



Pelatihan Pembuatan Sandwich Sehat sebagai Alternatif Jajanan Anak PAUD di PAUD Al-Ghani pada Era Makanan Instan

Ade Irferamuna¹, Nurhasanah², Reska Mayefis³, Nabila Tasrif⁴, Yolanda Intan Sari⁵

Universitas Negeri Padang, Indonesia^{1,2,3,4,5}

E-mail : adeirferamuna@unp.ac.id¹, nurhasanah19@unp.ac.id², reskamayefis94@fpp.unp.ac.id³,
tasrifnabila@unp.ac.id⁴, yolandaintansari@fpp.unp.ac.id⁵

Abstrak

Meningkatnya popularitas makanan instan dan siap saji telah memengaruhi kebiasaan makan anak-anak sejak usia dini, sehingga semakin penting untuk memperkenalkan pilihan camilan yang lebih sehat, bergizi, dan menarik. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di PAUD Al-Ghani dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan praktis guru dan anak-anak dalam menyiapkan *sandwich* sehat sebagai alternatif camilan untuk anak-anak prasekolah. Program ini menggunakan Pendekatan *Participatory Training* (Pelatihan Partisipatif) melalui pendidikan gizi, demonstrasi, dan kegiatan pembuatan *sandwich* secara langsung. Anak-anak didorong untuk aktif terlibat dalam memilih bahan, menyiapkan isian, dan membuat *sandwich* yang menarik bagi anak-anak sekaligus memenuhi kebutuhan nutrisi dasar. Sepanjang kegiatan, peserta yakni anak dan guru di PAUD Al-Ghani menunjukkan antusiasme dan minat yang besar dalam mempelajari cara-cara sederhana untuk menyediakan camilan yang lebih sehat menggunakan bahan-bahan yang mudah didapat. Selain itu, kegiatan ini menciptakan peluang untuk diskusi tentang pentingnya nutrisi seimbang dan tantangan dalam menjaga kebiasaan makan sehat di lingkungan di mana makanan instan tersedia secara luas. Pelatihan ini menunjukkan bahwa kegiatan pendidikan yang sederhana, menyenangkan, dan interaktif dapat mendukung upaya untuk mempromosikan pilihan makanan yang lebih sehat bagi anak-anak usia dini. *Sandwich* sehat dapat menjadi alternatif praktis dan menarik pengganti camilan olahan komersial, membantu menumbuhkan kebiasaan makan yang positif sejak usia dini.

Kata Kunci: makanan siap saji, anak prasekolah, pendekatan pelatihan partisipatif, camilan sehat, *sandwich*.

Abstract

The increasing popularity of instant and ready-to-eat foods has influenced children's eating habits from an early age, making it increasingly important to introduce healthier, more nutritious, and appealing snack options. This community service activity was conducted at Al-Ghani Preschool (PAUD Al-Ghani) with the aim of improving the knowledge and practical skills of teachers and children in preparing healthy sandwiches as an alternative snack for preschoolers. The program used a participatory training approach through nutrition education, demonstrations, and hands-on sandwich-making activities. Children were encouraged to actively participate in selecting ingredients, preparing fillings, and creating sandwiches that appealed to children while meeting basic nutritional needs. Throughout the activity, participants children and teachers at Al-Ghani PAUD showed great enthusiasm and interest in learning simple ways to provide healthier snacks using readily available ingredients. Furthermore, the activity created opportunities for discussion about the importance of balanced nutrition and the challenges of maintaining healthy eating habits in an environment where instant foods are widely available. This training demonstrated that simple, fun, and interactive educational activities can support efforts to promote healthier food choices for young children. Healthy sandwiches can be a practical and appealing alternative to commercially processed snacks, helping to foster positive eating habits from an early age.

Keywords: Ready-To-Eat Foods, Preschoolers, Participatory Training Approach, Healthy Snack, Sandwich.

