

EDUKASI MAKANAN SEHAT DAN BERGIZI SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN PERILAKU MAKAN SEHAT DALAM Mendukung TUMBUH KEMBANG ANAK

Siska Iskandar^{1*}, Maritta Sari², Indaryani³, Nengke Puspita Sari⁴, Mawaddah⁵,
Rizka Wahyu Utami⁶, Ica Permatasari⁷

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sapta Bakti^{1,2,3,4,5,6,7}

siska.flonfel@gmail.com¹, marittasari987@gmail.com, indrayani101182@gmail.com³,
nengkerania@gmail.com⁴, mawaddah069@gmail.com⁵, rizkawahyuutami7@gmail.com⁶

Received: 02-02-2025

Revised: 12-03-2025

Approved: 10-04-2025

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku makan sehat anak usia prasekolah melalui edukasi tentang makanan sehat dan bergizi. Kegiatan dilaksanakan selama bulan Januari 2025 di TK Dharma Wanita Persatuan Provinsi Bengkulu dengan sasaran 40 anak usia 4–6 tahun. Metode kegiatan meliputi penyuluhan menggunakan media video animasi, demonstrasi dengan metode role play, pemeriksaan tumbuh kembang anak menggunakan KPSP, serta evaluasi pemahaman melalui mini games yang interaktif. Tahapan kegiatan terdiri dari tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan kreatif seperti video animasi dan role play sangat efektif dalam menarik minat dan meningkatkan pemahaman anak mengenai pentingnya makanan sehat dan bergizi. Selain itu, kegiatan pemeriksaan tumbuh kembang memberikan informasi awal untuk deteksi dini gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak. Kegiatan ini juga memperkuat pentingnya kolaborasi antara tenaga pengabdian, guru, dan orang tua dalam mendukung pola makan sehat anak.

Kata Kunci: Makanan Sehat, Edukasi Gizi, Anak Prasekolah, Pertumbuhan dan Perkembangan

PENDAHULUAN

Anak usia prasekolah adalah anak yang berada pada tahap perkembangan usia dini, biasanya di rentang usia 3-6 tahun, sebelum memasuki jenjang pendidikan formal. Pada masa ini anak mengalami perkembangan yang sangat cepat dalam berbagai aspek, baik fisik, kognitif, emosional dan social. Menurut WHO, usia ini merupakan periode yang sangat kritis bagi perkembangan otak anak, di mana sekitar 90% perkembangan otak terjadi pada usia 0-6 tahun (WHO, 2019). Tumbuh kembang anak merupakan proses yang sangat kompleks, melibatkan perkembangan fisik, mental dan social yang saling berkaitan. Nutrisi yang baik adalah factor utama yang mempengaruhi perkembangan tersebut, terutama pada tahun-tahun pertama kehidupan.

Pemberian makanan yang bergizi selama 1000 hari pertama kehidupan akan berdampak positif terhadap kecerdasan dan kemampuan anak untuk belajar, sementara kekurangan gizi pada masa ini dapat beresiko menurunkan kualitas tumbuh kembang anak (Kemenkes, 2020). Tumbuh kembang anak juga dipengaruhi oleh pola makan yang sehat dan seimbang. Mclane (2016), mengungkapkan bahwa pola makan yang mengandung kombinasi yang baik antara karbohidrat, protein, lemak serta vitamin dan mineral penting akan mendukung perkembangan fisik dan mental anak. Sebaliknya, pola makan yang tidak seimbang, seperti makanan cepat saji, atau yang tinggi gula dan garam, dapat menyebabkan gangguan metabolisme anak dan masalah kesehatan lainnya yang pada akhirnya dapat menghambat tumbuh kembang anak. Masalah gizi

pada anak pra sekolah menjadi isu yang signifikan di Indonesia. Berdasarkan data kemenkes RI (2020), prevalensi stunting dan masalah gizi buruk lainnya pada anak usia dini masih cukup tinggi. Stunting yang dipengaruhi oleh kurangnya asupan gizi pada 1000 hari pertama kehidupan dapat mempengaruhi pertumbuhan fisik dan otak anak, sehingga sangat penting peran orang tua dan pengasuh untuk memahami pentingnya pemberian makan sehat dan bergizi dalam mendukung tumbuh kembang anak (Kemenkes RI, 2020).

