

“SAPU JAGAT” (PERIKSA KUDAPAN JAGA ANAK SEHAT): INOVASI EDUKASI KESEHATAN DALAM UPAYA PENCEGAHAN SINDROM METABOLIK PADA ANAK

Nurin Nadzifatil Fitriyah^{1*}, Akmal Maulidina²

¹ Universitas Islam Syarif Hidayatullah Jakarta, Indonesia, email: nurin.n.fitriyah@uinjkt.ac.id

²Badan Riset dan Inovasi Nasional (BRIN) Republik Indonesia, Indonesia, email:
akmal.maulidina@gmail.com

*Koresponden penulis

Info Artikel

Diajukan: 12-08-2025

Diterima: 12-11-2025

Diterbitkan: 01-12-2025

Keywords:

Education, metabolic
syndrome, children
an

Kata Kunci: Edukasi,
Sindrom Metabolik,
Anak



Lisensi: cc-by-sa

Copyright © 2023 penulis

Abstract

The prevalence of metabolic syndrome in children continues to increase, including in Indonesia. This is due to a lack of education and awareness regarding food selection and its effects on health. Education for children can be done through various activities, one of which is counseling and interactive games regarding the selection of halal and thoyyib foods in the fasting Islamic boarding school activities held in mosques. The Baitul Makmur Mosque, located in Serua Village, Depok City, West Java, holds regular Ramadan Islamic boarding school activities every year. Participants consist of children aged 5–12 years. Children are given material by resource persons who are professionals in their fields. On Friday, March 7, 2025, counseling was held, which was packaged with interactive games regarding halal and thoyyib foods, with the aim of providing education to increase understanding and awareness in children to be more selective in choosing the foods they will consume. It is known that food will determine health. Food that is not maintained in children can cause metabolic syndrome or other diseases. Activities consist of providing material, interactive games, and then making conclusions. Games are intended to strengthen understanding of halal and thoyyib food. Furthermore, knowledge measurement is carried out by providing pre-test questionnaires (at the beginning of the event) and post-tests (at the end of the event), with the same type of questions. The result is an improvement in knowledge and awareness regarding the selection of halal and thoyyib food, which is reported in the form of a table. It is hoped that with this improvement in knowledge and awareness, it can prevent the occurrence of metabolic syndrome in children, especially those who participate in the activity.

Abstrak

Prevalensi sindrom metabolik pada anak terus meningkat, begitu juga di Indonesia. Hal ini terjadi karena kurangnya edukasi dan kesadaran mengenai pemilihan makanan dan efeknya bagi kesehatan. Edukasi pada anak dapat dilakukan melalui berbagai kegiatan, salah satunya adalah penyuluhan dan games interaktif mengenai pemilihan makanan halal dan thoyyib pada kegiatan pesantren kilat ramadhan yang dilaksanakan di masjid-masjid. Masjid Baitul Makmur yang berlokasi di Kelurahan Serua Kota Depok Jawa Barat melaksanakan kegiatan pesantren ramadhan secara berkala setiap tahunnya. Peserta terdiri dari anak-anak usia 5 hingga 12 tahun. Anak-anak diberikan materi oleh narasumber yang merupakan professional di bidangnya. Pada hari Jumat, 7 Maret 2025 diadakan penyuluhan yang dikemas



dengan games interaktif mengenai makanan halal dan thoyyib, dengan tujuan memberi edukasi untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran pada anak agar lebih selektif dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi. Diketahui bahwa makanan akan menentukan kesehatan. Makanan yang tidak dijaga pada anak maka dapat menyebabkan munculnya sindrom metabolik ataupun penyakit lainnya. Kegiatan terdiri dari pemberian materi, games interaktif, lalu pembuatan kesimpulan. Games ditujukan untuk memperkuat pemahaman mengenai makanan halal dan thoyyib. Selanjutnya, pengukuran pengetahuan dilakukan dengan memberikan kuesioner pre-test (di awal acara) dan post-test (di akhir acara), dengan jenis pertanyaan yang sama. Hasilnya, terdapat perbaikan pengetahuan dan kesadaran mengenai pemilihan makanan yang halal dan thoyyib yang dilaporkan dalam bentuk tabel. Diharapkan dengan adanya perbaikan pengetahuan dan kesadaran ini, maka dapat mencegah terjadinya sindrom metabolik pada anak khususnya yang mengikuti kegiatan.