Copyright (c) 2026 Ade Irferamuna, Nurhasanah, Reska Mayefis, Nabila Tasrif, Yolanda Intan Sari

✉ Corresponding author

Address : Universitas Negeri Padang, Indonesia

Email : adeirferamuna@unp.ac.id

DOI : <https://doi.org/10.31004/abdidas.v7i3.1373>

ISSN 2721- 9224 (Media Cetak)

ISSN 2721- 9216 (Media Online)

PENDAHULUAN

Masa kanak-kanak awal merupakan periode kritis untuk pembentukan kebiasaan makan yang mungkin akan berlanjut hingga dewasa (Gallegos, 2026). Pada tahap ini, anak-anak mulai mengenali jenis makanan, mengembangkan preferensi rasa, dan membentuk sikap awal terhadap makanan (Dessi et al., 2025; Rathi et al., 2025). Namun, modernisasi yang pesat dan perubahan gaya hidup semakin mengekspos anak-anak kecil pada makanan instan dan camilan olahan komersial yang tinggi gula, garam, dan lemak tetapi rendah nutrisi penting. Pilihan makanan ini seringkali menarik, praktis, dan mudah didapatkan, menjadikannya pilihan umum untuk camilan harian anak-anak. Dalam beberapa tahun terakhir, ketersediaan makanan instan dan olahan yang meluas telah menjadi perhatian yang meningkat, terutama untuk anak-anak usia prasekolah (Fitriani, 2025; He et al., 2025).

Meskipun makanan ini menawarkan kepraktisan, konsumsi yang sering dapat mengurangi paparan anak-anak terhadap makanan segar dan yang diproses seminimal mungkin. Keakraban awal dengan camilan instan dapat membentuk preferensi makanan anak-anak dan memengaruhi pola makan mereka di masa depan. Oleh karena itu, memperkenalkan alternatif camilan yang sederhana dan lebih sehat sejak usia dini penting untuk mendukung perkembangan perilaku makan yang lebih sehat.

Salah satu pendekatan praktis untuk mengatasi masalah ini di lingkungan pendidikan anak usia dini adalah melalui aktivitas terkait makanan yang sesuai dengan tahap

perkembangan anak. Aktivitas persiapan makanan sederhana memungkinkan anak-anak untuk mengenal bahan-bahan makanan dasar, tekstur, dan rasa dengan cara yang positif dan menyenangkan. Alih-alih berfokus pada konsep nutrisi yang kompleks, aktivitas tersebut menekankan paparan, pengalaman, dan pembiasaan terhadap pilihan makanan yang lebih sehat melalui keterlibatan langsung.

Sandwich adalah contoh yang tepat dari camilan sederhana dan ramah anak yang dapat dengan mudah disiapkan menggunakan bahan-bahan segar dan bergizi. Komposisinya fleksibel, menarik secara visual, dan familiar bagi anak-anak, menjadikannya media yang efektif untuk memperkenalkan pilihan camilan yang lebih sehat. Melalui praktik membuat *sandwich* sehat, anak-anak dapat diperkenalkan dengan camilan alternatif yang berbeda dari makanan instan atau kemasan yang biasa dikonsumsi, tanpa menciptakan tekanan atau aturan diet yang kaku (Dikmen et al., 2022).

Berdasarkan pertimbangan ini, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk memperkenalkan pembuatan *sandwich* sehat sebagai camilan alternatif bagi anak-anak prasekolah dalam konteks meningkatnya paparan terhadap makanan instan. Aktivitas ini berfokus pada pengalaman praktis daripada pengukuran perilaku, bertujuan untuk membiasakan anak-anak dengan pilihan camilan sederhana dan lebih sehat dalam lingkungan belajar yang menyenangkan dan mendukung. Diharapkan bahwa paparan dini terhadap praktik-praktik tersebut dapat berkontribusi pada peningkatan

kesadaran dan penerimaan pilihan camilan yang lebih sehat di kalangan anak-anak dan lingkungan pendidikan di sekitarnya.

