

**IMPLEMENTASI INOVASI PERMEN *GUMMY* DALAM
MENINGKATKAN KESADARAN KONSUMSI BUAH DAN SAYURAN
PADA SISWA SD ISLAM NU PUNGKURAN SEMARANG**

Melinda Nurani Dewi, Ahmad Nailul Farhan, Anindya Khairunnisa, Dara Septa Cahyaningtyas, Hamida Safinatus Salama, Kharisma Nur Azizah, Nur Aulia Zayanti, Riesha Christine Stevani, Siti Afifah, Aries Koes Sundoro, Ririn Suharsanti*

Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi Yayasan Pharmasi Semarang, Indonesia

*Email : ririnsuharsanti@stifar.ac.id

ABSTRAK

Konsumsi buah dan sayur penduduk Indonesia masih di bawah anjuran terutama pada anak usia sekolah, hal tersebut salah satunya disebabkan karena kurangnya edukasi yang dilakukan. Produk inovasi permen *gummy* dari buah dan sayur bisa menjadi solusi untuk anak-anak dapat mengkonsumsi buah dan sayur dalam bentuk yang lucu dan rasa yang manis meskipun tidak ditambahkan pemanis buatan dan pengawet. Kegiatan diikuti oleh siswa/i SD Islam NU Pungkuran, Semarang. Kegiatan berupa penyuluhan tentang pentingnya mengkonsumsi buah dan sayur dan demonstrasi pembuatan permen *gummy* dari buah dan sayur. Pembuatan permen *gummy* juga dipraktekkan secara langsung oleh perwakilan peserta menggunakan buah semangka dan stroberi, pemanis menggunakan madu murni, serta bahan gelatin untuk membentuk masa *gummy*. Evaluasi berupa tanggapan rasa meliputi tekstur, aroma, rasa, dan penampilan terhadap permen *gummy* dilakukan pada sebagian peserta siswa/i. Data yang terkumpul menunjukkan bahwa 95% siswa yang mengikuti penyuluhan menyatakan bahwa rasa permen *gummy* dari buah-buahan rasanya enak. Sedangkan berdasarkan warna, 100% siswa menyatakan bahwa permen *gummy* memiliki warna yang menarik. Produk permen *gummy* ini efektif dalam menarik minat dan perhatian siswa terhadap pentingnya konsumsi buah dan sayur oleh siswa sekolah dasar.

Kata kunci: Buah, Sayur, SD Islam NU Pungkuran Semarang, Penyuluhan, Pembuatan Permen *Gummy*

ABSTRACT

The consumption of fruits and vegetables by Indonesian people is still below the recommendation, especially for school-age children, one of the reasons is the lack of education. Innovative gummy candy products from fruits and vegetables can be a solution for children to consume fruits and vegetables in cute shapes and sweet flavors even though no artificial sweeteners and preservatives are added. The activity was attended by students of SD Islam NU Pungkuran Semarang. The activity was in the form of counseling on the importance of consuming fruits and

vegetables and a demonstration of making gummy candy from fruits and vegetables. Making gummy candy was also practiced directly by representatives of the participants using watermelon and strawberries, sweeteners using pure honey, and gelatin ingredients to form the gummy mass. A taste evaluation, including texture, aroma, flavor, and appearance, of the gummy candy was conducted on some student participants. Data collected showed that 95% of students who participated in the counseling stated that the fruit-based gummy candy tasted good. Meanwhile, based on color, 100% of students stated that the gummy candy had an attractive color. This gummy candy product was effective in attracting students' interest and attention to the importance of fruit and vegetable consumption by elementary school students..

