

PENYULUHAN GIZI SEIMBANG MELALUI EDUKASI BIJAK MENGONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI PADA ANAK PANTI ASUHAN NATASYA LIORA KASIH INDONESIA

Yolanda Pricilia¹, Delli Suci², Astri Conia³, Fatma Amelia⁴, Yusnadi Ms⁵, Siti Subaedah⁶

^{1, 2, 3, 4, 5, 6}Universitas Negeri Medan, Jl. William Iskandar Ps. V, Medan, Sumatera Utara, Indonesia

Email: yolandasaja461@gmail.com

Article History

Received: 29-03-2025

Revision: 14-04-2025

Accepted: 17-04-2025

Published: 19-04-2025

Abstract. This study aims to provide education on balanced nutrition and the impact of fast food consumption on children at the Natasya Liora Kasih Indonesia Orphanage. The method used is descriptive qualitative with data collection techniques through observation, interviews, questionnaires. The subjects in this study were children aged 8-17 years who lived in the orphanage, with a total of 15 participants. The sample was selected purposively by considering their active involvement in counseling activities. Data analysis used a descriptive qualitative analysis model. The results showed that before the counseling, children had a low understanding of balanced nutrition and tended to consume fast food without considering its impact. After being given community-based nutrition education, there was an increase in children's understanding of the importance of a healthy diet and changes in food selection habits. This counseling also received a positive response from the orphanage manager who realized the importance of providing nutritious food for children. These findings indicate that interactive and practice-based nutrition education can be an effective strategy in increasing awareness of healthy eating patterns in orphanage environments.

Keywords: Balanced Nutrition, Nutrition Education, Counseling, Healthy Food, Orphanage

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai gizi seimbang dan dampak konsumsi makanan cepat saji pada anak-anak di Panti Asuhan Natasya Liora Kasih Indonesia. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, kuisioner. Subjek dalam penelitian ini adalah anak-anak usia 8–17 tahun yang tinggal di panti asuhan tersebut, dengan jumlah peserta sebanyak 15 anak. Sampel dipilih secara purposive dengan mempertimbangkan keterlibatan aktif mereka dalam kegiatan penyuluhan. Analisis data menggunakan model analisis kualitatif deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan, anak-anak memiliki pemahaman yang rendah mengenai gizi seimbang dan cenderung mengonsumsi makanan cepat saji tanpa mempertimbangkan dampaknya. Setelah diberikan edukasi gizi berbasis komunitas, terjadi peningkatan pemahaman anak-anak terhadap pentingnya pola makan sehat serta perubahan dalam kebiasaan memilih makanan. Penyuluhan ini juga mendapat respons positif dari pengelola panti yang menyadari pentingnya penyediaan makanan bergizi bagi anak-anak. Temuan ini mengindikasikan bahwa edukasi gizi yang dilakukan secara interaktif dan berbasis praktik dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kesadaran akan pola makan sehat di lingkungan panti asuhan.

Kata Kunci: Gizi Seimbang, Edukasi Gizi, Penyuluhan, Makanan Sehat, Panti Asuhan

How to Cite: Pricilia, Y., Suci, D., Conia, A., Amelia, F., Ms, Y., & Subaedah, S. (2025). Penyuluhan Gizi Seimbang Melalui Edukasi Bijak Mengonsumsi Makanan Cepat Saji pada Anak Panti Asuhan Natasya Liora Kasih Indonesia. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 6 (2), 2495-2501. <http://doi.org/10.54373/imeij.v6i2.2959>

PENDAHULUAN

Gizi Seimbang adalah susunan asupan sehari-hari yang Jenis dan jumlah zat gizinya sesuai dengan kebutuhan tubuh. (Astika E. P., 2017) Namun, dalam era modern ini, konsumsi makanan cepat saji semakin meningkat, termasuk di kalangan anak-anak dan remaja. Makanan modern atau makanan cepat saji merupakan jenis makanan yang mengandung kadar lemak, garam, dan gula yang tinggi, namun rendah serat serta vitamin. Contohnya meliputi makanan kaleng, ayam goreng, *hamburger*, dan *pizza*. Tren konsumsi makanan modern ini semakin terlihat di kalangan remaja. Pola makan yang terbentuk selama masa anak-anak remaja dapat memengaruhi kesehatan seseorang saat dewasa hingga lanjut usia. Makanan cepat saji jika dikonsumsi secara berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan, seperti risiko obesitas, hipertensi, dan gangguan metabolisme lainnya.