Fase perkembangan krusial terletak pada anak usia dini, yang sering disebut sebagai *golden age*, di mana pertumbuhan fisik, perkembangan otak, serta pembentukan perilaku terjadi secara optimal. Pada fase ini, pemenuhan gizi seimbang menjadi faktor utama dalam mendukung kualitas kesehatan dan kecerdasan anak di masa depan. Secara tidak langsung, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menegaskan bahwa gizi seimbang berperan penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia sejak usia dini (Maku et al., 2025). Namun, perkembangan gaya hidup modern telah menyebabkan perubahan pola konsumsi anak, khususnya meningkatnya konsumsi makanan instan dan jajanan tidak sehat. Fenomena ini menjadi perhatian global, sebagaimana dinyatakan oleh World Health Organization (WHO), "*children's diets are increasingly dominated by energy-dense, nutrient-poor foods high in sugar, salt and fat*". Kutipan langsung tersebut menegaskan bahwa pola makan anak saat ini cenderung didominasi oleh makanan tinggi energi tetapi rendah nilai gizi (World Health Organization (WHO), 2015).

Beberapa hasil dari penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, memperkuat fenomena tersebut. Penelitian oleh Manalu menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi makanan instan yang tinggi memiliki hubungan dengan masalah gizi seperti stunting pada anak usia dini (World Health Organization (WHO), 2015). Selain itu, penelitian lain yang dilakukan oleh Hendriyani

mengungkapkan bahwa rendahnya keragaman makanan yang dikonsumsi anak berdampak pada kurang optimalnya status gizi (Hendriyani et al., 2023). Hasil ini menunjukkan bahwa kualitas konsumsi makanan anak masih menjadi permasalahan yang perlu mendapat perhatian serius. Faktor lain, yaitu faktor lingkungan dan kurangnya edukasi gizi juga turut memengaruhi kebiasaan konsumsi anak (Firdaus & Maulana, 2025). Secara tidak langsung, penelitian lainnya menemukan bahwa pengetahuan orang tua dan guru mengenai pentingnya makanan sehat masih perlu ditingkatkan untuk mendukung pola makan anak yang lebih baik (Lisdayana et al., 2025). Hal ini sejalan dengan pendapat Hardinsyah tahun 2017 yang menyatakan bahwa konsumsi pangan anak Indonesia masih belum sepenuhnya sesuai dengan pedoman gizi seimbang (Hardiansyah et al., 2017).

Mengatasi permasalahan di atas diperlukan pola konsumsi yang melalui pendekatan edukatif yang tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga aplikatif dan menyenangkan. Pendekatan *Participatory Training* (Pelatihan Partisipatif) terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan anak terkait gizi. Edukasi gizi melalui praktik langsung mampu meningkatkan pengetahuan dan perilaku konsumsi sehat pada anak usia dini. Sejalan dengan itu, John Dewey (1938) menyatakan, "*education is not preparation for life; education is life itself*", yang menekankan pentingnya pengalaman langsung dalam proses pembelajaran (Lovejoy, 2014).

Bentuk implementasi pendekatan yang dapat dilakukan ialah melalui kegiatan pelatihan

pembuatan makanan sehat yang sederhana dan menarik, seperti *sandwich* sehat. Pernyataan tersebut didukung oleh hasil penelitian (Rianti et al., 2023) menunjukkan bahwa pengenalan gizi melalui kreasi makanan dapat meningkatkan minat anak terhadap makanan sehat. Didukung oleh hasil penelitian (Eriana et al., 2023) juga menemukan bahwa pembiasaan konsumsi makanan sehat sejak dini, seperti sarapan bergizi, dapat membentuk pola hidup sehat anak.