Keyword : *Fruit, Vegetables, NU Pungkuran Islamic Elementary School Semarang, Counseling, Making Gummy Candy*

PENDAHULUAN

Anak Sekolah Dasar (SD) merupakan kelompok usia rawan masalah gizi karena sedang mengalami pertumbuhan pesat. Defisiensi gizi pada usia ini dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan (Badawi & Marlina., 2023). Secara nasional, masalah kegemukan pada anak usia 5-12 tahun masih tinggi dan bahkan meningkat dua kali lipat dari tahun 2010 hingga 2013 (Anggraeni et al., 2020). Konsumsi pangan merupakan jenis dan jumlah pangan yang dimakan oleh seseorang dengan tujuan tertentu. Konsumsi buah dan sayur merupakan faktor yang penting dalam menunjang proses pertumbuhan pada anak. Namun terkadang masih banyak dijumpai bahwa anak-anak masih jarang mengkonsumsi makanan tersebut. Konsumsi buah dan sayur penduduk Indonesia masih di bawah anjuran yang kecukupan, terutama pada anak usia sekolah. Hal tersebut disebabkan karena kurangnya edukasi tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur, atau memang si anak tersebut sudah memiliki bayangan bahwa rasa buah dan sayur itu tidak enak dan membosankan.

Permasalahan utama yang dihadapi oleh SD Islam Nahdlatul Ulama sebagai mitra dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini berkaitan dengan rendahnya kesadaran dan kebiasaan siswa dalam mengkonsumsi buah dan sayuran. Diketahui bahwa sebagian besar siswa lebih memilih camilan instan seperti permen, keripik, dan makanan ringan lainnya dibandingkan makanan bergizi seperti buah dan sayur (Ridzal et al., 2024). Kecenderungan ini diperkuat oleh pengaruh kebiasaan di rumah, dimana orang tua juga belum sepenuhnya mendorong konsumsi makanan sehat. Selain itu, pendekatan edukasi gizi yang diterapkan di sekolah masih terbatas dan bersifat konvensional, kurang mampu menarik minat siswa untuk memahami pentingnya konsumsi makanan bergizi secara menyenangkan. Ketidaktertarikan siswa terhadap rasa dan tekstur buah serta sayuran juga menjadi tantangan tersendiri. Di sisi lain, sekolah belum memiliki inovasi pembelajaran berbasis produk atau media edukatif yang relevan dengan minat anak-anak, khususnya di bidang kesehatan dan gizi. Guru pun mengakui adanya keterbatasan waktu dan sumber daya dalam menyisipkan materi edukasi gizi ke dalam kegiatan pembelajaran reguler.

Oleh karena itu, dibutuhkan solusi kreatif dan aplikatif yang mampu menjawab permasalahan ini secara langsung, seperti penggunaan media inovatif berupa permen *gummy* berbasis buah dan sayur yang tidak hanya menarik minat siswa, tetapi juga dapat menjadi sarana edukasi yang menyenangkan dan efektif (Diana et al., 2022). Produk ini dirancang agar memiliki rasa yang menarik, tekstur kenyal yang disukai anak-anak, serta mengandung nilai edukasi tentang pentingnya mengkonsumsi makanan sehat. Inovasi ini tidak hanya sekedar menjadi alternatif camilan sehat, tetapi juga berfungsi sebagai media pembelajaran interaktif yang mampu meningkatkan kesadaran gizi anak secara menyenangkan (Cantika et al., 2023). Permen *gummy* disukai karena teksturnya yang unik dan rasanya yang manis. Permen *gummy* juga dapat diolah dengan berbagai macam bahan baku, rasa, warna, dan bentuk yang menarik. Jajanan manis seperti kue dan permen bisa membuat energi cepat habis (Tamer et al., 2013), tetapi permen *gummy* biasa banyak mengandung gula namun tidak banyak nutrisi. Permen jelly yang dibuat dari buah dan sayuran memiliki nilai nutrisi yang lebih tinggi daripada permen jelly yang hanya mengumpulkan perisa. Sebuah studi menunjukkan bahwa permen jelly yang mengandung buah atau sayuran mengandung nilai nutrisi yang lebih tinggi (Hidayat & Ikarisztiana, 2004). Oleh karena itu, melalui kegiatan ini akan dilakukan implementasi inovasi permen *gummy* berbahan dasar buah dan sayuran sebagai upaya edukatif dan menarik untuk meningkatkan kesadaran serta kebiasaan konsumsi buah dan sayuran pada siswa SD Islam NU Pungkuran Semarang. Kegiatan ini bertujuan untuk menumbuhkan perilaku hidup sehat sejak dini melalui pendekatan inovatif yang sesuai dengan karakter anak-anak sekolah dasar.

