

ES KRIM SELENA (INOVASI ES KRIM SEMANGKA LEMON NANAS SEBAGAI MAKANAN RINGAN UNTUK MENINGKATKAN IMUN ANAK)

Sari Wahyuni Rozi^{1*}, Unita Sukma Zuliani Nasution², Nurfitri Manik³

Program Studi Pendidikan Fisika¹, Program Studi Vokasional Informatika³, Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Bahasa, Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Alam Institut Pendidikan Tapanuli Selatan

²Program Studi Pendidikan IPA, STKIP ALMaksum

*Email: sariwahyunirozinasion@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.37081/adam.v4i1.2259>

Abstrak

Es Krim Selena merupakan inovasi makanan ringan sehat yang memadukan buah semangka, lemon, dan nanas sebagai bahan utama. Tujuan dari inovasi ini adalah untuk meningkatkan imun anak melalui konsumsi makanan yang kaya akan vitamin C dan antioksidan, yang penting bagi pertumbuhan dan kesehatan anak-anak. Program Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan di SD Negeri 200403 dengan melibatkan siswa, guru, dan orang tua dalam rangka mengenalkan serta mempraktikkan pembuatan Es Krim Selena. Metode yang digunakan dalam program ini meliputi sosialisasi dan penyuluhan tentang pentingnya imun tubuh dan manfaat nutrisi dari buah-buahan, demonstrasi pembuatan es krim, serta workshop pembuatan Es Krim Selena yang melibatkan siswa secara langsung. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui kuesioner dan wawancara untuk menilai penerimaan siswa dan guru terhadap Es Krim Selena sebagai alternatif makanan ringan sehat. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa Es Krim Selena diterima dengan baik oleh siswa dan guru, serta dapat meningkatkan kesadaran mereka akan pentingnya konsumsi makanan sehat untuk menjaga imunitas tubuh. Program ini tidak hanya berhasil memperkenalkan Es Krim Selena sebagai makanan ringan sehat, tetapi juga memberikan pengalaman praktis kepada siswa dalam membuat es krim sendiri. Dengan demikian, Es Krim Selena berpotensi menjadi solusi inovatif dalam meningkatkan imun anak melalui konsumsi makanan ringan yang menarik dan bergizi.

Kata kunci: Es Krim Selena, imun anak, inovasi makanan ringan, nutrisi, SD Negeri 200403.

Abstrack

Selena Ice Cream is a healthy snack innovation that combines watermelon, lemon, and pineapple as the main ingredients. The goal of this innovation is to boost children's immunity through the consumption of foods rich in vitamin C and antioxidants, which are essential for children's growth and health. This Community Service Program was implemented at SD Negeri 200403, involving students, teachers, and parents in introducing and practicing the making of Selena Ice Cream. The methods used in this program include socialization and education on the importance of immunity and the nutritional benefits of fruits, ice cream-making demonstrations, and a Selena Ice Cream workshop that directly involved the students. Evaluation of the activity was conducted through questionnaires and interviews to assess the students' and teachers' acceptance of Selena Ice Cream as a healthy snack alternative. The results of the program showed that Selena Ice Cream was well-received by both students and teachers, and it helped raise awareness about

the importance of consuming healthy foods to maintain a strong immune system. This program not only successfully introduced Selena Ice Cream as a healthy snack but also provided students with practical experience in making their own ice cream. Thus, Selena Ice Cream has the potential to be an innovative solution for boosting children's immunity through the consumption of appealing and nutritious snacks.

Keywords: Selena Ice Cream, children's immunity, snack innovation, nutrition, SD Negeri 200403.

1. PENDAHULUAN

Kesehatan anak merupakan salah satu prioritas utama dalam pendidikan. Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan anak adalah melalui konsumsi makanan yang bergizi. Namun, seringkali anak-anak enggan mengonsumsi makanan sehat yang dianggap tidak menarik. Inovasi makanan yang tidak hanya bergizi tetapi juga menarik bagi anak-anak diperlukan. Es krim semangka lemon nanas yang dipilih sebagai objek penelitian ini bertujuan untuk menyediakan alternatif makanan ringan yang menyenangkan sekaligus meningkatkan sistem imun anak. Tujuan Penelitian adalah mengembangkan resep es krim dengan bahan semangka, lemon, dan nanas yang kaya vitamin dan antioksidan, meningkatkan kesadaran dan kebiasaan makan sehat di kalangan anak-anak dan menilai efektivitas es krim tersebut dalam meningkatkan sistem imun anak.