PENDAHULUAN

Prevalensi sindrom metabolik pada anak di Dunia, juga di Indonesia meningkat. Hal ini disebabkan oleh banyak faktor, salah satunya adalah pola konsumsi yang kurang seimbang.¹ Berdasarkan hasil studi, anak-anak Indonesia cenderung mengonsumsi makanan manis, berwarna, dan berbahan pengawet dalam jumlah yang relatif besar, baik itu saat di sekolah maupun di rumah. Hal ini diakibatkan karena ketidaktahuan mereka terhadap dampak yang ditimbulkan dari mengonsumsi makanan tersebut.² Sindrom metabolik sendiri didefinisikan sebagai sekumpulan kondisi yang meningkatkan resiko penyakit jantung, diabetes tipe 2, stroke, dan penyakit metabolik lainnya. Menurut data yang dikumpulkan oleh Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) prevalensi obesitas diketahui meningkat dari tahun 1990 sebesar 4,2% naik menjadi 6,7% pada tahun 2010 dan diperkirakan akan mencapai 9,1% pada tahun 2020. Diketahui bahwa obesitas merupakan komponen utama sindrom metabolik.¹

Sindrom metabolik diketahui memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan masyarakat, tak terkecuali anak-anak, karena sindrom metabolik dapat meningkatkan resiko berbagai penyakit kronis.

¹ Ikatan Dokter Anak Indonesia. (2014). *Diagnosis dan Tata laksana Sindrom Metabolik pada Anak dan Remaja*. 1(1), 37–43.

² Sartika, R. A. D. (2011). Faktor Risiko Obesitas Pada Anak 5-15 Tahun. *Makara Kesehatan*, 1(1), 37–43.

Berbagai upaya dapat dilakukan untuk menurunkan resiko sindrom metabolik, salah satunya adalah mengatur pola makan.³

Bulan Ramadhan merupakan bulan yang suci dan mulia yang ditunggu oleh Umat Islam diseluruh dunia. Berbagai kegiatan dilaksanakan untuk menyemarakkan ramadhan, salah satunya adalah kegiatan pesantren kilat. Pesantren kilat ramadhan banyak dilakukan oleh masjid-masjid, diikuti oleh anak-anak, dan diisi oleh berbagai kegiatan, seperti materi dan penyuluhan.

Pemberian materi dan penyuluhan ditujukan untuk memberi pemahaman dan kesadaran pada anak mengenai makanan halal dan thoyyib. Makanan halal diartikan sebagai makanan yang memenuhi syariat Islam atau tidak haram. Sedangkan makan thoyyib adalah makanan yang sehat, proporsional (tidak berlebihan) serta aman dan baik bagi individu yang mengkonsumsinya.⁴ Makanan thoyyib tergantung dari kesehatan masing-masing individu. Pemilihan makanan halal dan thoyyib menjadi penting, dikarenakan jenis makanan yang dikonsumsi akan mempengaruhi kesehatan individu yang mengkonsumsinya. Pemilihan makanan juga menjadi salah satu langkah penting untuk mencegah terjadinya sindrom metabolik.³

Oleh karena itu, pemilihan tema makanan halal dan thoyyib pada kegiatan pesantren kilat ramadhan ini sangat baik apabila juga digunakan untuk meningkatkan pemahaman anak-anak mengenai kesehatan pencernaan, serta memahami pentingnya memilih makanan halal dan thoyyib, sehingga anak-anak dapat terhindar dari sindrom metabolik. Penentuan judul Periksa Kudapan Jaga Anak Sehat atau disebut SAPU JAGAT ini diharapkan dapat menjadi salah satu inovasi dalam upaya mencegah sindrom metabolik pada anak.

³ Andersen, C. J., & Fernandez, M. L. (2013). Dietary strategies to reduce metabolic syndrome. *Reviews in Endocrine and Metabolic Disorders*, 14(3), 241–254. <https://doi.org/10.1007/s11154-013-9251-y>

³ Andersen, C. J., & Fernandez, M. L. (2013). Dietary strategies to reduce metabolic syndrome. *Reviews in Endocrine and Metabolic Disorders*, 14(3), 241–254. <https://doi.org/10.1007/s11154-013-9251-y>

⁴ Tsani, A. F., Susilo, H., Setiawan, U., Suyanto, & Sudanto. (2021). Halal and Thayyib Food in Islamic Sharia Perspective (Makanan Halal Dan Thayyib Dalam Perspektif Syariat Islam). *Ijma*, 1(1), 97–109.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat SAPU JAGAT ini dilaksanakan di Masjid Baitul Makmur, Serua, Depok, Jawa Barat. Kegiatan dilaksanakan pada hari Jumat, 7 Maret 2025. Kegiatan melibatkan Dewan Kemakmuran Masjid dan Jamaah Pengajian Raudhatul Jannah sebagai panitia kegiatan. Peserta penyuluhan merupakan peserta kegiatan pesantren kilat ramadhan yang diselenggarakan oleh Masjid Baitul Makmur, yang berusia 5 sampai 12 tahun sebanyak 91 orang anak.

