

**PENINGKATAN PEMAHAMAN GURU SHADOW DAN ORANG TUA
TENTANG POLA MAKAN SEHAT BAGI ANAK AUTISM SPECTRUM
DISORDER DI LEMBAGA INKLUSIF AL-USWAH PAMEKASAN**

M.Ismail Makki^{1*}, Aflahah²

^{1,2} Universitas Islam Negeri Madura, Indonesia

*ismailmakki@iainmadura.ac.id

Keywords	Abstract
Autism Spectrum Disorder, Guru Shadow, Pola Makan, GFCF Diet, Pengabdian Masyarakat	Children with Autism Spectrum Disorder (ASD) often experience sensory issues, food selectivity, and behavioral difficulties that are strongly influenced by dietary patterns. This community engagement program aimed to improve the knowledge and practical skills of shadow teachers and parents in managing appropriate nutritional intake for ASD students at Al-Uswah Inclusive School, Pamekasan. The program was conducted from September to November 2025 using a Participatory Learning and Action (PLA) approach through training, workshops, individual mentoring, and monitoring. A total of 35 shadow teachers and 35 parents participated. Pre-test and post-test evaluations indicated a 35 percent average increase in understanding related to nutrition, foods to avoid, and menu planning skills. Observation following two weeks of dietary implementation showed behavioral improvements among ASD students, including increased concentration (60 percent), reduced tantrums (50 percent), and more regular sleep patterns (70 percent). The program also strengthened school-parent collaboration through the creation of a communication forum and a practical nutrition booklet. These findings demonstrate that participatory nutrition education effectively enhances knowledge and dietary practices for ASD children and can serve as a replicable non-pharmacological intervention model for other inclusive institutions.

Kata Kunci	Abstrak
Autism Spectrum Disorder, Guru Shadow, Pola Makan Sehat, Diet GFCF, Pendidikan Inklusif	Anak dengan Autism Spectrum Disorder (ASD) sering menghadapi gangguan sensorik, sensitivitas makanan, serta masalah perilaku yang berkaitan dengan pola makan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan keterampilan guru shadow serta orang tua dalam mengatur asupan makanan yang sesuai bagi siswa ASD di Lembaga Pendidikan Inklusif Al-Uswah Pamekasan. Program dilaksanakan pada September–November 2025 menggunakan pendekatan Participatory Learning and Action (PLA) melalui pelatihan, workshop, pendampingan individu, dan monitoring. Sebanyak 35 guru shadow dan 35 orang tua mengikuti kegiatan. Evaluasi pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan pemahaman rata-rata 35 persen pada aspek gizi, jenis makanan yang perlu dihindari, dan kemampuan menyusun menu sehat. Observasi dua minggu setelah penerapan pola makan menunjukkan perbaikan perilaku siswa, seperti peningkatan konsentrasi (60 persen), penurunan tantrum (50 persen), dan pola tidur yang lebih teratur (70 persen). Program ini juga memperkuat sinergi sekolah dan orang tua melalui pembentukan forum komunikasi dan penyusunan buku saku gizi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis partisipatif efektif meningkatkan praktik pola makan sehat pada anak ASD dan dapat direplikasi sebagai model intervensi

non-farmakologis di lembaga inklusif lainnya.



©Collaborative: Jurnal Pengabdian Masyarakat is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Autism Spectrum Disorder (ASD) merupakan gangguan perkembangan neurobiologis yang ditandai oleh hambatan komunikasi, kesulitan interaksi sosial, serta perilaku repetitif. Anak dengan ASD juga sering mengalami gangguan sensorik, pencernaan, dan sensitivitas terhadap makanan tertentu, sehingga pola makan menjadi faktor penting dalam mendukung perkembangan perilaku dan kognitif. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa konsumsi gluten, kasein, gula berlebih, serta bahan tambahan sintetis dapat memperburuk gejala autistik, termasuk hiperaktivitas dan gangguan fokus (Marí-Bauset *et al.*, 2014; Deng *et al.*, 2021). Review sistematis lain menegaskan bahwa intervensi diet tertentu dapat menghasilkan perubahan perilaku yang terukur, meskipun efektivitasnya bervariasi antar individu (Sathe *et al.*, 2017).