Berdasarkan data dari (World Health Organization, 2024) pola makan yang tidak sehat menjadi salah satu faktor utama meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular termasuk di negara berkembang. Sementara itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh (Kemenkes RI, 2019) menunjukkan bahwa remaja Indonesia cenderung lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji dibandingkan makanan sehat seperti sayur dan buah. Tren ini semakin mengkhawatirkan, terutama bagi anak-anak yang tinggal di panti asuhan, di mana keterbatasan akses terhadap makanan sehat menjadi tantangan tersendiri. Selain itu, kurangnya edukasi gizi serta kebiasaan makan yang kurang tepat juga berkontribusi terhadap pola makan yang kurang sehat di kalangan anak-anak panti asuhan. Sejalan dengan itu Suryaalamasyah & Amini (2022) menyatakan bahwa terdapat beberapa cara dalam meningkatkan pengetahuan anak salah satunya dengan pemberian edukasi. Anak akan memahami materi lebih mudah. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Amalia et.al, (2021) pola makan yang tidak seimbang dan kebiasaan *picky eating* secara simultan berpengaruh terhadap status gizi anak panti asuhan. Faktor-faktor seperti keterbatasan dana dan jumlah pengasuh yang tidak sebanding dengan jumlah anak asuh turut mempengaruhi kualitas asupan gizi. Anak-anak yang tinggal di panti asuhan lebih rentan mengalami masalah gizi dibandingkan anak-anak yang tinggal dalam lingkungan keluarga karena berbagai keterbatasan tersebut. Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat berdampak jangka panjang terhadap kesehatan dan perkembangan anak.

Penelitian yang dilakukan oleh Jusuf et al., (2024) menunjukkan bahwa edukasi mengenai dampak fast food dapat meningkatkan kesadaran remaja akan risiko kesehatan yang ditimbulkan oleh makanan tersebut. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi dan penyuluhan mengenai pentingnya gizi seimbang serta pemilihan makanan yang bijak, khususnya dalam mengonsumsi makanan cepat saji. Penyuluhan ini dilakukan di Panti Asuhan Natasya Liora

Kasih Indonesia sebagai upaya untuk meningkatkan kesadaran anak-anak mengenai pentingnya pola makan sehat. Melalui pendekatan edukatif yang interaktif, diharapkan anak-anak dapat memahami dampak konsumsi makanan cepat saji serta mampu menerapkan prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Selain memberikan edukasi tentang pola makan yang sehat, penyuluhan ini juga bertujuan untuk menanamkan kebiasaan makan yang lebih baik. Perubahan pola makan bukan hanya tanggung jawab individu, namun juga memerlukan dukungan dari lingkungan sekitar, termasuk pengelola panti asuhan. Oleh karena itu, dalam kegiatan penyuluhan ini, diharapkan pengelola panti asuhan juga dapat memperoleh wawasan mengenai pentingnya menyediakan makanan yang lebih sehat bagi anak-anak asuh mereka.

Dengan adanya penyuluhan ini, diharapkan anak-anak panti asuhan dapat memiliki kesadaran yang lebih tinggi dalam menjaga kesehatan melalui pola makan yang lebih baik. Penyuluhan ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan pemahaman anak-anak tentang gizi seimbang, tetapi juga mendorong mereka untuk menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, dengan adanya intervensi edukasi ini, diharapkan terjadi perubahan perilaku dalam pemilihan makanan yang lebih sehat guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal. Lebih luas lagi, hasil dari kegiatan ini juga dapat menjadi referensi bagi berbagai lembaga sosial lainnya dalam merancang program edukasi gizi yang lebih efektif dan berkelanjutan. Edukasi mengenai gizi seimbang tidak hanya penting bagi panti asuhan anak-anak, tetapi juga bagi masyarakat umum, terutama dalam menghadapi tren konsumsi makanan cepat saji yang semakin meningkat. Dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya pola makan sehat, diharapkan angka kejadian penyakit akibat pola makan yang tidak seimbang dapat dikurangi di masa mendatang (Astika E. P., 2017).