Kegiatan SAPU JAGAT ini merupakan penelitian terapan kualitatif–kuantitatif (*mix-method*)^{[1][2]} yang dikembangkan dalam bentuk kegiatan pengabdian masyarakat berbasis edukasi untuk meningkatkan kesadaran kesehatan pada anak-anak usia dini. Sedangkan metode yang digunakan adalah *Service Learning* (SL). Metode SL merupakan salah satu metode pengabdian masyarakat yang dianggap sangat baik, yang melibatkan pelayanan dan pembelajaran aktif. Metode SL ini juga memberikan aksi yang langsung memberi manfaat ke masyarakat.^{[3][4]}

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat SAPU JAGAT ini dilaksanakan dalam dua tahapan, yakni: (1.) Materi penyuluhan; (2.) Games interaktif. Kegiatan diawali dengan pembukaan, games sebagai pemanasan, lalu pembagian kuesioner pre-test, materi penyuluhan, games interaktif, kesimpulan, pengisian kuesioner post-test. Kuesioner pre-test dan post-test berisi pertanyaan yang sama, yang bertujuan untuk mengukur pengetahuan awal anak-anak sebelum materi penyuluhan dan setelah penyuluhan, sehingga dapat tergambar apakah kegiatan penyuluhan memberikan dampak bagi peserta kegiatan.

Materi kegiatan yang diberikan berisi:

- a. Pengenalan organ pencernaan
- b. Proses pencernaan makanan
- c. Proses ekskresi
- d. Pengenalan makanan halal dan thoyib
- e. Kandungan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh
- f. Adab makan
- g. Pentingnya menjaga makanan bagi kesehatan
- h. Kesimpulan

Materi diberikan dengan bantuan slide presentasi yang dilengkapi dengan video dan gambar, sehingga memudahkan peserta kegiatan

yang masih anak-anak untuk memahami materi. Kegiatan dapat terlihat pada Gambar 1 sebagai berikut.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan penyuluhan dalam kegiatan pesantren kilat ramadhan

Kegiatan dilanjutkan dengan games yang dilakukan secara berkelompok, berupa games mengelompokkan makanan yang ditemui sehari-hari ke dalam kelompok makanan halal dan thoyyib.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pesantren kilat ramadhan yang diselenggarakan oleh Masjid Baitul Makmur diikuti oleh 91 anak. Adapun karakteristik peserta pesantren kilat dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Pesantren Kilat

Karakteristik		Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin			
1.	Laki-laki	54	59%
2.	Perempuan	37	41%

Rentang Usia		
1.	5 s.d <9 tahun	48 53%
2.	9< s.d 12 tahun	43 47%

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa peserta pesanntren kilat 59% merupakan anak laki-laki, dan 53% peserta memiliki rentang usia antara 5 sampai dengan 9 tahun.

Sebelum mendapatkan materi tambahan, peserta terlebih dahulu diminta untuk mengisi kuesioner yang berisi 5 pertanyaan mengenai pengetahuan makanan halal dan thoyyib. Kuesioner yang diisi sebelum penyuluhan dimaksudkan untuk menilai *prior knowledge* atau pengetahuan awal mengenai materi yang akan dibahas. Setelah diberikan materi dan penguatan materi melalui games, peserta diminta untuk kembali mengerjakan soal yang sama. Hal ini bertujuan untuk menilai, apakah ada perubahan pengetahuan mengenai makanan halal dan thoyyib, setelah peserta mendapatkan materi dan penguatan materi. Hasil jawaban dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Gambaran Pengetahuan Peserta mengenai Makanan Halal dan Thoyyib serta Manfaatnya bagi Kesehatan

Pertanyaan	Jumlah Jawaban Pre-test; n(%)			Jumlah Jawaban Post-test; n(%)		
	Iya	Tidak	Tidak Tahu	Iya	Tidak	Tidak Tahu
1. Apakah kamu mengetahui apa yang dimaksud dengan makanan halal dan thoyyib?	40 (44%)	25 (27%)	26 (29%)	90 (99%)	0 (0%)	1 (1%)
2. Apakah kamu selalu memilih makanan halal dan thoyyib?	57 (63%)	13 (14%)	21 (23%)	89 (98%)	1 (1%)	1 (1%)
3. Apakah kamu setuju jika makanan halal dan thoyyib penting bagi kesehatan tubuhmu?	45 (49%)	20 (22%)	26 (29%)	88 (97%)	0 (0%)	3 (3%)

Selain ketiga pertanyaan pada Tabel 2 di atas, peserta juga diberikan pertanyaan tambahan pada Tabel 3 untuk menilai sejauh mana pemahaman mengenai makanan halal dan thoyyib.