Masalah dalam Pengabdian yaitu kurangnya Minat Anak Terhadap Makanan Sehat. Banyak anak yang lebih memilih makanan ringan yang tidak sehat, seperti permen dan junk food, dibandingkan dengan makanan yang sehat. Pentingnya Asupan Gizi. Anak-anak di SD Negeri 200403 mungkin belum mendapatkan asupan gizi yang optimal, terutama dalam hal vitamin dan antioksidan yang penting untuk meningkatkan sistem imun mereka. Keterbatasan Pengetahuan dan Aksesibilitas. Orang tua dan anak-anak mungkin tidak memiliki pengetahuan yang cukup mengenai manfaat kesehatan dari makanan sehat atau kesulitan dalam mengakses makanan sehat.

SD Negeri 200403 dapat memberikan dukungan dengan menyediakan fasilitas untuk menyimpan dan menyajikan es krim. Sekolah juga dapat mengintegrasikan informasi tentang gizi dan kesehatan dalam kurikulum mereka. Melibatkan orang tua dalam program ini dengan memberikan edukasi tentang pentingnya asupan gizi yang baik dan cara membuat pilihan makanan sehat di rumah. Bekerja sama dengan tenaga medis lokal untuk memberikan informasi lebih lanjut mengenai manfaat kesehatan dari bahan-bahan es krim serta melakukan pemeriksaan kesehatan anak untuk menilai dampak dari konsumsi es krim terhadap kesehatan mereka. Solusi dari Pengabdian merupakan mengembangkan es krim semangka lemon nanas dengan formula yang seimbang dari segi gizi, termasuk menambahkan bahan-bahan yang mendukung sistem imun seperti vitamin C dan antioksidan. Mengadakan workshop di sekolah dan pertemuan dengan orang tua untuk memberikan informasi tentang manfaat es krim sehat ini serta cara-cara sederhana untuk memasukkan makanan sehat ke dalam diet anak. Melakukan evaluasi berkala terhadap dampak konsumsi es krim terhadap kesehatan anak, termasuk penilaian imun anak dan respons mereka terhadap perubahan dalam pola makan. Ini juga termasuk mengumpulkan umpan balik dari siswa, orang tua, dan tenaga medis untuk menilai efektivitas dan melakukan perbaikan jika diperlukan. Menyediakan panduan resep untuk orang tua dan guru agar mereka dapat membuat es krim sehat ini secara mandiri di rumah atau di sekolah, serta memastikan bahan-bahan tersedia dengan mudah. Dengan upaya dan solusi ini, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran tentang pentingnya makanan sehat di kalangan anak-anak serta memberikan alternatif makanan ringan yang menyenangkan dan bergizi.

Tujuan diadakannya diadakannya kegiatan ini yaitu untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh anak-anak di SD Negeri 200403 dengan menyediakan es krim sehat yang kaya akan vitamin C dan antioksidan dari buah semangka, lemon, dan nanas. Mengedukasi siswa dan orang tua tentang pentingnya pola makan sehat untuk meningkatkan daya tahan tubuh, melalui penyuluhan dan aktivitas yang interaktif. Memperkenalkan es krim Selena sebagai alternatif makanan ringan yang sehat dan menarik bagi anak-anak, menggantikan pilihan makanan ringan yang kurang sehat.

Mendorong kebiasaan konsumsi buah dengan cara yang kreatif dan menarik, yaitu melalui inovasi es krim yang menggabungkan berbagai buah-buahan. Meningkatkan keterlibatan siswa dalam kegiatan pembelajaran aktif melalui workshop pembuatan es krim, sehingga mereka memahami proses dan manfaat dari konsumsi makanan sehat. Meningkatkan kesadaran akan pentingnya lingkungan dengan mempromosikan penggunaan bahan alami dan mengurangi ketergantungan pada produk makanan ringan dalam kemasan yang tidak ramah lingkungan dan mengurangi frekuensi penyakit ringan seperti flu dan batuk di kalangan siswa dengan meningkatkan daya tahan tubuh melalui konsumsi makanan sehat.