Anak usia pra sekolah sangat rentan terhadap masalah gizi, dikarenakan pada usia tersebut terjadi perkembangan yang pesat pada fisik dan otak, yang tergantung pada kecukupan asupan gizi. Kurangnya pengetahuan mengenai pola makan sehat dan bergizi dikalangan orang tua dan pengelola pendidikan turut memperburuk kondisi tersebut. Oleh karena itu, edukasi tentang makanan sehat dan bergizi kepada orang tua, pengelola pendidikan dan anak usia pra sekolah sangat diperlukan agar mereka dapat memperoleh manfaat gizi yang optimal dan mendukung tumbuh kembang yang optimal. Pendidikan tentang pola makan sehat dan bergizi pada anak usia pra sekolah sangat penting karena pada masa-masa ini adalah periode kritis dalam perkembangan fisik, kognitif dan emosional anak. Pada tingkat pendidikan anak usia dini (PAUD), seperti taman kanak-kanak (TK), banyak anak yang masih mengkonsumsi makanan yang rendah gizi, baik karena keterbatasan pengetahuan maupun kebiasaan yang kurang tepat. Berdasarkan hasil penelitian Sari (2022), salah satu penyebab rendahnya gizi pada anak usia dini adalah kurangnya pemahaman orang tua dan pengelola lembaga pendidikan tentang pentingnya makanan bergizi dan seimbang. Edukasi gizi pada anak usia dini dapat memberikan dampak yang positif terhadap perkembangan anak baik dalam hal fisik, mental maupun kecerdasan anak. Harahap (2021), mengungkapkan bahwa edukasi gizi yang dilakukan di lembaga pendidikan anak usia dini mampu meningkatkan pengetahuan tentang pola makan sehat dan mengurangi kebiasaan makan yang buruk pada anak.

Pemberian edukasi yang terstruktur pada anak prasekolah dapat mengubah kebiasaan makan anak menjadi lebih sehat, termasuk mengurangi kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji dan lebih memperkenalkan kepada mereka tentang makanan yang bergizi (Sari, 2022). TK Dharma Wanita Persatuan Provinsi Bengkulu merupakan lembaga pendidikan anak usia prasekolah memiliki peran strategis dalam membentuk perilaku makan sehat bagi anak-anak dan memberikan edukasi mengenai pentingnya makanan sehat dan bergizi untuk tumbuh kembang anak. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku makan sehat di kalangan anak usia prasekolah di TK Dharma Wanita Persatuan Provinsi Bengkulu. Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, diharapkan dapat tercipta perubahan signifikan dalam pemahaman dan kebiasaan makan sehat di kalangan anak-anak TK Dharma Wanita Persatuan Provinsi Bengkulu. Perubahan ini dapat memberikan dampak yang positif dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal.

METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di TK Dharma Wanita Persatuan Provinsi Bengkulu pada bulan Januari 2025 selama kurang lebih satu bulan.

Tabel 1.
Jadwal kegiatan yang dilakukan

No	Kegiatan	Januari 2025			
		1	2	3	4
1	Edukasi tentang Makanan Sehat dan Bergizi serta Pola Makan yang sehat				
2	Demonstrasi tentang Makanan Sehat dan Bergizi				
3	Pemeriksaan Pertumbuhan dan Perkembangan Anak				

Metode edukasi berupa penyuluhan kesehatan dan demonstrasi makanan yang bergizi serta melakukan pemeriksaan tumbuh kembang anak. Kegiatan ini terbagi menjadi tiga tahapan, yaitu:

1. Tahap persiapan

Tahap ini dilakukan sebelum pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di TK Dharma Wanita Persatuan Provinsi Bengkulu, adapun persiapan yang dilakukan yaitu rapat bersama tim pengabdian kepada masyarakat dilanjutkan pengurusan izin pelaksanaan kegiatan ke TK Dharma Wanita Persatuan Provinsi Bengkulu. Setelah mendapatkan izin, selanjutnya dilakukan kontrak waktu pelaksanaan dan persiapan peralatan yang dibutuhkan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat tersebut. Adapun peralatan yang dipersiapkan antara lain contoh makanan bergizi berupa miniature dan makanan bergizi langsung yang akan diberikan kepada anak sebagai doorprice saat evaluasi kegiatan.

2. Tahap pelaksanaan

- Edukasi
- Menyampaikan materi edukasi tentang makanan sehat dan bergizi serta perilaku makan yang baik untuk dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal pada anak usia prasekolah. Sesuai dengan karakteristik anak usia prasekolah yaitu tingginya antusias dan sikap positif terhadap pembelajaran, memiliki rasa ingin tahu yang tinggi terhadap apa yang mereka lihat dan dengar, sehingga materi yang disampaikan diberikan dalam bentuk video animasi “Makanan Sehat dan Bergizi”.
- Demonstrasi tentang makanan yang bergizi
- Mendemonstrasikan jenis makanan yang sehat dan bergizi serta perilaku makan yang baik yang dengan metode role play. Mahasiswa yang terlibat berperan sebagai anak pra sekolah, orang tua (ibu) dan guru sekolah serta makanan yang sehat dan bergizi.
- Pemeriksaan tumbuh kembang anak
- Melakukan pemeriksaan pertumbuhan anak dengan mengukur berat badan dan tinggi badan serta mengukur capaian perkembangan anak menggunakan KPSP (Kuesioner Pra Skrining Perkembangan) sesuai usia anak pra sekolah.

