

## PENINGKATAN PENGETAHUAN GIZI PADA ANAK USIA DINI MELALUI SOSIALISASI PEDOMAN MAKANAN BERGIZI

Indri Windarti<sup>1\*</sup>, Waluyo Rudiyanto<sup>1</sup>, Anggi Setiorini<sup>1</sup>, Bayu Putra Danan Jaya<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, Bandar Lampung

<sup>2</sup>Laboratorium Patologi Anatomi dan Histologi, Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, Bandar Lampung

Jl. Prof. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung 35145

\*Penulis Korespondensi : [indri.windarti@fk.unila.ac.id](mailto:indri.windarti@fk.unila.ac.id)

### Abstrak

*Makanan sehat merupakan komponen penting dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Mitra yang terlibat menghadapi tantangan berupa rendahnya kesadaran anak-anak dalam memilih makanan yang sehat dan bergizi. Oleh karena itu, diperlukan upaya sosialisasi mengenai pedoman makanan bergizi untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya pola makan sehat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang pedoman makanan bergizi bagi anak-anak usia dini di TK Faqih Aulia, Kelurahan Kedaung, Kecamatan Kemiling, Bandar Lampung. Sosialisasi dilakukan melalui penyuluhan interaktif yang melibatkan ceramah, video edukatif, alat peraga (food model), serta permainan edukatif. Orang tua dan guru juga dilibatkan dalam program ini guna memastikan kesinambungan penerapan pola makan sehat di rumah dan sekolah. Kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman anak-anak mengenai pedoman makanan bergizi, serta meningkatkan partisipasi aktif dari orang tua dan guru. Selain itu, orang tua dan guru memperoleh tambahan pengetahuan terkait pedoman makanan bergizi serta cara memantau status tumbuh kembang anak. Mereka diharapkan dapat terus berperan aktif dalam menjaga pola makan sehat anak, baik di lingkungan rumah maupun sekolah. Ke depannya, program sosialisasi ini diharapkan dapat diperluas ke sekolah dasar dan komunitas yang lebih luas guna mencapai dampak yang lebih signifikan.*

**Kata kunci:** Pedoman Makanan Bergizi, Pengetahuan, Anak Usia Dini

### 1. Pendahuluan

Makanan sehat merupakan kebutuhan dasar yang esensial untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak, terutama dalam menunjang kesiapan anak belajar pada usia dini. Pada masa kanak-kanak, anak akan mulai membentuk preferensi dan kebiasaan makanan yang akan menjadi dasar bagi praktik makan seumur hidup (Brooks, 2014). Oleh karena itu, periode ini merupakan tahap yang sangat krusial dalam membangun pondasi bagi pola dan perilaku makan yang sehat (Isbanner et al., 2022).

Pola makan yang buruk selama masa tersebut dapat meningkatkan risiko obesitas dan penyakit kronis di kemudian hari (Syah et al., 2015; Vaitkeviciute et al., 2015; William & Suchdev, Croll, 2010). Sayangnya, berbagai penelitian menunjukkan bahwa anak usia dini belum mampu membedakan makanan dan jajanan yang aman untuk dikonsumsi (Veronika et al., 2021). Mereka

cenderung memilih makanan dan jajanan yang tidak sehat seperti minuman manis, makanan tinggi gula dan garam yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar dan perkembangan kognitif (Chung, 2018).

Faktor utama yang menyebabkan hal tersebut adalah kurangnya pengetahuan dasar tentang makanan dan gizi yang dimiliki oleh anak-anak usia dini (Perry et al., 2017). Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan pengetahuan mereka tentang makanan dan gizi. Salah satu strategi yang dianggap efektif untuk meningkatkan pengetahuan gizi pada anak adalah melalui pendidikan gizi seimbang yang disampaikan melalui media edukatif seperti bahan cetak, audiovisual, atau alat peraga (Jatmika et al., 2019; Thomas et al., 2019).