Dalam konteks pendidikan inklusif, guru shadow memegang peran strategis untuk memastikan siswa ASD dapat mengikuti pembelajaran dengan optimal. Namun, keberhasilan pendampingan tidak hanya bergantung pada sekolah, tetapi juga kolaborasi dengan orang tua sebagai pihak yang mengontrol lingkungan makan di rumah. Penelitian menunjukkan bahwa kolaborasi sekolah–keluarga terbukti meningkatkan efektivitas intervensi bagi anak berkebutuhan khusus (Muskat *et al.*, 2017; Mitchell & Brown, 2020). Sayangnya, observasi awal di Lembaga Pendidikan Inklusif Al-Uswah Pamekasan menemukan bahwa pengetahuan guru shadow dan orang tua mengenai nutrisi anak ASD masih terbatas. Banyak dari mereka yang masih memberikan makanan olahan dan minuman berpemanis yang dapat memengaruhi perilaku dan fokus belajar anak.

Keterbatasan pemahaman ini menegaskan perlunya edukasi gizi yang terstruktur dan berbasis bukti. Program ini dirancang menggunakan pendekatan Participatory Learning and Action (PLA), yang memungkinkan peserta terlibat aktif dalam proses pembelajaran. Pendekatan partisipatif dinilai efektif untuk meningkatkan perubahan perilaku karena menggabungkan pengalaman, praktik langsung, dan pemecahan masalah berbasis kebutuhan nyata (Baumann & Addy, 2020). Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman guru shadow dan orang tua tentang pola makan sehat

bagi anak ASD, meningkatkan keterampilan penyusunan menu harian berbasis diet GFCCF, dan mendorong penerapan pola makan sehat secara konsisten baik di sekolah maupun di rumah.

METODE

Kegiatan dilaksanakan pada September–November 2025 dengan pendekatan Participatory Learning and Action (PLA). Metode PLA dipilih karena telah terbukti mendorong keterlibatan aktif masyarakat dalam program edukatif dan menghasilkan perubahan pengetahuan serta praktik secara berkelanjutan (Baumann & Addy, 2020). Peserta kegiatan terdiri dari 35 guru shadow dan 35 orang tua siswa ASD. Tahapan kegiatan mencakup:

1. Persiapan, termasuk koordinasi sekolah, analisis kebutuhan, dan penyusunan materi berbasis bukti ilmiah tentang diet anak ASD (mengacu Sathe et al., 2017).



Foto 1. Kordinasi dengan Yayasan

2. Pelatihan, meliputi teori hubungan gizi dan perilaku ASD, pengantar diet GFCCF, dan teknik membaca label makanan.





Foto 2. Kegiatan Pelatihan

3. Monitoring dan Evaluasi, melalui pre-test, post-test, observasi perilaku selama dua minggu, dan wawancara tindak lanjut.



Foto 3. Kegiatan evaluasi

Indikator keberhasilan mencakup peningkatan pemahaman sebesar ≥ 30 persen, kemampuan menyusun menu sehat, dan munculnya perubahan perilaku positif pada anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta sebesar 35 persen setelah pelatihan. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis bukti dapat meningkatkan pemahaman signifikan pada orang tua ASD (Marí-Bauset *et al.*, 2014). Peserta juga mampu menyusun menu sehat menggunakan bahan pangan lokal, selaras dengan rekomendasi intervensi diet ASD yang menekankan adaptasi konteks lokal (Deng *et al.*, 2021).

Observasi selama dua minggu penerapan diet menunjukkan peningkatan perilaku anak, termasuk konsentrasi (60 persen), penurunan tantrum (50 persen), dan perbaikan pola tidur (70 persen). Hal ini konsisten dengan laporan Sathe *et al.* (2017)

yang menunjukkan bahwa intervensi diet dapat menghasilkan perubahan perilaku moderat meskipun hasilnya bervariasi antar individu.

