pengganti yang penuh kasih sayang. Selain itu, Kinder Hut juga mengadakan berbagai aktivitas pendidikan dan penyuluhan yang bekerja sama dengan tim ahli dari instansi lainnya. Salah satu di antaranya adalah tim dosen dari Jurusan Teknologi Pangan, Fakultas Teknologi Pertanian.

Tim penyuluh atau tim pengabdian yang terdiri dari dosen Teknologi Pangan bekerja sama dengan Kinder Hut untuk memberikan pemaparan dan penjelasan kepada para anak yatim sebagai suatu ilmu pengetahuan dan wawasan bagi mereka untuk lebih bisa memilih dan menilai jenis pangan seperti apa saja yang aman dikonsumsi, dan pangan yang harus dihindari.

Penyuluhan keamanan pangan dan jajanan sehat menjadi langkah strategi dalam menjawab tantangan di dunia modern ini. Melalui program penyuluhan, anak-anak yatim dapat diberikan informasi yang relevan dan praktis tentang cara memilih dan mengonsumsi makanan yang aman dan bergizi. Selain itu, penyuluhan juga dapat memberdayakan pengasuh di panti asuhan dengan pengetahuan yang mereka punya untuk menyediakan lingkungan makan yang lebih sehat.

## 2. Materi dan Metode

Pengabdian berupa sosialisasi pangan sehat ini dilaksanakan pada tanggal 07 Februari 2019 pukul 09.00 – 11.30 di mushalla panti asuhan Children Home Kinder Hut, Kecamatan Indrapuri, Kabupaten Aceh Besar. Pengabdian ini dilakukan dalam bentuk



penyuluhan dan pengenalan produk-produk pangan sehat kepada anak-anak yatim di panti asuhan ini. Selain itu, pengabdian ini juga dilanjutkan dengan pembagian pangan sehat berupa mie ayam organik yang diolah oleh mahasiswa Teknologi Pangan. Kegiatan ini dihadiri oleh seluruh anak yatim di panti asuhan tersebut dan beberapa orang pengasuh, serta dosen dan mahasiswa Teknologi Pangan. Dua orang dosen bertugas sebagai penyuluh, dan lainnya sebagai pembantu penyuluh dalam menjelaskan dan membagikan produk pangan sehat kepada para anak yatim.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Pengabdian berupa penyuluhan pangan sehat ini dilaksanakan oleh dosen FTP, khususnya jurusan Teknologi Pangan, Universitas Serambi Mekkah dan diikuti oleh para anak yatim dan pengasuh yang berada di panti asuhan Children Home Kinder Hut. Anak-anak mengikuti kegiatan ini dengan sangat antusias dan aktif dalam bertanya. Sangat terlihat bahwa anak-anak ini memiliki rasa ingin tahu yang besar mengenai produk pangan sehat atau jajanan sehat yang aman bagi kesehatan mereka ketika dikonsumsi.



Gambar 1 Anak-anak terlihat bersemangat dalam mengikuti penyuluhan jajanan sehat

Umumnya anak-anak memiliki pemahaman yang rendah mengenai pangan sehat. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti keterbatasan terhadap pendidikan dan informasi kesehatan, sumber daya ekonomi yang rendah dalam membeli pangan sehat dan segar, dan lingkungan sosial yang banyak menjual makanan gorengan dan tinggi gula serta lemak. Adanya intervensi dan dukungan dari komunitas, pemerintah, dan perguruan tinggi akan sangat membantu dalam memperluas pemahaman dan penerapan konsumsi pangan sehat pada anak-anak, baik dari lingkup rumah tangga, sekolah, dan panti asuhan.

Pada pengabdian ini, penyuluhan dilakukan dengan memberikan ilustrasi-ilustrasi menarik berupa gambar dan video yang ditampilkan melalui media proyektor, sehingga menjadi daya tarik bagi anak-anak, sekaligus memudahkan anak-anak untuk memahami materi yang disampaikan. Penyampaian materi juga diselingi dengan pemberian hadiah kepada anak-anak yang dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan



yang diberikan oleh tim pengabdian/penyuluh. Hal ini berhasil meningkatkan minat dan pemahaman anak-anak tentang pangan sehat.

Pada pengabdian ini, penyuluhan dilanjutkan dengan pembagian pangan sehat yang diproduksi oleh mahasiswa FTP, khususnya teknologi pangan. Pangan yang dibagikan adalah mie ayam organik dan nugget tempe. Kedua produk ini dibuat secara higienis, sehingga nilai gizi dan keamanannya terjaga dari segala kontaminasi.



