

## Pengenalan Makanan Halal dan Sehat Bagi Putra/Putri dari Pelajar dan Pekerja Migran di Lingkungan PCIA Taiwan: Making Halal-Healthy Food, Fun For Kids

*Second Language Article Title Lorem Ipsum Dolor Sit Amet, Consectetur Adipiscing Elit, Sed Do Eiusmod Tempor Incididunt Ut Labore*

Septian Emma Dwi Jatmika <sup>1</sup>, Rachma Greta Perdana Putri <sup>2</sup>, Mustika Cahya Nirmala Dewinta <sup>3\*</sup>

<sup>1</sup> Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta,

<sup>2</sup> Prodi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta

<sup>3</sup> Prodi Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta

\* [mustika.dewinta@gizi.uad.ac.id](mailto:mustika.dewinta@gizi.uad.ac.id)

### ABSTRAK

Perbedaan pola dan kebiasaan makan merupakan salah satu *shock culture* yang dihadapi oleh keluarga yang berpindah ke luar negeri untuk sekolah ataupun bekerja. Hal ini terjadi termasuk pada anak-anak yang mengikuti orangtuanya pindah ke luar negeri. Proses akulturasi pola makan yang dialami anak-anak tersebut dapat menyebabkan risiko obesitas dan penyakit kronis. Hal ini karena dipengaruhi perubahan fisik dan lingkungan baru. Disisi lain, kesibukan orangtua, juga bisa mempengaruhi keseimbangan asupan nutrisi makanan pada anak. Oleh karena itu, tim mengusulkan kegiatan pengabdian dengan tema pengenalan makanan sehat bagi anak-anak pelajar/pekerja migran di lingkungan PCIA Taiwan. Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan pada tanggal 1-2 Februari 2024 di *Al-Hadi Taiwan Islamic Education & Culture Center*, New Taipei City dengan sasaran anak-anak. Kegiatan berikutnya dilaksanakan secara online pada tanggal 7 Juni 2024 dengan sasaran para orangtua. Materi yang disampaikan dalam kegiatan ini meliputi pengenalan makanan sehat dan halal, adab makan dan minum dalam ajaran Islam, gangguan kesehatan yang berkaitan dengan makanan dan pencegahannya, peran orangtua dalam menghadapi *shock culture* perbedaan pola dan kebiasaan makan pada anak, dan praktik membuat makanan sehat dan memilih makanan halal.

**Kata kunci** — anak-anak, halal, sehat, makanan, *shock culture*

### ABSTRACT

*The differences in eating patterns and habits are one of the culture shocks faced by families who move abroad to study or work. This happens to children who follow their parents to move abroad. The dietary acculturation process experienced by these children can increase the risk of obesity and chronic disease. This is because it is influenced by physical changes and the new environment. On the other hand, parents' busy schedules can also affect the balance of nutritional intake in children. Therefore, the team proposed service activities to introduce healthy food to the children of students/migrant workers in PCIA Taiwan. The service activities targeted children on February 1–2, 2024, at the Al-Hadi Taiwan Islamic Education & Culture Center, New Taipei City. The next activity was to target the parents online on June 7, 2024. The material presented in this activity includes an introduction to healthy and halal food, eating and drinking etiquette in Islamic teachings, health problems related to food and their prevention, the role of parents in dealing with culture shock, differences in eating patterns and habits in children, and the practice of making healthy food and choosing halal food.*

**Keywords** — kids, halal, healthy, food, *shock culture*

 OPEN ACCESS

© 2024. Author's



Creative Commons  
Attribution 4.0 International License

## 1. Pendahuluan

Gizi merupakan peran penting dalam perkembangan, pertumbuhan, dan pemeliharaan kesejahteraan anak secara keseluruhan. Sudah diketahui bahwa gizi yang baik mempunyai dampak yang signifikan terhadap perkembangan kognitif, perilaku, dan emosional anak-anak. Penelitian telah menunjukkan bahwa menyediakan makanan sehat untuk anak-anak tidak hanya penting untuk kesehatan fisik mereka tetapi juga memiliki korelasi langsung dengan prestasi akademis dan kemampuan belajar mereka. Para ahli telah menganjurkan pentingnya kebiasaan makan yang sehat di kalangan anak-anak karena hal ini dapat mendorong pertumbuhan mereka dan mengurangi masalah kesehatan jangka pendek dan jangka panjang. Anak-anak yang memiliki akses terhadap makanan bergizi cenderung memiliki konsentrasi yang lebih baik, daya ingat yang lebih baik, dan keterampilan pemecahan masalah yang lebih baik.