3. Tahap penutupan/ evaluasi
Setelah semua kegiatan dilaksanakan, tim pengabdian kepada masyarakat mengakhiri kegiatan dengan melakukan evaluasi tentang pengetahuan anak pra sekolah terhadap makanan sehat dan bergizi. Diakhir kegiatan, tim memberikan pesan kepada anak-anak untuk selalu mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi serta mengurangi makanan cepat saji atau jajan sembarangan.

HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan sasaran anak usia prasekolah di TK Dharma Wanita Persatuan Provinsi Bengkulu dengan judul “Edukasi Makanan Sehat dan Bergizi sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan dan Perilaku Makan Sehat dalam Mendukung Tumbuh Kembang Anak” menunjukkan bahwa pendekatan yang kreatif dan interaktif sangat efektif dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku anak dalam mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Januari 2025 selama kurang lebih 4 minggu di TK Dharma Wanita Persatuan Provinsi Bengkulu dengan sasaran anak usia prasekolah (4-6 tahun) yang berjumlah 40 orang (2 kelas). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan melakukan survey ke lokasi mitra yaitu TK Darma Wanita Persatuan Provinsi Bengkulu pada bulan November 2024 yang kemudian dilanjutkan dengan kerjasama yang menghasilkan kesepakatan berupa kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan permasalahan nutrisi pada anak usia prasekolah dikarenakan nutrisi merupakan salah satu factor yang memiliki peranan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Selanjutnya tim PKM melakukan kontrak waktu dan mempersiapkan kegiatan pengabdian masyarakat yang dibantu oleh sejumlah mahasiswa. kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan, antara lain:

Edukasi tentang makanan sehat dan bergizi

Pada tahap awal kegiatan, tim memberikan edukasi mengenai makanan sehat dan bergizi dalam bentuk video animasi tentang makanan sehat dan bergizi. Video animasi tentang makanan sehat dan bergizi memiliki durasi kurang lebih 10 menit yang menampilkan perilaku makan anak dan dampak dari perilaku makan tersebut dan memberikan contoh jenis makanan sehat dan bergizi yang diperlukan oleh tubuh kita.



Gambar 1. Edukasi tentang Makanan Sehat dan Bergizi

Pemberian materi menggunakan video animasi terbukti sangat efektif dan menarik minat anak-anak untuk memperhatikan dan mempermudah anak memahami materi yang disampaikan. Hal ini sesuai dengan karakteristik anak usia prasekolah yang suka berimajinasi sehingga melalui video animasi, anak dapat lebih mudah memahami materi yang diberikan. Menurut Amingsih (2021), penggunaan metode yang tepat dan sesuai dengan karakter anak dalam memberikan pendidikan dapat menjadi potensi sehingga anak tumbuh memiliki perilaku positif dalam hidupnya, beberapa metode yang dapat digunakan dalam memberikan pendidikan pada anak pra sekolah yaitu bernyanyi, bermain peran dan lainnya. Salah satu inovasi menarik dalam memberikan pendidikan pada anak pra sekolah yaitu dengan video animasi. Video animasi dapat memberikan tampilan yang menarik dan mudah dipahami sehingga dapat dijadikan media pembelajaran pada anak prasekolah (Novelia, 2020).

Video animasi dapat menjadi media pembelajaran untuk menyampaikan materi pada anak prasekolah sehingga anak akan lebih mudah untuk memahami materi yang disampaikan karena sudah disajikan gambar-gambar. Selain itu juga dapat menjadi pembelajaran yang menarik agar anak-anak lebih semangat belajar. Berdasarkan hasil beberapa penelitian, menemukan bahwa video animasi memiliki pengaruh yang signifikan dalam pembelajaran jarak jauh terhadap kemampuan berpikir logis anak (Maharani, 2021). Pemberian video animasi yang menarik dapat lebih mudah dimengerti oleh anak dan dapat menggambarkan suatu proses secara tepat dan dapat dilihat secara berulang-ulang (Listiadesti, 2020). Media pembelajaran menggunakan video animasi juga dapat mengembangkan aspek social emosional anak karena dapat mempengaruhi sikap dan tingkah laku anak prasekolah. Dalam hal ini, anak akan meniru tingkah laku dari tokoh atau karakter yang berperan dalam video animasi tersebut. Video animasi dapat menciptakan suasana yang menyenangkan bagi anak dan dapat mengembangkan pengetahuan anak, karena dalam video animasi terdapat gambar-gambar bergerak, music dan warna yang beragam dengan pengemasan topic yang menarik (Siregar, 2017).