Gambar 2 Pembagian pangan sehat (mie sayur dan nugget tempe) kepada anak-anak yatim

Mie adalah makanan alternatif pengganti beras yang banyak dikonsumsi baik anak-anak ataupun orang dewasa. Mie menjadi makanan yang populer karena harganya murah dan cara pengolahannya sekaligus penyajiannya sederhana. Mie banyak mengandung karbohidrat, yang banyak menyumbang energi pada tubuh sehingga mie dapat dijadikan sebagai makanan pengganti nasi (Muti'ah dkk., 2020). Pada kegiatan ini mie dibuat dari bahan-bahan organik untuk meningkatkan nilai nutrisi. Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk meningkatkan nilai gizi mie di antaranya dengan menambahkan sayuran pada bahan baku pembuatan mie. Jenis sayuran yang dapat ditambahkan dalam pembuatan mie sehat adalah bayam (Viza & Ratih, 2024) sebagai bahan baku utama pembuatan lembaran mie. Sayur bayam dipilih karena nilai gizinya yang tinggi. Bagi anak-anak, bayam penting untuk kesehatannya, yaitu menjaga kesehatan mata, menguatkan tulang dan gigi, dan meningkatkan daya tahan tubuh (Novianti, 2021; Pane, 2023). Sedangkan lauk ayam yang menjadi campuran kuah mie ayam dibuat tanpa menggunakan bahan tambahan apapun, sehingga aman untuk dikonsumsi anak-anak.

Selain dari mie ayam, tim penyuluh juga membagikan cemilan sehat, yaitu nugget tempe. Nugget yang merupakan makanan kesukaan anak-anak dikombinasikan dengan tempe sebagai bahan baku, menjadikan nugget ini memiliki kandungan nutrisi yang cukup tinggi, khususnya protein dan serat (Permatasari, 2012; Pujilestari, Angggia & Sabrina, 2020). Pembuatan nugget tempe juga dilakukan tanpa penambahan bahan tambahan apapun. Kedua pangan sehat yang dibagikan ini sangat diminati oleh para peserta baik anak-anak maupun para pengasuh panti asuhan.



Gambar 3 Tim pengabdian bersama para peserta penyuluhan pangan sehat di panti asuhan Children Home Kinder Hut

Pada penyuluhan ini, tim pengabdian juga memberikan materi tentang sanitasi dan higienitas pangan, diri, dan lingkungan yang penting untuk disadari dan diterapkan oleh anak-anak panti asuhan. Hal ini bertujuan agar anak-anak akan selalu berada dalam kondisi yang sehat selama tinggal di lingkungan panti asuhan. Dengan kondisi tubuh yang sehat, maka anak-anak akan dapat beraktifitas sehari-hari dengan bersemangat, seperti belajar di sekolah, mengaji di dayah dan lain sebagainya.

#### **4. Kesimpulan**

Pangan sehat sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak-anak. Dengan adanya kegiatan pengabdian melalui sosialisasi pangan sehat, luara positif dapat diraih yaitu anak-anak dapat memahami dengan baik mengenai pangan sehat, dan dapat membedakan jajanan mana disekitarnya yang tergolong aman atau tidak untuk dirinya konsumsi. Untuk kegiatan selanjutnya, panti asuhan Children Home Kinder Hut sangat berharap agar tim dari FTP dapat aktif memberikan penyuluhan dan pelatihan kepada anak-anak untuk menambah wawasan dan meningkatkan keterampilan mereka di bidang pertanian dan pangan.

#### **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada para pengurus panti asuhan dan pengasuh anak-anak yatim di Children Home Kinder Hut, dan seluruh pihak yang membantu pelaksanaan pengabdian ini.

#### **Daftar Pustaka**

- Muti'ah, R., Aisyah, N., Oktaviani, S., Kartini, N. A & Agustiawan. 2020. Edukasi Pengenalan Mie Sehat Organik Dari Buah dan Sayuran. *Comsep: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1 (1). Pp. 85-94.
- Novianti, Y. 2021. Sembilan manfaat bayam untuk anak sehat, kuat dan Tangguh. *Ibu dan Balita: Primagro*. <https://www.ibudanbalita.com/artikel/9-manfaat-bayam-yang-penting-untuk-tumbuh-kembang-anak>. Diakses 13 November 2024.



- Pane, M. D. C. 2023. Dua belas manfaat bayam untuk Kesehatan tubuh. Aladokter. <https://www.alodokter.com/mengolah-manfaat-bayam-menjadi-hidangan-sehari-hari>. Diakses 13 November 2024
- Permatasari, P.K., 2012. Nugget Tempe dengan Substitusi Ikan Mujair sebagai Alternatif Makanan Sumber Protein, Serat, dan Rendah Lemak. [skripsi]. Fakultas Kedokteran. Universitas Diponegoro. Semarang
- Pujilestari, S., Sari, F. A., & Sabrina, N. (2020). Mutu nugget tempe hasil formulasi tempe dan daging ayam. *Jurnal Teknologi Pangan Dan Kesehatan (The Journal of Food Technology and Health)*, 2(2), 82-87.
- Puspadewi, R. H., & Briawan, D. (2015). Persepsi Tentang Pangan Sehat, Alasan Pemilihan Pangan Dan Kebiasaan Makan Sehat Pada Mahasiswa. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 9(3), 211–218.