Penyuluhan gizi seimbang melalui edukasi bijak mengonsumsi makanan cepat saji pada anak panti asuhan Natasya Liora Kasih Indonesia memberikan dampak positif terhadap pemahaman dan kebiasaan makan anak-anak melalui penyuluhan ini anak-anak dapat memilih makanan sehat, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sundari et al., (2022) Penyuluhan berhasil meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya gizi seimbang dan bijak memilih jajanan sehat untuk mencegah penyakit infeksi. penyuluhan gizi seimbang dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku sehat anak-anak di panti asuhan, yang berkontribusi pada perbaikan status gizi dan Kesehatan mereka secara keseluruhan. salah satunya melalui penggunaan media poster dalam edukasi penyuluhan gizi seimbang. hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Kaluku et al., 2023)

METODE

Kegiatan penyuluhan kepada anak-anak panti asuhan ini dilaksanakan oleh mahasiswa Universitas Negeri Medan. Peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 15 orang anak-anak Panti Asuhan Natasya Liora Kasih Indonesia. Pelaksanaan kegiatan ini berjalan dengan lancar dan sesuai dengan perencanaan. Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan Deskriptif Kualitatif. Dimana dalam penelitian ini, peneliti ingin mendeskripsikan secara jelas dan rinci tentang edukasi bijak mengonsumsi makanan cepat saji pada anak panti asuhan Natasya Liora Kasih Indonesia, serta mendapatkan data yang mendalam mengenai data yang menjadi fokus penelitian. Fokus penelitian ini yaitu terkait Penyuluhan gizi seimbang pada anak panti asuhan. Subjek penelitian ini yaitu anak usia 8-17 tahun di Panti Asuhan Natasya Liora Kasih Indonesia. Sumber data berasal dari responden yaitu pengurus panti, dan anak, peristiwa atau aktivitas, tempat dan lokasi. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi. Peneliti mewawancarai pengurus panti asuhan yang mengelola panti asuhan tersebut sebagai informan yang berjumlah 1 orang. Teknik analisis data dalam penelitian kualitatif menggunakan model analisis data kualitatif deskriptif menurut Miles dan Huberman (Sugiyono, 2020)

HASIL

Berdasarkan analisis perilaku, anak-anak dalam rentang umur 8 hingga 17 tahun, memiliki interaksi yang tinggi. Selama kegiatan berlangsung, sasaran memiliki pola perilaku yang beragam, hampir semua anak menyukai makanan cepat saji. Berdasarkan pengamatan, sasaran juga sering mengonsumsi makanan cepat saji. Berdasarkan kelompok umur anak-anak, peserta memiliki kemampuan belajar dengan baik dan tepat. Kemampuan sasaran dalam memahami informasi terlihat dalam partisipasi kegiatan *ice breaking* yang sesuai dengan panduan. Sehingga intervensi pengetahuan dengan metode yang menyenangkan, efektif dalam mencapai tujuan. Hal ini dapat dilihat bagaimana antusiasme anak-anak panti asuhan dalam mengikuti kegiatan *ice breaking* dalam melatih fokus anak.

Setelah anak-anak melakukan kegiatan *ice breaking* peneliti memberikan edukasi bijak mengonsumsi makanan cepat saji dengan menjelaskan dampak mengonsumsi makanan cepat saji bagi tubuh, untuk membiasakan anak-anak panti asuhan mengurangi mengonsumsi makanan cepat saji maka peneliti mencontohkan makanan yang sehat bagi tubuh yaitu membawa buah-buahan yang baik untuk dikonsumsi. Karena kurangnya edukasi gizi, banyak anak-anak panti belum memahami dampak jangka panjang dari konsumsi makanan cepat saji terhadap kesehatan mereka. Oleh karena itu, peneliti memberikan edukasi terkait bijak

mengonsumsi makanan cepat saji, dengan kegiatan edukasi bijak mengonsumsi makanan cepat saji ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran gizi, mendorong pola makan sehat pada anak-anak panti serta membiasakan anak panti asuhan untuk selalu menanamkan kebiasaan hidup sehat terutama konsumsi makanan yang seimbang.