Peningkatan kasus diabetes, hipertensi, dan gangguan makan pada anak-anak menunjukkan bahwa pola makan yang tidak seimbang telah menjadi tantangan kesehatan yang semakin serius

(Perry et al., 2017). Saat ini, banyak anak usia sekolah yang cenderung memilih makanan tidak sehat, seperti makanan manis, berpengawet dan gorengan yang mudah dijumpai di sekitar mereka (Chung et al., 2018). Pilihan makanan seperti ini, mencerminkan bahwa program pendidikan gizi yang ada belum sepenuhnya mampu membentuk perilaku makan yang sehat. Jika kebiasaan tersebut dibiarkan, tentunya dapat meningkatkan risiko obesitas, diabetes tipe 2, penyakit jantung, dan gangguan mental ketika mereka dewasa (Isbanner et al., 2022). Kurangnya pengetahuan gizi turut memperburuk keadaan tersebut. Pemahaman yang terbatas, membuat anak-anak kesulitan mengenali makanan yang sesuai dengan kebutuhan tumbuh kembangnya, baik dari segi jumlah maupun kualitas (Chung et al., 2018).

Kelebihan berat badan dan obesitas pada anak dapat terus terbawa hingga dewasa. Hal ini tentunya akan meningkatkan risiko kesehatan yang serius, terutama pada keluarga dengan kondisi sosial ekonomi yang rendah. Oleh karena itu, investasi dalam program kesehatan anak menjadi sangat penting, mengingat dampaknya yang besar bagi masyarakat (Isbanner et al., 2022). Namun demikian, pendidikan gizi yang diberikan sejak usia dini perlu disesuaikan dengan kondisi sehari-hari anak. Salah satunya akses mereka terhadap makanan sehat serta kebiasaan makan di rumah dan sekolah (Chung, 2018). Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa sekolah memainkan peranan yang sangat strategis dalam membentuk pola makan sehat. Sekolah dapat memulainya dengan menciptakan lingkungan belajar yang mendukung praktik nyata dan pembiasaan pola makan sehat sehari-hari (Brown, 2006; Chote et al., 2022; Smith et al., 2015). Semakin banyak upaya yang dilakukan sekolah untuk memperkenalkan makanan sehat, semakin besar pula kemungkinan anak mengadopsi kebiasaan makan yang lebih baik (Townsend et al., 2011; Townsend et al., 2013).

Berdasarkan survei langsung dan wawancara dengan Kepala Sekolah serta guru di TK Faqih Aulia, terungkap bahwa banyak siswa belum terbiasa mengonsumsi makanan sehat seperti sayuran dan buah-buahan. Sebaliknya, mereka lebih memilih jajanan tidak sehat, seperti bakso tusuk, cilok, dan es dengan pemanis buatan, yang banyak dijual di warung sekitar sekolah. Kondisi ini sangat mengkhawatirkan, karena kebiasaan konsumsi makanan tidak sehat berpotensi berlanjut hingga

dewasa, sehingga dapat menurunkan kecerdasan dan menghambat perkembangan optimal anak-anak tersebut. Salah satu penyebab utama dari fenomena ini adalah kurangnya pengetahuan siswa tentang kebersihan dan kualitas makanan sehat. Berdasarkan analisis permasalahan yang ada, diperlukan upaya yang serius untuk meningkatkan status gizi anak-anak melalui edukasi yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya pola makan sehat.

Berdasarkan uraian diatas, maka kami melakukan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak usia dini dengan cara memberikan edukasi mengenai pentingnya makanan sehat dan pilihan jajanan yang sehat serta mendorong siswa untuk mengadopsi pola makan sehat dengan memilih makanan yang bergizi.

## 2. Bahan dan Metode

Kegiatan ini dilakukan pada bulan September—Oktober 2024. Kegiatan yang dilakukan berupa penyuluhan yang disampaikan melalui beragam metode, seperti ceramah interaktif, video edukasi, alat peraga makanan sehat (*food model*) dan permainan edukatif. Penyuluhan tidak hanya dilakukan kepada siswa, tetapi juga kepada orang tua dan guru di TK tersebut. Selain itu dilakukan juga pengukuran tumbuh kembang siswa, dan pemberian contoh makanan sehat.