2. METODE PENGABDIAN

Dalam rangka mencapai tujuan diatas hal-hal berikut perlu dilakukan :

1. Identifikasi dan Analisis Permasalahan:
 - a. Melakukan survei awal dan wawancara dengan siswa, guru, dan orang tua untuk mengidentifikasi kebiasaan makan dan preferensi makanan ringan siswa.
 - b. Mengumpulkan data mengenai tingkat kesadaran siswa terhadap pentingnya pola makan sehat.
2. Penyusunan Materi Edukasi dan Pelatihan:
 - a. Merancang materi penyuluhan yang mencakup informasi tentang gizi, manfaat buah-buahan, dan dampak positif konsumsi es krim sehat.
 - b. Menyiapkan bahan dan peralatan untuk workshop pembuatan es krim Selena.
3. Pelaksanaan Penyuluhan:

Menyelenggarakan sesi penyuluhan di kelas yang melibatkan siswa secara aktif, menggunakan media interaktif seperti presentasi visual dan permainan edukatif dengan aplikasi Quizizz untuk memudahkan pemahaman siswa tentang konsep makanan sehat.
4. Workshop Pembuatan Es Krim:
 - a. Melakukan demonstrasi pembuatan es krim Selena dengan melibatkan siswa secara langsung. Setiap kelompok siswa akan diberi kesempatan untuk membuat es krim mereka sendiri di bawah bimbingan tim PKM.
 - b. Menjelaskan langkah-langkah, mulai dari persiapan bahan hingga proses pembuatan, sambil menekankan pentingnya penggunaan bahan alami dan manfaat kesehatan dari buah-buahan yang digunakan.
5. Distribusi dan Konsumsi Es Krim:

Membagikan es krim Selena kepada siswa untuk dinikmati bersama. Momen ini digunakan untuk mengamati respon siswa terhadap produk dan melakukan diskusi singkat mengenai rasa serta manfaat yang dirasakan.
6. Evaluasi dan Pengumpulan Feedback:
 - a. Melakukan evaluasi melalui kuesioner yang diberikan kepada siswa dan guru untuk menilai penerimaan es krim Selena, pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan, serta perubahan pola makan yang terjadi.
 - b. Menganalisis data untuk menentukan keberhasilan program dan mengidentifikasi area yang perlu ditingkatkan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Kegiatan

Kegiatan pengabdian pada masyarakat dilaksanakan dalam bentuk pelatihan berupa materi teori dan praktek. Materi disajikan dengan menarik, juga memberi kesempatan kepada Anak-anak untuk bertanya. Praktek meliputi penjelasan Langkah-langkah pembuatan Es Krim dan pada evaluasi diberikan kesempatan pada Anak-anak untuk mempraktekkan pembuatan Es Krim Selena.

Kegiatan edukasi mengenai pentingnya gizi seimbang dan peran buah-buahan dalam meningkatkan imunitas dilaksanakan di SD Negeri 200403 dengan melibatkan 44 siswa kelas 6 A dan 6 B beserta 10 Guru. Pre-

test dan post-test yang diberikan kepada peserta menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan. Sebelum kegiatan, rata-rata nilai pre-test adalah 65, dan setelah pelatihan meningkat menjadi 85, menunjukkan peningkatan pemahaman sebesar 30%. Siswa dan Guru dilibatkan dalam pembuatan Es Krim Selena menggunakan bahan-bahan alami seperti semangka, lemon, dan nanas. Setiap peserta

mengikuti demonstrasi langkah-langkah pembuatan es krim, dan secara langsung membuat es krim mereka sendiri.

Dari survei yang dilakukan setelah kegiatan, 92% siswa menyatakan bahwa mereka menyukai rasa Es Krim Selena dan tertarik untuk mengonsumsinya kembali. Produk Es Krim Selena diterima dengan antusias oleh siswa. Berdasarkan survei kepuasan, sebagian besar siswa menyatakan bahwa rasa es krim segar dan menyenangkan, menjadikannya sebagai pilihan yang menarik dibandingkan makanan ringan tidak sehat. Guru juga memberikan tanggapan positif, mencatat bahwa Es Krim Selena adalah cara efektif untuk membuat anak-anak mengonsumsi buah-buahan tanpa dipaksa.

3.2. Pembahasan

Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman anak-anak dan Guru mengenai pentingnya gizi seimbang. Peningkatan nilai post-test menunjukkan bahwa pendekatan yang dilakukan menggunakan media edukasi yang interaktif dan menyenangkan efektif dalam mengubah pengetahuan dan perilaku peserta terkait konsumsi makanan sehat. Es Krim Selena terbukti menjadi alternatif yang menarik dan disukai oleh anak-anak, mengubah pola konsumsi makanan ringan mereka. Produk ini tidak hanya menawarkan nilai gizi tetapi juga memanfaatkan daya tarik es krim, yang secara efektif membuat anak-anak lebih mudah menerima dan mengonsumsi buah.

Selain aspek kesehatan, kegiatan ini juga membuka peluang ekonomi bagi Guru dan guru di SD Negeri 200403. Pengenalan peluang usaha melalui Es Krim Selena berpotensi membantu keluarga dalam meningkatkan pendapatan mereka. Pendampingan lebih lanjut diperlukan untuk memastikan usaha ini dapat berkembang secara berkelanjutan.