Setelah mendengarkan edukasi yang telah diberikan peneliti terkait bijak mengonsumsi makanan cepat saji, terlihat bahwa anak-anak mulai lebih selektif dalam memilih makanan, menunjukkan antusiasme terhadap konsumsi buah yang diperkenalkan selama sesi edukasi, dan lebih memahami bahaya konsumsi makanan cepat saji secara berlebihan. Wawancara dengan pengelola panti menunjukkan bahwa setelah penyuluhan, anak-anak lebih sering bertanya tentang kandungan gizi dalam makanan yang mereka konsumsi.

DISKUSI

Berdasarkan pengamatan langsung yang peneliti lakukan sebelum dan sesudah Penyuluhan menunjukkan peningkatan pemahaman anak-anak tentang konsep gizi seimbang. Dokumentasi dalam bentuk foto dan video juga memperlihatkan bagaimana anak-anak Lebih aktif dalam mengikuti kegiatan edukasi. Makanan merupakan kebutuhan pokok bagi manusia, karena memberikan energi yang diperlukan untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Lebih dari itu, makanan juga memiliki peranan penting dalam memengaruhi metabolisme tubuh. Metabolisme adalah proses di mana makhluk hidup mengolah substansi menjadi nutrisi dan energi. Proses ini berlangsung di dalam sistem pencernaan dan sangat krusial untuk menjaga kesehatan tubuh.

Namun, jika makanan yang kita konsumsi mengandung bahan-bahan berbahaya, hal ini bisa berujung pada berbagai macam penyakit. Makanan yang kaya akan zat-zat berbahaya sering kali dikenal sebagai *junk food* atau makanan cepat saji. Oleh karena itu, sangat penting untuk memperhatikan asupan nutrisi kita agar metabolisme tubuh tetap sehat dan terhindar dari risiko penyakit. (Gaol et al., 2023). Tidak banyak yang menyadari bahwa peningkatan konsumsi *junk food* tidak hanya menawarkan efisiensi waktu, tetapi juga membawa dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan. Meskipun penyajian yang cepat dapat menghemat waktu, kita harus tetap waspada terhadap efek samping yang ditimbulkannya. (World Health Organization, 2024).

Junk food tidak hanya terbatas pada makanan Barat seperti *pizza*, *hamburger*, dan *kentang goreng*, tetapi juga banyak dijumpai dalam makanan lokal di negara kita. Sebagai contoh, camilan goreng seperti usus goreng, kulit ayam kering, berbagai jenis keripik manis dan asin, serta gorengan yang dijajakan di pinggir jalan. Sayangnya, nilai gizi dari makanan tersebut

sering kali berkurang atau hampir hilang karena proses pengolahan yang tinggi, seperti penggorengan, pemanggangan, atau proses lainnya. Makanan *junk food* cenderung mengandung kalori, gula, garam, dan lemak yang sangat tinggi. Akibatnya, hal ini dapat memicu berbagai masalah kesehatan, termasuk obesitas, diabetes, tekanan darah tinggi, dan penyakit lainnya (Jusuf et al., 2024).

Anak-anak Panti Asuhan Natasya Liora Kasih Indonesia sangat sering mengonsumsi makanan cepat saji karena rasanya yang enak dan mudah dijangkau, namun disayangkan bahwa pemahaman mereka tentang dampak makanan cepat saji bagi Kesehatan masih kurang. Mereka mungkin belum sepenuhnya menyadari bahwa konsumsi makanan cepat saji secara terus-menerus dapat membahayakan Kesehatan tubuh. Oleh karena itu, perlu adanya upaya untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang Pentingnya pola makan sehat dan dampak dari makanan cepat saji. Penyuluhan tentang bijak mengonsumsi makanan cepat saji sangatlah penting bagi anak-anak panti asuhan Natasya Liora Kasih Indonesia mengingat usia anak-anak panti yang masih dalam masa pertumbuhan. Melalui Penyuluhan ini pengetahuan anak-anak panti tentang dampak makanan cepat saji telah meningkat secara signifikan. Hal ini sangat penting untuk membantu mereka menjaga pola makan sehat dan seimbang demi Kesehatan tubuh anak-anak di panti tersebut.