### A. Khalayak Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah:

1. Sasaran kegiatan Edukasi Pola Makanan Sehat adalah seluruh siswa TK Faqih Aulia Bandar Lampung.
2. Sasaran kegiatan Edukasi Cara Pemantauan Tumbuh Kembang Anak adalah seluruh orang tua siswa dan guru TK Faqih Aulia Bandar Lampung.
3. Sasaran kegiatan Pengukuran tumbuh kembang adalah seluruh siswa TK Faqih Aulia Bandar Lampung.

### B. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui penyuluhan mengenai pedoman makanan sehat dan bergizi kepada siswa TK Faqih Aulia. Materi penyuluhan disampaikan menggunakan media yang variatif, seperti leaflet, presentasi melalui

powerpoint, video edukasi, dan alat peraga makanan sehat (*food model*), seperti sayuran dan buah-buahan. Tujuannya adalah mempermudah pemahaman anak-anak tentang pentingnya konsumsi makanan sehat. Penyuluhan ini juga melibatkan sesi tanya jawab interaktif untuk mengukur pemahaman siswa. Selain itu, diadakan kegiatan permainan edukatif untuk memperkuat pemahaman anak-anak mengenai pentingnya makanan bergizi. Pemantauan tumbuh kembang anak dilakukan melalui pengukuran tinggi badan, berat badan, dan IMT (Indeks Massa Tubuh) siswa. Data ini berguna untuk memonitor status kesehatan dan gizi anak secara berkala.

### C. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dilakukan selama pelaksanaan kegiatan untuk memastikan semua berjalan sesuai rencana. Evaluasi dilakukan melalui pre-test sebelum penyuluhan dimulai, dan post-test setelah penyuluhan selesai, guna mengukur peningkatan pengetahuan siswa. Tes tersebut diberikan dalam bentuk pertanyaan yang dijawab secara lisan oleh siswa. Evaluasi juga dilihat dari tingkat antusiasme siswa dalam mengikuti kegiatan. Hasil evaluasi selanjutnya dianalisis untuk menentukan efektivitas penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa tentang pola makanan sehat.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di TK Faqih Aulia telah memberikan beberapa hasil yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan gizi anak usia dini.

Kegiatan pertama adalah edukasi pola makanan sehat. Kegiatan ini dilaksanakan pada Rabu, 8 Oktober 2024 di TK Faqih Aulia Bandar Lampung. Pada kegiatan ini, anak-anak diberikan penyuluhan mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi melalui berbagai media edukatif. Materi disampaikan dalam bentuk ceramah sederhana, pemutaran video edukatif, serta penggunaan alat peraga (*food model*) yang menggambarkan sayuran dan buah-buahan. Kegiatan ini diharapkan mampu mengubah pandangan anak-anak mengenai pentingnya memilih makanan yang sehat, terutama saat mereka membeli jajanan di luar rumah. Penggunaan metode visual dan interaktif terbukti sangat efektif dalam menarik perhatian anak-anak, sehingga materi dapat diterima dan dipahami dengan lebih baik.



**Gambar 1.** Edukasi pola makanan sehat



**Gambar 2.** Antusiasme siswa dalam mengikuti kegiatan pengabdian

Berdasarkan observasi selama kegiatan, anak-anak menunjukkan respon yang sangat positif dan antusias terhadap materi yang disampaikan. Mereka aktif berpartisipasi dengan menjawab pertanyaan dari pemateri, serta menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang makanan sehat dibandingkan sebelum penyuluhan dimulai.

Selain itu, permainan edukatif yang melibatkan aktivitas mewarnai gambar buah-buahan dan sayuran turut memperkuat penyampaian materi. Melalui aktivitas ini, anak-anak dapat lebih mudah mengingat dan mengidentifikasi makanan sehat, memperlihatkan bahwa metode pembelajaran yang kreatif dan menyenangkan sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman mereka.

Kegiatan kedua adalah pemantauan tumbuh kembang anak. Pada kegiatan ini, dilakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan anak. Pengukuran tinggi badan dan berat badan dilakukan sebagai bagian dari evaluasi status gizi anak-anak.