Gizi seimbang seorang anak merupakan tanggung jawab orang tua, yang menjadi teladan bagi anak-anaknya, serta mendidik mereka tentang makanan dan gizi [1]. Orang tua perlu menyadari kebutuhan gizi anak-anak mereka dan memberi mereka makanan yang seimbang dan bervariasi yang mencakup semua nutrisi penting. Anak memerlukan kombinasi zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak) dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral) agar tumbuh kembangnya optimal.

Salah satu strategi utama untuk meningkatkan kebiasaan makan sehat pada anak-anak adalah dengan menjadikan makanan sehat menyenangkan dan menarik bagi mereka. Hal ini dapat dicapai melalui penyajian yang kreatif, melibatkan anak dalam proses perencanaan dan persiapan makan, serta menyediakan beragam pilihan bergizi. Selain itu, penting untuk mendidik anak-anak tentang manfaat makan sehat dan dampaknya terhadap kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Mendidik anak-anak tentang makanan dan nutrisi sangat penting untuk meningkatkan kebiasaan makan yang sehat. Anak-anak harus diajari tentang

berbagai kelompok makanan dan manfaat nutrisinya. Selain itu, mereka juga harus belajar

tentang ukuran porsi, pentingnya mengonsumsi buah-buahan dan sayuran yang bervariasi, dan bagaimana membuat pilihan yang bergizi dalam hal camilan dan makanan. Dengan mengajari anak-anak tentang makanan dan gizi, mereka mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk membuat keputusan yang tepat mengenai pola makan mereka. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa nutrisi yang baik dikaitkan dengan peningkatan kinerja akademik dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan [2].

Untuk mendorong kebiasaan makan sehat pada anak, orangtua sebagai role model harus menampilkan perilaku penting selama waktu makan [3]. Perilaku-perilaku ini, seperti yang dikemukakan oleh Nahikian-Nelms, antara lain duduk satu meja bersama anak-anak, memakan makanan yang sama, tidak terburu-buru, mendorong mereka untuk mencoba makanan baru, tidak memaksa mereka untuk makan, tidak menggunakan makanan sebagai hadiah atau hukuman, memiliki percakapan yang menyenangkan saat makan, dan menciptakan peluang untuk pendidikan gizi selama waktu makan. Selain saran-saran ini, penting bagi orangtua untuk menciptakan lingkungan yang positif dan mendukung yang mendorong kebiasaan makan yang sehat. Hal ini dapat dilakukan dengan memberikan pilihan makanan bergizi, memberikan contoh perilaku makan sehat, dan melibatkan anak dalam diskusi mengenai pangan dan gizi.

Dalam masyarakat yang beragam saat ini, konsep shock culture telah menjadi hal yang lazim, khususnya di kalangan anak-anak imigran. Anak-anak ini sering kali mengalami perubahan drastis dalam kebiasaan makan mereka saat mereka berpindah antara budaya rumah dan budaya dominan di lingkungan baru mereka. Pergeseran kebiasaan makan ini dapat berdampak signifikan terhadap kesehatan dan kesejahteraan mereka. Penelitian menunjukkan bahwa proses akulturasi pola makan yang dialami anak-anak imigran dapat menyebabkan peningkatan risiko obesitas dan penyakit kronis [4]. Menurut hasil penelitian terdahulu, akulturasi pola makan mengacu pada proses kompleks dalam mengadaptasi kebiasaan makan dan pola makan dalam konteks budaya baru [5].



Salah satu permasalahan yang dihadapi oleh rekan-rekan pelajar dan pekerja imigran di Taiwan adalah *shock culture* perbedaan pola dan kebiasaan makan di lingkungan yang baru. Dalam hal ini, perbedaan budaya dan agama, terutama yang berkaitan dengan adab makan sesuai dengan ajaran Islam menjadikan permasalahan yang perlu digarisbawahi. Tinggal di lingkungan yang mayoritas bukan Muslim bisa mempengaruhi kebiasaan dan perkembangan anak. Akses dan ketersediaan makanan halal pun menjadi poin permasalahan. Dengan demikian, melalui kegiatan pengabdian ini diharapkan terdapat peningkatan pengetahuan dan ketrampilan peserta tentang makanan sehat dan halal serta solusi menghadapi *shock culture* perbedaan pola dan kebiasaan makanan di lingkungan baru.