METODE

a. Bentuk Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat kepada siswa/i SD Islam NU Pungkuran melibatkan serangkaian kegiatan penyuluhan tentang pentingnya mengkonsumsi buah dan sayur di masa pertumbuhan serta cara pemanfaatan buah dan sayur sebagai produk yang lebih digemari anak-anak yaitu permen *gummy*. Kegiatan pengabdian juga berupa praktik pembuatan permen *gummy*

berbahan sayur dan buah oleh siswa SD. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan produk olahan sayur dan buah yang lebih digemari anak-anak serta menumbuhkan perilaku hidup sehat sejak dini melalui pendekatan inovatif. Waktu dan lokasi kegiatan adalah hari Senin, 14 April 2025 pukul 08.00 - 13.00 berlokasi di SD Islam Nahdlatul Ulama Pungkuran, Kec. Semarang Tengah.

b. Alat dan Bahan

Alat yang dibutuhkan untuk penyuluhan antara lain laptop, LCD, pengeras suara, dan materi dalam *power point*. Sedangkan yang dibutuhkan untuk praktik pembuatan permen gummy antara lain kompor portable, panci, sendok, cetakan *gummy*, *food processor*, pisau, talenan, saringan, gelas, buah semangka dan stroberi, madu murni, gelatin.

c. Cara Pembuatan Permen Gummy

Cuci bahan yang akan digunakan kemudian dikupas kulit buahnya dan potong-potong buah. Masukkan buah dan sayur ke dalam *food processor*. Saring sari dari buah dan taburkan gelatin di atas sari buah dan sayur (80ml sari: 25g gelatin), dan tunggu sampai mengembang. Campuran diaduk dan dipanaskan cukup sampai hangat saja. Tambahkan 1 sendok madu murni, aduk hingga merata. Tuangkan dalam cetakan *gummy*. Dinginkan dalam kulkas 2-3 jam.

d. Uji Tanggap Rasa dan Warna Permen *Gummy*

Permen *gummy* yang telah dipraktekkan, langsung dapat dicoba oleh siswa SD Islam NU Pungkuran. Siswa diminta memberikan tanggapan terhadap rasa permen apakah masuk dalam kategori tidak manis, kurang manis, atau manis. Siswa juga diminta memberikan tanggapan terhadap warna permen *gummy* apakah tidak menarik, kurang menarik, atau menarik. Hasil uji direkap menjadi tabel.

HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan ini memperoleh tanggapan yang sangat positif dari para siswa SD Islam Nahdlatul Ulama. Kegiatan pengabdian dengan cara sosialisasi maupun diskusi ini kami pilih sebab merupakan

metode yang cukup baik dalam membagikan informasi dan pengetahuan kepada pihak lain (Baunsele et al., 2023). Dalam pelaksanaan kegiatan ini, para siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi, terlihat dari keaktifan mereka dalam mengajukan pertanyaan, berdiskusi, serta memberikan berbagai tanggapan positif setelah mengikuti rangkaian edukasi mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur, serta setelah mencicipi produk inovatif berupa permen *gummy* berbahan dasar ekstrak buah dan sayuran. Kegiatan penyampaian materi tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah terdapat pada gambar 1.