Role play tentang Makanan Sehat dan Bergizi

Setelah anak mendapatkan edukasi tentang makanan sehat dan bergizi, selanjutnya dilakukan kegiatan demonstrasi berupa role play tentang makanan sehat dan bergizi yang diperankan oleh mahasiswa. Konsep belajar sambil bermain menggunakan metode role play dimana dipraktikan langsung tentang makanan sehat dan bergizi serta perilaku makan sehat sehingga mampu mempercepat proses edukasi pada anak prasekolah.

Metode role play dikategorikan sebagai metode pembelajaran yang berumpun pada perilaku yang diterapkan dalam kegiatan pengembangan. Karakteristiknya adalah kecenderungan memecahkan tugas belajar dalam sejumlah perilaku yang berurutan, konkret dan dapat diamati. Metode role play diketahui dapat memberikan pemahaman yang lebih mudah pada anak usia pra sekolah. Anak-anak akan lebih mudah mengerti dan memahami materi yang disampaikan karena dikemas dengan role play. Beberapa penelitian menemukan bahwa metode role play mampu meningkatkan pengetahuan anak usia dini (Han, 2018). Permainan drama mampu meningkatkan koping yang baik pada anak yang mengalami trauma dalam kehidupannya. Dalam meningkatkan pemahaman anak prasekolah tentang makanan sehat dan bergizi serta perilaku makan yang sehat, metode role play merupakan salah satu media pembelajarannya. Ashar (2023), mengungkapkan bahwa bermain peran (role play) sangat penting untuk

perkembangan kognitif, social dan emosional anak pada usia 3-6 tahun. Tujuan kegiatan role play mengenai makanan sehat dan bergizi serta perilaku makan yang sehat adalah untuk menumbuhkan kesadaran pada anak tentang pentingnya makanan sehat dan bergizi serta mengubah perilaku makan anak menjadi lebih sehat.



Gambar 2. Role play tentang Makanan Sehat dan Bergizi

Pemeriksaan tumbuh kembang anak pra sekolah

Pertumbuhan dan perkembangan merupakan dua peristiwa yang berbeda tetapi tidak bisa dipisahkan. Pemeriksaan tumbuh kembang anak merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mendeteksi apakah seorang anak mengalami keterlambatan atau hambatan dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya. Keterlambatan mendeteksi kegagalan pertumbuhan dan perkembangan anak dapat memberikan dampak yang buruk bagi masa depan anak. Tujuan pemeriksaan tumbuh kembang anak prasekolah di TK Dharma Wanita Persatuan Provinsi Bengkulu adalah untuk mendeteksi kelaian atau keterlambatan pertumbuhan dan perkembangan anak dan memberikan intervensi yang tepat agar anak dapat mencapai tahap tumbuh kembang dengan optimal sesuai usia. Pertumbuhan dan perkembangan setiap anak berbeda-beda dan akan mengalami tahapan yang sangat pesat selama hidupnya yaitu mengalami perubahan ke arah peningkatan baik secara ukuran maupun perkembangan. Dalam proses tumbuh kembang tersebut, dapat dipengaruhi oleh beberapa factor internal maupun eksternal antara lain nutrisi. Literature review yang dilakukan oleh Gannika (2023), menyimpulkan bahwa anak yang memiliki status gizi yang normal akan memiliki pertumbuhan yang normal, tingkat perkembangan sesuai dengan usianya, tubuh menjadi sehat, nafsu makan baik dan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungannya, sedangkan anak dengan status gizi tidak normal dapat mengalami berbagai keterbatasan seperti pertumbuhan mendatar, berat badan dan tinggi badan menyimpang dari pertumbuhan normal dan akan mengalami keterlambatan dalam perkembangan.

Mini games

Setelah semua rangkaian kegiatan dilaksanakan, tahap terakhir adalah dilakukan evaluasi pemahaman anak-anak melalui mini games. Selain memberikan hiburan, mini games dapat merangsang kognitif, motoric, social dan emosional anak. Mini games yang

mendidik sangat penting untuk membantu anak tumbuh dan belajar secara menyenangkan.