Tabel 3. Pertanyaan Pendalaman

Pertanyaan	Jumlah Jawaban Pre-test; n(%)		Jumlah Jawaban Post-test; n(%)	
	Bisa menjawab	Tidak bisa menjawab	Bisa menjawab	Tidak bisa menjawab
1. Sebutkan makanan yang menurutmu halal dan thoyyib!	31 (34%)	60 (66%)	91 (100%)	0 (0%)
2. Apakah akibat apabila makanan yang kita makan tidak halal dan tidak thoyyib?	30 (33%)	61 (67%)	91 (100%)	0 (0%)

Dapat dilihat dari Tabel 3 di atas, bahwa terdapat perubahan pemahaman pada pengetahuan mengenai makanan halal dan thoyyib pada peserta pesantren kilat ramadhan.

Memilih menu makanan yang halal dan thoyyib menjadi penting bagi kesehatan seorang individu.⁵ Makanan halal dan thoyyib dapat didefinisikan sebagai makanan yang sesuai syariat Islam, tidak haram, serta baik, bersih, dan bergizi bagi kesehatan. Makanan thoyyib adalah makanan yang bebas dari kandungan bahan kimia seperti pewarna, pemanis buatan, pengawet, dan bahan kimia lain.⁴ Makanan thoyyib juga dapat diartikan sebagai makanan yang sesuai porsi (tidak berlebihan) dan baik bagi seorang individu.⁶ Misalnya, makanan yang tinggi lemak, tidak thoyyib bagi individu yang memiliki penyakit hipertensi, stroke, atau penyakit jantung. Contoh lain, makanan mengandung tinggi gula tidak thoyyib bagi penderita diabetes. Memilih

⁵ Hanifah MF Harun, Suliah M Aris, M. M. K., & Saidin, Zulaipa Ruzulan, N. (2024). *The Application of the Halalan Thoyyiban in Healthy Eating Patterns Aplikasi Konsep Halalan Thoyyiban dalam Pola Pemakanan Sehat*. 4(1), 1–5.

⁴ Tsani, A. F., Susilo, H., Setiawan, U., Suyanto, & Sudanto. (2021). Halal and Thayyib Food in Islamic Sharia Perspective (Makanan Halal Dan Thayyib Dalam Perspektif Syariat Islam). *Ijma*, 1(1), 97–109.

⁶ Edison, E., & Lestari, R. (2020). Konsep Makanan Halal Dan Thoyyib Dalam Tradisi Masyarakat Melayu Riau. *Fikri : Jurnal Kajian Agama, Sosial Dan Budaya*, 247–257. <https://doi.org/10.25217/jf.v5i2.1169>

makanan yang halal dan thoyyib menjadi penting, agar kesehatan tetap terjaga.⁵

Pemilihan makanan halal dan thoyyib juga baik bagi kesehatan anak, karena dapat menjadi manifestasi bagi kesehatannya dimasa depan. Akhir-akhir ini terdapat kecenderungan anak-anak mengkonsumsi makanan yang mengandung pengawet, pewarna, pemanis buatan, dan zat kimia lainnya, seperti makanan dan minuman kemasan, makanan cepat saji, ataupun makanan dan minuman yang disajikan tanpa memperhatikan kandungannya. Hal ini terjadi karena makanan dan minuman tersebut mudah diperoleh, harganya relatif terjangkau, kemasannya menarik, dan rasanya enak.⁷ Jika makanan dan minuman tersebut dikonsumsi terus menerus dalam jangka panjang, maka akan menimbulkan sindrom metabolik seperti hipertensi atau diabetes pada anak, atau dapat juga menyebabkan gagal ginjal.⁸

Kebiasaan mengkonsumsi makanan dan minuman yang kurang halal dan thoyyib, banyak disebabkan karena ketidaktahuan anak-anak mengenai makanan yang thoyyib dan apa akibatnya bagi kesehatan mereka. Setelah dilakukan penyuluhan materi mengenai makanan halal dan thoyyib pada kegiatan pesantren kilat ramadhan ini, dapat dilihat pada Tabel 2 dan Tabel 3, bahwa terjadi perubahan positif mengenai pengetahuan makanan halal dan thoyyib. Anak-anak mampu mendefinisikan, menyebutkan contoh, menyebutkan akibat, serta mengambil sikap untuk berusaha mengkonsumsi makanan halal dan thoyyib. Melalui kegiatan ini, diharapkan anak-anak akan mulai memilah makanan yang akan dikonsumsi agar merupakan makanan yang halal dan thoyyib, sehingga kesehatan mereka akan terjaga dan anak-anak akan terhindar dari sindrom metabolik ataupun penyakit lainnya.