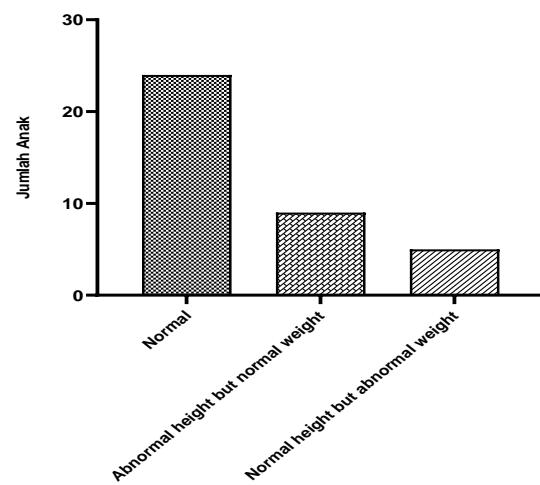


**Gambar 3.** Pengukuran tinggi badan dan berat badan anak.

Hasil pemantauan menunjukkan bahwa mayoritas anak (63,16%) anak memiliki status tumbuh kembang yang normal sesuai dengan usia mereka berdasarkan standar Kementerian Kesehatan. Namun, sekitar 36,84% anak mengalami pertumbuhan yang belum optimal sesuai dengan usia dan jenis kelaminnya (Gambar 4). Temuan ini menunjukkan bahwa masih terdapat sejumlah anak yang memerlukan perhatian lebih terhadap asupan gizi dan pola makan untuk mendukung pertumbuhan mereka secara optimal.

Hasil pengukuran ini disampaikan kepada guru dan orang tua untuk ditindaklanjuti, dengan harapan dapat menjadi dasar bagi perbaikan pola makan anak-anak, baik di sekolah maupun di rumah.

Guru juga turut dilibatkan dalam proses evaluasi dengan diberikan pelatihan untuk memantau tumbuh kembang anak secara mandiri, sehingga upaya peningkatan gizi dan kesehatan anak dapat dilakukan secara berkelanjutan.



**Gambar 4.** Status pertumbuhan anak usia dini di TK Faqih Aulia

Kegiatan selanjutnya adalah edukasi cara pemantauan tumbuh kembang anak. Salah satu pencapaian penting dari kegiatan ini adalah keterlibatan aktif para orang tua dan guru dalam mendukung program pengabdian. Orang tua diundang untuk mengikuti sesi sosialisasi yang memperkenalkan mereka pada pedoman gizi seimbang serta pentingnya memantau status gizi anak secara rutin. Mereka juga dibekali dengan informasi mengenai cara memilih makanan sehat dan mendorong anak-anak untuk mengadopsi pola makan yang lebih baik.

Orang tua yang terlibat dalam kegiatan ini diharapkan dapat terus berperan aktif dalam mendukung kebiasaan makan sehat anak-anak di rumah. Melalui sosialisasi yang telah dilakukan, orang tua kini lebih memahami pentingnya memantau dan mengontrol jajanan anak, terutama ketika mereka berada di luar rumah.

Guru di TK Faqih Aulia turut mendapatkan pelatihan khusus tentang pemantauan status gizi siswa secara berkala. Mereka diajarkan cara menggunakan grafik tumbuh kembang anak untuk mendeteksi potensi masalah gizi sejak dini, sehingga dapat segera ditangani dengan langkah yang tepat.

#### 4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat di TK Faqih Aulia menghasilkan peningkatan pengetahuan gizi anak mengenai pedoman makanan bergizi yang didapat melalui kegiatan penyuluhan, yang disampaikan melalui sosialisasi, video edukasi, leaflet, serta alat peraga seperti food model. Metode ini membantu anak-anak untuk lebih memahami pentingnya gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Orang tua dan guru juga mendapat tambahan pengetahuan mengenai pedoman makanan bergizi serta cara mengetahui status tumbuh kembang anak. Mereka diharapkan dapat berperan aktif dalam memastikan pola makanan sehat diterapkan baik di rumah maupun di sekolah, guna mendukung pertumbuhan anak secara optimal.

#### Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Fakultas Kedokteran Universitas Lampung yang telah membiayai kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melalui Hibah Pengabdian kepada Masyarakat DIPA FK Tahun Anggaran 2024. Ucapan terima kasih juga penulisa sampaikan kepada ibu Siti Rohani, S.Pd yang telah memberi banyak bantuan selama kegiatan berlangsung.

#### Daftar Pustaka

- Brooks, N., Begley, A. (2014). Adolescent food literacy programmes: A review of the literature. *Nutr. Diet*, 71, 158–171.
- Brown, T., Summerbell, C. (2009). Systematic review of school-based interventions that focus on changing dietary intake and physical activity levels to prevent childhood obesity: an update to the obesity guidance produced by the National Institute for Health and Clinical Excellence. *Obes Rev*, 10(1):110–41.
- Chote, B., McKelvie-Sebileau, P., Swinburn, B., Tipene-Leach, D., D’Souza, E. (2022). Culture of healthy eating and food environments, policies, and practices in regional New Zealand Schools. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19(11), 6729.
- Chung, L.M.Y., Fong, S.S.M. (2018). Role of behavioural feedback in nutrition education for enhancing nutrition knowledge and improving nutritional behaviour among adolescents. *Asia Pac J Clin Nutr*, 27(2), 466–72.
- Croll, J.K., Neumark-Sztainer, D., Story, M. (2001). Healthy eating: What does it mean to adolescents? *J. Nutr. Educ.*, 33, 193–98.
- Isbanner, S., Carins, J., Thiele, S.R. (2022). Healthy eats—Evaluation of a social marketing program delivered in primary school settings in Queensland. *Int J Environ Res Public Health*, 19(21), 14415.
- Jatmika, S.E.D., Maulana, M., Kuntoro, Martini, S. Buku Ajar Pengembangan Media Promosi Kesehatan. Yogyakarta: K-Media; 2019.
- Perry, E.L., Carter, P.A., Becker, H.A., Garcia, A.A., Mackert, M., Johnson, K.E. (2017). Health Literacy in Adolescents with Sickle Cell Disease. *Journal of Pediatric Nursing*, 36(2017), 191–196.
- Smith, J.D., Hou, T., Ludwig, D.S., Rimm, E.B., Willett, W., Hu, F.B., Mozaffarian, D. 2015. Changes in intake of protein foods, carbohydrate amount and quality, and long-term weight change: results from 3 prospective cohorts. *Am J Clin Nutr*, 101(6), 1216–24.
- Syah, D., Ghaisani, M., Surtmono, Sparingga, R., Palupi, N.S. (2015). Akar masalah keamanan pangan. *Jurnal Mutu Pangan*, 2(1), 18–25.
- Thomas, H., Azevedo Perry, E., Slack, J., Samra, H.R., Manowiec E., Peterman, L., Manafò E., Kirkpatrick, S.I. (2019). Complexities in conceptualizing and measuring food literacy. *J. Acad. Nutr. Diet.* 119(4), 563–573.
- Townsend, N., Foster, C. (2013). Developing and applying a socio-ecological model to the promotion of healthy eating in the school. *Public Health Nutr*, 16(6), 1101–1108.
- Townsend, N., Murphy, S., Moore, L. (2011). The more schools do to promote healthy eating, the healthier the dietary choices by students. *J Epidemiol Community Health*, 65(10), 889–895.
- Vaitkeviciute, R., Ball, L.E., Harris, N. (2015). The relationship between food literacy and dietary intake in adolescents: A systematic review. *Public Health Nutr*, 18(4), 649–58.
- Veronika, A.P., Puspitawati, T., Fitriani, A. (2021). Associations between nutrition knowledge, protein-energy intake and nutritional status of adolescents. *Journal of Public Health Research*, 10(2), 1–8.
- William, A.M., Suchdev, P.S. (2017). Assessing and improving childhood nutrition and growth globally. *Pediatric Clinics of North America*, 64(4), 755–768.