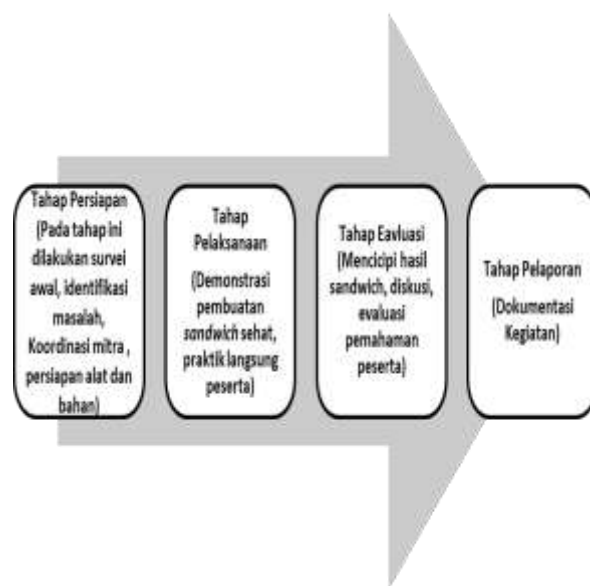
Berdasarkan uraian tersebut, pelatihan pembuatan *sandwich* sehat sebagai alternatif jajanan anak di PAUD Al-Ghani menjadi sangat relevan untuk dilaksanakan pada era dominasi makanan instan saat ini. Kegiatan ini tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga pengalaman langsung kepada anak dalam memilih dan mengolah makanan sehat, sehingga diharapkan mampu membentuk kebiasaan konsumsi yang lebih baik sejak usia dini.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang tersusun secara sistematis sebagaimana ditunjukkan pada diagram alir kegiatan. Tahap pertama adalah persiapan, yang meliputi koordinasi dengan pihak PAUD Al-Ghani, penyiapan alat dan bahan, serta penyusunan materi pelatihan. Setelah itu dilakukan edukasi jajanan sehat kepada peserta mengenai pentingnya pemberian makanan bergizi bagi anak usia dini dan dampak konsumsi makanan instan secara berlebihan. Penyampaian

materi dilakukan secara sederhana dan interaktif agar mudah dipahami oleh peserta.

Tahap selanjutnya yaitu demonstrasi pembuatan *sandwich* sehat oleh tim pengabdian menggunakan bahan pangan yang mudah diperoleh, bergizi, dan menarik bagi anak. Setelah demonstrasi, peserta mengikuti praktik langsung pembuatan *sandwich* sehat dengan pendampingan dari tim pengabdian.



Gambar 1. Diagram Alur Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Kegiatan diakhiri dengan evaluasi dan dokumentasi untuk melihat keterampilan, partisipasi, serta pemahaman peserta selama kegiatan berlangsung. Melalui tahapan tersebut diharapkan peserta mampu menerapkan pembuatan jajanan sehat sebagai alternatif makanan anak di rumah maupun di lingkungan sekolah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis melalui diskusi dengan guru di PAUD Al-Ghani, diketahui bahwa

tingkat pengetahuan anak dalam pemilihan jajanan sehat masih rendah. Sebagian besar makanan lebih dikenal merupakan makanan instan dan jajanan cepat saji, dibandingkan makanan sehat yang mendukung pertumbuhan.

Upaya edukasi mengenai jajanan sehat pada anak usia dini masih menghadapi berbagai kendala, termasuk keterbatasan media pembelajaran yang menarik dan aplikatif. Kondisi tersebut mendorong perlunya kegiatan edukatif yang melibatkan anak secara langsung dalam proses pengenalan makanan sehat. Pelatihan pembuatan *sandwich* sehat dipilih sebagai salah satu alternatif karena mudah diterapkan, menggunakan bahan yang bergizi, serta mampu meningkatkan minat anak terhadap konsumsi makanan sehat.

Melalui kegiatan ini, anak memperoleh pengalaman belajar yang menyenangkan sekaligus pemahaman awal mengenai pentingnya memilih jajanan yang sehat dan bergizi.