KESIMPULAN

⁷ Fauziah, A., Kasmianti, K., & Jambormias, J. L. (2023). Edukasi Jajanan Sehat Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *EJOIN: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(9), 953–960. <https://doi.org/10.55681/ejoin.v1i9.1545>

⁸ Dieny, F. F., Widyastuti, N., & Fitranti, D. Y. (2015). Sindrom metabolik pada remaja obes: prevalensi dan hubungannya dengan kualitas diet. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12(1), 1. <https://doi.org/10.22146/ijcn.22830>

Kegiatan edukasi kesehatan SAPU JAGAT pada kegiatan pesantren kilat ramadhan di Masjid Baitul Makmur Kelurahan Serua Kota Depok Jawa Barat ini memberikan efek positif yaitu bertambahnya kesadaran dan pemahaman mengenai makanan yang halal dan thoyyib pada anak-anak yang akan mencegah terjadinya sindrom metabolik pada anak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dan Badan Riset dan Inovasi Nasional (BRIN) Republik Indonesia atas dukungannya. Penulis ucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada Dewan Kemakmuran Masjid (DKM), dan Jamaah Pengajian Raudhatul Jannah Serua Depok Jawa Barat sebagai panitia kegiatan, serta seluruh peserta santriwan santriwati kegiatan Pesantren Kilat Ramadhan Masjid Baitul Makmur Serua, Depok, Jawa Barat.

DAFTAR RUJUKAN

- Andersen, C. J., & Fernandez, M. L. (2013). Dietary strategies to reduce metabolic syndrome. *Reviews in Endocrine and Metabolic Disorders*, 14(3), 241–254. <https://doi.org/10.1007/s11154-013-9251-y>
- Dieny, F. F., Widyastuti, N., & Fitranti, D. Y. (2015). Sindrom metabolik pada remaja obes: prevalensi dan hubungannya dengan kualitas diet. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12(1), 1. <https://doi.org/10.22146/ijcn.22830>
- Edison, E., & Lestari, R. (2020). Konsep Makanan Halal Dan Thoyyib Dalam Tradisi Masyarakat Melayu Riau. *Fikri: Jurnal Kajian Agama, Sosial Dan Budaya*, 247–257. <https://doi.org/10.25217/jf.v5i2.1169>
- Fauziah, A., Kasmianti, K., & Jambormias, J. L. (2023). Edukasi Jajanan Sehat Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *EJOIN: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(9), 953–960. <https://doi.org/10.55681/ejoin.v1i9.1545>
- Hanifah MF Harun, Suliah M Aris, M. M. K., & Saidin, Zulaipa Ruzulan, N. (2024). *The Application of the Halalan Thoyyiban in Healthy Eating Patterns Aplikasi Konsep Halalan Thoyyiban dalam Pola Pemakanan Sehat*. 4(1), 1–5.

- Ikatan Dokter Anak Indonesia. (2014). *Diagnosis dan Tata laksana Sindrom Metabolik pada Anak dan Remaja*.
- Mulyati, S., Abubakar, A., & Hadade, H. (2023). Makanan Halal dan Tayyib dalam Perspektif Al-Quran. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 1(Januari), 2023–2046.
- Opie, L. H. (2007). Metabolic syndrome. *Circulation*, 115(3), 32–35. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.106.671057>
- Sartika, R. A. D. (2011). Faktor Risiko Obesitas Pada Anak 5-15 Tahun. *Makara Kesehatan*, 1(1), 37–43. https://www.academia.edu/17631598/FAKTOR_RISIKO_OBESITAS_PADA_ANAK_5-15_TAHUN
- Tsani, A. F., Susilo, H., Setiawan, U., Suyanto, & Sudanto. (2021). Halal and Thayyib Food in Islamic Sharia Perspective (Makanan Halal Dan Thayyib Dalam Perspektif Syariat Islam). *Ijma*, 1(1), 97–109.
- Umami, Z., Puspa, A. R., & Irawan, M. A. (2023). The effect of education on knowledge and attitude In halal and tayyib food selection among Muslim. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 11(2), 55. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2023.11\(2\).55-61](https://doi.org/10.21927/ijnd.2023.11(2).55-61)