Gambar 1. Penyampaian materi pentingnya sayur dan buah oleh tim pengabdian

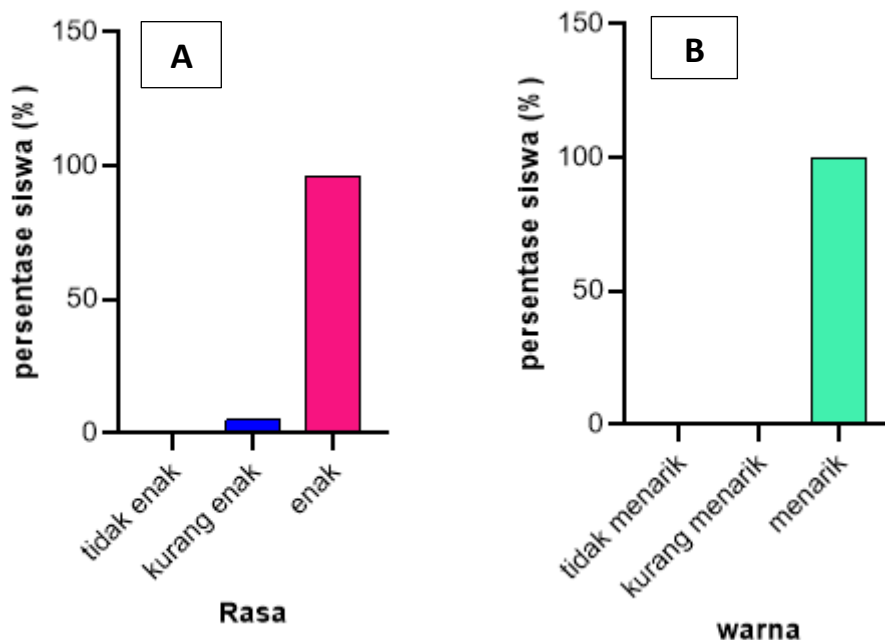
Permen *gummy* merupakan salah satu produk inovatif untuk menambah minat anak-anak mengkonsumsi sayur dan buah. Produk inovatif ini dikembangkan sebagai media alternatif untuk memperkenalkan pola makan sehat kepada anak-anak melalui pendekatan yang menyenangkan dan mudah diterima. Berdasarkan hasil observasi dan umpan balik yang diperoleh, sebagian besar siswa menyatakan komitmen untuk mulai meningkatkan konsumsi buah dan sayur dalam pola makan sehari-hari mereka. Selain itu, data yang terkumpul menunjukkan bahwa produk permen *gummy* ini efektif dalam menarik minat dan perhatian siswa terhadap pentingnya konsumsi makanan bergizi, sehingga diharapkan dapat berkontribusi

pada pembentukan kebiasaan makan sehat sejak usia dini. Kegiatan praktik pembuatan permen *gummy* dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Praktik Pembuatan Permen *Gummy*

Secara organoleptis permen *gummy* yang dibuat memiliki bentuk padat kenyal, berwarna merah karena menggunakan jus buah semangka dan stroberi, rasa manis, bau harum permen. Berdasarkan gambar 3 sebanyak 95% siswa yang mengikuti penyuluhan menyatakan bahwa rasa permen *gummy* dari buah-buahan rasanya enak. Rasa kurang enak permen *gummy* pada uji tanggap rasa dikarenakan rasa manis yang kurang. Hal ini karena manis berasal dari madu alami yang tentunya merupakan pilihan yang lebih baik untuk kesehatan. Sedangkan berdasarkan warna, 100% siswa menyatakan bahwa permen *gummy* memiliki warna yang menarik. Warna yang menarik berasal dari warna buah-buahan asli. Semua siswa yang mengikuti pengabdian kepada masyarakat juga ikut serta dalam praktik membuat permen *gummy* secara bergantian dan saat selesai acara dibagikan permen *gummy* yang telah disiapkan oleh panitia. Akhir kegiatan pengabdian kepada masyarakat ditutup dengan foto bersama antara tim pengabdian dan sebagian siswa SD Islam NU Pungkuran.