Gambar 3. Mini Games

Mini games dilakukan kurang lebih 20 menit, anak-anak akan diberikan pertanyaan dan diminta untuk menunjukkan jenis-jenis makanan yang disebutkan. Bagi anak yang dapat menjawab dengan benar dan menunjukkan jenis makanan tersebut maka anak akan diberikan reward (hadiah). Andriani (2023), mengemukakan bahwa model game yang edukatif dan persuasif yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat menjadi salah satu alternatif yang dapat dilaksanakan untuk penyampaian edukasi makanan sehat untuk meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku anak menjadi lebih baik dalam memilih makanan sehat dan bergizi.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai edukasi makanan sehat dan bergizi serta perilaku makan yang sehat di TK Dharma Wanita Persatuan Provinsi Bengkulu dengan sasaran anak TK yang berusia 3-6 tahun (usia pra sekolah) dengan menggunakan metode yang kreatif dan inovatif, didapatkan hasil bahwa anak-anak TK memahami pentingnya mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi. Selain itu, pemeriksaan tumbuh kembang yang dilakukan merupakan salah satu cara mendeteksi masalah tumbuh kembang anak pra sekolah dimana didapatkan bahwa anak TK Dharma Wanita Persatuan Provinsi Bengkulu memiliki tahapan tumbuh kembang sesuai dengan usianya. Untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dapat dilakukan selanjutnya adalah melakukan screening tumbuh kembang secara berkala dan pemeriksaan masalah kesehatan lainnya seperti personal hygiene dan edukasi seksual pada anak usia pra sekolah mengingat karena banyaknya kasus pelecehan seksual yang dialami oleh anak-anak usia prasekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Aminingsih, S. Dan Warsini. (2021). *Penerapan Metode Bernyanyi Untuk Meningkatkan Kemampuan Cuci Tangan Pada Anak Usia Sekolah*. Jurnal Ilmu Kesehatan. 9(1): 1-60.

- Andriani, R., Apriani, F., Damayanti, S., Satria, O., Aulia, Y., & Irmansyah, A. (2023). *Game Ular Tangga: Media Edukatif dan Persuasif Dalam Memilih Jajanan Sehat Bagi Anak Usia Sekolah Dasar*. In Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat (Vol. 1).
- Ashar, A., Nurhidaya, A. R., & Idamayanti, R. (2023). *Literature Review Implementasi Bermain Peran Untuk Perkembangan Kemampuan Sosial Emosional Anak*. *Journal on Education*, 5(3), 8006–8015
- Dhida, T. T. (2021). *The Effect of Animation Video Learning Media on Social Emotional Development of Early Children: A Literature Review*. *Early Childhood Education and Development Journal*. 3(1):47-58.
- Gannika, L. (2023). *Hubungan Status Gizi dengan Tumbuh Kembang pada Anak Usia 1-5 Tahun: Literature Review*. *Jurnal Ners*, 7(1), 668-674.
- Han, Hae-Ra, Kyoung-hae Kim, Jeanne Murphy, Joycelyn Cudjoe, Patty Wilson, Phyllis Sharps, and Jason E. Farley. (2018). "Community Health Worker Interventions to Promote Psychosocial Outcomes among People Living with HIV—A Systematic Review." *Plos One* 13 (4): e0194928. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0194928>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*. Kemenkes RI
- Listiadesti, A. U., Noer, S. M., Maifita, Y. (2020). *Efektivitas Media Video Terhadap Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun Pada Anak Sekolah: A Literature Review*. *Jurnal Menara Medika*. 3(1): 54-65.
- Maharani, P. A., Azizah, E. N., Susdarwati, (2021). *Pengaruh Video Animasi Pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Kemampuan Berpikir Logis Anak Usia Dini*. *Journal of Childhood Education* 5(1): 159-173
- McLane, R. R. (2016). *Early Childhood Education: A Developmental Approach*. New York: Routledge.
- Novelia, S. dan Hazizah, N. (2020). *Penggunaan Video Animasi dalam Mengenal dan Membaca Huruf Hijaiyah*. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. 4(2): 1037-1048
- Sari, D., Wijayanti, D., & Rahayu, A. (2022). *Perilaku makan cepat saji dan dampaknya terhadap kesehatan anak-anak*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(3), 202-210.
- Siregar, H. (2017). *Penggunaan Media Animasi Untuk Meningkatkan Kemampuan Sosial Emosional pada Anak Usia Dini 5-6 Tahun di A AL-Muttaqin*. S1 Pendidikan Islam Anak Usia Dini. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Medan
- World Health Organization. (2019). *The importance of early childhood in addressing equity and health literacy development in the life-course*. *Public Health Panorama*, 5(2), 170-176.