Gambar 2. Praktik membuat *sandwich* sayur dan *sandwich* buah

Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan oleh dosen Tata Boga di PAUD Al-Ghani memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan pengetahuan guru dan anak-anak mengenai pentingnya konsumsi jajanan sehat. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta serta kemampuan dalam mempraktikkan pembuatan *sandwich* sehat sebagai alternatif jajanan bergizi di tengah tingginya konsumsi makanan instan

Hasil pengamatan selama kegiatan menunjukkan bahwa anak-anak antusias dan tertarik mencoba hal baru. Ketertarikan mereka meningkat ketika makanan disajikan dalam bentuk yang menarik, berwarna, dan memiliki cita rasa yang disukai (Salmina et al., 2025). Temuan ini menunjukkan bahwa minat anak terhadap makanan sehat dapat ditingkatkan melalui penyajian yang kreatif dan menyenangkan. Kegiatan ini dilakukan dengan mengajak anak-anak mengenal bahan makanan melalui warna, bentuk, dan tekstur, sehingga mereka tidak hanya melihat, tetapi juga merasakan pengalaman langsung. Selain itu, *sandwich* dibuat dengan berbagai bentuk menarik seperti karakter sederhana atau potongan unik agar lebih disukai anak-anak. Pendekatan ini efektif karena anak usia dini cenderung belajar melalui pengalaman langsung dan kegiatan yang menyenangkan.

Salah satu permasalahan yang dihadapi saat ini adalah tingginya konsumsi makanan instan pada anak akibat kemudahan akses dan cita rasanya yang menarik. Padahal, makanan instan umumnya tinggi gula, garam, dan lemak, tetapi rendah zat gizi. Konsumsi yang berlebihan dan

berkelanjutan dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan, seperti obesitas, kekurangan gizi, dan penurunan daya tahan tubuh (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Selain itu, kebiasaan makan yang tidak sehat sejak usia dini berpotensi terbawa hingga dewasa.

Kegiatan ini memperkenalkan *sandwich* sehat sebagai alternatif jajanan bergizi bagi anak. Dengan komposisi yang seimbang, *sandwich* dapat memenuhi kebutuhan karbohidrat, protein, dan vitamin. Pengenalan makanan sehat melalui kegiatan praktik terbukti efektif dalam menanamkan kebiasaan makan sehat sejak usia dini (Sari & Putri, 2023).

Secara keseluruhan, kegiatan ini meningkatkan pengalaman dan pengetahuan anak mengenai makanan sehat. Melalui keterlibatan langsung dalam proses pembelajaran, anak diharapkan mulai terbiasa memilih jajanan sehat. *Sandwich* sehat menjadi salah satu alternatif jajanan yang menarik, bergizi, dan mendukung pertumbuhan serta perkembangan anak.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pelatihan pembuatan *sandwich* sehat di PAUD Al-Ghani menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran praktik langsung efektif dalam meningkatkan minat dan kesadaran anak-anak terhadap makanan sehat. Partisipasi aktif dalam mengidentifikasi bahan-bahan, merakit, dan menghias *sandwich* memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan yang mendorong sikap positif terhadap makanan bergizi.

Sandwich sehat dapat berfungsi sebagai alternatif camilan yang praktis, menarik, dan seimbang secara nutrisi untuk anak-anak usia dini. Aktivitas ini juga menyoroti nilai pendidikan nutrisi berbasis praktik dalam menumbuhkan kebiasaan makan sehat sejak usia dini dan mengurangi ketergantungan pada makanan instan. Oleh karena itu, program pendidikan nutrisi yang kreatif, partisipatif, dan berkelanjutan harus diintegrasikan ke dalam lingkungan pendidikan anak usia dini untuk mendukung pengembangan perilaku makan yang lebih sehat..