Gambar 3. Hasil Uji Tanggapan Rasa (A) dan Warna (B) Permen Gummy oleh Siswa SD Islam NU Pungkuran

Hasil observasi dan umpan balik 40 siswa terhadap uji tanggapan rasa dan warna gummy seperti pada gambar 3 menunjukkan adanya peningkatan kesadaran dan keinginan untuk menerapkan konsumsi buah dan sayur dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, pendekatan edukasi berbasis produk inovatif ini dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam membentuk perilaku hidup sehat sejak usia dini (Cantika et al., 2023; Diana et al., 2022). Untuk meningkatkan keberhasilan kegiatan serupa di masa mendatang, disarankan agar produk inovatif seperti permen gummy terus dikembangkan, baik dari segi variasi rasa maupun kandungan gizinya, sehingga dapat lebih menarik dan memenuhi kebutuhan nutrisi anak-anak. Selain itu, materi edukasi dapat diperluas dengan melibatkan berbagai aspek lain dari pola hidup sehat, seperti pentingnya olahraga, menjaga kebersihan makanan, dan pengelolaan sampah. Edukasi juga tidak hanya diberikan kepada siswa, tetapi perlu melibatkan orang tua melalui seminar atau penyuluhan singkat agar upaya pembentukan kebiasaan makan sehat dapat berlanjut di lingkungan keluarga. Di

samping itu, perlu dilakukan pemantauan lanjutan untuk menilai perubahan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa setelah kegiatan, guna mengukur dampak jangka panjang dari program ini. Kegiatan serupa juga dapat diperluas ke sekolah-sekolah lain agar semakin banyak anak-anak yang memperoleh manfaat dari program edukasi inovatif ini.

KESIMPULAN

Produk inovasi permen *gummy* terbukti efektif sebagai media edukasi alternatif yang mampu menarik minat siswa terhadap pola makan sehat khususnya buah dan sayur.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada prodi S1 Farmasi Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi Yayasan Pharmasi Semarang karena telah memberikan dana terhadap pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, P. S., Munawaroh, M., & Ciptiasrini, U. (2020). Hubungan Pengetahuan, Sikap, Sarana Prasarana Puskesmas tentang Gizi Seimbang terhadap Perilaku Pemenuhan Gizi Balita. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 10(4), 188–195.
- Badawi, B., & Marlina. (2023). Penyuluhan Cegah Stunting Pada Balita Demi Terciptanya Anak Sehat Keluarga Bahagia. *Jurnal Abdimas Resoku*, 1(2), 12–18.
- Baunsele, A. B., Oliviera, F. P., Bare, E. M. G., Ketmoen, A., & Missa, H. (2023). Sosialisasi dan digitalisasi marketing UMKM Fersita Batako di desa Baumata, kabupaten Kupang-NTT. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 4(1), 41–48.
- Cantika, A. D., Salsabila, N., Niza, A. W. C., Nadifah, M. A. P., Eliarosa, A., & Christyaningsih, J. (2023). Jelly Candy “Nachberry” Sensory Test as an Innovative Snack to Improve Nutritional Status in Children. *Community Empowerment*, 8(4), 448–453. <https://doi.org/10.31603/CE.8005>
- Diana, L., Ramadhani, A. P., Adinda, E. R., Santoso, I. H., & Erreza, M. (2022). Permen Kelor Jelly (kelly): Diversifikasi sebagai Bentuk Inovasi Produk UMKM Omah Kelor Anugerah Blitar. *KARYA Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 229–233.
- Hidayat, N., & Ikarisztiana, K. (2004). Membuat Permen Jelly. *Trubus Agrisarana*.

- Ridzal, D. A., Fajrianti, F., Haswan, H., & Rosnawati, V. (2024). Edukasi Makanan dan Jajanan Sehat Serta Bergizi Pada Anak Sekolah Dasar. *Lamahu: Jurnal Pengabdian Masyarakat Terintegrasi*, 3(2), 87–92. <https://doi.org/10.37905/ljpm.v3i2.26477>
- Tamer, C. E., Incedayi, B., Copur, O. U., & Karınca, M. (2013). A Research on the Fortification Applications for Jelly Confectionery . *Journal of Food Agriculture and Environment*, 11(2), 152–157. https://www.researchgate.net/publication/289200895_A_research_on_the_fortification_applications_for_jelly_confectionery