## 2. Target dan Luaran

Target dan sasaran kegiatan adalah putra/putri dari pelajar dan pekerja migran serta para orangtua di lingkungan PCIA Taiwan. Adapun tujuan kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan dan ketrampilan peserta tentang makanan sehat dan halal serta solusi menghadapi *shock culture* perbedaan pola dan kebiasaan makanan di lingkungan baru. Mitra kegiatan pengabdian kami adalah PCIA Taiwan dan Al-Hadi Taiwan Islamic Education & Culture Center, New Taipei City, Taiwan.

## 3. Metodologi

Tahapan dan metode kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1) Survei pendahuluan dan koordinasi dengan mitra program pengabdian

Tim pelaksanaan pengabdian masyarakat melakukan survei pendahuluan dan koordinasi dengan mitra pengabdian, dengan tujuan untuk merencanakan pelaksanaan program pengabdian, mengkoordinasikan jadwal pelaksanaan kegiatan penyuluhan program pengabdian masyarakat, serta mengkoordinasikan sarana dan prasarana/alat dan bahan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan program pengabdian. Kegiatan survei dilakukan secara online, yang diikuti oleh tim pengabdian dan mitra, baik dari PCIA Taiwan dan juga *Al-Hadi Taiwan Islamic Education & Culture Center*, New Taipei City.

2) Menyusun materi dan membuat media penyuluhan

Pada tahap ini tim pengabdian menyusun materi dan membuat media yang akan digunakan untuk melakukan penyuluhan. Materi yang disampaikan di sesi pertama adalah tentang *healthy meal* dan *personal hygiene*. Pada sesi pertama, terdapat dua materi yang disampaikan kepada peserta. Materi pertama dengan tema *My healthy meal: healthy eating habit for kids*, disampaikan oleh dr. Rachma Greta Perdana Putri, M.Biomed. Sedangkan materi kedua adalah *hand and personal hygiene*, disampaikan oleh Mustika Cahya Nirmala Dewinta, S.Gz., M.P.H. Media edukasi dibuat dalam bentuk slide power point (PPT), dan *healthy meal & personal hygiene board* (Gambar 1).



Gambar 1. *Healthy meal and personal hygiene board*

3) Mempersiapkan alat/bahan pelaksanaan kegiatan

Pada tahap ini tim pengabdian menyiapkan alat/bahan yang dibutuhkan untuk kegiatan *baking competition*. Tim bekerjasama dengan salah satu diaspora Indonesia di Taiwan, Silmina Ulfah, S.T., M.T, beliau adalah seorang *home baker* yang memiliki usaha *homemade bakery*. Beliau membantu menyiapkan alat/bahan *bakery*, *trial and error* resep cookies, hingga menjadi juri dalam kegiatan *baking competition* untuk anak-anak.

4) Pelaksanaan kegiatan program pengabdian masyarakat

Pelaksanaan kegiatan pengabdian meliputi dua sesi:

a) Sesi pertama,

Sesi pertama, dilakukan secara tatap muka pada tanggal 1 dan 2 Februari 2024 di *Al-Hadi Taiwan Islamic Education & Culture Center*, New Taipei City, Taiwan. Sasaran kegiatan ini adalah anak-anak muslim di Taiwan. Kegiatan yang dilakukan adalah *baking competition (Ka'ak Aswer/Bracelet Cookies)*, dan pemberian edukasi dengan tema *healthy meal & personal hygiene* untuk anak. Peserta yang hadir sejumlah 30 anak, dengan asal negara yang beragam seperti India, Taiwan, Mesir dan Indonesia. Bahasa pengantar yang digunakan dalam pemberian edukasi adalah Bahasa Inggris dan Mandarin. Dinda Darojatun Solihah, S.H adalah salah satu guru Al-Hadi yang membantu tim pengabdian untuk mentranslet dalam Bahasa mandarin, agar mudah dipahami oleh peserta.

Kegiatan pengabdian yang dilakukan disesi pertama dalah pemaparan materi menggunakan media *slide power point (PPT)*, games, dan *baking competition*. Hari pertama adalah *baking competition*, saat *baking competition*, peserta dibagi menjadi lima grup yang didampingi oleh satu guru. Peserta diberi instruksi cara membuat *Ka'ak aswer cookies* dan dijelaskan manfaat bahan-bahan yang digunakan untuk kesehatan. Setelah

proses pembuatan cookies selesai, juri menilai untuk menentukan pemenang *baking competition* tersebut. Untuk mengapresiasi hasil kreasi peserta, juri menentukan lima pemenang berdasarkan kriteria penilaian. Kegiatan *baking competition* disajikan dalam Gambar 2.