DAFTAR PUSTAKA

- Dessi, A., Petza, S., Di Carlo, A., Infantino, F., Zanco, F., Galimberti, L., Fanos, V., & Bosco, A. (2025). Parenting Style And Social Media: Impact On Children's Dietary Patterns. *Nutrients*, 17(20), 3254.
- Dikmen, H., Çabir, Ö., Polat, N., & Sağdıç, O. (2022). *Sandwich Production, Types, Properties And Packaging*. 38, 321–328. <https://doi.org/10.31590/Ejosat.1146986>
- Eriana, E., Fauziddin, M., & Daulay, M. I. (2023). Penerapan Pola Hidup Sehat Dengan Gizi Seimbang Melalui Pembiasaan Sarapan Pagi Untuk Anak Sebagai Dukungan Implementasi Kurikulum Merdeka. *Jurnal Usia Dini*, 9(2), 82.
- Firdaus, S. E., & Maulana, P. D. (2025). Acceleration Of Stunting Reduction: Advancing Social And Environmental Well-Being Through Policy, Education, And Environmental Management. *Journal Of Sustainability, Society, And Eco-Welfare*, 2(2), 141–158.
- Fitriani, R. J. (2025). The Trend Of Ultra-Processed Food Consumption And Its Impact On Obesity Risk In Indonesia. *Journal Nutrizione*, 2(3), 50–61.
- Gallegos, D. (2026). The Life-Course, Developmental Origins Of Health And

476 *Pelatihan Pembuatan Sandwich Sehat sebagai Alternatif Jajanan Anak PAUD di PAUD Al-Ghani pada Era Makanan Instan – Ade Irferamuna, Nurhasanah, Reska Mayefis, Nabila Tasrif, Yolanda Intan Sari*
DOI: <https://doi.org/10.31004/abdidas.v7i3.1373>

Disease, And Nutrition. In *Food And Nutrition* (Pp. 367–378). Routledge.

Guideline : Sugars Intake For Adults And Children. <https://doi.org/978-92-4-154902-8>

Hardiansyah, A., Hardinsyah, & Sukandar, D. (2017). *Kesesuaian Konsumsi Pangan Anak Indonesia Dengan Pedoman Gizi Seimbang*. 1(Kemenkes 2014).

He, J., Cao, Y., & Fang, Y. (2025). Healthy Snacks For Children. In *Healthy Food For Children* (Pp. 283–320). Springer.

Hendriyani, H., Tursilowati, S., & Kafi, I. A. (2023). Efektifitas Program Anakku Sehat Dan Cerdas Terhadap Keragaman Makanan Dan Status Gizi Anak Paud. *Jurnal Riset Gizi*, 11(2), 114–120.

Lisdayana, N., Hidayati, D., Cahyani, I. W., Bukhori, M. I., Sasmita, S. A., Nurhidayah, E. S., & Faridz, R. (2025). Peningkatan Pengetahuan Orang Tua Dan Guru Tentang Pentingnya Makanan Sehat Dan Gizi Seimbang Untuk Anak Usia Dini Di Ra Bakti Telang. *Darmabakti: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 6(02), 411–419.

Lovejoy, M. A. (2014). *Beyond The Fairytale: The Real Story Of Homelessness*. University Of St. Thomas, Minnesota.

Maku, K. R. M., Odo, M. E., & Mite, M. A. M. (2025). Peran Penting Gizi Seimbang Dalam Mendukung Proses Tumbuh Kembang Anak. *Jurnal Citra Pendidikan Anak*, 4(3), 269–276.

Rathi, N., Tiwari, P., Kanwar, M., Patel, A., Singh, M., Gupta, K., & Worsley, A. (2025). What Influences Indian Primary School Children's Food Behaviors?-Perceptions Of Children, Mothers And Teachers. *Bmc Public Health*, 25(1), 1585.

Rianti, R., Kholifah, A., Hasanah, L., & Setiasih, T. (2023). Implementasi Pengenalan Gizi Seimbang Anak Melalui Kreasi Bentuk Makanan. *Edu Happiness: Jurnal Ilmiah Perkembangan Anak Usia Dini*, 2(1), 76–88.

Salmina, F. R., Bintang, H., Putra, P., & Rachma, Y. A. (2025). *Dari Warna Ke Rasa: Edukasi Gizi Lewat Variasi Makanan Sehat Untuk Siswa Dan Siswi Sd*. 3(4), 1634–1642.

World Health Organization (Who). (2015).