Pada awal Penelitian berlangsung, anak-anak panti asuhan masih sering mengonsumsi makanan cepat saji. Namun setelah edukasi bijak mengonsumsi makanan cepat saji diimplementasikan anak-anak mulai lebih selektif dalam memilih makanan, menunjukkan antusiasme terhadap konsumsi buah yang diperkenalkan selama sesi edukasi, dan lebih memahami bahaya konsumsi makanan cepat saji secara berlebihan. Wawancara dengan pengelola panti menunjukkan bahwa setelah penyuluhan, anak-anak lebih sering bertanya tentang kandungan gizi dalam makanan yang mereka konsumsi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penyuluhan mengenai gizi seimbang di Panti Asuhan Natasya Liora Kasih Indonesia memberikan dampak positif terhadap pemahaman dan kebiasaan makan anak-anak. Anak-anak yang sebelumnya tidak memahami pentingnya pola makan sehat kini lebih sadar dalam memilih makanan bergizi dan mengurangi konsumsi makanan cepat saji. Selain itu, keterlibatan pengelola panti dalam penyuluhan berkontribusi dalam menyediakan makanan yang lebih sehat bagi anak-anak asuh. Melalui pendekatan edukasi, penelitian ini membuktikan bahwa penyuluhan yang dilakukan dengan metode interaktif dan berbasis praktik dapat meningkatkan kesadaran anak-anak terhadap

pentingnya gizi seimbang. Oleh karena itu, metode serupa dapat diterapkan di berbagai panti asuhan dan lingkungan pendidikan lainnya untuk mendorong pola hidup sehat sejak dini.

REFERENSI

- Amalia et.al. (2021). Pola Diet Dan Picky Eating Berpengaruh Diet Patterns and Picky Eating Influence on the. *Journal of Commonity Medicine*, 1–9.
- Astika E. P., T. (2017). Peningkatan Pengetahuan dan Perilaku Gizi Seimbang. *Kes Mas: Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 114–120.
- Gaol, L. L., Manik, R. M., Sinabariba, M., & Ambarita, B. (2023). Gambaran Pengetahuan Gizi Remaja dan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 14(1), 383–390.
- Jusuf, H., Adityaningrum, A., Tiara Kartika, I., & Arsad, N. (2024). Penyuluhan Edukasi Dampak Makanan Cepat Saji Bagi Kesehatan Di Smp Negeri 1 Telaga Biru Educational Counseling on the Impact of Fast Food on Health At Smp Negeri 1 Telaga Biru. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 21–34. <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jpkm/index>
- Kaluku, K., Sari, M. P., & Mahmud, M. (2023). Pengaruh Media Komik dan Poster pada Penyuluhan Gizi terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Panti Asuhan. *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*, 14(1), 20–28. <https://doi.org/10.32695/jkt.v14i1.434>
- Kemenkes RI. (2019). *National Health Account Indonesia*.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. 1–781.
- Sundari, S., Rarastiti, C. N., Sudrajat, A., Rahmadiyahanti, A. F., & Nurhidayati, H. (2022). Edukasi Edukasi Pola Makan Seimbang dan Pemilihan Makanan Jajanan dalam Pencegahan Penyakit Infeksi di Masa Pandemi. *Manggali*, 2(2), 277. <https://doi.org/10.31331/manggali.v2i2.2225>
- Suryaalamasyah, I. I., & Amini, N. (2022). Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak Usia Sekolah Di Asrama Panti Asuhan Mizan Amanah Ciputat. *PIRAMIDA: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 38–45. <https://journal.unimerz.com/index.php/piramida>
- World Health Organization. (2024). *Obesitas dan kelebihan berat badan*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>