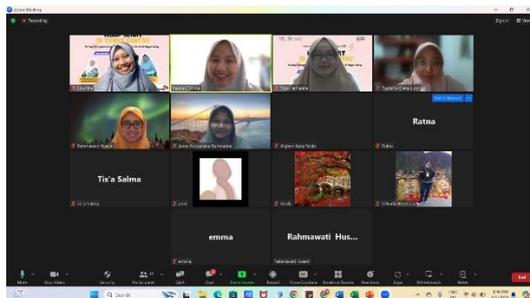
Gambar 2. Kegiatan *baking competition*

Hari kedua, adalah pemberian edukasi tentang *healthy meal and personal hygiene*. Narasumber memberikan materi edukasi dengan menampilkan PPT diakhiri dengan games menyusun *healthy meal and personal hygiene board*. Peserta bermain dalam grup yang sama. Peserta sangat antusias dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Kegiatan pemberian edukasi *healthy meal and personal hygiene* disajikan dalam Gambar 3.



Gambar 3. Edukasi *healthy meal and personal hygiene*

- b) Sesi kedua, dilakukan secara *online* pada tanggal 7 Juni 2024 pukul 19:00 WIB-21:00 WIB, dengan sasaran para orang tua. Kegiatan *online* disesi kedua mengusung tema “Hidup Sehat di Tanah Rantau: Strategi Orangtua dalam Menjaga Kesehatan Anak di Negeri Asing”. Narasumber kegiatan ini adalah Rachmawati Husein, PhD dan dr. Rachma Greta Perdana Putri, M.Biomed. Kegiatan berlangsung lancar dan peserta antusias mengikuti kegiatan hingga sesi diskusi berakhir. Kegiatan sesi online disajikan dalam Gambar 4.



Gambar 4. Kegiatan sesi online

#### 5) Evaluasi kegiatan

Evaluasi pelaksanaan program dievaluasi dengan melihat tingkat kehadiran, antusiasme dan pemahaman kelompok sasaran. Untuk kemampuan keterampilan pembuatan makanan sehat dan halal akan dilakukan evaluasi dari hasil kreasi *baking competition* pembuatan *Ka'ak Aswer/Bracelet Cookies*. *Baking competition* dinilai berdasarkan *taste, appearance, clean work station, and group collaboration*. Terdapat tiga dewan juri yang menilai yaitu Eda Kahraman (perwakilan dari guru Al-Hadi), Silmina Ulfah, S.T., M.T (*home baker*), dan Septian Emma Dwi Jatmika, M.Kes (perwakilan tim). Sedangkan evaluasi pemberian edukasi *healthy meal and personal hygiene* dan kegiatan sesi online dilakukan dengan mengobservasi antusias peserta, hasil kerja tim dalam menyusun *healthy meal & personal hygiene board*, dan antusias peserta dalam sesi diskusi tanya jawab.

#### 4. Pembahasan

Anak sekolah merupakan kelompok usia rentan yang sering mengalami keracunan makanan karena pengetahuan terkait gizi dan keamanan pangan yang masih rendah. Anak dengan pemilihan jajanan tidak baik cenderung memilih makanan tanpa memperhatikan gizi dan cemaran pada makanan, memilih jajanan dengan rasa gurih yang mengandung vetsin berlebih dan makanan pedas yang mengandung saus sambal berlebih, memperhatikan aroma dan tekstur untuk layak dimakan, serta memilih harga makanan yang sesuai dengan porsi makanan yang ingin dibeli. Selain itu, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) juga perlu dikenalkan dan dibiasakan sejak dini sebagai investasi masa depan untuk lingkungan sehat yang lebih baik. Fokus PHBS di bidang pendidikan adalah anak sekolah dasar, dimana anak usia sekolah termasuk golongan masyarakat yang diharapkan dapat tumbuh menjadi sumber daya manusia yang potensial di masa yang akan datang sehingga perlu diperhatikan dan disiapkan untuk tumbuh sehat baik fisik maupun intelektualnya. Cuci tangan merupakan salah satu pencegahan penularan penyakit infeksi [6]. Dengan demikian, edukasi gizi sangat penting untuk

meningkatkan pengetahuan dengan memberikan informasi kepada anak sekolah agar dapat menghindari jajanan yang tidak sehat [7].