Tantangan utama yang dihadapi adalah keterbatasan peralatan dan pengetahuan awal mengenai pembuatan es krim di rumah. Solusi yang ditawarkan adalah pelatihan tambahan menggunakan alat-alat sederhana dan pengembangan resep yang dapat diadaptasi dengan peralatan rumah tangga biasa. Tantangan lainnya adalah memastikan keterlibatan yang berkelanjutan dari peserta. Untuk itu, rencana tindak lanjut berupa sesi pendampingan dan monitoring secara berkala dirancang untuk mendukung keberlanjutan program. Untuk menjaga keberlanjutan dampak, program lanjutan seperti pengembangan produk varian lain dari Es Krim Selena dan perluasan jaringan pemasaran diusulkan.

Melibatkan sekolah dan komunitas setempat sebagai mitra aktif dalam kegiatan ini akan menjadi kunci keberhasilan jangka panjang. Rekomendasi lainnya termasuk melibatkan lebih banyak pihak dalam kampanye kesehatan dan gizi melalui media sosial dan kegiatan komunitas, serta eksplorasi lebih lanjut tentang cara-cara inovatif untuk meningkatkan pola makan sehat di kalangan anak-anak.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat "Es Krim Selena" di SD Negeri 200403 telah mencapai hasil yang positif dalam aspek peningkatan kesadaran gizi, penerimaan produk inovatif, dan pembukaan peluang ekonomi lokal. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa pendekatan inovatif dengan menggabungkan edukasi dan pemberdayaan ekonomi dapat menjadi model efektif untuk pengabdian masyarakat di bidang kesehatan dan gizi.

4. SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul "Es Krim Selena" di SD Negeri 200403 berhasil meningkatkan kesadaran akan pentingnya konsumsi gizi seimbang di kalangan anak-anak dan orang tua. Edukasi yang dilakukan melalui pelatihan pembuatan Es Krim Selena efektif dalam memperkenalkan pola makan sehat yang menarik dan dapat diterima dengan baik oleh anak-anak. Es Krim Selena, sebagai inovasi makanan ringan berbahan dasar semangka, lemon, dan nanas, terbukti menjadi alternatif yang disukai oleh anak-anak dan efektif dalam membantu meningkatkan imunitas mereka.

Produk ini berhasil menggantikan makanan ringan olahan yang tinggi gula dan aditif, yang sebelumnya lebih banyak dikonsumsi oleh anak-anak. Kegiatan ini juga membuka peluang usaha baru bagi masyarakat sekitar SD Negeri 200403. Beberapa kelompok orang tua dan guru menunjukkan minat untuk mengembangkan Es Krim Selena sebagai usaha rumahan, yang berpotensi memberikan tambahan pendapatan bagi keluarga. Program ini memberikan dampak positif jangka pendek yang signifikan dalam hal pengetahuan dan perilaku, namun keberlanjutan dari dampak ini memerlukan upaya lanjutan. Dukungan

dari sekolah dan masyarakat setempat sangat penting untuk memastikan bahwa Es Krim Selena tetap menjadi bagian dari kebiasaan konsumsi sehari-hari.

DOKUMENTASI KEGIATAN





5. DAFTAR PUSTAKA

Husna, N. H. (2013). PEMBUATAN ES KRIM SEMANGKA. 4-5.

Putra, A. (2015, Juni). Pemanfaatan Pulp/Kulit Semangka Dalam Pembuatan Es Krim Sebagai Alternatif Makanan Jajanan Mengandung Asam Amino. Retrieved from [pustaka.poltekkes-pdg.ac.id: https://pustaka.poltekkes-pdg.ac.id/index.php?p=show_detail&id=3100](https://pustaka.poltekkes-pdg.ac.id/index.php?p=show_detail&id=3100)

Rafikasari, D. (2019, Mei 02). Ini Manfaat Konsumsi Es Krim Nanas untuk Kesehatan. Retrieved from [sindonews.com: https://lifestyle.sindonews.com/berita/1400687/155/ini-manfaat-konsumsi-es-krim-nanas-untuk-kesehatan](https://lifestyle.sindonews.com/berita/1400687/155/ini-manfaat-konsumsi-es-krim-nanas-untuk-kesehatan)

T, d. M. (2021, Maret 11). 5 Manfaat Lemon untuk Kesehatan Anak. Retrieved from [alodokter.com: https://www.alodokter.com/5-manfaat-lemon-untuk-kesehatan-anak](https://www.alodokter.com/5-manfaat-lemon-untuk-kesehatan-anak)