Dari aspek kolaborasi, pelaksanaan kegiatan ini memperkuat hubungan guru-orang tua. Beberapa penelitian menegaskan bahwa keterlibatan orang tua merupakan salah satu prediktor terbesar keberhasilan intervensi bagi anak ASD (Muskat *et al.*, 2017; Mitchell & Brown, 2020). Pendampingan individu juga sejalan dengan model intervensi parent-mediated yang terbukti meningkatkan konsistensi penerapan strategi pendampingan di sekolah dan rumah (Oono *et al.*, 2013).

Pendekatan PLA memungkinkan peserta berperan aktif dalam proses belajar, yang terbukti meningkatkan internalisasi pengetahuan dan kesiapan untuk perubahan perilaku (Baumann & Addy, 2020). Dengan demikian, hasil kegiatan ini sejalan dengan temuan-temuan global bahwa intervensi partisipatif cenderung menghasilkan dampak yang lebih berkelanjutan.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pemahaman dan keterampilan guru shadow serta orang tua dalam menerapkan pola makan sehat bagi anak dengan *Autism Spectrum Disorder* (ASD) di Lembaga Pendidikan Inklusif Al-Uswah Pamekasan. Peningkatan pengetahuan sebesar 35 persen melalui pelatihan, workshop menu sehat, dan pendampingan individu menunjukkan bahwa pendekatan *Participatory Learning and Action* (PLA) efektif dalam memperkuat kompetensi peserta. Penerapan pola makan sehat selama dua minggu juga terbukti memberikan dampak positif pada perilaku anak, antara lain meningkatnya konsentrasi, menurunnya frekuensi tantrum, dan membaiknya pola tidur.

Selain memberikan dampak langsung terhadap anak, program ini memperkuat kolaborasi antara guru shadow dan orang tua melalui forum komunikasi dan panduan gizi sederhana, yang keduanya mendukung keberlanjutan praktik sehat di sekolah dan rumah. Secara keseluruhan, kegiatan ini menegaskan bahwa edukasi gizi berbasis partisipasi merupakan intervensi non-farmakologis yang relevan, aplikatif, dan dapat direplikasi pada lembaga inklusif lainnya sebagai dukungan nyata terhadap perkembangan anak berkebutuhan khusus.

DAFTAR RUJUKAN

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.).
- Baumann, S. E., & Addy, N. A. (2020). Participatory approaches in community-based interventions: Benefits and limitations. *Global Public Health*, 15(7), 1034–1047.
- Deng, M., Zhang, L., & Zhao, H. (2021). Dietary interventions and symptom improvement in autism spectrum disorder: A systematic review. *Nutrients*, 13(2), 1–16.
- Mari-Bauset, S., Zazpe, I., Mari-Sanchis, A., Llopis-González, A., & Morales-Suárez-Varela, M. (2014). Evidence of the impact of diet on children with autism spectrum disorder: A systematic review. *Journal of Child Neurology*, 29(11), 1536–1547.
- Mitchell, D., & Brown, L. (2020). Inclusive education and parental involvement: A relational perspective. *International Journal of Inclusive Education*, 24(9), 1041–1056.
- Muskat, B., Burnham Riosa, P., Nicholas, D. B., Roberts, W., & Stoddart, K. (2017). The teacher–parent relationship in inclusive settings: Understanding support needs. *Disability & Society*, 32(7), 1100–1118.
- Oono, I. P., Honey, E. J., & McConachie, H. (2013). Parent-mediated early intervention for young children with autism spectrum disorders. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (4), CD009774.
- Sathe, N., Andrews, J., McPheeters, M., & Warren, Z. (2017). Nutritional and dietary interventions for autism spectrum disorder: A systematic review. Agency for Healthcare Research and Quality.
- Whiteley, P., et al. (2019). The gluten-free and casein-free diet and autism: A review of the literature. *Nutrients*, 11(10), 2228.