Orang tua memiliki peran dalam menciptakan lingkungan dari mana makanan berasal, diproses, dimakan dan disajikan untuk keluarga, membentuk pola kebiasaan makan bagi anak-anaknya yang biasanya dilakukan melalui kebiasaan penyajian makanan dikeluarga. Pengetahuan akan sumber-sumber bahan makanan yang mengandung gizi seimbang sangatlah penting dipahami oleh orang tua [8].

Peranan orang tua terutama ibu sangat penting dalam pemenuhan gizi anak karena anak membutuhkan perhatian dan dukungan orang tua dalam menghadapi pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Ketersediaan gizi yang baik dipengaruhi oleh pengetahuan yang baik dari orang tua agar dapat menyediakan menu pilihan yang seimbang. Pendidikan gizi pada orang tua atau keluarga yang mempunyai anak dapat merubah perilaku dari keluarga terutama dalam pemberian makanan [9].

Tahapan perkembangan anak usia pra sekolah merupakan konsumen pasif, anak akan menerima asupan makan dari apa yang disediakan oleh ibunya atau pengasuhnya. Pola pemberian makan orang tua mempengaruhi status kesehatan anak usia prasekolah. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, pola makan yang kurang tepat menyebabkan kegemukan, keparahan penyakit, gangguan kecerdasan intelektual, anemia perawakan pendek peningkatan risiko angka kematian dan angka kesakitan pada anak [10].

## 5. Kesimpulan

Peserta dapat memahami materi tentang makanan sehat dan halal serta *personal hand hygiene* yang telah diberikan. Peserta mampu memahami peran orangtua dalam menyediakan pilihan menu makanan bergizi seimbang untuk pertumbuhan, perkembangan dan Kesehatan anak di tanah rantau.

## 6. Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kami ucapkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Ahmad Dahlan, PCIA Taiwan dan *Al-Hadi Taiwan Islamic Education & Culture Center*, New Taipei City.

## 7. Daftar Pustaka

- [1] Harton A, Myszkowska-Ryciak J. Nutritional Education Is an Effective Tool in Improving Beverage Assortment in Nurseries in Poland. *Healthcare (Basel)*. 2021 Mar 3;9(3):274. doi: 10.3390/healthcare9030274. PMID: 33802541; PMCID: PMC8002118.
- [2] O'Mahony B, Kerins C, Murrin C, Kelly C. Barriers and facilitators to the implementation of nutrition standards for school food: a mixed-methods systematic review protocol. *HRB Open Res*. 2021 May 13;3:20. doi: 10.12688/hrbopenres.13041.3. PMID: 32743340; PMCID: PMC7372527.
- [3] Longo-Silvia, G., et., al. Qualitative evaluation of the menu and plate waste in public day care centers in São Paulo city, Brazil. <https://doi.org/10.1590/S1415-52732013000200002>
- [4] Iziiatullina, D., Shin, J., Akhmetova, A., & Park, S. (2022, December 31). The Food Delivery App Information Design Suggestion for Foreigners in South Korea. <https://scite.ai/reports/10.33851/jmis.2022.9.4.327>
- [5] Obeng-Gyasi, E., Antwi, G O., & Obeng, C S. (2019, November 21). "Food is Environmentally and Culturally Specific!": A Preliminary Qualitative Study on U.S. Immigrant Parents' Perceptions of School Lunch. <https://scite.ai/reports/10.3390/ejihpe10010019>
- [6] Resiyanthi, N. K. A., Ardiyanti, N. K. P., & Faidah, N. (2021). Hubungan Perilaku Hand Washing dengan Kejadian Diare Pada Anak Usia Sekolah DIni di SD Negeri Awan Kintamani. *Bali Medika Jurnal*, 8(3), 266–275
- [7] Amira, K. A., & Setyaningtyas, S. W. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Anak Sekolah Dasar Dalam Pemilihan Jajanan Sehat: Literature Review. *Media Gizi Indonesia (National Nutrition Journal)*, 16(2), 130–138. <https://doi.org/10.204736/mgi.v16i2.130-138>
- [8] Jatmikowati, T. E., Nuraini, K., Winarti, D. R., & Adwitiya, A. B. (2023). Peran Guru dan Orang Tua dalam Pembiasaan Makan Makanan Sehat pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 1279–1294. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.3223>
- [9] Oktaningrum, I. (2018). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dalam Pemberian Makanan Sehat Dengan Status Gizi Anak Di Sd Negeri 1 Beteng Kabupaten Magelang Jawa Tengah. *Jurnal Pendidikan Teknik Boga*, 1–9.
- [10] Sambo, M., Ciuantasari, F., & Maria Godelifa. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 423–429. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.316>

